

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK
PELURU GAYA LINEAR MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NUSAMANGIR
KECAMATAN KEMRANJEN, BANYUMAS
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

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



Oleh :

**Eko Kurniawan
12604227063**

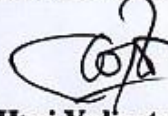
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAMHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Eko Kurniawan NIM 12604227063 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, November 2015

Dosen Pembimbing



Hari Yulianto, M.Kes

NIP. 19670701 199412 1 001

SURAT PERNYATAAN

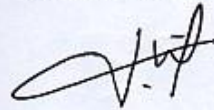
Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

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, Oktober 2015
Yang menyatakan,



Eko Kurniawan
NIM. 12604227063

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Linear Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2014/2015” yang disusun oleh Eko Kurniawan NIM 12604227063. ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 November 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hari Yulianto, M.Kes	Ketua Penguji		10/12 2015
2. Ermawan Susanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		8/12 2015
3. Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji I (Utama)		7/12 2015
4. Sridadi, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		7/12 2015

Yogyakarta, Desember 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Eko Kurniawan S. Suherman, M.Ed.
19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanya milik Allah Tuhan Yang Maha Kuasa.
2. Berdoa dan berikhtiar, tabah dan sabar serta semangat selalu dan pantang menyerah adalah kunci keberhasilan.
3. Segala sesuatu sudah ada yang mengatur, mohon petunjuk kepada Allah SWT atas segala sesuatu yang terjadi pada kamu.
4. Allah selalu memberikan apa yang kita butuhkan, bukan apa yang kita inginkan.

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang tiada terhingga aku ucapkan Alhamdulillah robill ‘alamin kepada ALLAH SWT. Karena dengan ridhoNya akhirnya aku dapat menyelesaikan sebuah karya kecil ini yang aku persembahkan untuk orang-orang yang aku sayangi.

1. Buat Ayah Cipto Hari Wibowo dan Ibu Taslimah tercinta, untaian kata terima kasih tak kan pernah cukup untuk membalas segala apa yang telah kalian berikan kepadaku selama ini baik berupa materiil, dukungan, dan doa restu. Hanya doa dan baktiku kepada kalian yang bisa aku lakukan.
2. Buat istriku Ambar Ningsih dan anakku Awanda Nashwa Karunia tersayang terima kasih atas segala doa dan semangatnya,
3. Adikk-adiku (Dwi Asih Dania, Jefri Anang Prayogo dan Vista Regina) terima kasih atas segala doa dan dukungannya.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK
PELURU GAYA LINEAR MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 NUSAMANGIR,
KECAMATAN KEMRANJEN, BANYUMAS
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh :
Eko Kurniawan
12604227063

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya penguasaan gerak dasar tolak peluru gaya linear pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas tahun 2014/2015.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian yang digunakan siswa kelas V sejumlah 24 siswa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Data yang diambil oleh peneliti dan kolabolator dengan menggunakan lembar pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran dan rubrik penilaian gerak dasar tolak peluru gaya linear. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa setelah diberi tindakan ketuntasan belajar siklus pertama pertemuan pertama naik 8,33% dari kondisi awal. Pada siklus pertama pertemuan kedua naik 37.50% dari pertemuan pertama. Pada siklus kedua naik 16,67% dari siklus pertama pertemuan kedua atau naik 62,50% dari kondisi awal. Peningkatan ketuntasan belajar tersebut, peneliti mempunyai keyakinan bahwa melalui pendekatan bermain sangatlah membantu proses pembelajaran tolak peluru gaya linear.

Kata kunci : *Pembelajaran, tolak peluru gaya linear dan pendekatan bermain*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin kami panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Linear Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2014/2015”*

Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat terwujud dan berjalan lancar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Rachmad Wahab, M.A.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian.
4. Sriawan, M.Kes. selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.

5. Sriawan, M.Kes. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh kuliah.
 6. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran selama penyusunan skripsi.
 7. Drs. Untung Sugiarto selaku Kepala UPK Dinas Pendidikan Unit Pendidikan Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas.
 8. Misno, S.Pd selaku Kepala Sekolah di SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas yang selalu memberikan semangat dan dukungan, serta telah memberikan izin untuk pengambilan data.
 9. Guru dan karyawan di SD Negeri 2 Nusamangir yang telah memberikan dukungan berupa do'a dan bantuan selama pengambilan data.
 10. Siswa kelas V di SD Negeri 2 Nusamangir yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian.
 11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini, yang tidak dapat saya sebut satu persatu.
- Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, November 2015

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
JUDUL	ii
PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakekat Atletik	9
2. Hakekat Tolak Peluru	10
3. Hakekat Pendidikan Jasmani	17

4.	Hakekat Belajar dan Pembelajaran	18
5.	Hakekat Mengajar	26
6.	Model Pembelajaran Tolak Peluru Gaya linear dengan Pendekatan Bermain.....	28
7.	Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	31
B.	Penelitian yang Relevan	33
C.	Kerangka Berpikir	34
BAB III	METODE PENELITIAN	36
A.	Desain Penelitian	36
B.	Setting Penelitian	37
1.	Tempat Penelitian	37
2.	Waktu Penelitian	37
C.	Subjek Penelitian	37
D.	Instrumen Penelitian	37
E.	Teknik Pengumpulan Data	40
F.	Teknik Analisis Data	40
G.	Indikator Keberhasilan	41
H.	Prosedur Penelitian	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A.	Hasil Penelitian	44
Siklus Pertama	44	
1.	Perencanaan Tindakan (<i>Planning</i>)	44
2.	Pelaksanaan Tindakan (<i>Acting</i>)	45
3.	Pengamatan Tindakan (<i>Observing</i>)	57
a.	Hasil Pengamatan Siklus Pertama Pertemuan Pertama.....	57
b.	Hasil Pengamatan Siklus Pertama Pertemuan Kedua.....	60
4.	Refleksi Hasil Tindakan (<i>Reflecting</i>).....	63
Siklus Kedua	67	
1.	Perencanaan Tindakan (<i>Planning</i>)	67
2.	Pelaksanaan Tindakan (<i>Acting</i>)	67
3.	Pengamatan Tindakan (<i>Observing</i>)	73
Hasil Pengamatan Siklus Kedua	74	
4.	Refleksi Hasil Tindakan (<i>Reflecting</i>).....	76
B.	Pembahasan Hasil Penelitian	78
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	82
A.	Kesimpulan	82
B.	Implikasi Hasil Penelitian	82
C.	Keterbatasan Hasil Penelitian	82
D.	Saran-saran	83
	DAFTAR PUSTAKA	84
	LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Nilai Hasil Belajar Tolak Peluru gaya Linear	4
Tabel 2. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian....	37
Tabel 3. Rubrik Penilaian Tolak Peluru gaya Linear	38
Tabel 4. Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	39
Tabel 5. Hasil Pengamatan Perilaku Siswa dalam Siklus Pertama Pertemuan Pertama	58
Tabel 6. Rubrik Penilaian Tolak Peluru gaya Linear Siklus Pertama Pertemuan Pertama	59
Tabel 7. Hasil Pengamatan Perilaku Siswa dalam Siklus Pertama Pertemuan Kedua	61
Tabel 8. Rubrik Penilaian Tolak Peluru gaya Linear Siklus Pertama Pertemuan Kedua	62
Tabel 9. Hasil Pengamatan Perilaku Siswa dalam Siklus Kedua.....	74
Tabel 10. Rubrik Penilaian Tolak Peluru gaya Linear Siklus Kedua..	75
Tabel 11. Peningkatan Tolak Peluru gaya Linear	80

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Lapangan Tolak Peluru	10
Gambar 2.	Prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru	12
Gambar 3.	Posisi kaki pada awal gerakan tolakkan.....	13
Gambar 4.	Posisi Persiapan akan meluncur	13
Gambar 5.	Gerakan Meluncur	15
Gambar 6.	Gerakan power posisi dilihat dari samping dan belakang.....	15
Gambar 7.	Posisi saat menolak dan setelah menolak	16
Gambar 8.	Bermain menolakkan bola kedalam lingkaran simpai	30
Gambar 9.	Bermain menolakkan bola melewati atas net	30
Gambar 10.	Bermain menolakkan bola kearah sasaran angka	30
Gambar 11.	Kerangka Kerja Penelitian Tindakan Kelas	35
Gambar 12.	Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kurt Lewin	36
Gambar 13.	Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama Pertemuan Pertama	46
Gambar 14.	Kegiatan pemanasan menolakkan bola tenis kesasaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama	47
Gambar 15.	Kegiatan Inti menolakkan bola berpasangan melewati pembatasan net pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama	48
Gambar 16.	Kegiatan Inti menolakkan bola ke dalam lingkaran simpai pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama	48

Gambar 17.	Kegiatan Inti Gerakan Awal atau Posisi start pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama	50
Gambar 18.	Kegiatan Inti Melakukan Gerakan Inti atau Gerakan Pelaksanaan pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama ...	51
Gambar 19.	Kegiatan Inti Melakukan Gerakan Tolakkan dan Pelepasan Peluru pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama	52
Gambar 20.	Kegiatan Penutup pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama	52
Gambar 21.	Kegiatan Inti menolakkan bola berpasangan melewati pembatasan net pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua	53
Gambar 22.	Kegiatan Inti menolakkan bola kedalam lingkaran simpai pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua	54
Gambar 23.	Kegiatan Inti Gerak Awal atau posisi Start pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua	55
Gambar 24.	Kegiatan Inti Melakukan Gerakan Inti atau Gerakan Pelaksanaan pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua	56
Gambar 25.	Kegiatan Inti Melakukan Gerakan Tolakkan dan Pelepasan Peluru pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua	57
Gambar 26.	Histogram Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama	60
Gambar 27.	Histogram Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua	63
Gambar 28.	Kegiatan Pendahuluan pada Siklus Kedua	68
Gambar 29.	Melakukan Pemanasan Menolakkan Bola Tennis Kesasaran pada Siklus Kedua	68
Gambar 30.	Kegiatan Inti Bermain menolakkan bola kedalam lingkaran simpai pada Siklus Kedua	69
Gambar 31.	Kegiatan Inti Bermain menolakkan bola kesasaran angka pada Siklus Kedua	70

Gambar 32.	Kegiatan Inti Siswa melakukan gerakan awal atau posisi start pada Siklus Kedua	71
Gambar 33.	Kegiatan Inti Siswa melakukan gerakan inti atau gerakan pelaksanaan pada Siklus Kedua	72
Gambar 34.	Kegiatan Inti Siswa melakukan gerakan tolakkan atau gerakan pelepasan peluru pada Siklus Kedua	73
Gambar 35.	Kegiatan Penutup pada Siklus Kedua	73
Gambar 36.	Histogram Ketuntasan Belajar Siswa pada Siklus Kedua	76
Gambar 37.	Peningkatan Tolak Peluru Gaya Linear	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Peneliti dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan	86
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Peneliti dari UPK Kemranjen Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas	87
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Peneliti dari Kepala SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas	88
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas	89
Lampiran 5 Surat Permohonan Expert judgement	90
Lampiran 6 Surat Persetujuan Expert judgement	91
Lampiran 7 Surat Pernyataan Kolabolator	92
Lampiran 8 Surat Pernyataan Kolabolator	93
Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Pertama	94
Lampiran 10 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Kedua	102
Lampiran 11 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Kedua	110
Lampiran 12 Hasil Pengamatan Perilaku siswa dalam Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Pertama	118
Lampiran 13 Hasil Pengamatan Tolak Peluru Gaya Linear Siklus Pertama Pertemuan Pertama	119
Lampiran 14 Hasil Pengamatan Perilaku siswa dalam Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Kedua	120

Lampiran 15	Hasil Pengamatan Tolak Peluru Gaya Linear Siklus Pertama Pertemuan Kedua	120
Lampiran 16	Hasil Pengamatan Perilaku siswa dalam Pembelajaran Siklus Kedua	121
Lampiran 17	Hasil Pengamatan Tolak Peluru Gaya Linear Siklus Kedua	122
Lampiran 18	Peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear	123
Lampiran 19	Gambar Proses Penelitian	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah investasi sumber daya manusia jangka panjang yang mempunyai nilai strategi bagi kelangsungan peradaban manusia di dunia. Pendidikan berfungsi untuk memanusiakan manusia, bersifat normatif dan mesti dapat dipertanggung jawabkan, karena idealnya pendidikan tidak dilakukan secara sembarang, melainkan seyogyanya dilaksanakan secara bijaksana. Pendidikan hendaknya merupakan upaya yang betul-betul disadari, jelas landasannya, tepat arah tujuannya dan efektif pelaksanaannya.

Sekolah merupakan salah satu tempat pembinaan dan pembentukan hidup sehat bagi para siswa. Melalui pendidikan jasmani siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembekalan pengalaman belajar hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani.

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD Negeri 2 Nusamangir mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas V semester II Standar Kompetensi 6 yang berbunyi: “Mempraktikkan berbagai gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Kemudian dijelaskan dalam Kompetensi Dasar 6.3, yang berbunyi: “Mempraktikkan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan

peraturan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran”. Kemudian ditegaskan pula di dalam silabus mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas bahwa Kompetensi Dasar 6.3 diajarkan dengan alokasi waktu empat kali pertemuan, dengan rincian satu kali pertemuan sejarah atletik dan tiga kali pertemuan tolak peluru. Di dalam KTSP tersebut jelas bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar.

Banyak siswa menganggap bahwa tolak peluru adalah aktivitas yang melelahkan, menakutkan dan membosankan. Pemahaman itu merupakan salah satu faktor penyebab rendahnya keinginan belajar tolak peluru gaya linear pada diri siswa. Peristiwa yang menonjol pada proses pembelajaran tolak peluru gaya linear adalah banyak siswa kurang terlibat aktif dalam proses pembelajaran tolak peluru gaya linear dan siswa kurang menyukai pembelajaran atletik khususnya nomor lempar/tolak peluru mereka lebih menyukai permainan. Ketidakaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tersebut disebabkan karena pendekatan atau metode yang digunakan guru cenderung tradisional sehingga membuat situasi pembelajaran menjadi monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran.

Guru hendaknya menyadari bahwa pembelajaran yang diterapkan merupakan faktor penyebab berkurangnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Model pengajaran ditekankan pada *teacher centered* dimana para siswa melakukan gerak berdasarkan perintah guru. Pembelajaran tersebut tidak pernah dilakukan sesuai dengan karakteristik anak yang senang bermain.

Guru cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya, sehingga dalam proses pembelajarannya jelas beda dari pendidikan jasmani itu sendiri. Tujuan akhir bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penilaian.

Pendekatan seperti ini membuat siswa kurang senang bahkan merasa frustrasi dalam mengikuti pembelajaran, karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu kebutuhan memodifikasi pembelajaran sebagai suatu pendekatan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu dilakukan. Guru sebaiknya memiliki kemampuan untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Guru dituntut lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan rangkaian gerakan tolak peluru gaya linear. Sebagian besar siswa belum mengetahui antara melempar/menolak peluru dengan rangkaian gerakan tolak peluru gaya linear dengan benar. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan data penilaian hasil belajar tolak peluru gaya linear pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamngir. Adapun data penilaian hasil belajar dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Data Nilai Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Linear

No	Nilai	Jumlah Siswa	Tuntas/Tidak Tuntas	KKM
1	≤ 74	17	Tidak Tuntas	75
2	75 – 86	5	Tuntas	
3	87 - 100	2	Tuntas	
Jumlah		24		

(Sumber: Data SD Negeri 2 Nusamangir)

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai hasil belajar sejumlah 24 siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir tahun pelajaran 2014/2015, menunjukkan bahwa 29,17% atau 7 siswa tuntas belajar, sedangkan sebanyak 17 siswa atau 70,83% tidak tuntas belajar. Banyaknya siswa yang mendapat nilai di bawah 75 menjadi bukti nyata bahwa hasil belajar siswa belum mencapai batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang dipatok pada nilai 75. Hal ini menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif atau dapat dikatakan guru masih menjadi pusat pembelajaran.

Di samping itu, sarana dan prasarana yang dimiliki SD Negeri 2 Nusamngir kurang memadai. Sekolah memiliki halaman yang cukup luas dan digunakan sebagai tempat bermain bagi siswa dan juga sebagai tempat proses pembelajaran pendidikan jasmani. Peralatan olahraga yang dimiliki juga sangat terbatas dan tidak mencukupi standar minimal yang dibutuhkan. Hal tersebut tidak sebanding dengan jumlah siswa yang mempunyai jumlah rata-rata 14 - 22 siswa untuk setiap kelasnya.

Permasalahan tersebut menggugah guru dalam hal ini peneliti, untuk memberikan respon positif secara nyata dan objektif yang dapat diwujudkan dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran

tolak peluru gaya linear dengan perasaan senang, bebas, terkendali dan terarah tanpa merasa ada tekanan dari luar, sehingga tercipta kemandirian belajar pada diri siswa. Atas dasar pemikiran dan kenyataan di atas, maka diperlukan adanya tindakan pemecahan masalah dalam proses pembelajaran tolak peluru gaya linear dengan penelitian tindakan kelas. Bagi guru, tindakan ini merupakan bentuk pencurahan segala perhatiannya terhadap aktivitas siswa dalam pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul: "Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya Linear Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2014/2015".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah, sebagai berikut:

1. Siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas kurang aktif dan kurang menyukai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi tolak peluru gaya linear.
2. Siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas masih kurang dalam penguasaan gerakan dasar tolak peluru gaya linear.
3. Siswa merasa takut dengan berat terhadap peluru yang digunakan dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear.

4. Pendekatan bermain belum maksimal digunakan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas dalam mengajar tolak peluru gaya linear.
5. Terbatasnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian bisa lebih fokus pada bahasan yang diteliti, maka dalam penelitian ini perlu disusun batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2014/2015.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimanakah meningkatkan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain pada siswa Kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2014/2015”?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain pada siswa Kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Secara Teoritis

- a. Mendapatkan pengetahuan baru tentang cara meningkatkan aktivitas belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain.
- b. Hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk referensi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.
- c. Dapat dipergunakan sebagai media alternatif bagi guru Penjasorkes di sekolah lain untuk meningkatkan pengetahuan tentang pembelajaran tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain.

2. Secara Praktis

- a. Manfaat bagi Guru
 - 1) Membantu memecahkan permasalahan pada proses pembelajaran.
 - 2) Membantu meningkatkan profesional guru pendidikan jasmani.
- b. Manfaat bagi Siswa
 - 1) Membantu meningkatkan minat, motivasi dan partisipasi siswa pada pembelajaran.
 - 2) Mendapat suasana pembelajaran dan pengalaman baru yang menyenangkan dan mudah mengingat materi pelajaran.
- c. Manfaat bagi Sekolah
 - 1) Sebagai alternatif pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani.
 - 2) Sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani yang digariskan

dalam kurikulum.

- 3) Sarana yang digunakan dalam pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain dapat digunakan dalam pembelajaran materi pendidikan jasmani yang lain.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Atletik

Menurut Eddy Purnomo & Dapan, (2011:1-2) Kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan/pertandingan. Di benua Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah atau kata atletik dengan *track and field* dan negara Jerman memakai kata *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*.

Manfaat olahraga atletik adalah menjaga kesegaran dan kebugaran tubuh, dengan berolahraga berarti menggerakkan semua anggota badan sehingga pernafasan menjadi lancar, juga untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan dan koordinasi. Kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuan di bidang keolahragaan.

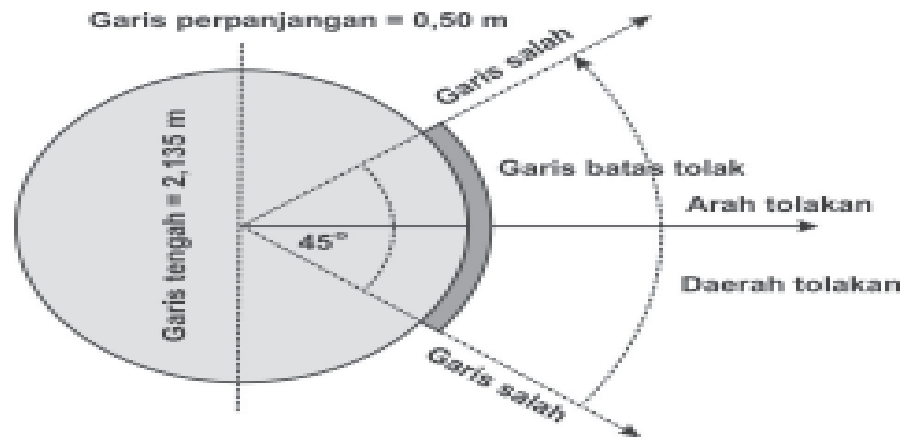
Unsur-unsur dalam Atletik yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempa. Nomor-nomor atletik yang sering dilombakan antara lain :

- a. Nomor jalan dan lari antara lain jalan cepat dan lari
- b. Nomor lompat antara lain: lompat tinggi (*hight jump*), lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*triple jump*), lompat tinggi galah (*polevout*)
- c. Nomor lempar antra lain: tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*discus throw*), lontar martil (*hammer*)

2. Tolak Peluru

a. Pengertian Tolak Peluru

Menurut Edy Sih Mitranto dan Slamet (2010:96-98) tolak peluru merupakan Salah satu cabang atletik melempar adalah tolak peluru. Cabang olahraga ini kurang begitu populer, karena tidak terlalu diminati. Hanya bermula dari pengisian waktu senggang dengan melempar batu, kayu atau apapun yang bisa dilempar. Muncullah jenis olahraga tolak peluru, Pada tahun 1857 ditetapkanlah aturan permainan tolak peluru ini, dari mulai aturan main, lapangan, hingga teknik memegang peluru. Tahun berganti tahun, akhirnya organisasi internasional ini dibentuk dengan menginduk cabang olahraga atletik yaitu IAAF. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 1 lapangan tolak peluru di bawah ini.



Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru (Sumber : Edy Sih Mitranto dan Slamet 2010:96-98)

Menurut Iwan Sudjarwo dan Arif Rahman Hakim (2011:28-31) tolak peluru merupakan nomor lempar yang terbagi atas 2 teknik gaya yaitu gaya linear dan gaya rotasi. Pada dasarnya dua gaya ini sama-

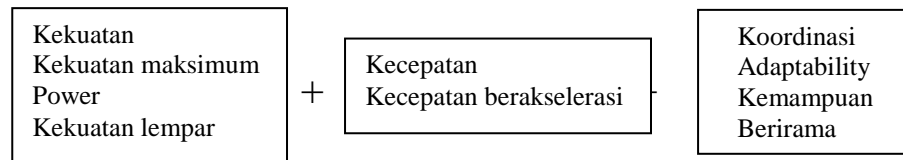
sama ingin menghasilkan tolakan yang jauh, tetapi yang membedakan hanya pada pola gerak langkah kaki. Langkah – langkah dalam tolak peluru gaya linear tahapan awal, tahapan meluncur, tahapan akhir, tolakan peluru.

Menurut Rumini (2007) tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang atletik. Pengertian tolak peluru sendiri adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong peluru yang dilakukan dari kaki, bahu dan pergelangan tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Untuk teknik tolak peluru yang harus dipahami dan dikuasai serta dapat dilakukan dengan baik dan benar adalah sebagai berikut : cara memegang peluru, sikap badan pada waktu akan menolak peluru, cara menolak peluru, sikap badan setelah menolak peluru dan cara mengambil awalan.

Menurut Eddy Purnomo (2007:133) tolak peluru pada dasarnya merupakan bagian dari nomor lempar yang mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakan atau didorong dari bahu dengan satu tangan, hal ini sesuai dengan peraturan IAAF. Berat peluru yang dipergunakan dalam perlombaan atletik tergantung pada jenis perlombaannya, biasanya berat peluru untuk perlombaan sifatnya Nasional dan olimpiade untuk putra 7,25 kg dan putri 4 Kg. Sedangkan dalam pembelajaran untuk tingkat dasar atau SD menggunakan peluru untuk putra 4 kg sedangkan untuk putri 3 kg. Dalam tolak peluru ada dua teknik yang sekarang ini sangat dominan yang dipakai oleh atlet atau siswa yaitu gaya luncur atau linear (*Glide*)

dan gaya putar (*rotasi*).

Parry O'Brein orang pertama yang menemukan gaya linear/gaya luncur (membelakangi sektor lemparan). Ada beberapa syarat yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru yaitu :



Gambar 2. Prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang penolak peluru
Sumber: Edi Purnomo (2013:123)

Parameter prestasi yang paling penting dalam tolak peluru khususnya gaya linear/luncur adalah kecepatan saat melepaskan peluru, gerak percepatan (*akselerasi*) terhadap beban relative dari berat peluru dicapai oleh daya kekuatan pelurusan otot-otot tungkai, torso/batang tubuh dan lengan. Hal ini semua membutuhkan kekuatan terutama kekuatan maksimum, power dan kekuatan saat menolak selain itu pula juga kecepatan bergerak dan semuanya harus dikoordinasikan menjadi suatu gerakan yang dinamis.

b. Tolak Peluru Gaya Linear

Tahapan – tahapan dalam tolak peluru gaya linear

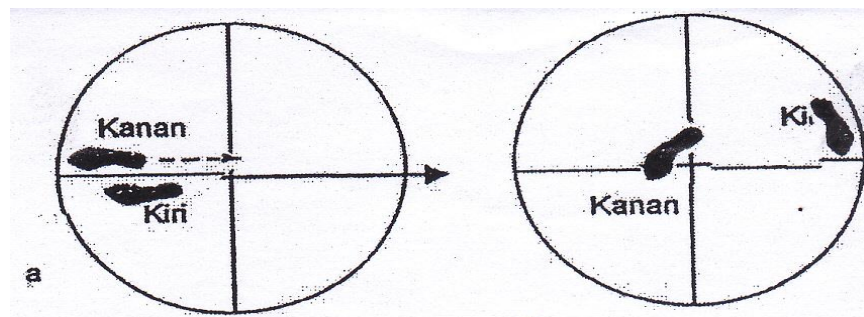
1) Gerakan Posisi Start dan Gerakan Awal

Posisi start pada gaya ini adalah kedua kaki parallel dan sedikit berjenjang berada di tepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan dengan punggungnya menghadap arah sektor tolakan. Selanjutnya peluru diletakan pada pangkal jari-jari tangan kanan (Ibu jari dan jari

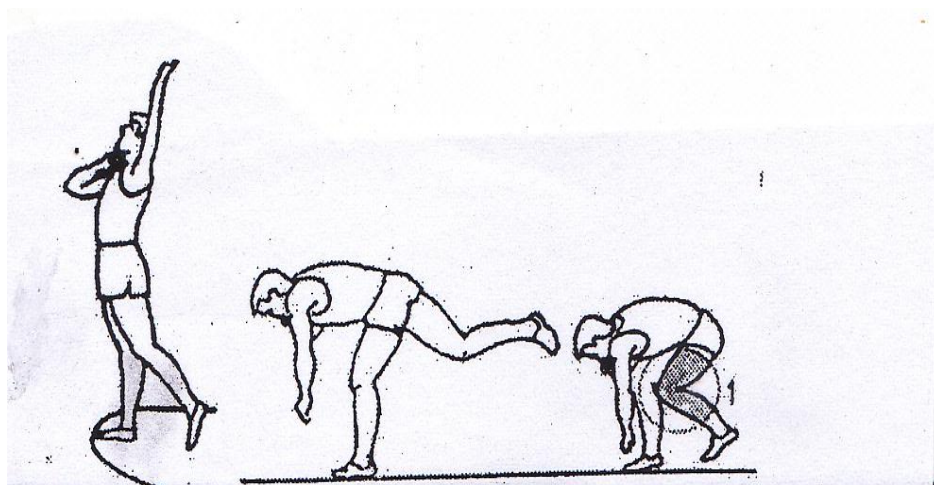
kelingking sedikit diluruskan) dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher (*cekungan tulang clavikula*) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan.

Gerakan awal badan bagian atas dihubungkan ke arah horisontal /parallel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penompang (1), tanpa halangan mulailah gerakan meluncur. Atau seperti penjelasan sebelumnya setelah kaki ayun/kaki kiri ditekuk, posisi ini ditahan sebentar sebelum melakukan gerakan meluncur dimulai (2) .

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1 dan 2



Gambar 3. Posisi kaki pada awal gerakan tolakan
Sumber: Edi Purnomo (2013:124)



Gambar 4. Posisi Persiapan akan meluncur
Sumber: Edi Purnomo (2013:124)

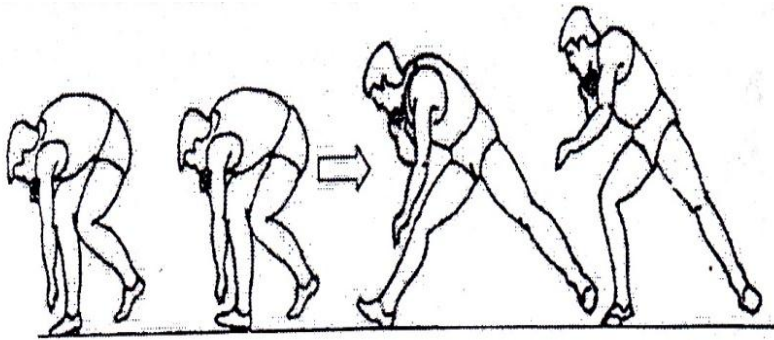
2) Gerakan Pelaksanaan / Gerakan Inti

Dalam gerakan pelaksanaan atau gerakan inti dibagi menjadi dua tahapan gerakan yaitu :

a) Gerakan Luncur (*Glide*)

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

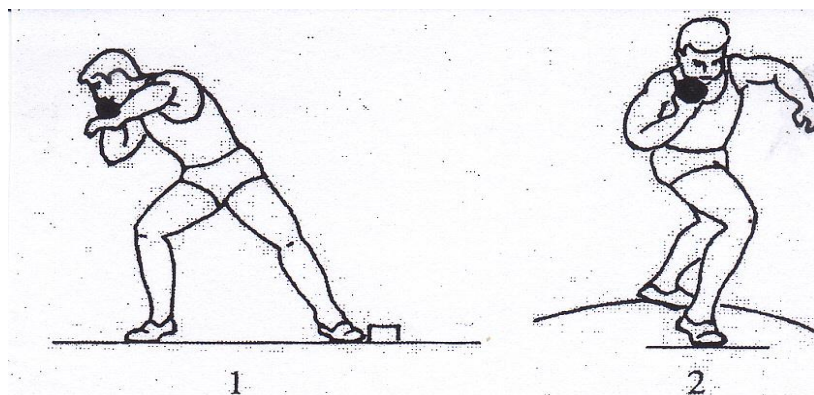
Kaki kanan selanjutnya ditarik aktif di bawah badan tanpa mengangkatnya secara aktif, pendaratannya adalah pada telapak kaki kanan kira-kira dititik pusat lingkaran tolakan dan kaki kanan diputar sedikit dalam arah tolakan. Selanjutnya kedua kaki mendahului badan, badan bagian atas dan peluru tetap di belakang kepala dan lengan kiri mengarah jauh dari arah lemparan dan poros pinggang dan bahu adalah terpilin kira-kira 90°. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 5 di bawah ini.



Gambar 5. Gerakan Meluncur (*Glide*)
 Sumber: Edi Purnomo (2013:125)

b) Gerakan *Power* Posisi

Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pada pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih di belakang kaki kanan. Sikap *power* posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris , pinggang, bahu terpilin, kepala dan lengan kaki kiri dikunci di belakang dan siku kaki kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan serta dagu, lutut kaki kanan dan jari-jari kaki kanan *vertical*. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 6 di bawah ini.

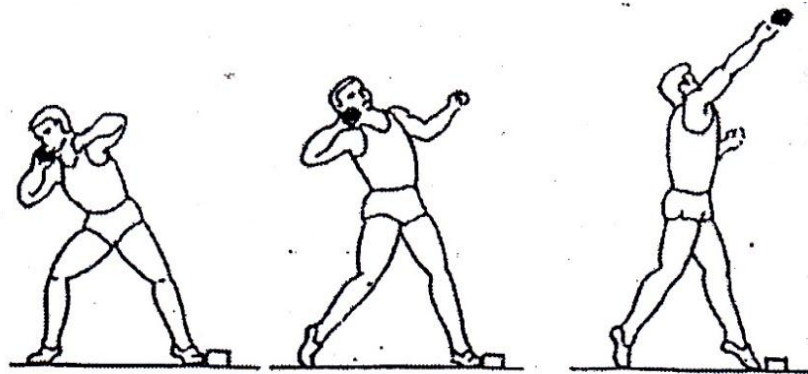


Gambar 6. Gerakan *power* posisi dilihat dari samping dan belakang
 Sumber: Edi Purnomo (2013:126)

3) Gerakan Pelepasan Peluru (*Delivery*)

Pelepasan peluru dimulai dari suatu pelurusan dari kedua kaki dan suatu pemutaran torso dan diawali kaki kanan. Bila dilihat dari urutan gerakan adalah kaki kanan, pinggang kanan, torso. Sedangkan sisi kiri badan diblokir sehingga bekerjanya seperti pengungkit dan membentuk suatu poros pada sisi kanan badan untuk berputar. Pada tahap ini kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan dan keatas, pelurusan badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan ke belakang sampai poros bahu dan poros pinggang menjadi parallel dan tenaga putaran itu dilepaskan.

Sekali badan telah diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari dan pemulihanya mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan kedepan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah sipenolak melangkahi balok penahan. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 7 di bawah ini.



Gambar 7. Posisi saat menolak dan setelah menolak
Sumber: Edi Purnomo (2013:126)

3. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, yang dalam pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani. Menurut Abdul Ghafur yang dikutip oleh Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994:5) arti pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut Williams yang dikutip oleh Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994:3) bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Aktivitas yang dipilih itu haruslah yang memberikan sumbangan bagi kehidupan sehari-hari dan memberikan kemungkinan bagi peserta didik untuk menimbulkan sifat toleransi, ramah, baik hati, suka menolong dan bahkan mempunyai kepribadian yang kuat. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2001:2) berpendapat bahwa: "Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan dan dalam pelaksanaannya menggunakan aktivitas jasmani untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmaniah,

mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan berkesinambungan.

4. Hakekat Belajar dan Pembelajaran

Pengertian belajar menurut Aunurrahman (2011:33-35) adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu. Sedangkan pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar belajar pada lingkungan belajar.

Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berfikir yang dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkontuksi pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

Menurut Saiful Sagala (2011:11-61) Belajar merupakan komponen ilmu pendidikan yang berkenaan dengan tujuan dan bahan acuan interaksi, baik yang bersifat eksplisit maupun implisit (tersembunyi). Belajar dapat dipahami sebagai berusaha atau berlatih supaya mendapat kepandaian, dalam implementasinya belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan ke trampilan dengan cara mengolah bahan belajar.

Sedangkan pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar sebagai penentu utama keberhasilan pendidikan, pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh guru sebagai pendidik sedangkan belajar

dilakukan oleh peserta didik atau murid. Konsep pembelajaran menurut Corey (1986:195) adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara sengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respons terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan.

Menurut Daryanto (2012:16-19) belajar pada hakekatnya adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu, belajar dapat di pandang sebagai proses yang di arahkan kepada tujuan dan proses berbuat melalui berbagi pengalaman, belajar merupakan proses melihat, mengamati dan memahami sesuatu. Indikator belajar ditunjukkan dengan perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Secara filosofis belajar berarti mengingatkan kembali pada manusia mengenai makna hidup yang bisa dilalui melalui proses meniru, memahami, mengamati, merasakan, mengkaji, melakukan dan menyakini akan segala sesuatu kebenaran sehingga semuanya memberikan kemudahan dalam mencapai segala yang dicita-citakan manusia.

Sedangkan pembelajaran (*instruction*) merupakan akumulasi dari konsep mengajar (*teaching*) dan konsep belajar (*learning*). Penekanannya terletak pada perpaduan antara keduanya, yakni kepada penumbuhan aktivitas subjek didik, konsep tersebut dapat dipandang sebagai suatu sistem sehingga dalam sistem belajar ini terdapat komponen-komponen siswa atau peserta didik, tujuan, materi untuk mencapai tujuan, fasilitas dan prosedur serta alat atau media yang harus disiapkan.

Menurut Ahmad Susanto (2012:1-19) istilah belajar sangat dikenal secara luas namun dalam pembahasan belajar memiliki pemahaman dan devinisi yang berbeda-beda. Berikut akan dikemukakan berbagai definisi belajar menurut para ahli. R.Gagne (1989) belajar adalah suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman. Usman dan setiawati (1993) belajar diartikan sebagai perubahan tingkah laku pada diri individu dengan lingkuannya sehingga mereka lebih mampu berinteraksi dengan lingkuannya.

Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional no 20 Tahun 2003 pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dengan kata lain pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran, dan tabiat serta pembentukan sikap dan keyakinan pada peserta didik.

Menurut Sumiati dan Asra (2009:38) secara umum belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan. Jadi perubahan perilaku adalah hasil belajar. Artinya, seseorang dikatakan telah belajar, jika ia dapat melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan sebelumnya. Perilaku itu mengandung pengertian yang luas. Hal ini mencakup pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap, kemampuan berpikir, penghargaan terhadap sesuatu, minat dan sebagainya. Setiap perilaku yang Nampak dapat diamati. Perilaku yang dapat diamati disebut penampilan atau *behavioral performance*. Sedangkan yang tidak dapat diamati disebut kecederungan perilaku atau

behavioral tendency.

Sedangkan Dewi Salma Prawiradilaga (2007:19) mengartikan pembelajaran sebagai kegiatan belajar mengajar konvensional dimana guru dan peserta didik langsung berinteraksi. Dalam hal ini, desain pembelajaran menentukan seluruh aspek strategi pembelajaran. Lebih lanjut Udin Winataputra, dkk (2007:1.20), mengatakan bahwa: “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. Tujuan pembelajaran selalu dikembangkan berdasarkan kompetensi atau kinerja yang harus dimiliki oleh peserta didik jika ia selesai belajar.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dikatakan belajar dan pembelajaran seperti dua sisi mata uang. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan perilaku yang permanen berdasarkan pengalaman yang diperoleh dan diinternalisasikan oleh peserta didik. Sedangkan pembelajaran adalah segenap upaya yang dilakukan untuk menciptakan situasi agar peserta didik belajar.

Menurut Sumiati dan Asra (2009:59) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu:

a. Motivasi untuk Belajar

Motivasi pada dasarnya merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri sendiri untuk bertingkah laku. Dorongan itu pada umumnya diarahkan untuk mencapai sesuatu atau tujuan. Hal ini berarti bahwa keinginan mencapai suatu keberhasilan merupakan pendorong untuk bertingkah laku atau melakukan kegiatan belajar. Motivasi dapat memberikan semangat yang luar biasa terhadap seseorang untuk berperilaku dan dapat memberikan arah dalam belajar. Motivasi ini pada dasarnya merupakan keinginan (*wants*) yang ingin dipenuhi, maka ia timbul jika ada rangsangan, baik karena adanya kebutuhan (*needs*) maupun minat (*interest*) terhadap sesuatu.

Motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong siswa untuk berperilaku yang langsung menyebabkan munculnya perilaku dalam belajar. Siswa akan melakukan suatu proses belajar betapapun beratnya jika ia mempunyai motivasi tinggi. Motivasi belajar memegang peranan cukup besar terhadap pencapaian hasil. Tanpa motivasi belajar siswa tidak dapat belajar. Siswa sudah tahu apa yang diinginkan. Sudah mempunyai cita-cita. Sudah menemukan yang diminati. Ia ingin mendapatkan nilai prestasi belajar yang baik dan segera menyelesaikan pendidikannya. Ini dapat menimbulkan motivasi untuk belajar. Oleh karena itu, bagi seorang siswa motivasi untuk belajar pada umumnya timbul karena adanya rangsangan, baik yang

datang dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya.

b. Perilaku siswa dalam pembelajaran

Pengertian Perilaku Menurut Para Ahli:

- 1) Menurut Petty Cocopio, perilaku adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, obyek atau issue.
- 2) Menurut Soekidjo Notoatmojo, perilaku adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.
- 3) Menurut Heri Purwanto, perilaku adalah pandangan-pandangan atau perasaan yang disertai kecenderungan untuk bertindak sesuai sikap objek tadi.
- 4) Menurut Reward dan Reinforcement, menurut pendapat mereka tingkah laku seseorang senantiasa didasarkan pada kondisi, yaitu tindakan mengenal atau memikirkan seseorang terlibat langsung dalam situasi itu dan memperoleh insight untuk pemecahan masalah. Wajo (2014).

Definisi perilaku menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah tanggapan atau reaksi individu yang terwujud di gerakan (sikap); tidak saja badan atau ucapan. Simpang, sebagai kata dasar menyimpang memiliki pengertian sebagai (1) sesuatu yang memisah (membelok, bercabang, melencong, dan sebagainya) dari yang lurus (induknya); (2) tempat berbelok atau bercabang dari yang lurus (tentang jalan). Dari pengertian ini nampak bahwa salah satu ciri dari perbuatan belajar adalah tercapainya perubahan perilaku yang baru. Akan tetapi tidak semua bentuk perilaku yang baru

adalah hasil belajar. Sinta Elisa (2013)

Menurut Surya (2004) Perubahan sebagai hasil belajar ditandai dengan ciri-ciri :

- 1) Perubahan yang disadari;
- 2) Perubahan yang bersifat kontinu dan fungsional;
- 3) Perubahan yang bersifat positif dan aktif;
- 4) Perubahan yang bersifat relative permanen dan bukan yang bersifat temporer, dan bukan karena proses kematangan, pertumbuhan atau perkembangan;
- 5) Perubahan yang bertujuan dan terarah.
- 6) Hasil belajar ditandai dengan perubahan seluruh aspek pribadi.
- 7) Belajar merupakan proses yang disengaja.
- 8) Belajar terjadi karena ada dorongan dan tujuan yang ingin dicapai.
- 9) Belajar merupakan suatu bentuk pengalaman yang dibentuk secara sengaja, sistematis, dan terarah.

Menurut Surya (2004) perilaku hasil belajar mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Para pengajar sangat diharapkan mampu mengantisipasi aspek-aspek perubahan perilaku ini yang dimulai dengan perencanaan kegiatan belajar-mengajar, dan mengembangkannya setelah kegiatan belajar berakhir. Dengan perilaku belajar yang efektif disertai proses mengajar yang tepat, maka proses belajar-mengajar diharapkan mampu menghasilkan manusia-

manusia yang mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- i) pribadi yang mandiri,
- ii) pelajar yang efektif,
- iii) pekerja yang produktif,
- iv) anggota masyarakat yang baik.

Menurut Surya (2004) Untuk mewujudkan kualitas manusia seperti itu, maka ada empat kualitas belajar yang harus dikembangkan dalam diri para siswa, yaitu:

- a) belajar untuk menjadi (*learning to be*),
- b) belajar untuk belajar (*learning to learn*),
- c) belajar untuk berbuat (*learning to do*),
- d) belajar untuk hidup bersama (*learning to live together*)

c. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah arah atau sasaran yang hendak dituju oleh proses pembelajaran. Dalam setiap kegiatan sepatutnya mempunyai tujuan yang hendak dicapai, atau sebagai gambaran tentang hasil akhir dari suatu kegiatan. Dengan mempunyai gambaran jelas tentang hasil yang hendak dicapai itu dapatlah diupayakan berbagai kegiatan ataupun perangkat untuk mencapainya.

Sebagaimana motivasi, tujuan sebagai salah satu faktor yang terdapat dalam belajar seharusnya timbul dan ada pada diri siswa. Seorang siswa memasuki suatu jenjang pendidikan tentu mempunyai tujuan. Ia ingin cerdas, pintar, menyelesaikan pendidikannya dan mendapatkan cita-cita yang diinginkannya. Dapat saja tujuan itu

dirangsang oleh orang lain. Tetapi harus menjadi milik dan bagian dari diri sendiri yang melakukan proses belajar itu yaitu siswa.

d. Situasi yang Mempengaruhi Proses Belajar

Faktor situasi atau keadaan yang mempengaruhi proses belajar pada siswa berkaitan dengan diri siswa sendiri, keadaan belajar, proses belajar, guru yang memberi pelajaran, teman belajar, serta program belajar yang ditempuh merupakan faktor yang mempunyai pertalian erat satu dengan yang lain. Itu semua merupakan komponen keadaan belajar yang menjadi salah satu faktor penting dalam belajar.

5. Pengertian Mengajar

Menurut Ahmad Susanto (2012:19-20) mengajar berasal dari kata dasar “*Ajar*” yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui. Pengertian mengajar dapat dipandang dari dua aspek, mengajar secara tradisional dan modern. Pengertian mengajar secara tradisional adalah menyampaikan pengetahuan kepada siswa atau murid disekolah. Menurut Slameto (2003) adalah penyerahan kebudayaan kepada anak didik yang berupa pengalaman dan kecakapan atau usaha untuk mewariskan kebudayaan masyarakat kepada generasi berikutnya. Pengertian mengajar dalam konteks dunia modern diartikan sebagai usaha pengorganisasi lingkungan sehingga menciptakan kondisi belajar bagi siswa. Menurut Howard (2003) mengajar adalah suatu aktivitas membimbing atau menolong seseorang untuk mendapatkan, mengubah, atau mengembangkan ketrampilan, sikap (*attitude*), cita-cita (*ideals*), pengetahuan (*knowledge*), dan penghargaan (*appreciation*).

Menurut Asep Jihad dan Abdul Haris (2009: 10) bahwa: “Mengajar merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan guru dalam mempersiapkan lingkungan pembelajaran yang meliputi lingkungan alam dan sosial untuk mendukung terjadinya proses belajar akibat interaksi siswa dengan lingkungan”. Kegiatan yang dilakukan guru berdampak positif dengan didapatnya keterampilan, sikap, cita-cita, penghargaan, dan pengetahuan.

Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, tidak hanya sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa. Banyak kegiatan maupun tindakan harus dilakukan, terutama jika diinginkan hasil belajar lebih baik pada seluruh siswa, Sumiati (2009:23). Segala upaya dilakukan untuk memberi kemudahan kepada siswa dalam melaksanakan proses belajar sehingga siswa belajar. Upaya tersebut untuk mengantarkan siswa mencapai tujuan pembelajaran. Guru adalah penyaji materi, pengarah, dan pemberi kemudahan terjadinya proses belajar siswa. Adapun tujuan pembelajaran yang akan dicapai merupakan hasil belajar yang dapat berupa perubahan tingkah laku, baik berbentuk kecakapan berpikir, sikap maupun keterampilan melakukan suatu kegiatan tertentu.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa mengajar adalah mengorganisasikan hal-hal yang berhubungan dengan belajar, mengaktifkan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan, menyampaikan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan membimbing siswa mencapai kedewasaan.

6. Model Pembelajaran Tolak Peluru Gaya linear dengan Pendekatan Bermain

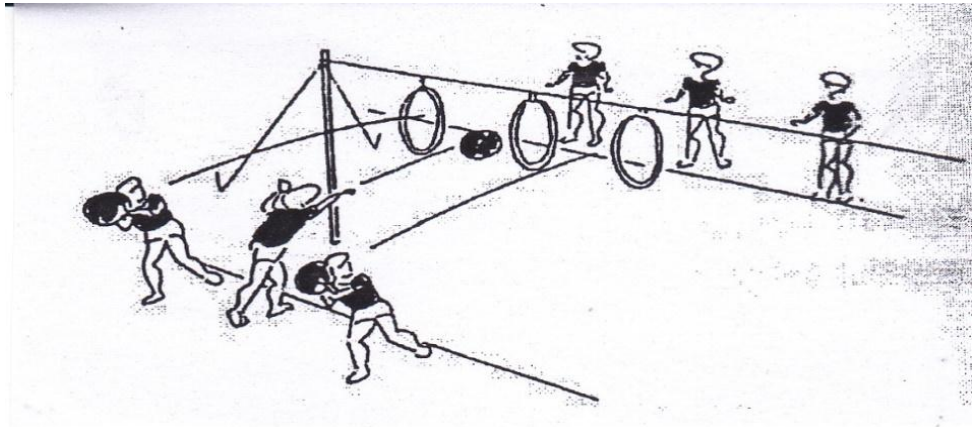
Proses pembelajaran menuntut guru untuk merancang berbagai metode pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran aktif. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan salah satu bentuk pembelajaran jasmani yang disenangi siswa. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat diberikan kepada peserta didik di segala jenjang pendidikan. Dengan bermain, imajinasi perilaku anak didik dapat dikembangkan oleh bimbingan guru, sehingga permainan jauh lebih menarik, menyenangkan, dan meriah.

Menurut Yhuda M Saputra (2002:6) bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan, dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa dalam membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan tertekan.

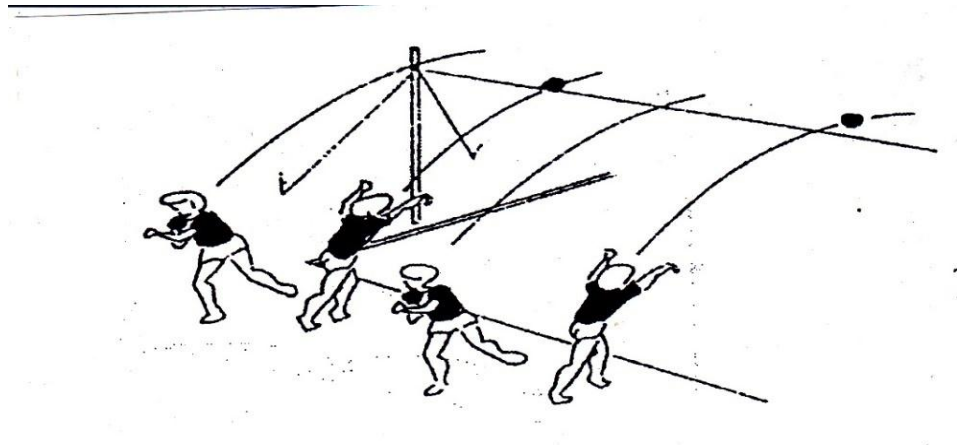
Menurut Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono (2010:19) bahwa: “Tujuan program bermain adalah membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya”. Untuk mencapai tujuan program bermain tersebut maka diperlukan strategi pembelajaran bagi anak usia dini yang berorientasi pada:

- a. Tujuan yang mengarah pada tugas-tugas perkembangan di setiap rentangan usia anak;
- b. Materi yang diberikan harus mengacu dan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan yang sesuai dengan perkembangan anak;
- c. Metode yang dipilih seharusnya bervariasi sesuai dengan tujuan kegiatan belajar dan mampu melibatkan anak secara aktif dan kreatif serta aman dan menyenangkan;
- d. Media dan lingkungan bermain yang digunakan haruslah aman, nyaman, dan menimbulkan ketertarikan bagi anak dan perlu ada waktu yang cukup untuk bereksplorasi; serta
- e. Evaluasi yang terbaik dan dianjurkan untuk dilakukan adalah rangkaian sebuah assesment melalui observasi partisipatif terhadap segala sesuatu yang dilihat, didengar, dan diperbuat oleh anak.

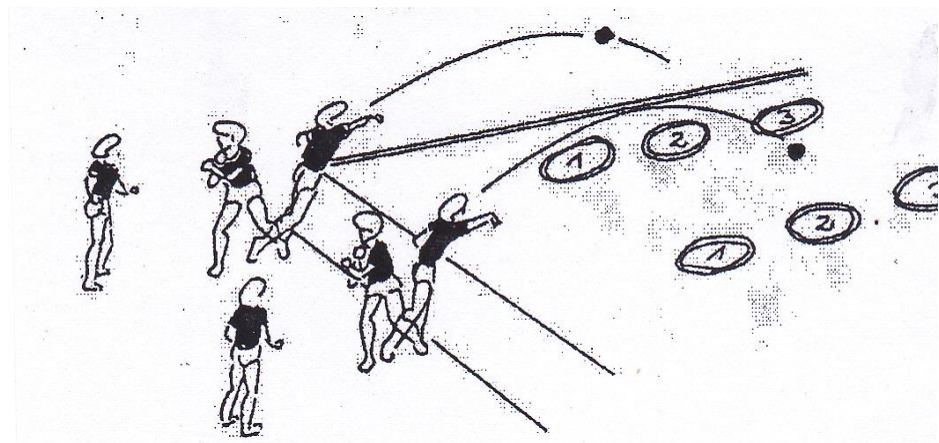
Dengan pembelajaran model bermain diharapkan proses pembelajaran tolak peluru gaya linear mempunyai manfaat dan memberikan pengalaman belajar bagi siswa sehingga akan dapat terjadi perbaikan minat, motivasi belajar dan terutama partisipasi siswa dalam pembentukan gerak dasar teknik-teknik tolak peluru gaya linear/luncur. Berikut ini contoh-contoh pembelajaran tolak peluru gaya linear/luncur dengan model bermain.



Gambar 8. Bermain menolakan bola ke dalam lingkaran simpai
Sumber: Eddy Purnomo (2007: 124)



Gambar 9. Gerakan menolakan bola melewati atas net
Sumber: Eddy Purnomo (2007: 124)



Gambar 10. Gerak menolakan bola ke arah sasaran angka
Sumber: Eddy Purnomo (2007: 124)

7. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Usia kelas V SD merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik pada kemudian hari. Pendidik sebaiknya dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan anak SD serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Siswa SD/MI adalah anak sekolah yang bersekolah di pendidikan dasar antara usia 6-12 tahun. Menurut Fauzia Aswin (1996:155), masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak banyak mengalami perubahan fisik dalam pertumbuhan maupun perkembangan.

Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak menurut Depdiknas (2000: 10), periode umur 9-11 tahun:

- a. Dalam periode ini pertumbuhan lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus, karena memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh.
- b. Penuh energi tetapi mudah lelah.
- c. Timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama.
- d. Senang/berani menantang aktifitas yang agak keras.
- e. Lebih senang berkumpul dengan kawan yang sejenis dan sebaya.
- f. Menyenangi aktifitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis.
- g. Minat untuk berprestasi individual, kompetitif, punya idola.

Menurut Siti Rahayu Haditono (2006:176) karakteristik anak usia SD dilihat dari perkembangan jasmani dan psiko-motorik adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Jasmani

- 1) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat
- 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah lebih pesat
- 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
- 4) Sampai umur 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6 cm tiap tahunnya.
- 5) Pada 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit dari pada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengējarnya dan tetap unggul dari pada anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
- 2) Koordinasi antara mata dengan tangan (*Visiomotorik*) berkembang dengan baik.
- 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
- 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.
- 5) Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

c. Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial masa akhir anak-anak merupakan suatu masa perkembangan di mana anak-anak mengalami sejumlah

perubahan-perubahan yang cepat dan menyiapkan diri untuk memasuki masa remaja serta bergerak memasuki masa dewasa. Pada masa ini mereka mulai sekolah dan kebanyakan anak-anak sudah mempelajari mengenai sesuatu yang berhubungan dengan manusia, serta mulai mempelajari berbagai keterampilan praktis. Dunia psikososial anak menjadi semakin kompleks dan berbeda dengan masa awal anak. Relasi dengan keluarga dan teman sebaya terus memainkan peranan penting. Sekolah dan relasi dengan para guru menjadi aspek kehidupan anak yang terstruktur. Pemahaman anak terhadap “diri” (*self*) berkembang, dan perubahan-perubahan dalam gender dan perkembangan moral menandai perkembangan anak selama masa akhir anak-anak ini (Desmita, 2010: 179-180)

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Srinoryatin (2012) dengan judul: “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2011/2012”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2011/2012. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen, yang berjumlah 32 siswa. Pengambilan datanya dilakukan oleh peneliti dan kolaborator, dengan menggunakan lembar observasi dan angket tanggapan siswa. Analisis yang digunakan

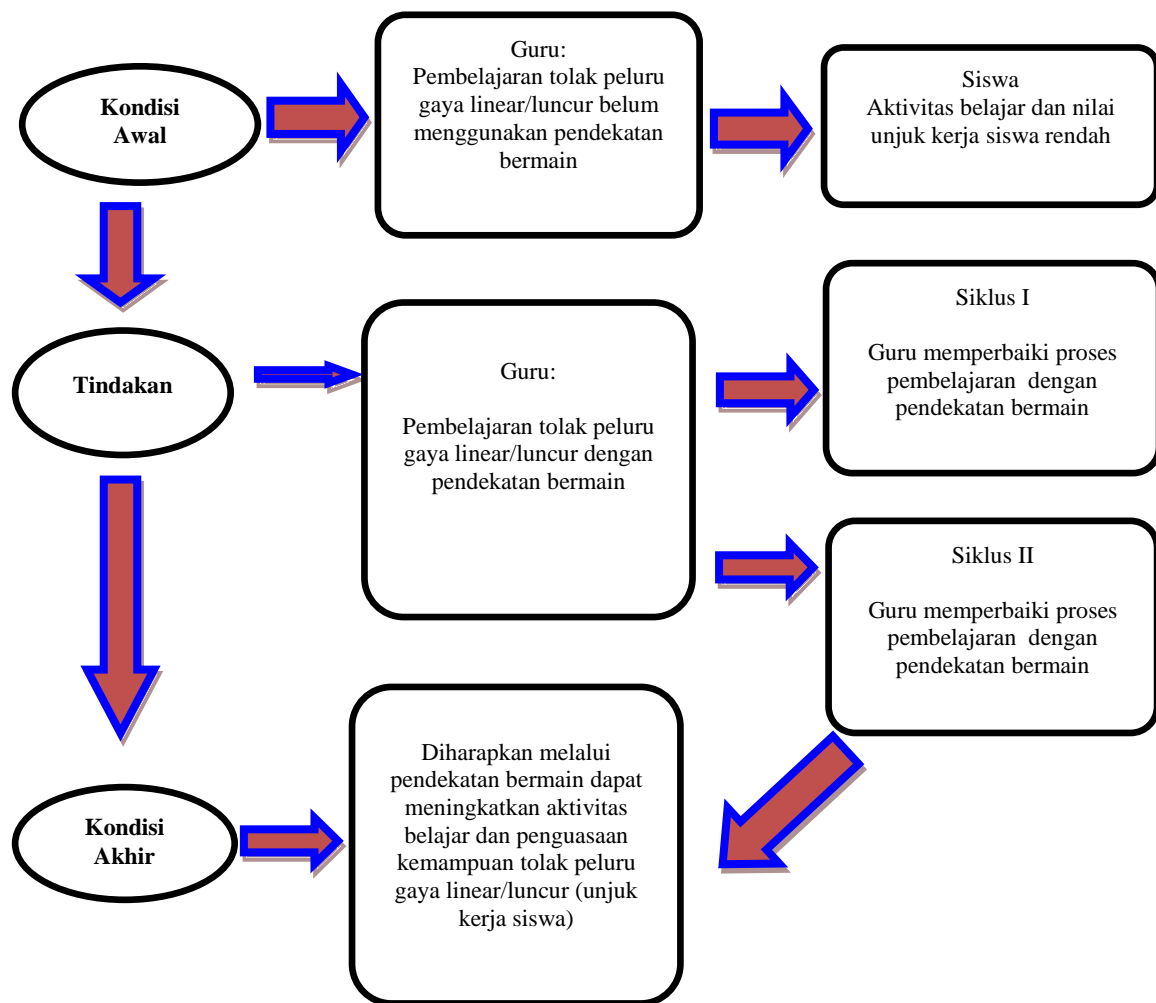
adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui model bermain dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 1 Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2011/2012.

2. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Hartoto (2011) dengan judul “Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Metode Bermain Loncat dan Lompat pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Bandung Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011”. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV sebanyak 33 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode bermain loncat dan lompat dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, diukur dengan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Bandung Kebumen. Berdasarkan data hasil tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok pada siklus pertama, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 73,77, siswa yang tuntas belajar 52,52% dan siswa yang belum tuntas 48,48%. Pada siklus kedua, rata-rata nilai unjuk kerja siswa mencapai 78,98, siswa yang tuntas belajar 78,79% dan siswa yang belum tuntas 21,21%. Dengan demikian, di akhir siklus kedua nilai rata-rata tes unjuk kerja siswa ada peningkatan 5,21 dari siklus pertama, ketuntasan belajar peningkatannya 26,27% dari siklus pertama.

C. Kerangka Berpikir

Permasalahan aktivitas belajar siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas pada pembelajaran tolak peluru

gaya linear / luncur dalam kategori rendah. Dengan melakukan tindakan berupa menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada tolak peluru gaya linear / meluncur, yang didukung dengan media pembelajaran sederhana diharapkan terjadi perubahan atau perbaikan peningkatan proses pembelajaran. Kerangka kerja penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar 11 di bawah ini.

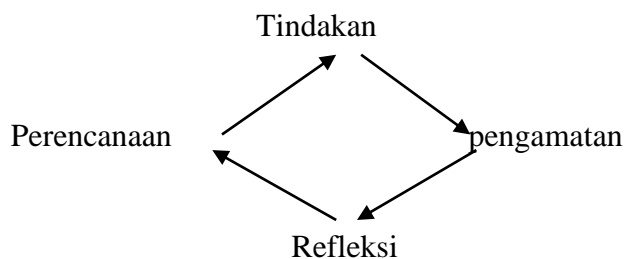


Gambar 11. Kerangka Kerja Penelitian Tindakan Kelas

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 seperti dalam gambar 16 di bawah ini.



Gambar 12. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kurt Lewin
Sumber: Pardjono (2007: 22)

B. Setting Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan sebanyak dua siklus, setiap siklus dua kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan, waktu, dan jenis kegiatan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2015		
		Juni	Juli	Agustus
1	Pelaksanaan Tindakan			
	a. Siklus I Pertemuan Pertama			
	b. Siklus I Pertemuan Kedua			
	c. Siklus II Pertemuan Pertama			
2	Penyusunan Laporan			

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2014/2015, yang berjumlah 24 siswa terdiri atas 10 siswa putra dan 14 siswa putri.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan rubrik penilaian tolak peluru gaya linear dan lembar observasi/pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear dengan menggunakan pendekatan bermain. Rubrik penilaian digunakan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan peningkatan tolak peluru gaya linear pada siswa. Lembar

observasi/pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear digunakan oleh peneliti dan kolaborator untuk melakukan pengamatan secara langsung partisipasi siswa dalam pembelajaran. Pengamatan dilakukan pada saat pembelajaran tolak peluru gaya linear dengan pendekatan bermain berlangsung. Adapun rubrik penilaian dapat dilihat pada tabel 3, sedangkan lembar pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 3. Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear

No	Aspek yang Diamati (Prinsip-Prinsip Tolak Peluru Gaya Linear)	Ya	tidak	Skor			
				1	2	3	4
1	Gerakan Awal/Posisi Start: a. Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan; b. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan; c. Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang clavicula) d. Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;						
2	Gerakan Inti /Gerakan Pelaksanaan: a. Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu; b. Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan; c. Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk; d. Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan;						
3	Gerakan Tolakan/Pelepasan Peluru : a. kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke atas; b. Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan ke belakang; c. Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran di lepaskan; d. Peluru di lepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari;						
	Skor Maksimal						

Keterangan:

Skor : 4 (jika menguasai 4 gerakan)
 3 (jika menguasai 3 gerakan)
 2 (jika menguasai 2 gerakan)
 1 (jika menguasai 1 gerakan)

Nilai akhir diperoleh dari:

$$\frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Tabel. 4. Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear .

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif	
		Ya	Tidak
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;		
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
3.	Siswa mampu memahami materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;		
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;		
6.	Siswa melakukan gerakan inti;		
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;		
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;		
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;		
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;		

Lembar pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear sudah mendapat persetujuan dari Misno, S.Pd. Karena guru penjas, sudah definitif (PNS), lebih ahli, berpengalaman, dan lebih pintar maka ditunjuk untuk menjadi *Expert Judgement* dalam penitiian ini dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear pada Siswa Kelas V SD N 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas

Tahun 2014/2015” menyatakan lembar observasi pengamatan tersebut valid dan bisa untuk di beri tindakan dalam penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Data yang dikumpulkan berupa rubrik penilaian siswa dan lembar observasi yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti bersama observer (kolaborator) dengan cara merefleksi hasil observasi/pengamatan terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kualitatif. Data dalam penelitian ini berupa data dalam bentuk lembar observasi dan tes penilaian hasil belajar.

1. Analisis Data Lembar Observasi

Data observasi (pengamatan) diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai siswa terhadap pembelajaran yang diberikan guru pada setiap siklus. Data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian.

2. Analisis Data Penilaian Hasil Belajar Siswa

Hasil penilaian tes belajar yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

G. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan merupakan pedoman yang digunakan untuk mengukur tingkat ketuntasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Indikator yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran dirumuskan sebagai berikut:

1. Aktivitas atau perilaku siswa dalam mengikuti pembelajaran yang meliputi aktif dalam bergerak, mendengarkan materi tolak peluru gaya linear, memahami materi tolak peluru gaya linear, mempraktekkan gerakan tolak peluru gaya linear, melakukan gerakan pemanasan, melakukan gerakan inti, melakukan gerakan pendinginan, merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear, melakukan tanya jawab tentang materi tolak peluru gaya linear, membubarkan diri dengan tertib;
2. Proses perbaikan hasil belajar gerak dasar tolak peluru gaya linear pada siswa kelas V dinyatakan berhasil jika 85% dari jumlah tuntas belajar atau lebih dari nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) penjasorkes materi tolak peluru gaya linear, yaitu nilai 75.

H. 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 pembelajaran tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamngir, Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas 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 (*Planning*)

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan tahap pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan dalam perencanaan adalah menetapkan bentuk permainan kecil 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 (*Acting*)

Pelaksanaan tindakan kelas ini dilakukan sebanyak dua 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 siklus pertama. Setiap pertemuan siswa diberikan materi pembelajaran tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain yang dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Setelah selesai pelaksanaan siklus I, hasilnya didiskusikan bersama kolaborator untuk mengevaluasi hasil tindakan dan menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus berikutnya.

3. Tahap Observasi (*Observing*)

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 (*Reflecting*)

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.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan sebanyak dua siklus. Siklus pertama dilaksanakan dua kali pertemuan, sedangkan siklus kedua dilakukan sebanyak satu pertemuan. Pada siklus pertama, seluruh subjek penelitian hadir mengikuti proses penelitian, yaitu sebanyak 24 siswa, terdiri atas 10 siswa putera dan 14 siswa puteri. Demikian pula pada siklus kedua seluruh subjek penelitian hadir dan mengikuti proses penelitian tindakan kelas. Adapun hasil penelitian ini dapat diuraikan, sebagai berikut:

Siklus Pertama

1. Perencanaan Tindakan (*Planning*)

Perencanaan dalam penelitian tindakan kelas ini berawal dari permasalahan yang dihadapi peneliti dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear, dimana siswa menganggap bahwa tolak peluru adalah aktivitas yang menakutkan, melelahkan dan membosankan. Pemahaman itu merupakan faktor penyebab rendahnya keinginan belajar tolak peluru pada diri siswa. Berangkat dari hal tersebut, peneliti mengupayakan dengan memberikan tindakan yang terencana agar permasalahan tersebut terpecahkan. Tindakan yang dilakukan adalah memberikan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain. Pembelajaran dengan pendekatan bermain diharapkan dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga kemampuan penguasaan tolak peluru meningkat. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti (guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah tersebut)

dan secara kolaboratif melibatkan sesama guru. Kolaborator berjumlah dua orang, berasal dari teman sejawat peneliti dan juga sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kolaborator tersebut bernama Waslam,S.Pd guru Penjasorkes di SD Negeri 1 Alasmalang Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas, dan Kwat Waluyo,S.Pd guru Penjasorkes di SD Negeri 1 Karangjati Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas.

Setelah teridentifikasi masalah yang akan diteliti, kemudian peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyusun instrumen tes tolak peluru gaya linear, menyusun rubrik penilaian tolak peluru, lembar observasi proses pembelajaran, menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran, menyiapkan tempat penelitian, penetapan alokasi waktu pelaksanaan, sosialisasi kepada subjek penelitian dan menyeragamkan pendapat kolaborator dengan peneliti tentang persiapan yang sudah disusun.

2. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun dalam tahap perencanaan. Pelaksanaan tindakan siklus pertama dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Selasa, 26 Mei 2015 dimulai pukul 07.15 sampai dengan pukul 08.30 WIB. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Selasa, 9 Juni 2015 dimulai pukul 07.15 sampai dengan pukul 08.30 WIB. Adapun pelaksanaan tindakan siklus pertama dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dilakukan guru adalah menyiapkan siswa menjadi 3 bersaf, memimpin doa, melakukan presensi, melakukan apersepsi dan menjelaskan kepada siswa tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Kemudian guru memimpin pemanasan dengan melakukan permainan “Bermain menolak bola kedalam lingkaran simpai”. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan jarak 10 meter. Jumlah pemain tidak terikat, sehingga seluruh siswa dapat bermain. Adapun kegiatan pendahuluan dapat dilihat pada gambar 13 di bawah ini.



Gambar 13. Kegiatan Pendahuluan Siklus Pertama Pertemuan Pertama

Kegiatan Pemanasan dilakukan dengan permainan menolak bola tenis kesasaran. Siswa dibagi menjadi empat regu berpasangan saling berhadapan dengan jarak 5 meter, di letakan kaleng yang berada di tengah masing-masing kelompok setiap kelompok melempar bola tenis, regu yang menang adalah yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu, siswa diberi kesempatan menolak bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu

yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu sebagai pemenangnya. Untuk lebih jelasnya kegiatan pemanasan permainan menolak bola tenis kesasaran dapat dilihat pada gambar 14 di bawah ini.



Gambar 14. Kegiatan pemanasan menolak bola tenis kesasaran

b. Kegiatan Inti

Guru menjelaskan kegiatan inti yang akan dilakukan. Kemudian membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Kegiatan inti pertemuan yang pertama sebagai berikut:

1) Permainan Menolak bola berpasangan melewati pembatas net

Kegiatan ini dimulai ketika siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok saling menolak bola sejauh-jauhnya dengan melewati garis pembatas atau net secara bergantian kepada pasangannya. Setelah menolak siswa berlari kebelakang kelompoknya kemudian siswa yang berada dibelakangnya menolak kepada pasangannya sampai semua siswa melakukan gerakan menolak bola melewati pemabatas net kepada pasangannya. Untuk lebih jelasnya permainan Menolak bola berpasangan melewati pembatas net dapat lihat pada gambar 15 di bawah ini.



Gambar 15. Bermain Menolak bola berpasangan melewati pembatas net

2) Permainan menolakkan bola kedalam lingkaran simpai

Kegiatan ini dimulai ketika guru memberikan aba-aba kepada siswa untuk membentuk kelompok, setiap kelompok tidak dibatasi jumlahnya dan siswa saling berhadapan. Setelah ada aba-aba dari guru siswa menolak bola melewati lingkaran simpai yang digantung kepada pasangannya dan siswa yang sudah menolak bola berlari kebelakang kelompoknya sampai semua siswa melakukan tolakan bola melewati lingkaran yang digantung. Permainan menolak bola melewati lingkaran dapat dilihat pada gambar 16 di bawah ini.



Gambar 16. Bermain menolakkan bola kedalam lingkaran simpai

3) Siswa melakukan Gerak Awal atau Posisi Start

Kegiatan inti pertama yaitu gerakan posisi kedua kaki paralel pada tepi lingkaran tolakan, cara memegang peluru pada pangkal jari-jari tangan kanan, peluru diletakan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang clavícula), siku tangan kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan . Tujuan dari kegiatan ini adalah mengenalkan dasar-dasar dari tolak peluru gaya linear seperti cara memegang peluru dan posisi kaki pada saat memegang peluru secara langsung pada siswa dan memperbaiki sikap tolak peluru gaya linear, serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Guru membagi siswa menjadi menjadi 3 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 8 anak. Kegiatan dimulai saat guru memberikan aba-aba dengan peluit. Siswa paling depan melakukan gerak posisi kaki, cara memegang peluru dan meletakan peluru. Kemudian dilanjutkan kelompok selanjutnya, demikian seterusnya sampai seluruh siswa melakukan gerak posisi kaki, cara memegang peluru dan meletakan peluru. Pada kegiatan inti pertama ini seluruh siswa terlihat antusias, kurang aktif bergerak, dan terlihat kurang menyukai pembelajaran tolak peluru gaya linear. Rasa antusias, kurang aktif bergerak, dan terlihat kurang menyukai pembelajaran tolak peluru gaya linear inti pertama dapat dilihat pada gambar 17 di bawah ini.



Gambar 17. Gerak Awal atau Posisi Start

4) Melakukan Gerak Inti atau Gerakan Pelaksanaan

Kegiatan inti kedua yaitu melakukan gerak siku tangan kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu, Pusat masa badan dipindahkan dalam arah tolakan, berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditetuk, Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengenalkan posisi badan saat memegang peluru dan memperbaiki sikap tolak peluru gaya linear, serta meningkatkan koordinasi gerak tolak peluru.

Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 8 anak. Kegiatan dimulai saat guru memberikan aba-aba dengan peluit. Siswa paling depan melakukan gerak siku tangan kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu, Pusat masa badan dipindahkan dalam arah tolakan, berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditetuk, Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan. Pada kegiatan inti pertama ini seluruh siswa terlihat

aktif bergerak, dan terlihat senang mengikuti pembelajaran dapat dilihat pada gambar 18 di bawah ini.



Gambar 18. Melakukan Gerak Inti atau Gerakan Pelaksanaan

5) Siswa Melakukan Gerak Tolakan dan Gerakan Pelepasan Peluru

Kegiatan inti ketiga yaitu gerakan kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong kedepan atau keatas, badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan ke belakang, poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran dilepaskan, serta peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengembangkan kekuatan siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear.

Guru masih membagi siswa menjadi 3 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 8 anak. Kegiatan dimulai saat guru memberikan aba-aba dengan peluit. Dalam kegiatan ini Siswa paling depan melakukan gerak pelepasan peluru secara bergantian dengan kelompoknya sampai semua siswa melakukan gerakan pelepasan peluru dengan benar serta menjaga

keselamatan, pada kegiatan gerak tolakkan dan pelepasan peluru dapat dilihat pada gambar 19 di bawah ini.



Gambar 19. Melakukan Gerak Tolakkan dan Gerakan Pelepasan Peluru

c. Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup guru mengumpulkan siswa dan membariskan menjadi 3 bersaf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dan mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan siswa. Kemudian guru memimpin doa penutup, dan membubarkan siswa. Kegiatan penutup dapat dilihat pada gambar 20 di bawah ini.



Gambar 20. Kegiatan Penutup Siklus Pertama Pertemuan Pertama

Sedangkan kegiatan inti yang dilakukan pada pertemuan kedua sebagai berikut:

1) Permainan menolak bola berpasangan melewati pembatas net

Kegiatan ini dimulai ketika siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok saling menolak bola sejauh – jauhnya dengan melewati garis pembatas atau net secara bergantian kepada pasangannya. Setelah menolak siswa berlari kebelakang kelompoknya kemudian siswa yang berada dibelakangnya menolak kepada pasangannya sampai semua siswa melakukan gerakan menolak bola melewati pemabatas net kepada pasangannya. Untuk lebih jelasnya permainan Menolak bola berpasangan melewati pembatas net dapat lihat pada gambar 21 dibawah ini.



Gambar 21. Bermain Menolak bola berpasangan melewati pembatas net

2) Permainan menolakkan bola kedalam lingkaran simpai

Kegiatan ini dimulai ketika guru memberikan aba-aba kepada siswa untuk membentuk kelompok, setiap kelompok tidak dibatasi jumlahnya dan siswa saling berhadapan. Setelah ada aba-aba dari guru siswa menolak bola melewati lingkaran simpai yang digantung kepada

pasanganya dan siswa yang sudah menolak bola berlari kebelakang kelompoknya sampai semua siswa melakukan tolakan bola melewati lingkaran yang digantung. Permainan menolak bola melewati lingkaran dapat dilihat pada gambar 22 di bawah ini.



Gambar 22. Bermain menolak bola melewati lingkaran

3) Siswa melakukan Gerak Awal atau Posisi Start

Kegiatan inti pertama yaitu gerakan posisi kedua kaki paralel pada tepi lingkaran tolakan, cara memegang peluru pada pangkal jari-jari tangan kanan, peluru diletakan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang clavícula), siku tangan kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan . Tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa mengenalkan dan menguasai gerak dasar dari tolak peluru gaya linear seperti cara memegang peluru dan posisi kaki pada saat memegang peluru .

Guru membagi siswa menjadi menjadi 2 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 12 anak. Siswa paling depan melakukan gerak posisi kaki pada lingkaran tolakan, cara memegang peluru dan meletakan peluru. Kemudian dilanjutkan kelompok selanjutnya, demikian

seterusnya sampai seluruh siswa melakukan gerak posisi kaki pada lingkaran tolakan, cara memegang peluru dan meletakan peluru. Pada kegiatan inti pertama ini seluruh siswa terlihat antusias dan terlihat senang mengikuti pembelajaran. Rasa antusias, dan rasa senang dalam mengikuti pembelajaran inti pertama dapat dilihat pada gambar 23 di bawah ini.



Gambar 23. Gerak Awal atau Posisi Start

4) Siswa Melakukan Gerak Inti atau Gerakan Pelaksanaan

Kegiatan inti kedua yaitu melakukan gerak siku tangan kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu, Pusat masa badan dipindahkan dalam arah tolakan, berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditetuk, Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengenalkan posisi badan saat memegang peluru dan memperbaiki sikap tolak peluru gaya linear, serta meningkatkan koordinasi gerak tolak peluru.

Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 12 anak. Siswa paling depan melakukan gerak siku tangan kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu, Pusat masa badan

dipindahkan dalam arah tolakan, berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditebuk, Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan sampai semua siswa melakukan gerakan tersebut. Pada kegiatan inti pertama ini seluruh siswa terlihat aktif bergerak, dan terlihat senang mengikuti pembelajaran dapat dilihat pada gambar 24 di bawah ini.



Gambar 24. Melakukan Gerak Inti atau Gerakan Pelaksanaan

5) Siswa Melakukan Gerak Tolakan dan Gerakan Pelepasan Peluru

Kegiatan inti ketiga yaitu gerakan kaki kanan sedikit ditebuk dan mendorong kedepan atau keatas, badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan kebelakang, poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran dilepaskan, serta peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear.

Guru membariskan siswa secara urut absen. Kegiatan dimulai saat guru memanggil siswa menurut absen pertama sampai terakhir. Dalam kegiatan ini Siswa paling awal melakukan gerak pelepasan peluru secara

bergantian sampai semua siswa melakukan gerakan pelepasan peluru dengan benar, pada kegiatan pelepasan peluru dapat dilihat pada gambar 25 di bawah ini.



Gambar 25.Melakukan Gerak Tolakan dan Gerakan Pelepasan Peluru

3. Pengamatan Tindakan (*Observing*)

Pengamatan tindakan dilakukan oleh peneliti dan kolaborator mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, sampai pada kegiatan penutup pembelajaran. Pada tahap ini, peneliti dan kolaborator mengamati segala sesuatu yang terjadi saat tindakan berlangsung dan mencatat pada lembar pengamatan yang telah disediakan. Hasil pengamatan dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Hasil Pengamatan Siklus Pertama Pertemuan Pertama

1) Pengamatan Pembelajaran

Pengamatan pembelajaran dilakukan oleh dua orang kolaborator, dari kegiatan Pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru. Hasil pengamatan pembelajaran siklus pertama pertemuan pertama dari kedua kolaborator terangkum dalam tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Hasil Pengamatan Perilaku Siswa dalam Siklus Pertama Pertemuan Pertama

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;	Dari jumlah 24 siswa, 14 Siswa aktif bergerak mengikuti pembelajaran tolak peluru. Tetapi ada 10 siswa baik putra/putri yang kurang aktif dalam pembelajaran tolak peluru.
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Dari 24 siswa, 13 siswa memperhatikan ketika guru memberi penjelasan, tetapi ada 11 siswa kurang serius dalam mendengarkan dan ada siswa yang bermain sendiri.
3.	Siswa mampu memahami materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Sebagian besar siswa kurang memahami materi tolak peluru hanya 9 anak yang memahami materi tolak peluru.
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;	Dari 24 siswa, hanya 10 siswa saja yang dapat mempraktekkan gerak tolak peluru gaya linear dengan benar, tetapi ada 14 siswa yang belum karena siswa kurang serius dan takut akan berat peluru.
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;	Sebagian besar siswa kurang serius dalam melakukan gerakan pemanasan karena mereka kurang menyukai materi atletik khususnya tolak peluru.
6.	Siswa melakukan gerakan inti;	Sebagian besar siswa melakukan gerakan inti dengan benar, akan tetapi ada 10 siswa yang kurang aktif dan serius dalam kegiatan inti.
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;	Tidak semua siswa melakukan gerakan pendinginan hanya 10 siswa saja yang serius dalam gerakan pendinginan.
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;	Sebagian besar siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru hanya saja mereka takut terkilir saat melempar peluru.
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;	Dari jumlah 24 siswa, 8 Siswa aktif melakukan tanya jawab dengan guru dan sebagian besar siswa mengobrol sendiri dan kurang serius.
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;	Sebagian besar siswa membubarkan diri dengan tertib hanya beberapa siswa yang tidak tertib.

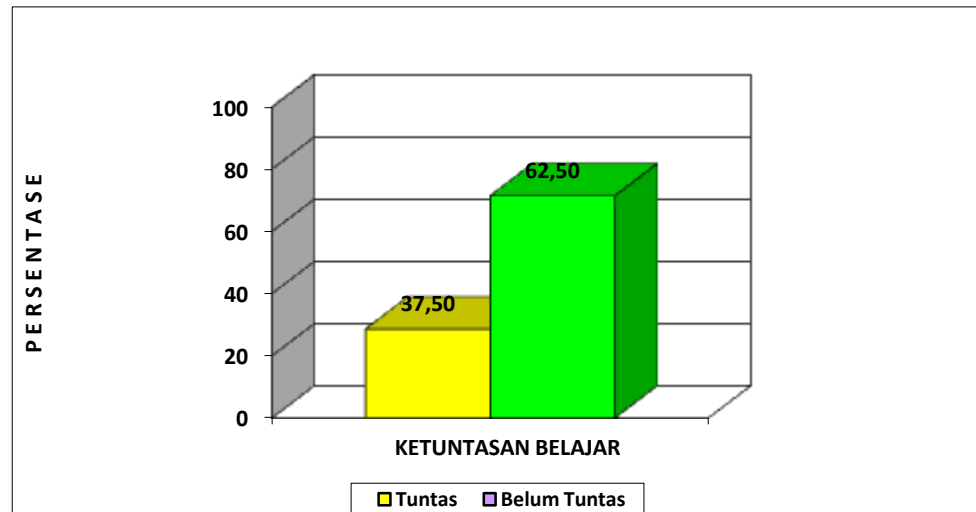
2) Hasil Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear.

Pengamatan tolak peluru gaya linear dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan peningkatan dan kekutan siswa dalam cara mengamati gerak awal atau posisi start, gerakan inti atau pelaksanaan dan gerakan pelepasan atau tolakan peluru.

Tabel 6. Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear

No. Subjek	Aspek yang Diamati/Dinilai												Jumlah Skor	Nilai
	Gerak Awal/ Posisi start				Gerakan Inti/ Pelaksanaan				Gerakan Pelepasan / Tolakan Peluru					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	-	-	-	4	-			4	-	-	3		11	91,66
2.	-	-	-	4	-		3		-	-	-	4	11	91,66
3.	-	2	-	-	-	2			-	-	-	4	8	66,66
4.	-	2	-	-	-		3		-	2	-		7	58,33
5.	-	2	-	-	-		-	4	-	-	-	4	10	83,33
6.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
7.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
8.	-	-	-	4	-		-	4	-	2	-	-	10	83,33
9.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
10.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
11.	-	2	-	-	-	2	-		-	-	-	4	8	66,66
12.	-	-	3	-	-	2	-		-	-	-	4	9	75,00
13.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
14.	-	2	-	-	-	-	3		-	-	3	-	8	66,66
15.	-	-	3	-	-	-		4	-	-	3	-	10	83,33
16.	-	2	-	-	-	-		4	-	2	-	-	8	66,66
17.	-		-	4	-	2			-	2	-	-	8	66,66
18.	-	2	-	-	-	-		4	-	-	-	4	10	83,33
19.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
20.	-	-	-	4	-		-	4	-	2	-	-	10	83,33
21.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
22.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
23.	-	-	3	-	-		-	4	-	2	-	-	9	75,00
24.	-	2		-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
Jumlah														1591,60
Rata-Rata														66,32
Nilai Tertinggi														91,66
Nilai Terendah														50,00
Jumlah siswa tuntas belajar (≥ 75) sebanyak 9 siswa atau 37,50%														
Jumlah siswa tidak tuntas (≤ 74) sebanyak 15 siswa atau 62,50%														

Berdasarkan data pada tabel 6 di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata kelas 66,32, nilai tertinggi 91,66 dan nilai terendah 50,00, jumlah siswa tuntas belajar sebanyak 9 siswa atau 37,50 % dan siswa yang belum tuntas sebanyak 15 siswa atau 62,50 %. Agar lebih jelas ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada gambar 26 berikut ini.



Gambar 26. Histogram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus Pertama Pertemuan Pertama (Sumber: Data Peneliti)

b. Hasil Pengamatan Siklus Pertama Pertemuan Kedua

1) Pengamatan Pembelajaran

Pengamatan pembelajaran dilakukan oleh dua orang kolaborator, dari kegiatan pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear. Hasil pengamatan pembelajaran siklus pertama pertemuan kedua terangkum dalam tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Pengamatan Perilaku siswa dalam Siklus Pertama Pertemuan Kedua

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;	Dari jumlah 24 siswa, sebagian besar sudah aktif dalam bergerak, akan tetapi masih ada 6 siswa yang kurang aktif.
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Sebagian besar siswa memperhatikan ketika guru memberi penjelasan, masih beberapa siswa kurang serius dalam mendengarkan materi yang disampaikan peneliti.
3.	Siswa mampu memahami materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Dalam siklus pertama pertemuan kedua siswa sudah mulai memahami materi tolak peluru gaya linear.
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;	Dari 24 siswa, 10 siswa saja yang dapat mempraktekkan dengan benar, dalam siklus pertama pertemuan kedua mulai meningkat menjadi 18 siswa yang dapat mempraktekkan dengan benar dan sisanya masih takut akan berat peluru.
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;	Sebagian besar siswa sudah mulai serius dalam melakukan gerakan pemanasan, dengan pemanasan akan banyak manfaatnya dalam materi tolak peluru.
6.	Siswa melakukan gerakan inti;	Siswa melakukan gerakan inti dengan benar, ada beberapa siswa yang kurang aktif dan serius dalam kegiatan inti.
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;	Siswa sudah mulai menyadari akan manfaat dari gerakan pendinginan bagi tubuh setelah melakukan pembelajaran tolak peluru.
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;	Sebagian besar siswa sudah senang dalam pembelajaran tolak peluru karena sudah tahu cara menolak peluru dengan benar.
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;	Siswa melakukan tanya jawab dengan guru maupun teman tentang materi tolak peluru.
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;	Siswa membubarkan diri dengan tertib hanya beberapa siswa yang tidak tertib.

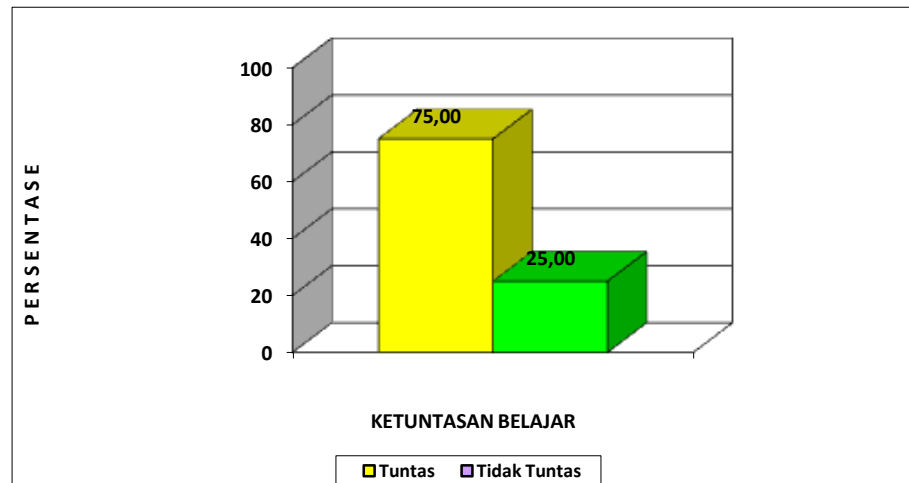
2) Hasil Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear.

Pengamatan tolak peluru gaya linear dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan dan kekutan, cara mengamati gerak awal atau posisi start, gerakan inti atau pelaksanaan dan gerakan pelepasan atau tolakan peluru.

Tabel 8. Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear

No. Subjek	Aspek yang Diamati/Dinilai												Jumlah Skor	Nilai
	Gerak Awal/ Posisi start				Gerakan Inti/ Pelaksanaan				Gerakan Pelepasan / Tolakan Peluru					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
2.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	2	-	-	10	83,33
3.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
4.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	10	83,33
5.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
6.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	3	-	7	58,33
7.	-	-	3	-	-	2	-	-	-	2	-	-	7	58,33
8.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	2	-	-	9	75,00
9.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
10.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	75,00
11.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	4	11	91,66
12.	-	-	-	4	-	2	-	-	-	-	-	4	10	83,33
13.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	10	83,33
14.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6	50,00
15.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	75,00
16.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
17.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	3	-	7	58,33
18.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	4	11	91,66
19.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	2	-	-	8	66,66
20.	-	-	3	-	-	2	-	-	-	-	-	4	9	75,00
21.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4	8	66,66
22.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	9	75,00
23.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
24.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	10	83,33
Jumlah														1866,58
Rata-Rata														77,78
Nilai Tertinggi														91,66
Nilai Terendah														50,00
Jumlah siswa tuntas belajar (≥ 75) sebanyak 18 siswa atau 75 %														
Jumlah siswa tidak tuntas (≤ 74) sebanyak 6 siswa atau 25 %														

Berdasarkan data pada tabel 8 di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi 91,66 dan nilai terendah 50,00, rata-rata kelas 77,78, jumlah siswa tuntas belajar sebanyak 18 siswa atau 75,00% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 6 siswa atau 25,00%. Agar lebih jelas ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada gambar 27 berikut.



Gambar 27. Histogram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus Pertama Pertemuan Kedua (Sumber: Data Peneliti)

4. Refleksi Hasil Tindakan (*Reflecting*)

Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh peneliti dan kolaborator dalam penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan atau hambatan-hambatan selama proses pembelajaran agar dapat diperbaiki pada siklus berikutnya.

Berdasarkan analisis data tindakan pada siklus pertama ditemukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Hasil pengamatan pembelajaran siklus pertama dapat dijelaskan sebagai berikut: pada kegiatan pendahuluan pemanasan yang digunakan sesuai dengan materi, ada sebagian siswa kurang antusias mengikuti permainan, kurang aktif bergerak, dan siswa kurang menyukai pembelajaran tolak peluru gaya linear

maka perlu dilanjutkan lagi dalam siklus berikutnya.

- b. Hasil pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru pada siklus pertama pertemuan pertama adalah sebagai berikut: bersikap aktif dalam bergerak dengan jumlah siswa 24 hanya 14 siswa (58,3%) yang aktif dalam bergerak dan 10 siswa (41,7%) yang kurang aktif dalam bergerak, mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan peneliti menunjukkan 13 siswa (54,2%) yang serius mendengarkan materi dan 11 siswa (45,8%) yang kurang serius, memperhatikan teknik tolak peluru yang disampaikan peneliti menunjukkan 9 siswa (37,5%) dan 15 siswa (62,5%) yang kurang memperhatikan, mempraktekan gerak tolak peluru menunjukkan 10 siswa (41,7%) yang mempraktekan dengan benar dan 14 siswa (58,3%) yang tidak mempraktekan dengan benar, melakukan gerakan pemanasan menunjukkan 7 siswa (29,2%) yang serius dalam gerakan pemanasan dan 17 siswa (70,8%) yang tidak serius dalam gerakan pemanasan, melakukan gerakan inti menunjukan 14 siswa (58,3%) dan 10 siswa (41,7%) yang tidak serius dalam gerakan inti, melakukan gerakan pendinginan menunjukkan 10 siswa (41,7%) yang aktif dalam gerakan pendinginan dan 14 siswa (58,3%) siswa yang tidak melakukan gerakan pendinginan, merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear menunjukkan 13 siswa (54,2%) yang merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru dan 11 siswa (45,8%) yang kurang menyukai pembelajaran tolak peluru, melakukan tanya jawab dengan peneliti menunjukkan 8 siswa (25%) dan 16 siswa (75%) kurang aktif dalam melakukan tanya jawab, membubarkan diri dengan tertib menunjukkan 11 siswa (45,8%) dan 13 siswa (54,2%) yang tidak tertib dalam membubarkan diri. Sedangkan pada siklus pertama pertemuan

kedua menunjukkan sebagai berikut : bersikap aktif dalam bergerak dari jumlah 24 siswa yang tadinya 14 siswa (58,3%) yang aktif naik menjadi 18 siswa (75%) yang aktif dalam bergerak dan yang kurang aktif pada pertemuan pertama 10 siswa (41,7%) turun menjadi 6 siswa (25%) yang kurang aktif dalam bergerak, mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan peneliti menunjukkan 18 siswa (66,7%) yang serius mendengarkan materi dan 6 siswa (33,3%) yang kurang serius, memperhatikan teknik tolak peluru yang disampaikan peneliti menunjukkan 14 siswa (58,3%) dan 10 siswa (41,7%) yang kurang memperhatikan, mempraktekan gerak tolak peluru menunjukkan 18 siswa (75%) yang mempraktekan dengan benar dan 6 siswa (25%) yang tidak mempraktekan dengan benar, melakukan gerakan pemanasan menunjukkan 17 siswa (70,8%) yang serius dalam gerakan pemanasan dan 7 siswa (29,2%) yang tidak serius dalam gerakan pemanasan, melakukan gerakan inti menunjukkan 17 siswa (70,8%) dan 7 siswa (29,2%) yang tidak serius dalam gerakan inti, melakukan gerakan pendinginan menunjukkan 16 siswa (66,7%) yang aktif dalam gerakan pendinginan dan 8 siswa (33,3%) siswa tidak melakukan gerakan pendinginan, merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru menunjukkan 18 siswa (75%) yang merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru dan 6 siswa (25%) yang kurang menyukai pembelajaran tolak peluru, melakukan tanya jawab dengan peneliti menunjukkan 15 siswa (62,5%) dan 9 siswa (37,5%) kurang aktif dalam melakukan tanya jawab, membubarkan diri dengan tertib menunjukkan 16 siswa (66,7%) dan 8 siswa (33,3%) yang tidak tertib dalam membubarkan diri

- c. Hasil pengamatan tolak peluru gaya linear pada siklus pertama pertemuan pertama menunjukkan, nilai tertinggi 91,66 nilai terendah 50,00, nilai rata-rata kelas 66,32, jumlah siswa tuntas belajar sebanyak 9 siswa atau 37,50 % dan siswa yang belum tuntas sebanyak 15 siswa atau 62,50%. Sedangkan pada siklus kedua hasil pengamatan menunjukkan bahwa nilai tertinggi 91,66 nilai terendah 50,00, rata-rata kelas 77,78, jumlah siswa tuntas belajar sebanyak 18 siswa atau 75,00% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 6 siswa atau 25,00%.

Berdasarkan hasil temuan tersebut di atas, kolaborator memberikan beberapa masukan kepada peneliti, masukan tersebut yaitu:

- 1) Pada saat melakukan pemanasan sebaiknya semua siswa untuk aktif bergerak dan alat peraga diperbanyak.
- 2) Memberikan teguran pada siswa yang tidak memperhatikan.
- 3) Memotifasi siswa agar tidak takut dalam pembelajaran tolak peluru.
- 4) Melanjutkan pada siklus yang kedua, sebab ketuntasan belajar siswa pada akhir siklus pertama baru mencapai 75,00%, sedangkan indikator keberhasilan yang ditentukan adalah 85%.

Berdasarkan data hasil pengamatan tindakan dan masukan dari kolaborator, maka peneliti melakukan diskusi dengan kolaborator. Kemudian melakukan penelaahan dan menyimpulkan hasil tindakan yang telah dilakukan. Kesimpulan yang diperoleh adalah memperbaiki proses pembelajaran dan melanjutkan tindakan berikutnya agar ketuntasan belajar meningkat sesuai dengan indikator yang ditetapkan.

Siklus Kedua

1. Perencanaan Tindakan (*Planning*)

Perencanaan tindakan dilakukan dengan mengakomodasi masukan dari siklus pertama. Dalam pelaksanaan tindakan siklus kedua, peneliti berusaha menyempurnakan tindakan. Dalam siklus kedua ini, alternatif pemecahan masalah dengan optimalisasi pembelajaran tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain agar ketuntasan belajar siswa mencapai 85%.

Setelah teridentifikasi masalah yang akan diteliti, kemudian peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran, rubrik penilaian tolak peluru gaya linear kepada siswa dan mempersiapkan peralatan pembelajaran yang akan digunakan.

2. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun dalam tahap perencanaan. Pelaksanaan tindakan siklus kedua dilakukan sebanyak satu kali pertemuan, yaitu pada hari Selasa, 16 Juni 2015. Adapun, tindakan yang dilakukan sebagai berikut.

a. Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dilakukan guru adalah menyiapkan siswa menjadi 3 bersaf, memimpin doa, melakukan absensi, melakukan apersepsi dan menjelaskan kepada siswa tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan pendahuluan tersebut dapat dilihat pada gambar 28 di bawah ini.



Gambar 28. Kegiatan Pendahuluan Siklus Kedua

Kemudian guru memimpin pemanasan dengan melakukan permainan menolak bola tenis kesasaran. Siswa dibagi menjadi empat regu berpasangan saling berhadapan dengan jarak 5 meter, di letakan kaleng yang berada ditengah masing-masing kelompok setiap kelompok melempar bola tenis, regu yang menang adalah yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu, siswa diberi kesempatan menolak bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu sebagai pemenangnya. Untuk lebih jelasnya kegiatan pemanasan permainan menolak bola tenis kesasaran dapat dilihat pada gambar 29 di bawah ini.



Gambar 29. Melakukan Pemanasan Menolak bola tenis kesasaran

b. Kegiatan Inti

Guru menjelaskan kegiatan inti yang akan dilakukan. Kemudian membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Kegiatan yang dilakukan siswa, sebagai berikut.

1) Permainan menolakan bola kedalam lingkaran simpai

Kegiatan ini dimulai ketika guru memberikan aba-aba kepada siswa untuk membentuk kelompok, setiap kelompok tidak dibatasi jumlahnya dan siswa saling berhadapan. Setelah ada aba-aba dari guru siswa menolak bola melewati lingkaran simpai yang digantung kepada pasangannya dan siswa yang sudah menolak bola berlari kebelakang kelompoknya sampai semua siswa melakukan tolakan bola melewati lingkaran yang digantung. Permainan menolak bola melewati lingkaran dapat dilihat pada gambar 22 di bawah ini.



Gambar 30.. Bermain menolakan bola kedalam lingkaran simpai

2) Permainan menolakan bola kesasaran angka.

Siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing kelompok saling menolakan bola kesasaran angka secara berurutan dari mulai angka terkecil

sampai angka terbesar secara bergantian. Permainan menolak bola melewati lingkaran dapat dilihat pada gambar 22 di bawah ini.



Gambar 31. Bermain menolak bola kedalam lingkaran simpai

3) Siswa Melakukan Gerak Awal atau Posisi Start

Kegiatan inti pertama pada siklus kedua adalah siswa melakukan gerakan posisi kedua kaki paralel berada ditepi lingkaran tolakan, peluru diletakan pada pangkal jari-jari tangan kanan, peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang clavícula), siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah agar siswa memahami posisi kaki pada tolak peluru dan cara memegang peluru dengan benar.

Kemudian siswa dibagi menjadi tiga kelompok sama banyak, siswa yang berada didepan melakukan gerakan tersebut dengan benar sampai semua siswa melakukan gerakan tersebut. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 30 dibawah ini.



Gambar 32. Siswa Melakukan Gerak Awal / Posisi Start

4) Siswa Melakukan Gerak inti atau Gerakan Pelepasan.

Kegiatan inti kedua yaitu siswa melakukan gerak siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu, pusat masa badan dipindahkan dalam arah tolakan, berat badan berada pada kaki kanan sedangkan lutut kaki kanan ditekuk, pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar siswa memahami tentang bagaimana cara mengatur berat badan pada saat memegang peluru atau power posisi.

Siswa masih dibagi menjadi tiga kelompok sama banyak, siswa yang berada didepan melakukan gerakan inti atau pelaksanaan dengan benar sampai semua siswa melakukan gerakan tersebut. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 31 dibawah ini.



Gambar 33. Siswa Melakukan Gerakan Inti atau Gerakan Pelaksanaan

5) Siswa Melakukan Gerak Tolakkan atau Gerakan Pelepasan

Kegiatan inti ketiga yaitu siswa melakukan gerak kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong kedepan atau keatas, badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan ke belakang, poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran dilepaskan, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengembangkan koordinasi dan mengembangkan kekuatan pada saat menolak peluru serta menumbuhkan nilai-nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

Siswa tidak lagi dibagi menjadi kelompok akan tetapi berbaris menurut absen dari yang terkecil sampai terbesar, setiap siswa melakukan semua gerakan tolakan atau pelepasan peluru Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 32 dibawah ini.



Gambar 34. Siswa Melakukan Gerak Tolakkan atau Gerakan Pelepasan Peluru

c. Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup guru mengumpulkan siswa dan membariskan menjadi 3 bersaf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dan mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan siswa. Kemudian guru melakukan tanya jawab dengan siswa, Melakukan doa penutup dan membubarkan siswa. Kegiatan penutup dapat dilihat pada gambar 33 di bawah ini.



Gambar 35. Kegiatan Penutup Siklus Kedua

3. Pengamatan Tindakan (*Observing*)

Pengamatan tindakan dilakukan oleh peneliti dan kolaborator mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, sampai pada kegiatan penutup pembelajaran.

Pada tahap ini, peneliti dan kolaborator mengamati segala sesuatu yang terjadi saat tindakan berlangsung dan mencatat pada lembar pengamatan yang telah disediakan.

Hasil pengamatan dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Pengamatan Perilaku siswa dalam Pembelajaran

Pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran dilakukan oleh dua orang kolaborator, mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Tabel 9. Hasil Pengamatan Perilaku siswa dalam Siklus Kedua

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;	Siswa sudah aktif dalam pembelajaran.
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Sebagian besar siswa memperhatikan ketika guru memberi penjelasan, masih ada dua siswa yang kurang serius dalam mendengarkan materi yang disampaikan peneliti.
3.	Siswa mampu memahami materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Siswa sudah mulai memahami materi yang disampaikan oleh peneliti.
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;	Siswa sudah bisa mempraktekkan tolak peluru gaya linear dengan baik dan benar, tetapi masih ada dua siswa yang kurang benar mempraktekannya.
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;	Siswa serius dalam melakukan gerakan pemanasan karena banyak manfaatnya dalam materi tolak peluru.
6.	Siswa melakukan gerakan inti;	Siswa sudah melakukan gerak inti dengan dengan serius.
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;	Siswa melakukan gerakan pendinginan dengan serius.
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;	Siswa merasa senang karena siswa sudah menguasai teknik dalam tolak peluru.
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;	Siswa melakukan tanya jawab dengan guru maupun teman tentang materi tolak peluru
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;	Siswa membubarkan diri dengan tertib .

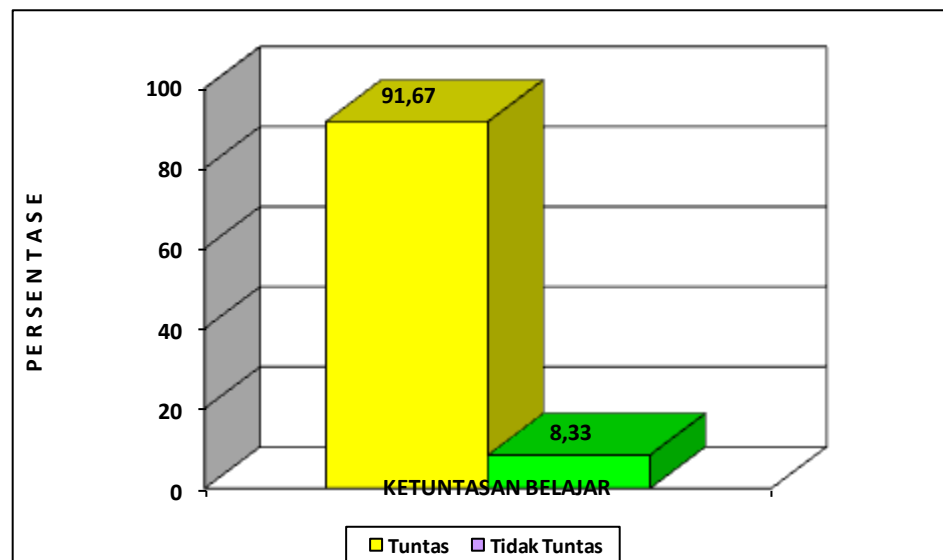
2) Hasil Pengamatan Tolak Peluru Gaya Linear.

Pengamatan tolak peluru dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan peningkatan tolak peluru pada setiap siswa dengan cara mengamati gerak tolak peluru siswa pada saat mengikuti pembelajaran, terutama pada kegiatan inti terakhir yaitu siswa melakukan gerakan tolakan atau pelepasan.

Tabel 10. Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear

No. Subjek	Aspek yang Diamati/Dinilai												Jumlah Skor	Nilai
	Gerak Awal/ Posisi start				Gerakan Inti/ Pelaksanaan				Gerakan Pelepasan / Tolakan Peluru					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
2.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	75,00
3.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
4.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
5.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	2	-	-	10	83,33
6.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	2	-	-	8	66,66
7.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
8.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	4	11	91,66
9.	-	-	-	4	-	-	3	4	-	-	-	4	10	83,33
10.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
11.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	3	-	10	83,33
12.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
13.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	3	-	10	83,33
14.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	3	-	10	83,33
15.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	3	-	9	75,00
16.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
17.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	10	83,33
18.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
19.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	2	-	-	10	66,66
20.	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-	-	4	9	75,00
21.	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	8	66,66
22.	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-	-	4	9	75,00
23.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
24.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
Jumlah														1991,56
Rata-Rata														82,98
Nilai Tertinggi														91,66
Nilai Terendah														66,66
Jumlah siswa tuntas belajar (≥ 75) sebanyak 22 siswa atau 91,67 %														
Jumlah siswa tidak tuntas (≤ 74) sebanyak 2 siswa atau 8,33 %														

Berdasarkan data pada tabel 10 di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi 91,66 dan nilai terendah 66,66, rata-rata kelas 83,33, jumlah siswa tuntas belajar sebanyak 22 siswa atau 91,67 % dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau 8,33 %. Agar lebih jelas ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada gambar 34 berikut .



Gambar 36. Histogram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus Kedua
(Sumber: Data Peneliti)

4. Refleksi Hasil Tindakan (*Revlecting*)

Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh peneliti dan kolaborator dalam penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan atau hambatan-hambatan selama proses pembelajaran agar dapat diperbaiki pada siklus berikutnya.

Berdasarkan analisis data tindakan pada siklus kedua ditemukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Hasil pengamatan pembelajaran siklus kedua dapat dijelaskan sebagai berikut:
Siswa bersikap aktif dalam bergerak 22 siswa (91,7%) dan 2 siswa (8,33%) yang kurang aktif dalam bergerak, mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan peneliti menunjukkan 22 siswa (91,7%) yang serius

mendengarkan materi dan 2 siswa (8,33%) yang kurang serius, memperhatikan teknik tolak peluru yang disampaikan peneliti menunjukkan 21 siswa (87,5%) dan 3 siswa (12,5%) yang kurang memperhatikan, mempraktekan gerak tolak peluru menunjukkan 22 siswa (91,7%) yang benar dan 2 siswa (8,33%) yang tidak mempraktekan dengan benar, melakukan gerakan pemanasan menunjukkan 23 siswa (95,8%) yang serius dalam gerakan pemanasan dan 1 siswa (4,2%) yang tidak serius dalam gerakan pemanasan, melakukan gerakan inti menunjukkan 22 siswa (91,7%) dan 2 siswa (8,33%) yang tidak serius dalam gerakan inti, melakukan gerakan pendinginan menunjukkan 23 siswa (95,8%) yang aktif dalam gerakan pendinginan dan 1 siswa (4,2%) siswa yang tidak melakukan gerakan pendinginan, merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear menunjukkan 22 siswa (91,7%) yang merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru dan 2 siswa (8,33%) yang kurang menyukai pembelajaran tolak peluru, melakukan tanya jawab dengan peneliti menunjukkan 22 siswa (91,7%) dan 2 siswa (8,33%) kurang aktif dalam melakukan tanya jawab, membubarkan diri dengan tertib menunjukkan 23 siswa (95,8%) dan 1 siswa (4,2%) yang tidak tertib dalam membubarkan diri.

- b. Hasil pengamatan tolak peluru siswa pada siklus kedua menunjukkan bahwa nilai tertinggi 91,66 dan nilai terendah 66,66, rata-rata kelas 83,33, jumlah siswa tuntas belajar sebanyak 22 siswa atau 91,67 % dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 siswa atau 8,33 %.

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 antusias, aktivitas, dan rasa senang siswa terlihat dalam seluruh siswa selama proses pembelajaran dan ketuntasan belajar mencapai 91,67% atau 22 siswa. Dengan demikian penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil karena telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 85% siswa tuntas belajar.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear. Hal tersebut dapat mempercepat peningkatan kemampuan siswa dalam penguasaan tolak peluru gaya linear. Namun demikian untuk dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya linear, siswa harus mempelajari dan melatih kemampuannya di luar jam pelajaran sekolah.

Penyampaian pembelajaran tolak peluru gaya linear dengan pendekatan bermain dapat memberikan pengalaman, pengetahuan dan wawasan baru bagi siswa. Sebab selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi tolak peluru gaya linear disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik dasar tolak peluru tanpa memperhatikan karakteristik siswa. Oleh karena itu, pembelajaran tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono (2010: 19) yaitu: “Tujuan bermain adalah membantu meletakkan dasar ke

arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya”.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan skenario yang direncanakan. Dengan demikian kreativitas seorang guru benar-benar dibutuhkan untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari.

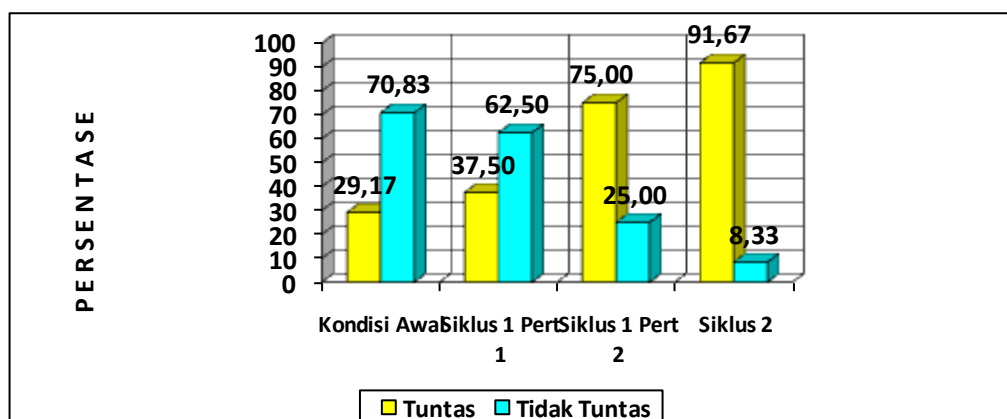
Peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain ternyata membuat siswa merasa senang dan tidak merasa jenuh. Siswa tidak ada lagi yang bosan, semua siswa antusias dan senang mengikuti pembelajaran dan merasa jam pelajaran pendidikan jasmani terlalu sebentar. Hal ini tidak seperti biasanya, terutama apabila akan mengikuti pembelajaran atletik khususnya materi tolak peluru gaya linear, siswa kurang merespon positif. Jika memperhatikan hasil pengamatan pembelajaran, alat dan fasilitas, dan perkembangan gerak tolak peluru gaya linear yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan gerak dasar dalam pembelajaran tolak peluru. Peningkatan perkembangan gerak dasar tolak peluru gaya linear siswa dari kondisi awal, siklus pertama, dan ke siklus kedua dapat dilihat dalam tabel 11 di bawah ini.

Tabel 11. Peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear

Nilai tolak peluru gaya linear	Kondisi Awal		Siklus Pertama				Siklus Kedua	
			Pertemuan 1		Pertemuan 2			
	Siswa	%	Siswa	%	Siswa	%	Siswa	%
Tuntas (Nilai 75 ke atas)	7	29,17	9	37,50	18	75	22	91,67
Tidak Tuntas (Nilai kurang dari 75)	17	70,83	15	62,50	6	25	2	8,33
Jumlah	24	100	24	100	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang tuntas belajar pada kondisi awal berjumlah 7 siswa atau 29,16%, siswa yang belum tuntas belajar berjumlah 17 siswa atau 70,83%. Pada siklus pertama pertemuan pertama siswa tuntas belajar berjumlah 9 siswa atau 37,50%, siswa yang belum tuntas belajar berjumlah 15 siswa atau 62,50%. Pada siklus pertama pertemuan kedua siswa tuntas belajar berjumlah 18 siswa atau 75%, siswa yang belum tuntas belajar berjumlah 6 siswa atau 25%. Pada siklus kedua siswa yang tuntas belajar berjumlah 22 siswa atau 91,67%, siswa yang belum tuntas belajar berjumlah 2 siswa atau 8,33%.

Agar lebih jelas peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear pada siswa dapat dilihat pada gambar 30 grafik histogram di bawah ini.



Gambar 37. Peningkatan Tolak Peluru Gaya Linear

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 30 di atas dapat dijelaskan bahwa setelah diberi tindakan ketuntasan belajar siklus pertama pertemuan pertama naik 8,33% dari kondisi awal. Pada siklus pertama pertemuan kedua naik 37,50% dari pertemuan pertama. Pada siklus kedua naik 16,67% dari siklus pertama pertemuan kedua atau naik 62,50% dari kondisi awal. Peningkatan ketuntasan belajar tersebut di atas peneliti mempunyai keyakinan bahwa melalui pendekatan bermain sangatlah membantu proses pembelajaran tolak peluru gaya linear.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil, sebagai berikut: Melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya linear pada siswa kelas V SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2014/2015.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Penggunaan pendekatan bermain dapat dijadikan pertimbangan bagi guru Penjasorkes untuk diterapkan di SD Negeri 2 Nusamangir Kecamatan Kemranjen, Kabupaten Banyumas dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear.

Dengan hasil penelitian ini diharapkan kepala sekolah terus memberikan dorongan kepada guru untuk menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani yang digariskan dalam kurikulum.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan tentang penggunaan pendekatan bermain dan efektivitasnya dalam meningkatkan proses pembelajaran tolak peluru gaya linear.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan

kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan kondisi kesehatan setiap siswa secara mendalam.
2. Peneliti hanya mengamati pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup, dan perilaku siswa yang digunakan saat pembelajaran berlangsung, serta perkembangan tolak peluru gaya lineaar siswa setelah menerima pembelajaran melalui metode bermain.

D. Saran-Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian, agar dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya lineaar. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Sebaiknya pendekatan bermain lebih banyak digunakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah.
2. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak yang terkait, diantaranya orangtua dan penyelenggara pendidikan, yaitu pengawas, kepala sekolah, dan guru.

DATAR PUSTAKA

- Ahmad Susanto. (2012). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Arma Abdoellah & Agus Munadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Asep Jihad dan Abdul Haris. (2009). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta. Multi Pressindo.
- Aunurrahman. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: CV. AIFABETA
- Daryanto. (2012). *Model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta: Gava Media
- Dedi Darmawan, (2012) *komunikasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Depdiknas. (2000). *Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Dewi Salma Prawiradilaga. (2007). *Prinsip Disain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Edy Sih Mitranto dan Slamet. (2010). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehata Kelas VI*. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Eddy Purnomo. (2007). "*Pedoman Mengajar Dasar Atletik*". Yogyakarta: FIK UNY.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Fauzia Aswin. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Gerry A. Carr. (2003). *Atletik* . Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hartoto. (2011). Upaya Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Metode Bermain Loncat dan Lompat pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Bandung Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011. *Skripsi* FIK UNY.
- Huda Nuralawiyah (2014). *Makalah aspek-aspek psikologis dalam pembelajaran*. yang diakses di internet tanggal 10 April 2014

- Iwan Sudjarwo dan Arif Rahman Hakim . (2011). *Atletik* . Tasikmalaya: FIK Siliwangi
- Menteri Pendidikan Nasional. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Pardjono, dkk. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Saiful Sangala. (2011). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sinta Elisa (2014). *Definisi Perilaku*. yang diakses di internet tanggal 10 April 2014
- Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Srinoryati. (2012). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Model Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. FIK UNY
- Sumiati dan Asra. (2009). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Toho Cholik dan Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- Udin S. Winataputra. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wajo (2014). *Definisi Perilaku*. yang diakses di internet tanggal 10 April 2014
- Yudha M. Saputra. (2002). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Yuliani Nurani Sujiono dan Bambang Sujiono. (2010). *Bermain Kreatif*. Jakarta: PT Indeks.

Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR

1. Gerakan Awal / Posisi Start

NO	NAMA	Aspek yang diamati	Ya	Tidak	SKOR				Jml Skor
					1	2	3	4	
		Gerakan Awal / Posisi Start: a. Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan; b. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan; c. Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang Clavicula) d. Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;							
1	Fadjar Anas								
2	Aulia Candra								
3	Didi Sulistriano								
4	Fatma Nur Aliyah								
5	Ika Nur Azizah								
6	Lu'lui Khumairoh								
7	Ni'mah Ma'rifah A.								
8	Siti Nur Asifah								
9	Sofi Nur Aini								
10	Hikmal Fadjar S.								
11	Andri Solehudin								
12	Alfin Najma Muzaki								
13	Amelia Tri Rahma .A								
14	Dian Suryantari H.								
15	Diki Tri Subekti								
16	Dimas Eko S.								
17	Hani Rahma R								
18	M. Ardi Amrizal								
19	M. Rizkiyanto								
20	Najma Elhawa								
21	Rahma Dita Nur F								
22	Rohmah Romadhoni								
23	Rohmat Zuhri								
24	Asri Nuraeni								

Kolaborator

Keterangan:

- Skor : 4 (jika memenuhi 4 kriteria gerakan)
 3 (jika memenuhi 3 kriteria gerakan)
 2 (jika memenuhi 2 kriteria gerakan)
 1 (jika memenuhi 1 kriteria gerakan)

Kuat Waluyo
 NIP. 19650929 198702 1 001

Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR

2. Gerakan Inti / Pelaksanaan

NO	NAMA	Aspek yang diamati	Ya	Tidak	SKOR				Jml Skor
					1	2	3	4	
		Gerakan Inti / Pelaksanaan a. Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu; b. Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan; c. Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk; d. Pendaratan pada telapak kaki kanan di titik pusat lingkaran tolakan;							
1	Fadjar Anas								
2	Aulia Candra								
3	Didi Sulistriano								
4	Fatma Nur Aliyah								
5	Ika Nur Azizah								
6	Lu'lui Khumairoh								
7	Ni'mah Ma'rifah A.								
8	Siti Nur Asifah								
9	Sofi Nur Aini								
10	Hikmal Fadjar S.								
11	Andri Solehudin								
12	Alfin Najma Muzaki								
13	Amelia Tri Rahma .A								
14	Dian Suryantari H.								
15	Diki Tri Subekti								
16	Dimas Eko S.								
17	Hani Rahma R								
18	M. Ardi Amrizal								
19	M. Rizkiyanto								
20	Najma Elhawa								
21	Rahma Dita Nur F								
22	Rohmah Romadhoni								
23	Rohmat Zuhri								
24	Asri Nuraeni								

Keterangan:

- Skor : 4 (jika memenuhi 4 kriteria gerakan)
 3 (jika memenuhi 3 kriteria gerakan)
 2 (jika memenuhi 2 kriteria gerakan)
 1 (jika memenuhi 1 kriteria gerakan)

Kolaborator

Kuat Waluyo
 NIP. 19650929 198702 1 001

Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR

3. Gerakan Tolakan / Gerakan Pelepasan ;

NO	NAMA	Aspek yang diamati	Ya	Tidak	SKOR				Jml Skor
					1	2	3	4	
		Gerakan Tolakan / Pelepasan Peluru							
		a. kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke atas;							
		b. Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang;							
		c. Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran dilepaskan;							
		d. Peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari;							
1	Fadjar Anas								
2	Aulia Candra								
3	Didi Sulistriano								
4	Fatma Nur Aliyah								
5	Ika Nur Azizah								
6	Lu'lui Khumairoh								
7	Ni'mah Ma'rifah A.								
8	Siti Nur Asifah								
9	Sofi Nur Aini								
10	Hikmal Fadjar S.								
11	Andri Solehudin								
12	Alfin Najma Muzaki								
13	Amelia Tri Rahma .A								
14	Dian Suryantari H.								
15	Diki Tri Subekti								
16	Dimas Eko S.								
17	Hani Rahma R								
18	M. Ardi Amrizal								
19	M. Rizkiyanto								
20	Najma Elhawa								
21	Rahma Dita Nur F								
22	Rohmah Romadhoni								
23	Rohmat Zuhri								
24	Asri Nuraeni								

Kolaborator

Keterangan:

- Skor : 4 (jika memenuhi 4 kriteria gerakan)
 3 (jika memenuhi 3 kriteria gerakan)
 2 (jika memenuhi 2 kriteria gerakan)
 1 (jika memenuhi 1 kriteria gerakan)

Kuat Waluyo

NIP. 19650929 198702 1 001

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR**

1. Siswa bersikap aktif dalam bergerak;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa bersikap aktif dalam bergerak;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lu' Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.

NIP. 19650929 198702 1 001

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR**

2. Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lui Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
NIP. 19650929 198702 1 001

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR**

3. Siswa memperhatikan teknik tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa memperhatikan teknik tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lu Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
NIP. 19650929 198702 1 001

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR**

4. Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lu Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
NIP. 19650929 198702 1 001

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR**

5. Siswa melakukan gerakan pemanasan;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa melakukan gerakan pemanasan;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lu Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.

NIP. 19650929 198702 1 001

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR**

6. Siswa melakukan gerakan inti;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa melakukan gerakan inti;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lui Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
NIP. 19650929 198702 1 001

Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR

7. Siswa melakukan gerakan pendinginan;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa melakukan gerakan pendinginan;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lui Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
 NIP. 19650929 198702 1 001

Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR

8. Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'ui Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
 NIP. 19650929 198702 1 001

Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR

9. Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lu Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
NIP. 19650929 198702 1 001

Lembar Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear
SISWA KLS V SD N 2 NUSAMANGIR

10. Siswa membubarkan diri dengan tertib;

NO	NAMA	Aspek yang diamati		Deskriptif
		Siswa membubarkan diri dengan tertib;		
		Ya	Tidak	
1	Fadjar Anas			
2	Aulia Candra			
3	Didi Sulistriano			
4	Fatma Nur Aliyah			
5	Ika Nur Azizah			
6	Lu'lu' Khumairoh			
7	Ni'mah Ma'rifah A.			
8	Siti Nur Asifah			
9	Sofi Nur Aini			
10	Hikmal Fadjar S.			
11	Andri Solehudin			
12	Alfin Najma Muzaki			
13	Amelia Tri Rahma .A			
14	Dian Suryantari H.			
15	Diki Tri Subekti			
16	Dimas Eko S.			
17	Hani Rahma R			
18	M. Ardi Amrizal			
19	M. Rizkiyanto			
20	Najma Elhawa			
21	Rahma Dita Nur F			
22	Rohmah Romadhoni			
23	Rohmat Zuhri			
24	Asri Nuraeni			

Kolabolator

Kuat Waluyo, S.Pd.
 NIP. 19650929 198702 1 001

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

Sekolah : SD Negeri 2 Nusamangir
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : V (Lima) / II (Dua)
Pertemuan : 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi :

6. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

6.3. Mempraktikan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator :

Melakukan Gerakan

6.3.1 Gerakan awal / posisi strat

6.3.2 Gerakan inti / gerakan pelaksanaan

6.3.3 Gerakan tolakan / gerakan pelepasan peluru

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Gerakan awal / posisi strat
2. Gerakan inti / gerakan pelaksanaan
3. Gerakan tolakan / gerakan pelepasan peluru

B. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru Gaya Linear

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah

Guru memberikan pengarahan dan penjelasan mengenai kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

2. Demontrasi

Guru memberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan kemudian guru mendemonstrasikan kegiatan yang harus dilakukan siswa seperti pada indikator

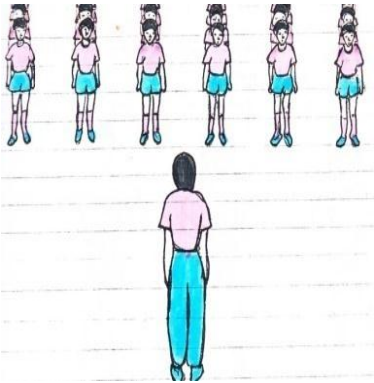
3. Praktek

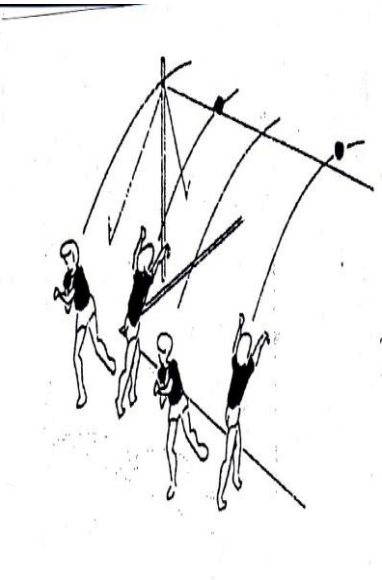
Siswa mempraktekan kegiatan yang sesuai perintah guru.

4. Tanya jawab

Guru melakukan Tanya jawab dengan siswa sehubungan dengan materi yang diajarkan guru, apakah siswa sudah memahami apa belum.

D. Langkah – langkah Pembelajaran

No.	Kegiatan	Gambar	Ket.
A	<p>Pertemuan Pertama</p> <p>Kegiatan Awal :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menyiapkan siswa Guru menyiapkan dan membariskan siswa menjadi 4 bersaf.<ol style="list-style-type: none">a. Salam Guru memberikan salamb. Berdo'a Guru memimpin siswa berdo'a untuk mengawali pembelajaran.c. Presensi Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran siswa dan menegur siswa yang tidak memakai pakaian olahraga.2. Apersepsi Guru mengapersepsi kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan3. Materi Pembelajaran Guru menjelaskan tentang materi yang akan diajarkan kepada siswa.		10 Menit

	<p>4. Pemanasan</p> <p>Permainan menolak bola tenis kesasaran.</p> <p>a. Siswa dibagi menjadi empat regu berpasangan saling berhadapan dengan jarak 5 meter,</p> <p>b. Di letakan kaleng yang berada ditengah masing-masing kelompok</p> <p>c. Setiap kelompok melempar bola tenis, regu yang menang adalah yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu,</p> <p>d. Siswa diberi kesempatan menolak bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu sebagai pemenangnya.</p>		
<p>B.</p>	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Menolak bola berpasangan melewati pembatas net.</p> <p>Cara permainannya adalah :</p> <p>Siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing kelompok saling menolak bola sejauh – jauhnya dengan melewati garis pembatas atau net secara bergantian kepada pasangannya. Setelah menolak siswa berlari kebelakang kelompoknya</p>		<p>50 Menit</p>

kemudian siswa yang berada dibelakangnya menolak kepada pasangannya sampai semua siswa melakukan gerakan menolak bola melewati pemabatas net kepada pasanganya.

2. Menolak bola melewati lingkaran simpai.

Cara bermainannya adalah :

Siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing kelompok saling menolak bola kesasaran lingkaran yang digantung kepada pasangannya, setelah selesai maka bergantian dengan temannya untuk menolak bola.

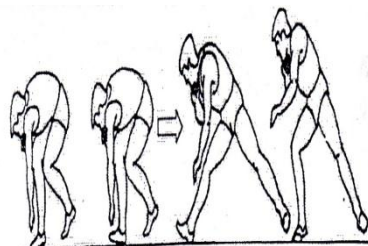
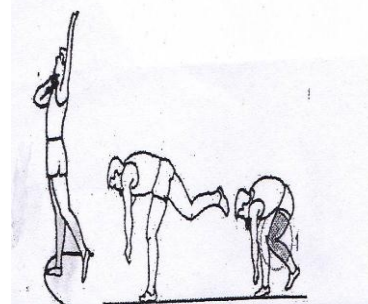
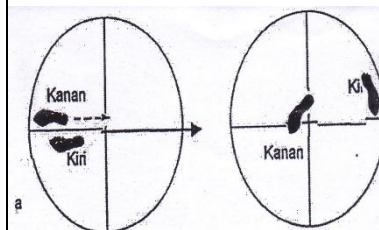
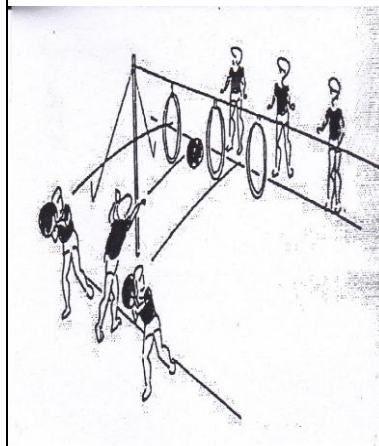
3. Gerakan Awal / posisi strat

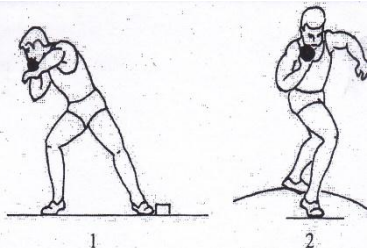
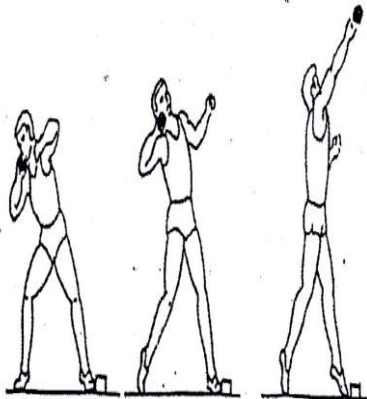
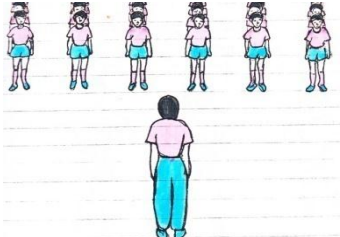
Cara melakukannya sebagai berikut :

- a. Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan;
- b. Peluru diletakan pada pangkal jari-jari tangan kanan;
- c. Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang Clavicula)
- d. Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;

4. Gerakan Inti / Gerakan Pelaksanaan

Cara melakukannya sebagai



	<p>berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu; Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan; Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk; Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan; <p>5. Gerakan Tolakan / Gerakan Pelepasan peluru.</p> <p>Cara melakukannya sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke atas; Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan ke belakang; Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran di lepaskan; Peluru di lepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari; 	 	
C.	<p>Kegiatan Penutup.</p> <ol style="list-style-type: none"> Penenangan <ol style="list-style-type: none"> Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf Siswa duduk dengan kaki 		10 Menit

	<p>selanjut kedepan.</p> <p>c. Siswa bernyanyi lagu daerah.</p> <p>2. Evaluasi Proses</p> <p>Guru mengevaluasi tentang materi yang sudah diajarkan kepada siswa.</p> <p>3. Rangkuman</p> <p>Guru merangkum atau menyimpulkan terhadap materi yang sudah diajarkan kepada siswa.</p> <p>4. Penutup</p> <p>a. Siswa dibariskan kembali menjadi 4 bersaf</p> <p>b. Guru memimpin doa untuk menutup kegiatan pembelajaran.</p> <p>c. Siswa dibubarkan.</p>		
--	--	--	--

E. Alat / Bahan / Sumber Belajar

- a. Alat / Bahan
 - Peluit
 - Peluru Pa 4kg / Pi 3kg
 - Bola
 - Holahop
 - Tali
- b. Sumber Belajar
 - Buku Penjasorkes BSE Kelas 5

F. Penilaian

1. Pedoman Penilaian
- Teknik Penilaian Tes Unjuk Kerja
Jika KKM 7,0

Keterangan:

- Skor : 4 (jika memenuhi 4 kriteria gerakan)
 3 (jika memenuhi 3 kriteria gerakan)
 2 (jika memenuhi 2 kriteria gerakan)
 1 (jika memenuhi 1 kriteria gerakan)

Nilai akhir diperoleh dari:

$$\frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Skor Maksimal

2. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear

No	Aspek yang Diamati (Prinsip-Prinsip Tolak Peluru Gaya Linear)	Ya	tidak	Skor			
				1	2	3	4
1	Gerakan Awal / Posisi Start: a. Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan; b. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan; c. Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang Clavicula) d. Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;						
2	Gerakan Inti / Gerakan Pelaksanaan: a. Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu; b. Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan; c. Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk; d. Pendaratan pada telapak kaki kanan di titik pusat lingkaran tolakan;						
3	Gerakan Tolakan / Pelepasan Peluru : a. kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke atas; b. Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang; c. Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran dilepaskan; d. Peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari;						
	Skor Maksimal						

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa
dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear .**

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif	
		Ya	Tidak
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;		
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
3.	Siswa memperhatikan teknik tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;		
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;		
6.	Siswa melakukan gerakan inti;		
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;		
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;		
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;		
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;		

Banyumas, 26 Mei

Mengetahui,
Kepala Sekolah SD N2 Nusamangir

Peneliti

MISNO,S.Pd
NIP. 19600420198405 1 004

EKO KURNIAWAN
NIM. 12604227063

Komentar :

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 10. RPP Siklus Pertama Pertemuan Kedua

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

Sekolah : SD Negeri 2 Nusamangir
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : V (Lima) / II (Dua)
Pertemuan : 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi :

6. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

6.3. Mempraktikan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator :

Melakukan Gerakan

6.3.1 Gerakan awal / posisi strat

6.3.2 Gerakan inti / gerakan pelaksanaan

6.3.3 Gerakan tolakan / gerakan pelepasan peluru

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Gerakan awal / posisi strat

2. Gerakan inti / gerakan pelaksanaan

3. Gerakan tolakan / gerakan pelepasan peluru

B. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru Gaya Linear

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah

Guru memberikan pengarahan dan penjelasan mengenai kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

2. Demontsrasi

Guru memberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan kemudian guru mendemonstrasikan kegiatan yang harus dilakukan siswa seperti pada indikator

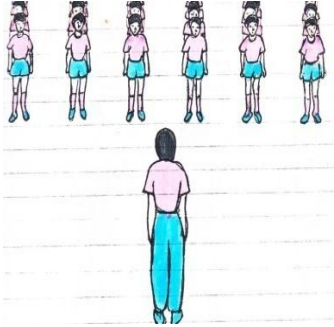
3. Praktek

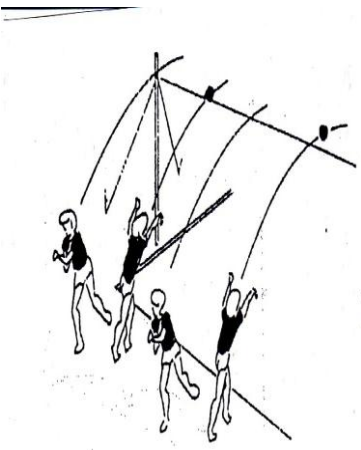
Siswa mempraktekan kegiatan yang sesuai perintah guru.

4. Tanya jawab

Guru melakukan Tanya jawab dengan siswa sehubungan dengan materi yang diajarkan guru, apakah siswa sudah memahami apa belum.

D. Langkah – langkah Pembelajaran

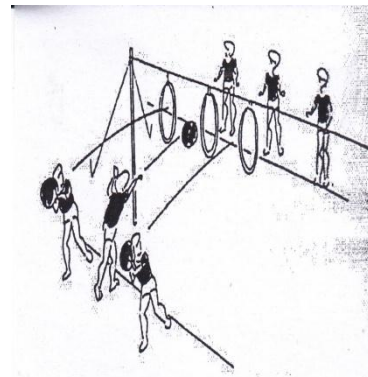
No.	Kegiatan	Gambar	Ket.
A	<p>Pertemuan Kedua</p> <p>Kegiatan Awal :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menyiapkan siswa Guru menyiapkan dan membariskan siswa menjadi 4 bersaf.<ol style="list-style-type: none">a. Salam Guru memberikan salamb. Berdo'a Guru memimpin siswa berdo'a untuk mengawali pembelajaran.c. Presensi Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran siswa dan menegur siswa yang tidak memakai pakaian olahraga.2. Apersepsi Guru mengapersepsi kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan3. Materi Pembelajaran Guru menjelaskan tentang materi yang akan diajarkan kepada siswa.4. Pemanasan Permainan menolak bola tenis kesasaran.<ol style="list-style-type: none">a. Siswa dibagi menjadi empat		10 Menit

	<p>regu berpasangan, dan saling berhadapan dengan jarak 5 meter,</p> <p>b. Di letakan kaleng yang berada ditengah masing-masing kelompok</p> <p>c. Setiap kelompok melempar bola tenis, regu yang menang adalah yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu,</p> <p>d. Siswa diberi kesempatan menolak bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu sebagai pemenangnya.</p>		
<p>B.</p>	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Menolak bola berpasangan melewati pembatas net.</p> <p>Cara permainannya adalah : Siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing kelompok saling menolak bola sejauh – jauhnya dengan melewati garis pembatas atau net secara bergantian kepada pasangannya. Setelah menolak siswa berlari kebelakang kelompoknya kemudian siswa yang berada dibelakangnya menolak kepada pasangannya sampai semua siswa melakukan gerakan menolak</p>		<p>50 Menit</p>

bola melewati pembatas net kepada pasangannya.

2. Menolak bola melewati lingkaran simpai

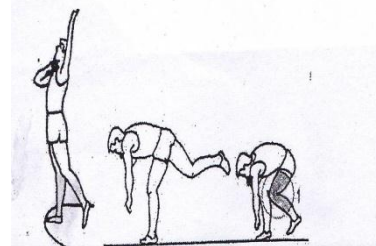
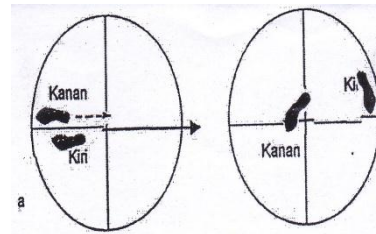
Cara bermainannya adalah :
Siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing kelompok saling menolak bola kesasaran lingkaran yang digantung kepada pasangannya, setelah selesai maka bergantian dengan temannya untuk menolak bola.



3. Gerakan Awal / posisi strat

Cara melakukannya sebagai berikut:

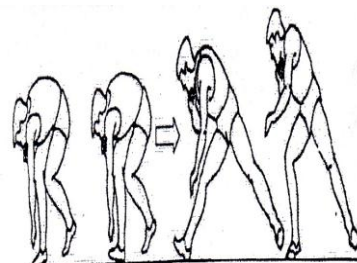
- a. Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan;
- b. Peluru diletakan pada pangkal jari-jari tangan kanan;
- c. Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang Clavicula)
- d. Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;

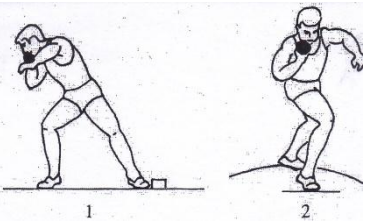
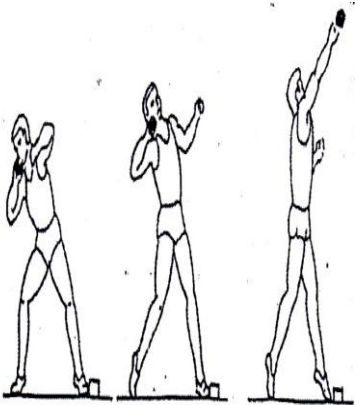
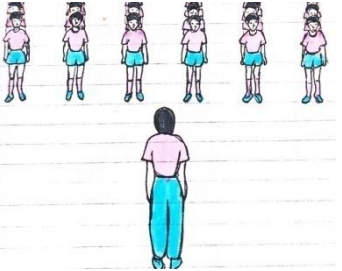


4. Gerakan Inti / Gerakan Pelaksanaan

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a. Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu;
- b. Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan;



	<p>c. Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk;</p> <p>d. Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan;</p> <p>5. Gerakan Tolakan / Gerakan Pelepasan peluru.</p> <p>Cara melakukannya sebagai berikut:</p> <p>a. kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke atas;</p> <p>b. Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan ke belakang;</p> <p>c. Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran di lepaskan;</p> <p>d. Peluru di lepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari;</p>	 	
<p>C.</p>	<p>Kegiatan Penutup.</p> <p>1. Penenangan</p> <p>a. Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf</p> <p>b. Siswa duduk dengan kaki selunjur kedepan.</p> <p>c. Siswa bernyanyi lagu daerah.</p> <p>2. Evaluasi Proses</p> <p>Guru mengevaluasi tentang materi yang sudah diajarkan kepada siswa.</p>		<p>10 Menit</p>

	<p>3. Rangkuman</p> <p>Guru merangkum atau menyimpulkan terhadap materi yang sudah diajarkan kepada siswa.</p> <p>4. Penutup</p> <p>a. Siswa dibariskan kembali menjadi 4 bersaf</p> <p>b. Guru memimpin doa untuk menutup kegiatan pembelajaran.</p> <p>c. Siswa dibubarkan.</p>		
--	---	--	--

E. Alat / Bahan / Sumber Belajar

- c. Alat / Bahan
- Peluit
 - Peluru Pa 4kg / Pi 3kg
 - Bola
 - Holahop
 - Tali
- d. Sumber Belajar
- Buku Penjasorkes BSE Kelas 5

F. Penilaian

3. Pedoman Penilaian
- Teknik Penilaian Tes Unjuk Kerja
- Jika KKM 7,0

Keterangan:

- Skor : 4 (jika memenuhi 4 kriteria gerakan)
- 3 (jika memenuhi 3 kriteria gerakan)
- 2 (jika memenuhi 2 kriteria gerakan)
- 2 (jika memenuhi 1 kriteria gerakan)

Nilai akhir diperoleh dari:

$$\frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Skor Maksimal

4. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear

No	Aspek yang Diamati (Prinsip-Prinsip Tolak Peluru Gaya Linear)	Ya	tidak	Skor			
				1	2	3	4
1	<p>Gerakan Awal / Posisi Start:</p> <p>a. Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan;</p> <p>b. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan;</p> <p>c. Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang Clavicula)</p> <p>d. Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;</p>						
2	<p>Gerakan Inti / Gerakan Pelaksanaan:</p> <p>a. Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu;</p> <p>b. Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan;</p> <p>c. Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk;</p> <p>d. Pendaratan pada telapak kaki kanan di titik pusat lingkaran tolakan;</p>						
3	<p>Gerakan Tolakan / Pelepasan Peluru :</p> <p>a. kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke atas;</p> <p>b. Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang;</p> <p>c. Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran dilepaskan;</p> <p>d. Peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari;</p>						
Skor Maksimal							

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa
dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear .**

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif	
		Ya	Tidak
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;		
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
3.	Siswa memperhatikan teknik tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;		
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;		
6.	Siswa melakukan gerakan inti;		
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;		
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;		
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;		
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;		

Banyumas, 9 juni 2015

Mengetahui,
Kepala Sekolah SD N2 Nusamangir

Peneliti

MISNO,S.Pd
NIP. 19600420198405 1 004

EKO KURNIAWAN
NIM. 12604227063

Komentar :

.....

.....

.....

.....

.....

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

Sekolah : SD Negeri 2 Nusamangir
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester : V (Lima) / II (Dua)
Pertemuan : 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Standar Kompetensi :

6. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

6.3. Mempraktikan pengembangan koordinasi beberapa nomor tehnik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran.

Indikator :

Melakukan Gerakan

6.3.1 Gerakan awal / posisi strat

6.3.2 Gerakan inti / gerakan pelaksanaan

6.3.3 Gerakan tolakan / gerakan pelepasan peluru

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Gerakan awal / posisi strat
2. Gerakan inti / gerakan pelaksanaan
3. Gerakan tolakan / gerakan pelepasan peluru

B. Materi Pembelajaran

Tolak Peluru Gaya Linear

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah

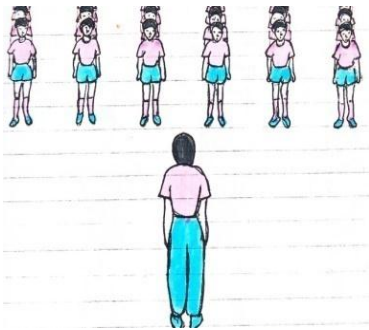
Guru memberikan pengarahan dan penjelasan mengenai kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

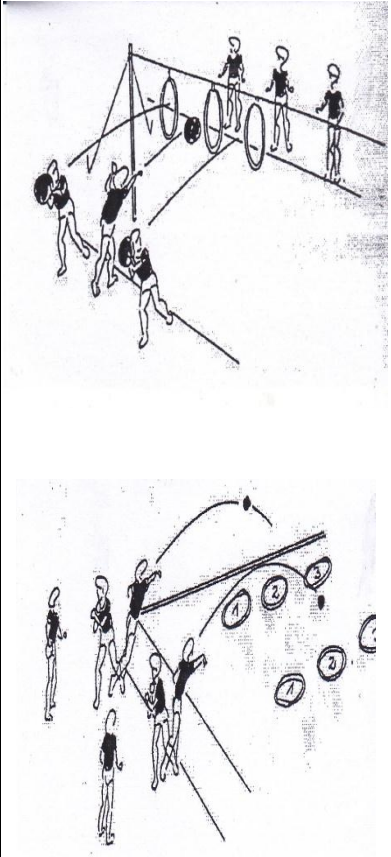
2. Demontsrasi

Guru memberikan penjelasan tentang materi yang akan diajarkan kemudian guru mendemonstrasikan kegiatan yang harus dilakukan siswa seperti pada indikator

3. Praktek
Siswa mempraktekan kegiatan yang sesuai perintah guru.
4. Tanya jawab
Guru melakukan Tanya jawab dengan siswa sehubungan dengan materi yang diajarkan guru, apakah siswa sudah memahami apa belum.

D. Langkah – langkah Pembelajaran

No.	Kegiatan	Gambar	Ket.
A	<p>Pertemuan Tiga</p> <p>Kegiatan Awal :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan siswa Guru menyiapkan dan membariskan siswa menjadi 4 bersaf. <ol style="list-style-type: none"> a. Salam Guru memberikan salam b. Berdo'a Guru memimpin siswa berdo'a untuk mengawali pembelajaran. c. Presensi Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran siswa dan menegur siswa yang tidak memakai pakaian olahraga. 2. Apersepsi Guru mengapersepsi kepada siswa tentang materi yang akan diajarkan 3. Materi Pembelajaran Guru menjelaskan tentang materi yang akan diajarkan kepada siswa. 4. Pemanasan Permainan menolak bola tenis kesasaran. 		<p>10 Menit</p>

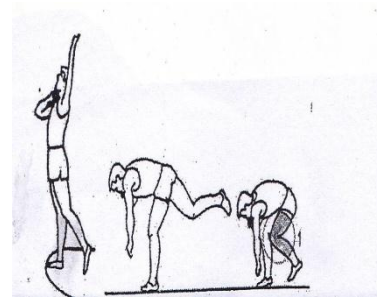
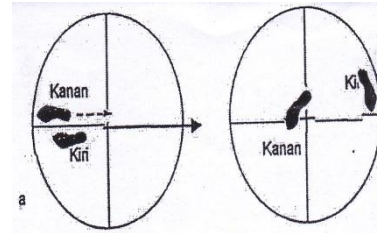
	<p>a. Siswa dibagi menjadi empat regu berpasangan saling berhadapan dengan jarak 5meter</p> <p>b. Di letakan kaleng yang berada ditengah masing-masing kelompok</p> <p>c. Setiap kelompok melempar bola tenis, regu yang menang adalah yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu,</p> <p>d. Siswa diberi kesempatan menolak bola sebanyak-banyaknya, hingga ada satu regu yang berhasil menjatuhkan kaleng terlebih dahulu sebagai pemenangnya..</p>		
<p>B.</p>	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Menolak bola melewati lingkaran simpai</p> <p>Cara mainannya adalah : Siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing kelompok saling melemparkan bola kesasaran lingkaran yang digantung kepada pasangannya, setelah selesai maka bergantian dengan temannya untuk melempar bola.</p> <p>2. Menolak bola kesasaran angka</p> <p>Cara mainannya adalah : Siswa dibagi menjadi tiga kelompok, masing kelompok saling menolak bola kesasaran angka secara berurutan dari mulai angka</p>		<p>50 Menit</p>

terkecil samapai angka terbesar secara bergantian.

3. Gerakan Awal / posisi strat

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan;
- Peluru diletakan pada pangkal jari-jari tangan kanan;
- Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang Clavicula)
- Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;

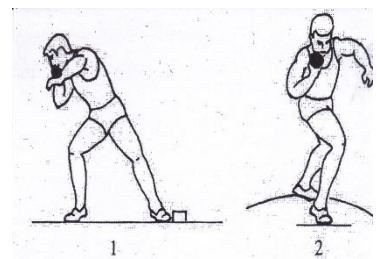
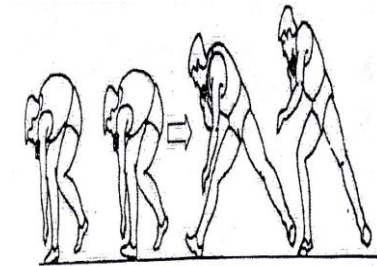


4. Gerakan Inti / Gerakan

Pelaksanaan

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu;
- Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan;
- Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk;
- Pendaratan pada telapak kaki kanan dititik pusat lingkaran tolakan;

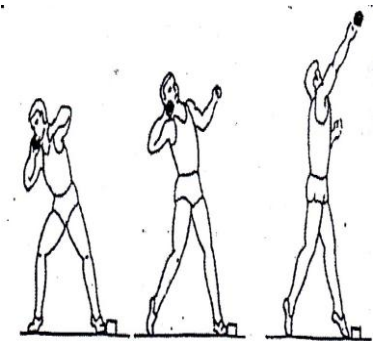


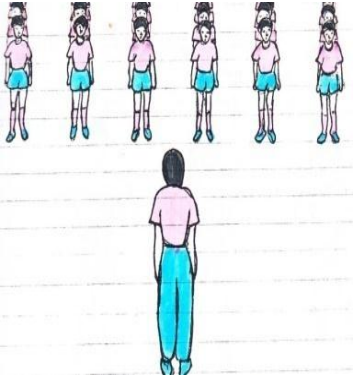
5. Gerakan Tolakan / Gerakan

Pelepasan peluru.

Cara melakukannya sebagai berikut:

- kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke



	<p>atas;</p> <p>b. Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun kekiri dan ke belakang;</p> <p>c. Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran di lepaskan;</p> <p>d. Peluru di lepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari;</p>		
<p>C.</p>	<p>Kegiatan Penutup.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penenangan <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf b. Siswa duduk dengan kaki selunjur kedepan. c. Siswa bernyanyi lagu daerah. 2. Evaluasi Proses <p>Guru mengevaluasi tentang materi yang sudah diajarkan kepada siswa.</p> 3. Rangkuman <p>Guru merangkum atau menyimpulkan terhadap materi yang sudah diajarkan kepada siswa.</p> 4. Penutup <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa dibariskan kembali menjadi 4 bersaf b. Guru memimpin doa untuk menutup kegiatan pembelajaran. c. Siswa dibubarkan. 		<p>10 Menit</p>

E. Alat / Bahan / Sumber Belajar

a. Alat / Bahan

- Peluit
- Peluru Pa 4kg / Pi 3kg
- Bola
- Holahop
- Tali

b. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes BSE Kelas 5

F. Penilaian

1. Pedoman Penilaian

Teknik Penilaian

Tes Unjuk Kerja

Jika KKM 7,0

Keterangan:

Skor	:	4	(jika memenuhi 4 kriteria gerakan)
		3	(jika memenuhi 3 kriteria gerakan)
		2	(jika memenuhi 2 kriteria gerakan)
		1	(jika memenuhi 1 kriteria gerakan)

Nilai akhir diperoleh dari:

Jumlah Perolehan Skor

$$\frac{\text{Skor Maksimal}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian Tolak Peluru Gaya Linear

No	Aspek yang Diamati (Prinsip-Prinsip Tolak Peluru Gaya Linear)	Ya	tidak	Skor			
				1	2	3	4
1	<p>Gerakan Awal / Posisi Start:</p> <p>a. Posisi kedua kaki paralel berada di tepi lingkaran tolakan;</p> <p>b. Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan;</p> <p>c. Peluru ditempatkan pada bagian depan leher kanan (cekungan tulang Clavicula)</p> <p>d. Siku kanan keluar dengan sudut 45° terhadap badan;</p>						
2	<p>Gerakan Inti / Gerakan Pelaksanaan:</p> <p>a. Siku kanan membentuk sudut siku dengan badan dan dagu;</p> <p>b. Pusat massa badan dipindahkan dalam arah tolakan;</p> <p>c. Berat badan berada pada kaki kanan lutut kaki kanan ditekuk;</p> <p>d. Pendaratan pada telapak kaki kanan di titik pusat lingkaran tolakan;</p>						
3	<p>Gerakan Tolakan / Pelepasan Peluru :</p> <p>a. kaki kanan sedikit ditekuk dan mendorong ke depan atau ke atas;</p> <p>b. Badan ditopang oleh lengan kiri yang berayun ke kiri dan ke belakang;</p> <p>c. Poros bahu dan poros pinggang menjadi paralel dan tenaga putaran dilepaskan;</p> <p>d. Peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari;</p>						
Skor Maksimal							

**Lembar Pengamatan Perilaku Siswa
dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Linear .**

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif	
		Ya	Tidak
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;		
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
3.	Siswa memperhatikan teknik tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;		
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;		
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;		
6.	Siswa melakukan gerakan inti;		
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;		
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;		
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;		
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;		

Banyumas, 16 juni 2015

Mengetahui,
Kepala Sekolah SD N2 Nusamangir

Peneliti

MISNO,S.Pd
NIP. 19600420198405 1 004

EKO KURNIAWAN
NIM. 12604227063

Komentar :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 12. Hasil Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Pertama

HASIL PENGAMATAN PERILAKU SISWA DALAM PEMBELAJARAN SIKLUS PERTAMA PERTEMUAN PERTAMA

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru	Deskriptif
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;	Dari jumlah 24 siswa, 14 Siswa aktif bergerak mengikuti pembelajaran tolak peluru. Tetapi ada 10 siswa baik putra/putri yang kurang aktif dalam pembelajaran tolak peluru.
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Dari 24 siswa, 13 siswa memperhatikan ketika guru memberi penjelasan, tetapi ada 11 siswa kurang serius dalam mendengarkan.
3.	Siswa mampu memahami materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Sebagian besar siswa kurang memahami materi tolak peluru hanya 9 anak yang memahami materi tolak peluru.
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;	Dari 24 siswa, hanya 10 siswa saja yang dapat mempraktekkan dengan benar, tetapi ada 14 siswa yang kurang serius dan takut akan berat peluru.
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;	Sebagian besar siswa kurang serius dalam melakukan gerakan pemanasan karena mereka kurang menyukai materi atletik khususnya tolak peluru.
6.	Siswa melakukan gerakan inti;	Sebagian besar siswa melakukan gerakan inti dengan benar, akan tetapi ada 10 siswa yang kurang serius dalam kegiatan inti.
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;	Tidak semua siswa melakukan gerakan pendinginan, 10 siswa saja yang serius dalam gerakan pendinginan.
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;	Sebagian besar siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru, tapi siswa takut terkilir pada melempar peluru.
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;	Dari jumlah 24 siswa, 8 Siswa aktif melakukan tanya jawab dengan guru dan sebagian besar siswa mengobrol sendiri.
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;	Sebagian besar siswa membubarkan diri dengan tertib hanya beberapa siswa yang tidak tertib.

Lampiran 13. Hasil Pengamatan Tolak Peluru Gaya Linear Siklus Pertama
Pertemuan Pertama

**HASIL PENGAMATAN TOLAK PELURU GAYA LINEAR
SIKLUS PERTAMA PERTEMUAN PERTAMA**

No. Subjek	Aspek yang Diamati/Dinilai												Jumlah Skor	Nilai
	Gerak Awal/ Posisi start				Gerakan Inti/ Pelaksanaan				Gerakan Pelepasan / Tolakan Peluru					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	-	-	-	4	-			4	-	-	3		11	91,66
2.	-	-	-	4	-		3		-	-	-	4	11	91,66
3.	-	2	-	-	-	2			-	-	-	4	8	66,66
4.	-	2	-	-	-		3		-	2	-		7	58,33
5.	-	2	-	-	-		-	4	-	-	-	4	10	83,33
6.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
7.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
8.	-	-	-	4	-		-	4	-	2	-	-	10	83,33
9.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
10.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
11.	-	2	-	-	-	2	-		-	-	-	4	8	66,66
12.	-	-	3	-	-	2	-		-	-	-	4	9	75,00
13.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
14.	-	2	-	-	-	-	3		-	-	3	-	8	66,66
15.	-	-	3	-	-	-		4	-	-	3	-	10	83,33
16.	-	2	-	-	-	-		4	-	2	-	-	8	66,66
17.	-		-	4	-	2			-	2	-	-	8	66,66
18.	-	2	-	-	-	-		4	-	-	-	4	10	83,33
19.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
20.	-	-	-	4	-		-	4	-	2	-	-	10	83,33
21.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
22.	-	2	-	-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
23.	-	-	3	-	-		-	4	-	2	-	-	9	75,00
24.	-	2		-	-	2	-		-	2	-	-	6	50,00
Jumlah													1591,60	
Rata-Rata													66,32	
Nilai Tertinggi													91,66	
Nilai Terendah													50,00	
Jumlah siswa tuntas belajar (≥ 75) sebanyak 9 siswa atau 37,50%														
Jumlah siswa tidak tuntas (≤ 74) sebanyak 15 siswa atau 62,50%														

Lampiran 14. Hasil Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Siklus Pertama Pertemuan Kedua

HASIL PENGAMATAN PERILAKU SISWA DALAM PEMBELAJARAN SIKLUS PERTAMA PERTEMUAN KEDUA

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;	Dari jumlah 24 siswa, sebagian besar sudah aktif dalam bergerak, akan tetapi masih ada 6 siswa yang kurang aktif.
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Sebagian besar siswa memperhatikan ketika guru memberi penjelasan, masih beberapa siswa kurang serius dalam mendengarkan materi yang disampaikan peneliti.
3.	Siswa mampu memahami materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Dalam siklus pertama pertemuan kedua siswa sudah mulai memahami materi tolak peluru gaya linear.
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;	Dari 24 siswa, 10 siswa saja yang dapat mempraktekkan dengan benar, dalam siklus pertama petmuan kedua mulai meningkat menjadi 18 siswa yang dapat mempraktekkan dengan benar dan sisanya masih takut akan berat peluru.
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;	Sebagian besar siswa sudah mulai serius dalam melakukan gerakan pemanasan, dengan pemanasan akan banyak manfaatnya dalam materi tolak peluru.
6.	Siswa melakukan gerakan inti;	Siswa melakukan gerakan inti dengan benar, ada beberapa siswa yang kurang aktif dan serius dalam kegiatan inti.
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;	Siswa sudah mulai menyadari akan manfaat dari gerakan pendinginan bagi tubuh setelah melakukan pembelajaran tolak peluru.
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;	Sebagian besar siswa sudah senang dalam pembelajaran tolak peluru karena sudah tahu cara menolak peluru dengan benar.
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;	Siswa melakukan tanya jawab dengan guru maupun teman tentang materi tolak peluru.
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;	Siswa membubarkan diri dengan tertib hanya beberapa siswa yang tidak tertib.

Lampiran 15. Hasil Pengamatan Tolak Peluru Gaya Linear Siklus Pertama
Pertemuan Kedua

**HASIL PENGAMATAN TOLAK PELURU GAYA LINEAR
SIKLUS PERTAMA PERTEMUAN KEDUA**

No. Subjek	Aspek yang Diamati/Dinilai												Jumlah Skor	Nilai
	Gerak Awal/ Posisi start				Gerakan Inti/ Pelaksanaan				Gerakan Pelepasan / Tolakan Peluru					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	-	-	-	4	-		-	4	-	-	3	-	11	91,66
2.	-	-	-	4	-		-	4	-	2	-	-	10	83,33
3.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
4.	-	2	-	-	-		-	4	-	-	-	4	10	83,33
5.	-	-	-	4	-		-	4	-	-	3	-	11	91,66
6.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	3	-	7	58,33
7.	-	-	3	-	-	2	-	-	-	2	-	-	7	58,33
8.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	2	-	-	9	75,00
9.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
10.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	75,00
11.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	4	11	91,66
12.	-	-	-	4	-	2	-	-	-	-	-	4	10	83,33
13.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	10	83,33
14.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6	50,00
15.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	75,00
16.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
17.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	3	-	7	58,33
18.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	4	11	91,66
19.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	2	-	-	8	66,66
20.	-	-	3	-	-	2	-	-	-	-	-	4	9	75,00
21.	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4	8	66,66
22.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	2	-	-	9	75,00
23.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
24.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	10	83,33
Jumlah													1866,58	
Rata-Rata													77,78	
Nilai Tertinggi													91,66	
Nilai Terendah													50,00	
Jumlah siswa tuntas belajar (≥ 75) sebanyak 18 siswa atau 75 %														
Jumlah siswa tidak tuntas (≤ 74) sebanyak 6 siswa atau 25 %														

Lampiran 16. Hasil Pengamatan Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Siklus Kedua

HASIL PENGAMATAN PERILAKU SISWA DALAM PEMBELAJARAN SIKLUS KEDUA

No	Aspek yang diamati Keaktifan siswa dalam pembelajaran Tolak Peluru gaya Linear	Deskriptif
1.	Siswa bersikap aktif dalam bergerak;	Siswa sudah aktif dalam pembelajaran.
2.	Siswa mendengarkan materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Sebagian besar siswa memperhatikan ketika guru memberi penjelasan, masih ada dua siswa yang kurang serius dalam mendengarkan materi yang disampaikan peneliti.
3.	Siswa mampu memahami materi tolak peluru gaya linear yang disampaikan oleh peneliti;	Siswa sudah mulai memahami materi yang disampaikan oleh peneliti.
4.	Siswa mampu mempraktekkan gerakan tolak peluru yang disampaikan oleh peneliti;	Siswa sudah bisa mempraktekkan tolak peluru gaya linear dengan baik dan benar, tetapi masih ada dua siswa yang kurang benar mempraktekannya.
5.	Siswa melakukan gerakan pemanasan;	Siswa serius dalam melakukan gerakan pemanasan karena banyak manfaatnya dalam materi tolak peluru.
6.	Siswa melakukan gerakan inti;	Siswa sudah melakukan gerak inti dengan dengan serius.
7.	Siswa melakukan gerakan pendinginan;	Siswa melakukan gerakan pendinginan dengan serius.
8.	Siswa merasa senang dalam pembelajaran tolak peluru gaya linear;	Siswa merasa senang karena siswa sudah menguasai teknik dalam tolak peluru.
9.	Siswa melakukan tanya jawab dengan peneliti tentang materi tolak peluru gaya linear;	Siswa melakukan tanya jawab dengan guru maupun teman tentang materi tolak peluru
10.	Siswa membubarkan diri dengan tertib;	Siswa membubarkan diri dengan tertib .

Lampiran 17. Hasil Pengamatan Tolak Peluru Gaya Linear Siklus Kedua

**HASIL PENGAMATAN TOLAK PELURU GAYA LINEAR
SIKLUS KEDUA**

No. Subjek	Aspek yang Diamati/Dinilai												Jumlah Skor	Nilai
	Gerak Awal/ Posisi start				Gerakan Inti/ Pelaksanaan				Gerakan Pelepasan / Tolakan Peluru					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
2.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	3	-	9	75,00
3.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
4.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
5.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	2	-	-	10	83,33
6.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	2	-	-	8	66,66
7.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
8.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	4	11	91,66
9.	-	-	-	4	-	-	3	4	-	-	-	4	10	83,33
10.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
11.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	3	-	10	83,33
12.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
13.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	3	-	10	83,33
14.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	3	-	10	83,33
15.	-	-	3	-	-	-	-	4	-	-	3	-	9	75,00
16.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
17.	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	10	83,33
18.	-	-	-	4	-	-	3	-	-	-	-	4	11	91,66
19.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	2	-	-	10	66,66
20.	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-	-	4	9	75,00
21.	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-	3	-	8	66,66
22.	-	2	-	-	-	-	3	-	-	-	-	4	9	75,00
23.	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	3	-	11	91,66
24.	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	4	10	83,33
Jumlah														1991,56
Rata-Rata														82,98
Nilai Tertinggi														91,66
Nilai Terendah														66,66
Jumlah siswa tuntas belajar (≥ 75) sebanyak 22 siswa atau 91,67 %														
Jumlah siswa tidak tuntas (≤ 74) sebanyak 2 siswa atau 8,33 %														

Lampiran 18. Peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru gaya linear

**PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU GAYA LINEAR
PADA SISWA KELAS V SD N 2 NUSAMANGIR**

Nilai tolak peluru gaya linear	Kondisi Awal		Siklus Pertama				Siklus Kedua	
			Pertemuan 1		Pertemuan 2			
	Siswa	%	Siswa	%	Siswa	%	Siswa	%
Tuntas (Nilai 75 ke atas)	7	29,17	9	37,50	18	75	22	91,67
Tidak Tuntas (Nilai kurang dari 75)	17	70,83	15	62,50	6	25	2	8,33
Jumlah	24	100	24	100	24	100	24	100

Lampiran 19. Gambar Proses Penelitian



Gambar 1. Lokasi Penelitian



Gambar 2. Penandatanganan RPP oleh Kepala Sekolah



Gambar 3. Lapangan Tolak Peluru



Gambar 4. Peneliti memberikan contoh gerakan tolak peluru gaya linear



Gambar 5. Siswa mempraktekan gerakan tolak peluru gaya linear



Gambar 6. Peneliti membentulkan gerakan tolak peluru kepada siswa



Gambar 7. Kolaborator Mengamati Pembelajaran



Gambar 8. Peneliti Berdiskusi dengan Kolaborator