

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran

a. Pengertian Belajar

Menurut(Sumiati & Asra, 2009: 38) belajar merupakan proses perubahan perilaku, akibat dari interaksi individu dengan lingkungan sedangkan menurut(Oemar Malik, 2008:27) pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut:

- 1) “Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing*)”.

Dari pengertian diatas, belajar merupakan suatu proses atau kegiatan bukan merupakan hasil atau tujuan, bukan hanya mengingat tetapi lebih luas dari itu. Hasil belajar tidak hanya menguasai latihan melainkan pengubahan suatu kelakuan.

- 2) “Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan”.

Dari pengertian pertama jelas tujuan belajar, yaitu perubahan tingkah laku, yang berbeda usaha pencapaiannya.sedangkan pengertian ini menitik beratkan pada interaksi dengan lingkungan.dalam interaksi inilah terjadi pengalaman.

Menurut(Sumiati & Asra, 2009:59-61) Adapun faktor-faktor yang dapat berpengaruh dalam belajar antara lain:

1. Motivasi untuk belajar

Motivasi pada dasarnya merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri sendiri untuk bertingkah laku.

2. Tujuan yang hendak dicapai

Tujuan pembelajaran merupakan sasaran yang hendak dituju dalam pembelajaran.

3. Situasi yang mempengaruhi proses belajar

Menurut Sydney L. Pressey (Sumiati & Asra, 2009:59-61) mengungkapkan situasi tentang siswa sebagai berikut: Siswa sebagai individu yang unik, Keadaan atau situasi belajar, Proses belajar, Guru, Tema dan Program yang ditempuh.

b. Pengertian Mengajar

Mengajar adalah usaha yang disengaja dalam rangka memberi kemungkinan bagi siswa untuk terjadinya proses belajar sesuai dengan tujuan yang sudah direncanakan(Muhamad Ali, 2004:13). Berdasarkan(Oemar Malik, 2008:44) mengajar dan belajar merupakan dua hal yang berbeda tetapi keduanya memiliki hubungan yang erat dan keduanya terjadi interaksi dan kaitan satu sama lain sert keduanya saling menunjang satu dengan yang lain.

Menurut(Oemar Malik, 2008:44) pengertian mengajar menurut empat pendapat yang lebih menonjol:

- 1) “mengajar ialah menyampaikan pengetahuan kepada siswa didik atau murid di sekolah”.
- 2) “Mengajar adalah mewariskan kebudayaan kepada generasi muda melalui lembaga pendidikan sekolah”(Oemar Malik, 2008:47).
- 3) “Mengajar adalah usaha mengorganisasi lingkungan sehingga menciptakan kondisi belajar bagi siswa”(Oemar Malik, 2008:48).
- 4) “Mengajar atau mendidik itu ialah memberikan bimbingan belajar kepada murid”(Oemar Malik, 2008:50).
- 5) ”Mengajar adalah kegiatan mempersiapkan siswa untuk menjadi warga Negara yang baik sesuai dengan tuntutan masyarakat” (Oemar Malik, 2008:50).
- 6) “Mengajar adalah suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan masyarakat sehari-hari”(Oemar Malik, 2008:50).

c. Pengertian Pembelajaran

Menurut(Sukintaka,1991:96) Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik dan bagaimana anak didik mempelajarinya, dalam kata lain ada pihak yang memberi dan ada pihak yang menerima.

Menurut Winarso Surahmad(Sikintaka,1991:96) mengutarakan ciri-ciri proses interaksi edukatif, sebagai berikut :

- 1) Ada bahan yang menjadi isi proses.
- 2) Ada tujuan yang jelas akan dicapai.
- 3) Ada pelajar yang aktif mengalami.
- 4) Ada guru yang melaksanakan.
- 5) Ada metode tertentu untuk mencapai tujuan.

2. Pengertian Atletik

Menurut(Eddy Purnomo & Dapan, 2011:1) Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan atau pertandingan.

Menurut(Eddy Purnomo & Dapan, 2011:1-2) Nomor-nomor atletik yang sering dilombakan antara lain :

- a. Nomor jalan dan lari antarlain Jalan cepat dan Lari
- b. Nomor Lompat antarlain :Lompat Tinggi (*hight jump*),Lompat Jauh (*long jump*),Lompat Jangkit (*triple jump*),Lompat Tinggi Galah (*polevout*)
- c. Nomor Lempar antralain :Tolak Peluru (*shot put*),Lempar Lembing (*javelin throw*),Lempar Cakram (*discus throw*),Lontar Martil (*hammer*)

3. Tolak Peluru

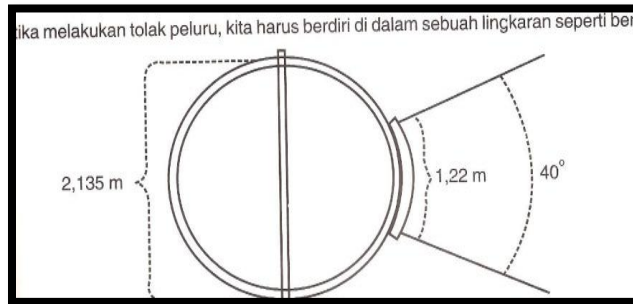
- a. Pengertian Tolak Peluru

Menurut(Eddy Purnomo & Dapan, 2011:133) tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar yang mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetepi ditolakkan atau didorong dari bahu dengan satu tangan.

- b. Berat Peluru Dan Lapangan Tolak Peluru

Berat peluru yang digunakan yang bersifat nasional dan olimpiade untuk putra 7,25kg dan putri 4kg(Eddy Purnomo&Dappan, 2011:113).

Lapangan tolak peluru adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru(Bismo Suryatmo, dkk, 2006: 37).

c. Gaya Tolak Peluru

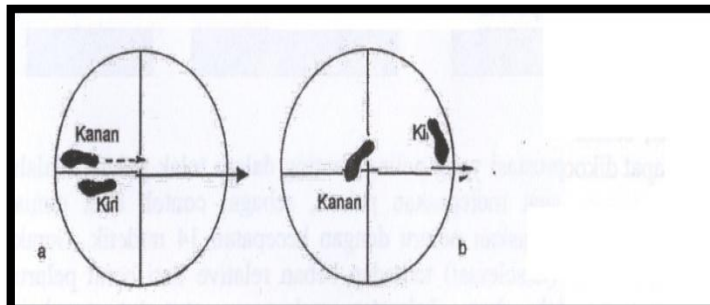
Menurut(Eddy Purnomo & Dapan, 2011:134-140) Gaya dalam tolak peluru dibagi menjadi dua yaitu:

1. Gaya Luncur atau Linear

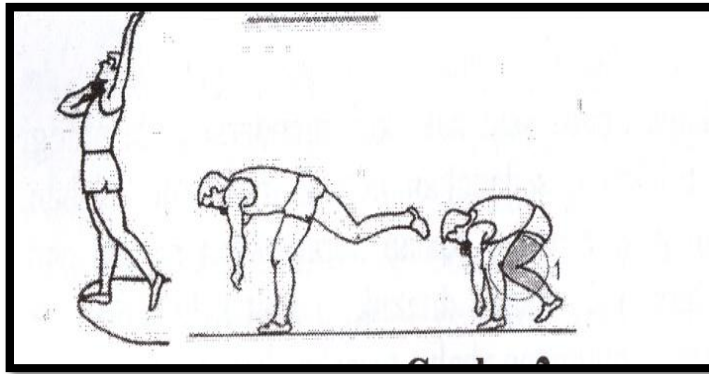
a) Posisi Start dan Gerakan Awal

Posisi start pada gaya ini adalah kedua kaki parallel dan sedikitberjenjang derada ditepi belakang dari lingkaran lempar, berat badan penolak dibebankan pada kaki kanan, dengan punggungnya menghadap kearah sector tolakan. Selanjutnya peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan kanan (ibi jari dan jari kelingking sedikit diluruskan) dan peluru ditempatkan pada bagian depan leher (cekungan tulang clavícula) kanan dan siku kanan keluar dengan sudut 45 derajat terhadap badan.

Gerakan awal badan bagian atas dibungkukkan kearah horizontal/parallel dengan tanah, kaki kiri sedikit ditekuk, ditarik mendekati kaki kanan/penopang (1), tanpa halangan mulailah gerakan meluncur. Atau sepetri penjelasan sebelumnya, setelah kaki ayaun/kaki kiri ditekuk, posisi ini ditahan sebentar sebelum gerakan meluncur dimulai.



Gambar 2. Posisi kaki pada awal gerakan tolakan (Eddy Purnomo & Dapan,2011:134).

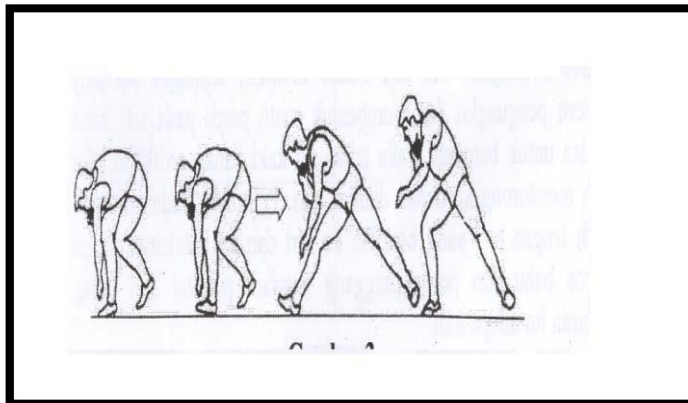


Gambar 3. Posisi persiapan meluncur (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:135).

b) Gerakan Luncur (*glide*)

Gerakan ini dimulai dengan pelurusan aktif kaki kiri pada arah lemparan pada waktu bersamaan sebagai dorongan yang kuat dari kaki kanan. Pusat massa badan terlebih dahulu dipindahkan dalam arah tolakan. Dorongan kaki kanan sebagai kaki penopang atas tumit tidak dimulai sampai pusat massa badan telah pindah di belakang kaki kanan didalam arah tolakan. Kedua kaki sekarang diluruskan.

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

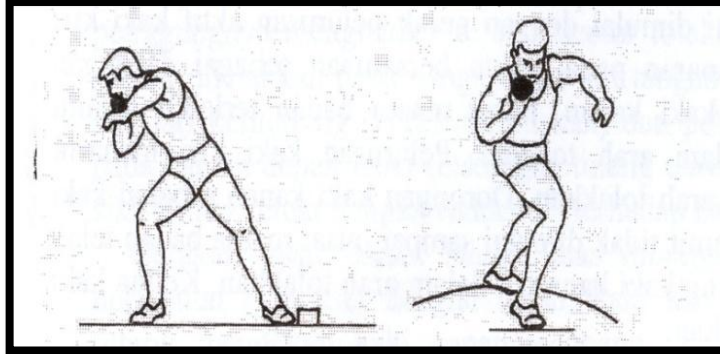


Gambar 4. Gerakan meluncur (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:135).

c) Power Posisi

Power posisi dicapai setelah gerakan pelurusan dan pemutaran kaki kanan pada saat kaki kiri mendarat pinggir depan lingkaran tolakan, sedangkan peluru masih dibelakang kaki kanan. Sikap

power posisi adalah berat badan berada pada kaki kanan, dan lutut kaki kanan ditekuk. Tumit kaki kanan dan jari kaki kiri segaris, pinggang, bahu terpilin, kepala dan lengan kiri dikunci di belakang, dan siku kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan, serta dagu, lutut kaki kanan, dan jari-jari kaki kanan vertical.

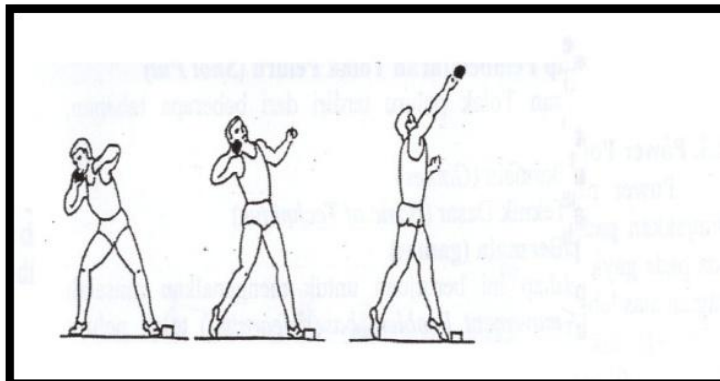


Gambar 5. Power posisi dilihat dari samping dan belakang (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:136).

d) Pelepasan Peluru (*Delivery*)

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

Sekali badan telah diluruskan penuh, peluru dilepaskan dengan meluruskan lengan kanan dan mendorong peluru dengan jari-jari. Dan pemulihannya mengikuti tolakan dengan suatu pergantian kaki. Gerakan badan ke depan diserap oleh kaki kanan, kaki kiri dipindahkan ke belakang dan badan bagian atas diturunkan guna mencegah si penolak melangkahi balok penahan.

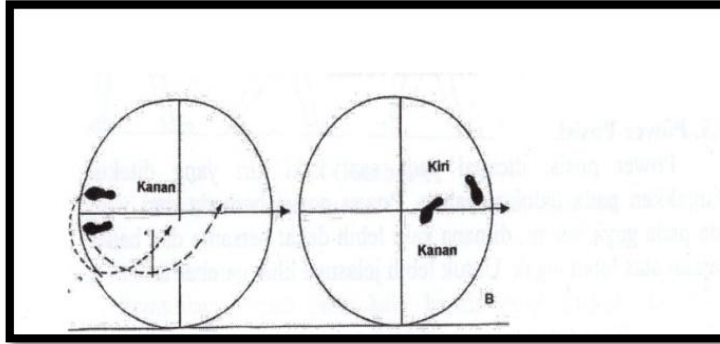


Gambar 6. Posisi saat menolak dan setelah menolak (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:137).

2. Gaya Rotasi (*Rotation Style*)

a) Gerakan Awal

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

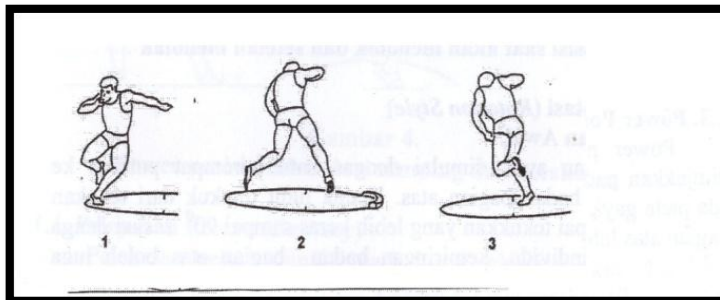


Gambar 7. Posisi kedua kaki pada saat awalan dan power posisi (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:137).

b) Gerakan Putar

Gerakan putar diawali dengan suatu dorongan dari telapak kaki kanan dan memutar lutut kiri yang ditekuk. Hal ini akan mengakibatkan pemindahan berat badan ke atas kaki kiri. Setelah memutar lutut kiri lebih lanjut memutar lebih dari 90 derajat dalam arah tilakan, dan kaki kanan mendorong sampai ke tahap melayang dan secara aktif membantu kaki kiri mendorong dengan satu gerakan penyapuan kedepan melewati titik tengah lingkaran tolakan. Putaran ini dibantu dengan menarik kedalam lengan kiri yang diluruskan. Pada titik ini, tenaga putar yang dihasilkan oleh gerakan awal tetapi poros bahu tidak mendahului poros pinggang.

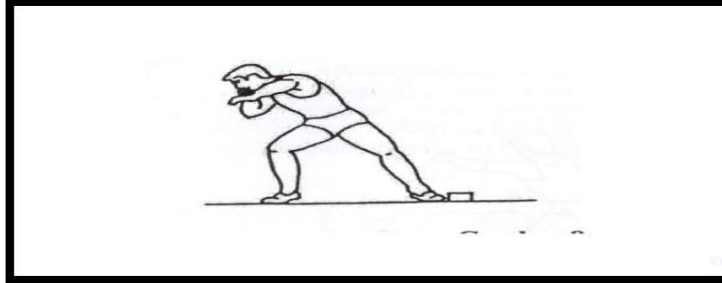
Selanjutnya kaki kiri lepas dari tanah setelah satu tiga perempat putaran, siku kanan dan poros bahu, serta pinggang adalah menunjukkan ke arah tolakan. Tahap tanpa dukungan (melayang) selesai ketika kaki kanan mendarat.



Gambar 8. Gerakan rotasi (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:138).

c) Power Posisi

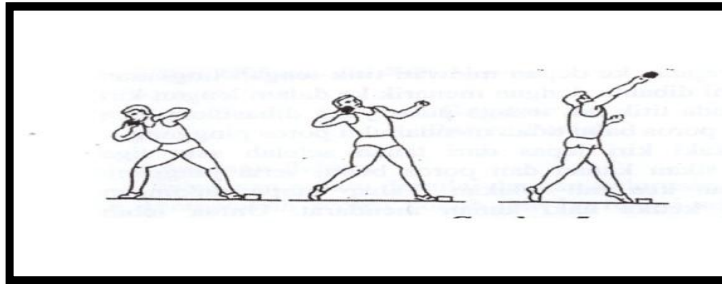
Power posisi dicapai pada saat kaki kiri yang ditebuk diinjakkan pada balok penahan. Power posisi berbeda dari yang ada pada gaya luncur, dimana kaki lebih dekat bersama dan badan bagian atas lebih tegak.



Gambar 9. Power posisi (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:139).

d) Pelepasan Peluru

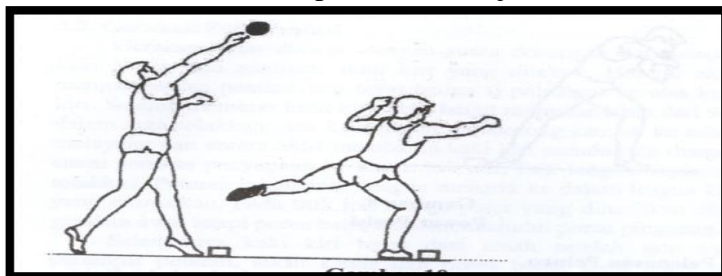
Pelepasan peluru dimulai dengan pelurusan kedua kaki. Kaki kiri ditempatkan secara kokoh dan berfungsi sebagai pengungkit terhadap putaran kecepatan tinggi dari badan bagian atas dan bahu. Menahan lengan kiri memperlambat gerakan ke bawah, pelurusan lengan penolak dimulai sebelum kedua kaki diluruskan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



Gambar 10. Posisi saat menolak dan setelah menolak (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:139).

e) Pemulihan

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



Gambar 11. Tahap pemulihan (Eddy Purnomo & Dapan, 2011:140).

4. Metode Mengajar

a. Definisi Metode Mengajar

Seorang dalam melakukan suatu kegiatan tidak dapat dipisahkan dengan metode yang digunakan. Seorang guru dalam menyelenggarakan proses pembelajaran juga menggunakan suatu metode tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Menurut Abdul Gani, 2008(Muhamad Arif Wibowo, 2010:32) definisi metode mengajar sebagai berikut. Metode mengajar merupakan segala kegiatan yang terarah yang dikerjakan oleh guru dalam rangka penyampaian mata pelajaran yang diajarkan, ciri-ciri perkembangan murid, suasana alam sekitar, dengan tujuan menolong murid-muridnya untuk mencapai proses belajar yang diinginkan dan perubahan yang dikehendaki pada tingkahlaku mereka.

b. Macam-macam Metode Mengajar

Metode mengajar yang digunakan sangat beraneka ragam. Tidak semua metode dapat diterapkan dalam pembelajaran, tetapi metode harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa.

Menurut Griffin, Mitcheil, dan oslin (1997) dalam badan Standar Nasional Pendidikan (Muhamad Arif Wibowo 2010:35) metode mengajar yang sering digunakan dalam pembelajaran penjasorkes dapat dibedakan menjadi 7 macam yaitu:

- 1) Pendekatan pengetahuan-ketrampilan (*knowledge-skill approach*) yang memiliki dua metode yaitu metode ceramah (*lecture*) dan latihan (*drill*).
- 2) Pendekatan sosialisasi (*socialization approach*) berpandangan proses pembelajaran harus diarahkan untuk selain meningkatkan ketrampilan pribadi dan berkarya, serta ketrampilan berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi.
- 3) Pendekatan personalisasi yang derlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk untuk mengembangkan kualitas pribadi.
- 4) Pendekatan belajar (*learning approach*) yang berupaya mempengaruhi kompetensi dan proses belajar anak.
- 5) Pendekatan *motor learning* yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi ketrampilan.
- 6) Metode pembelajaran individual, seperti metode inklusi.
- 7) Pendekatan taktis permainan (*tactical games approaches*) pendekatan yang dikembangkan oleh Universitas Loughborough untuk mengajarkan bentuk aktivitas bermain sebagai sarana mengenal teknik dan materi yang akan disampaikan.

5. Hakikat Bermain

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan

informasi, kesenangan, maupun mengembangkan imajinasi pada anak (Anggani Sudono 2006:1).

Menurut (Sukintaka, 1991:3) bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain bukan merupakan suatu kesungguhan dan dengan bermain akan mendapatkan rasa senang.

Rasa senang dalam bermain tersebar disegala lapisan dan golongan masyarakat, bermain terkait dengan hidup dan kehidupan manusia. Oleh karena itu banyak dibicarakan, dibahas, dan diteliti oleh pakar psikologi, fisiologi dan diikuti oleh para pendidik dan para pakar pendidikan jasmani. Dimana mereka mencari dan menentukan sifat, arti dan peranan permainan dalam kehidupan manusia (Huizinga, 1952:1 dan 2 dikutip dari Sukintaka, 1991:3).

Menurut (Mayke 1995 yang dikutip Anggani Sudono 2006:3) menyatakan bahwa belajar dengan bermain memberi kesempatan pada anak untuk memanipulasi, mengulang-ngulang dan menemukan sendiri, bereksplorasi, mempraktekkan, dan mendapatkan macam-macam konsep serta pengertian yang tidak terhitung banyaknya. Disinilah proses pembelajaran terjadi.

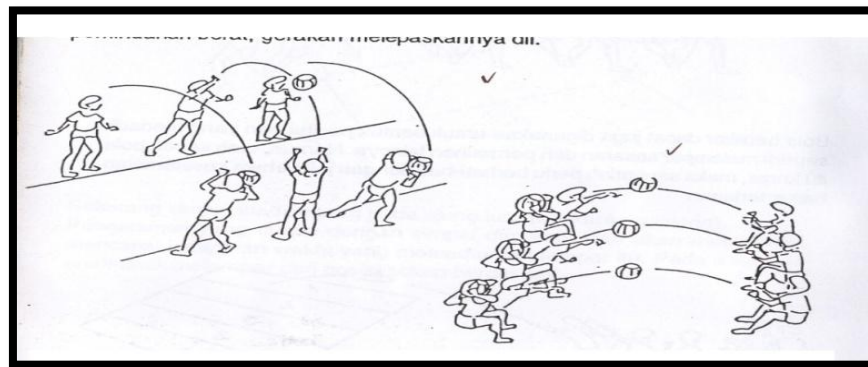
Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode mengajar yang tepat untuk anak sekolah dasar adalah dengan metode bermain karena pada dasarnya bermain merupakan kegiatan yang sangat disenangi oleh anak-anak. Pendekatan bermain merupakan suatu model pembelajaran aktifitas jasmani yang adalah salah

satu metode yang tepat dimana keaktifan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa.

Macam-macam model bentuk yang tepat dalam pembelajaran tolak peluru antara lain :

a. Menolak Bola Dengan Berbagai Posisi

Caranya siswa dibariskan menjadi dua baris saling berhadapan, masing-masingpasangan diberi satu bola.bola dipegang dengan tangan kanan setelah mendengar aba-aba anak disuruh melemparkan bola dengan tangan diatas bahu kaki kangkang, kemudian bola dilempar ke pasangan yang didepannya, teman yang menangkap gantian melempar, begitu seterusnya, sedangkan posisinya bisa divariasai dari berdiri, berdiri dengan paha atau bisa dengan duduk.

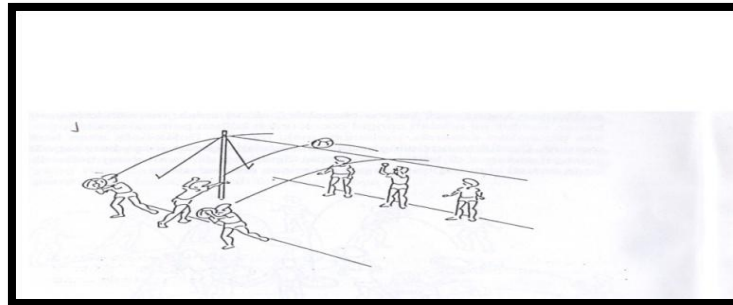


Gambar 12. Menolak Bola dari Arah Samping (PASI, 1996:77).

b. Menolak Bola Melewati Net

Siswa dibagi menjadi dua kelompok dan saling berpasangan dan berhadapan. Satu regu baris berbanjar berada disebelah kanan net dan

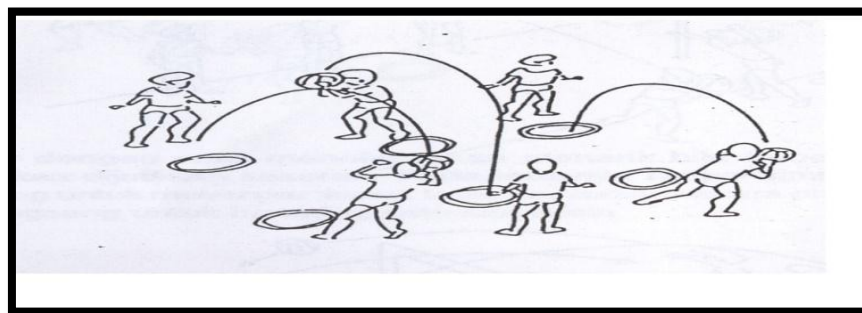
satu regu lagi baris berbanjar di sebelah kiri net saling berpasangan. Setelah ada aba-aba dari guru anak melemparkan bola dengan cara didorong diatas bahu menggunakan satu tangan lenparan bola harus bisa menyebrangi net, sedang teman didepan menangkap kemudian dilemparkan lagi seperti teman yang tadi.



Gambar 13. Menolak Bola Melewati Net (PASI, 1996: 79).

c. Menolak Bola Ke Sasaran Simpai

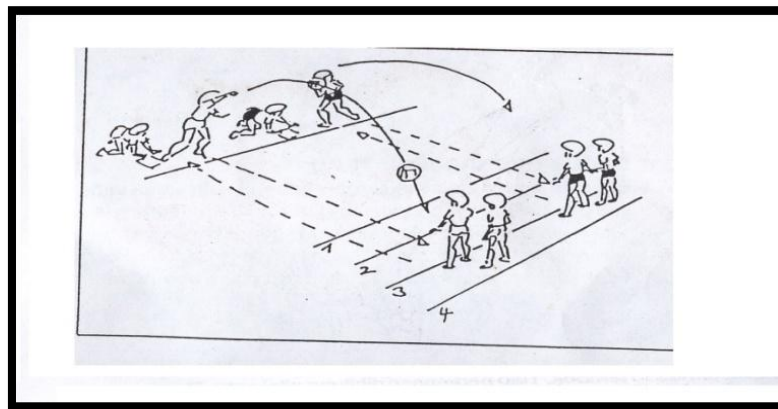
Caranya siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing masing kelompok daris berderet ke belakang. Didepan diletakkan sebuah ban dengan jarak diatur dari yang dekat kemudian jauh,baris yang didepan memegang bola untuk dilemparkan ke arah ban, setelah melempar lalu mundur kebelakang gantian teman dibelakangnya,begitu seterusnya. Regu yang paling banyak memasukkan bola kedalam ban maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya.



Gambar 14. Melempar sasaran (PASI, 1996: 78).

d. Menolak Bola dengan Sasaran Angka

Caranya siswa dibagi 4 kelompok, masing-masing kelompok baris berderet kebelakang. Di depan masing- masing kelompok sudah terdapat tangga angka 1-10, dimana jarak antara anak tangga berjarak 1 meter. Anak tangga dimulai dari angka terendah. Baris pertama berdiri dibelakang anak tangga no 1. Dengan aba-aba dari guru siswa langsung melemparkan bola dengan posisi tangan diatas bahu dan cara melempar dengan cara didorong, lemparan diarahkan pada angka didepannya, setelah melempar langsung mengambil bolanya kembali untuk diberikan teman dibelakangnya ntuk melemparkannya lakukan seperti itu. Kelompok yang menang adalah yang bisa mengumpulkan nilai paling banyak.

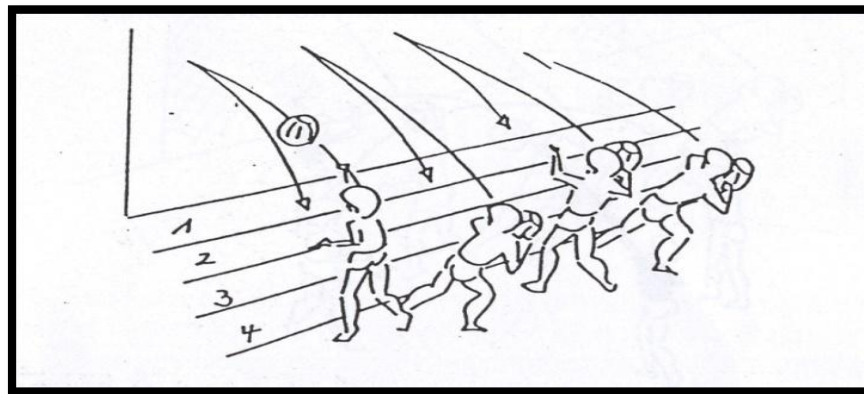


Gambar 15. Menolak Bola Dengan Sasaran Angka (PASI, 1996: 86).

e. Bermain Pantulan Bola

Caranya siswa dibagi menjadi 4 kelompok, baris bersaf menghadap ke tembok, lantai dibawah tembok sudah diberi angka 1-6, yang masing-masing berjarak 1 meter, dengan aba-aba dari guru siswa disuruh menolakkan bola sekeras-kerasnya ke arah dinding sehingga

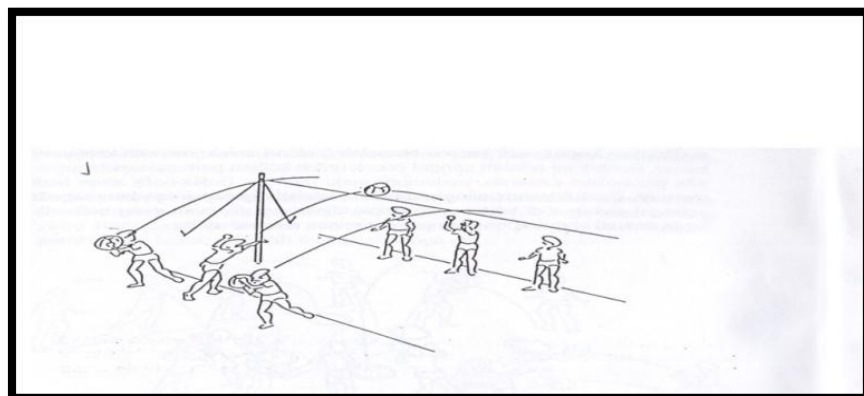
bola memantul, pantulan bola jatuh tepat diangka berapa, lakukan seperti itu sampai semua anggota kelompok habis, catat hasil pantulan, kelompok yang nilainya paling banyak maka kelompok tersebut pemenangnya.



Gambar 16. Menolak Bola ke Tembok (PASI, 1996: 83).

f. Menolak Bola ke daerah sasaran Melewati Net

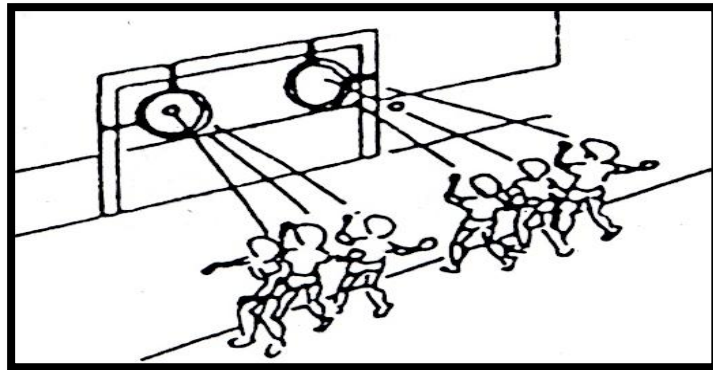
Caranya siswa dibagi menjadi dua kelompok saling berpasangan tolakkan bola melewati net sejauh-jauhnya untuk mendapatkan jarak yang jauh sesuai dengan angka yang tertera. Anak yang paling jauh tolakannya berarti anak tersebut dinyatakan anak yang terkuat. Lakukan secara bergantian.



Gambar 17. Menolak bola ke Daerah Sasaran melewati Net (PASI, 1996: 80).

g. Menolak Bola Memasuki Simpai

Caranya siswa dibagi dua kelompok saling berpasangan dan saling berhadapan siswa berusaha menembakkan bola untuk melewati simpai yang digantung secara bergantian, hitung berapa kali bola dapat melewati simpai tersebut, anak yang paling banyak masuk ke dalam simpai maka anak tersebut paling hebat.



Gambar 18: Menolak Bola Memasuki Simpai (PASI, 1996: 80).

6. Modifikasi Alat

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar.

Luttan(1988) mengatakan modifikasi dalam mata pelajaran penjas diperlukan dengan tujuan:

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi

c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Modifikasi yang tepat dalam pembelajaran tolak peluru adalah dengan menggunakan bola plastik. Bola dapat menggunakan bola nomor 4. Agar modifikasi tidak meninggalkan dari sifat aslinya maka modifikasi tolak peluru yang terkesan berat, maka modifikasi dengan bola plastik bisa diisi pemberat bisa diisi pasir atau dengan diisi campuran semen. Dengan berat 700-800 gram.

7. Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar(Usia 10-12 Tahun)

Menurut(Hera Lestari Mikarsa, dkk, 2008:3.35) Pada masa ini merupakan masa dimana ada kebutuhan untuk dapat diterima sebagai anggota dalam kelompok, agar bias diterima kelompoknya maka harus menerima pola-pola yang ditetapkan oleh kelompoknya.

Pada usia 10-12 tahun anak mulai memperhatikan ketrampilan-ketrampilan manipulatif menyerupai kemampuan orang dewasa dimana mereka mulai memperhatikan gerakan yang sifatnya kompleks, rumit, dan cepat yang diperlukan untuk menghasilkan karya kerajinan yang bermutu bagus atau memainkan instrumen musik tertentu. Santrock,1995 (Desmita, 2009 :155).

Menurut(Desmita, 2009 :155) Untuk memperhalus ketrampilan motorik, anak terus melakukan berbagai aktivitas, yang dilakukan dalam bentuk permainan, baik permainan bersifat informal (permainan yang diatur sendiri) maupun permainan yang sifatnya formal (seperti senam, renang, dll).

Menurut(Desmita, 2009 :155) partisipasi anak dalam berbagai cabang olahraga dapat memberi dampak positif dan negatif, disatu sisi partisipasi anak dapat memberi latihan dan kesempatan untuk bersaing, meningkatkan harga diri, dan memperluas pergaulandan persahabatan. Negatifnya mereka mengalami banyak tekanan untuk berprestasi dan menang, cedera fisik, bolos dari tugas akademis, berusaha mencapai harapan yang tidak realistis untuk menjadi atlet sukses.

Dapat disimpulkan bahwa setiap tahapan usia memiliki masa kritis dalam perkembangan kreatifitasnya, dan faktor lingkunga diperlukan untuk mewujudkan kreatifitasnya (Hera Lestari Mikarsa, dkk, 2008:3.35).

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktik di lapangan telah banyak dilakukan salah satunya penelitian tentang “Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Melelui Pendekaten PAKEM Pada Siswa Kelas V SD Negeri Warangan 1” oleh Wahyu Pramudianto (2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan PAKEM dapat meningkatkan proses pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 1 Warangan.

Penelitian yang sama juga silakukan oleh Eko Purwito (2011) yang diberi judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Larangan Kabupaten Banjarnegara”. Dengan hasil menunjukkan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran tolak peluru.

C. Kerangka Berfikir

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

Pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Plumbungan sudah berjalan baik dan lancar. Hanya saja guru saat mengajar masih menggunakan metode lama yaitu ceramah dan demonstrasi tanpa memperhatikan situasi dan kondisi yang dialami oleh siswa. Penggunaan metode lama dirasakan oleh siswa sangat menjemukan dan anak kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran khususnya tolak peluru yang mengakibatkan kurang maksimal saat melakukan tolakan yang berakibat proses pembelajaran tolak peluru dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Berdasarkan kajian teoritis, kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah, pembelajaran dengan menggunakan metode bermain diharapkan dapat meningkatkan peran serta siswa dalam mengikuti pembelajaran, siswa akan akan lebih senang dan termotivasi untuk berperan aktif saat pembelajaran dan berpartisipasi dengan senang hati tanpa adanya paksaan.

Dilihat dari proses pembelajaran dengan paradigma lama dirasa belum mampu meningkatkan kemampuan pemahaman mengenai teknik-teknik tolak peluru. Berdasarkan hal tersebut, maka sebagai seorang guru dituntut untuk bisa menciptakan pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Oleh

karena itu pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan hasil tolakan. Metode bermain pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan. Siswa disuruh bermain tetapi didalam unsur bermain tersebut siswa sudah melakukan berbagai tehnik tolak peluru tanpa disadari seperti memegang peluru, awalan, saat tolakan, dan gerak lanjutan. Konsep tolak peluru yang rumit sudah dengan mudah dikuasai oleh anak sehingga akan lebih mudah mencapai semua tujuan pendidikan yang sudah direncanakan.