

## **Upaya Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Teknik Dasar Keterampilan Tolak Peluru Dengan Menggunakan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Bogo Kidul Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri**

**Zico Aji Dewantara, Mu'arifin, I Nengah Sudjana**

Prodi S2 Pendidikan Olahraga

Pascasarjana Universitas Negeri Malang

E-mail: zico\_bjack@yahoo.co.id

**Abstrak:** Berdasarkan hasil observasi awal, diperoleh hasil bahwa efektivitas pembelajaran tolak peluru masih belum optimal. Banyak siswa yang kurang aktif, kurang senang, kurang tekun serta kemampuan psikomotor siswa yang sangat kurang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan psikomotor siswa dalam efektivitas pembelajaran tolak peluru di kelas V SD Negeri Bogo Kidul Kecamatan pelemahan Kabupaten Kediri yang belum optimal dengan menggunakan pendekatan bermain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan catatan lapangan.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode bermain. Melalui permainan ini, siswa melakukan gerak dasar tolak peluru sambil bermain dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat pembelajaran teknik dasar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Bogo Kidul Kecamatan pelemahan Kabupaten Kediri belum menunjukkan keefektifan dalam melakukan kegiatan pembelajaran

**Kata kunci:** meningkatkan, efektivitas pembelajaran tolak peluru, pendekatan bermain

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran pendidikan

jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Kegiatan pembelajaran adalah suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui tukar menukar pesan atau informasi seorang guru kepada anak didik sehingga dapat diserap dan dihayati pesan dari pembelajaran. Pembelajaran dapat berjalan baik apabila didukung dengan sarana prasarana yang memadai, metode belajar yang digunakan serta keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Namun sebaliknya, pembelajaran tidak akan berjalan lancar apabila tidak didukung dengan sarana prasarana, metode belajar yang monoton, serta ketidakaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Atletik mempunyai berbagai gerakan yang lengkap, karena di dalamnya mengandung gerak dasar semua cabang olahraga. Kegiatan atletik digunakan banyak orang sebagai kegiatan awal dari kegiatan olahraga, kegiatan permainan, dan kegiatan olahraga kegiatan inti. Disekolah dasar atletik termasuk pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Materi mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar yang terdapat dalam kurikulum meliputi : permainan, atletik, senam, aktivitas air (renang), dan aktivitas luar kelas. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar kelas V semester genap, salah satu standar kompetensi yang berbunyi: mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri kejujuran. Uraian standar kompetensi dan kompetensi dasar di atas menerangkan tentang atletik dengan materi pokok tolak peluru. Namun karakteristik siswa sekolah dasar yang masih suka bermain membuat pembelajaran mengalami hambatan. Siswa menyukai pembelajaran yang bersifat permainan seperti sepak bola, bola voli dll, karena bagi anak-anak permainan sangat menggembirakan dan menyenangkan serta mereka bisa bebas bergerak kesana kemari sehingga anak begitu antusias dan senang tanpa ada rasa terbebani. Pada saat kelas V mendapat pembelajaran tolak peluru, siswa tidak memperhatikan dan tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru, ini membuat pembelajaran tolak peluru berjalan tidak efektif. Anak cenderung bosan karena pembelajaran tolak peluru cenderung pasif, gerakannya juga tidak bebas serta pembelajarannya yang monoton dan membosankan serta kurang menarik. Guru dalam menyampaikan materi kepada siswa masih menggunakan metode lama yaitu guru hanya mencontohkan kemudian anak disuruh menirukan. Oleh karena

itu membuat perhatian siswa menurun, hal tersebut mengakibatkan rendahnya perolehan nilai tolak peluru yang masih dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). KKM yang diharapkan yaitu 70. Adapun menurut data yang diperoleh, perolehan nilai tolak peluru yang diperoleh adalah bahwa anak yang nilainya sesuai KKM mencapai 40% dan yang masih dibawah KKM mencapai 60%. Berdasarkan observasi di kelas V SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan, Kabupaten Kediri yang berjumlah 39 siswa dengan rincian 17 siswa laki - laki dan 22 siswa perempuan. Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan, Kabupaten Kediri dilakukan 4 x 35 menit dalam satu minggu (satu kali pertemuan dalam seminggu). Peneliti mempunyai berbagai masalah dalam pembelajaran tolak peluru. Masalah dalam penelitiannya adalah sebagai berikut : (1) Siswa tidak antusias selama proses pembelajaran sebanyak 20 siswa; (2) Siswa tidak bersungguh – sungguh dalam mengikuti pembelajaran sebanyak 22 siswa, dan siswa bergerak bila ada intruksi, tidak mencoba dan tidak berusaha dalam menguasai materi pembelajaran; (3) Siswa tidak senang dalam mengikuti pelajaran sebanyak 20 siswa, siswa tidak ceria dalam menjalankan tugas, ingin segera mengakhiri pembelajaran, selalu mengeluh capek pada saat mengikuti pembelajaran. Berikut data persentase kegiatan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri Bogo Kidul.

**Tabel 1.1 data observasi awal pembelajaran tolak peluru pada kelas IV SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan Kabupaten Kediri (psikomotorik)**

No.	Teknik	Awalan	Saat melakukan	Gerakan akhir
1.	Jumlah siswa yang melakukan dengan benar.	20	15	18
2.	Presentase keberhasilan	51%	38%	46%

**Tabel 1.2 data observasi awal pembelajaran tolak peluru pada kelas IV SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan Kabupaten Kediri (afektif)**

No.	Aspek yang Dinilai	Aktif	Senang	Tekun
1.	Jumlah	25	27	23
2.	Presentase	64%	69%	58%

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran tolak peluru kurang efektif, hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa yang telah mendapatkan pembelajaran tolak peluru, peneliti menanyakan mengapa mereka mendapat nilai jelek saat pembelajaran tolak peluru? Adapun hasil jawaban dari wawancara kepada perwakilan 4 siswa (Purnomo, Fitriyani, Usnan, dan Wiyanti) siswa yang diwawancarai untuk anak putra yang intinya hampir sama, mereka menjawab bahwa mereka tidak suka dengan pembelajaran tolak peluru karena materi tolak peluru sangat membosankan dan tidak menyenangkan serta gerakannya rumit sehingga sulit untuk mengingat rangkaian gerakannya, tidak seperti sepak bola atau voli yang menyenangkan. Sedang untuk siswa putri mereka menjawab bahwa mereka kesulitan pada saat memegang peluru karena peluru terlalu berat dan ukurannya yang besar, serta sedikit ada rasa takut dengan kondisi peluru yang berat mereka takut kalau tangannya bisa terkilir dan bisa mengenai badan mereka sendiri, sehingga perlu ada modifikasi pada pembelajaran tolak peluru.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Temuan data yang diperoleh dari hasil pengamatan proses pembelajaran yang berupa angka dan berupa kalimat, dari awal perencanaan pembelajaran sampai setelah proses pembelajaran. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*) yang melalui beberapa tahap. Pada tahap penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Lewin Kemmis dan Mc Taggart dalam Akbar (2008:30) antara lain : (1) Menyusun rencana, (2)

Pelaksanaan rencana kegiatan, (3) Observasi, dan (4) Refleksi. Peneliti pada penelitian ini berperan sebagai peneliti yang berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani dan kesehatan serta 2 orang *observer*.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) sehingga dalam pelaksanaannya menuntut kehadiran peneliti di lapangan. Dalam penelitian kehadiran peneliti di lapangan bertindak sebagai peneliti yang membantu membantu 2 orang guru pendidikan jasmani dari SD lain yang bertindak sebagai pengamat (*observer*). Peneliti dan guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas V SDN Titik Kec. Semen Kab. Kediri terlibat langsung dalam merencanakan tindakan, melakukan tindakan, observasi, pengumpulan data, menganalisis data dan refleksi. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SDN Bogo Kidul Kec. Pelemahan Kab. Kediri. Alamat lengkap sekolah yang didakan penelitian adalah SDN Bogo Kidul yang terletak di Desa Bogo, Kec. Pelemahan Kab. Kediri.

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2012/2013. Data dalam penelitian adalah semua informasi yang diperlukan dalam proses memecahkan masalah dalam penelitian. Data yang digunakan adalah data kualitatif dan data kuantitatif (Budiwanto 2005:127). Data kuantitatif dalam penelitian ini adalah data tentang efektivitas dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan metode bermain. Sedangkan kualitatif dalam penelitian ini adalah analisis siswa dan guru di lapangan selama pembelajaran tolak peluru. Data diperoleh dari pelaksanaan proses pembelajaran tolak peluru yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SDN Bogo Kidul Kec. Pelemahan Kab. Kediri.

Pengumpulan data menggunakan lembar observasi individu aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran tolak peluru dijadikan data kuantitatif dan lembar analisis siswa dan guru di lapangan selama mengikuti pembelajaran tolak peluru dijadikan data kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah guru dan siswa kelas V SDN Bogo Kidul Kec. Pelemahan Kab. Kediri. Jumlah siswa dalam penelitian ini sebanyak 39 siswa dengan rincian jumlah siswa dalaim penelitian ini terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan:

1. Observasi

Observasi ini digunakan untuk mengetahui kegiatan guru dalam mengelola kelas dengan memberikan permainan. Kegiatan ini melibatkan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan olahraga dan kesehatan peneliti untuk mengamati kegiatan inti dan siswa selama pelaksanaan tindakan dalam pembelajaran. Pada tahap observasi digunakan instrumen berupa lembar observasi untuk mengambil data yang diperoleh ketika melakukan penelitian. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui adanya kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan oleh guru.

## 2. Catatan Lapangan

Catatan lapangan berfungsi untuk mendokumentasikan secara tertulis segala peristiwa yang terjadi selama pembelajaran berlangsung. Catatan lapangan memuat deskripsi tentang aktivitas-aktivitas siswa dan guru selama pelajaran berlangsung. Catatan lapangan juga digunakan untuk melengkapi data-data yang tidak terekam dalam lembar observasi.

## HASIL

### Siklus 1

Berdasarkan data hasil observasi pada pertemuan pertama, diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 4.3 hasil observasi psikomotor siswa pada pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain siklus 1 pertemuan 1**

No	Indikator	Jumlah Persentase	Jumlah Siswa Mendapat Deskriptor				
			1	2	3	4	5
1.	Awalan	60%	21	10	8	0	0
2.	Saat melakukan	50%	20	13	6	0	0
3.	Akhiran	50%	20	13	6	0	0

Dari hasil pengamatan melalui tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 3 indikator yaitu awalan, saat melakukan dan akhiran mengalami peningkatan. Jumlah presentase siswa yang melakukan awalan tolak peluru dengan benar pada saat observasi awal sebanyak 51%, setelah diterapkan metode bermain meningkat menjadi 60%. Kemudian jumlah siswa yang melakukan tolakan dengan benar dalam pembelajaran yang awalnya sebanyak 38% meningkat menjadi 50%, serta jumlah siswa yang melakukan akhiran dengan benar dalam mengikuti pembelajaran yang awalnya sebanyak 46% meningkat menjadi 50%.

**Tabel 4.4 hasil observasi psikomotor siswa pada pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain siklus 1 pertemuan 2**

No	Indikator	Jumlah Persentase	Jumlah Siswa Mendapat Deskriptor				
			1	2	3	4	5
1.	Awalan	70%	15	10	6	8	0
2.	Saat melakukan	60%	17	10	7	5	0
3.	Akhiran	65%	18	9	6	6	0

Dari hasil pengamatan melalui tabel 4.4 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 3 indikator yaitu awalan, saat melakukan dan akhiran mengalami peningkatan. Jumlah presentase siswa yang melakukan awalan tolak peluru dengan benar pada saat pertemuan I sebanyak 60%, setelah diterapkan metode bermain meningkat menjadi 70%. Kemudian jumlah siswa yang melakukan tolakan dengan benar dalam pembelajaran yang awalnya sebanyak 50% meningkat menjadi 60%, serta jumlah siswa yang melakukan akhiran dengan benar dalam mengikuti pembelajaran yang awalnya sebanyak 50% meningkat menjadi 65%.

### Siklus 2

**Tabel 4.5 hasil observasi psikomotor siswa pada pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain siklus 2 pertemuan 1**

No	Indikator	Jumlah Persentase	Jumlah Siswa Mendapat Deskriptor				
			1	2	3	4	5

1.	Awalan	78%	5	7	10	10	7
2.	Saat melakukan	67%	8	3	16	9	5
3.	Akhiran	69%	7	5	13	10	4

Dari hasil pengamatan melalui tabel 1.6 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 3 indikator yaitu aktif, senang dan tekun mengalami peningkatan. Jumlah yang aktif dalam melakukan pembelajaran pada saat siklus 2 pertemuan 1 sebanyak 67%, setelah diterapkan metode bermain pada siklus 2 pertemuan 2 meningkat menjadi 78%. Kemudian jumlah siswa yang senang dalam mengikuti pembelajaran yang awalnya sebanyak 65% meningkat menjadi 76%, serta jumlah siswa yang tekun dalam mengikuti pembelajaran yang awalnya sebanyak 63% meningkat menjadi 70%.

**Tabel 4.6 hasil observasi psikomotor siswa pada pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain siklus 2 pertemuan 2**

No	Indikator	Jumlah Persentase	Jumlah Siswa Mendapat Deskriptor				
			1	2	3	4	5
1.	Awalan	87%	0	2	5	12	20
2.	Saat melakukan	85%	0	3	7	10	19
3.	Akhiran	86%	0	2	9	11	17

Dari hasil pengamatan melalui tabel 4.6 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 3 indikator yaitu awalan, saat melakukan dan akhiran mengalami peningkatan. Jumlah presentase siswa yang melakukan awalan tolak peluru dengan benar pada saat pertemuan I sebanyak 78%, setelah diterapkan metode bermain meningkat menjadi 87%. Kemudian jumlah siswa yang melakukan tolakan dengan benar dalam pembelajaran yang awalnya sebanyak 67% meningkat menjadi 85%, serta jumlah siswa yang melakukan akhiran dengan benar dalam mengikuti pembelajaran yang awalnya sebanyak 69% meningkat menjadi 86%. Secara umum siswa kelas V SDN Titik Kec. Semen Kab. Kediri sudah mengalami peningkatan keaktifan dalam kegiatan pembelajaran lompat jauh pada siklus 1 dan siklus 2 dengan menggunakan pendekatan bermain. Peningkatan keaktifan pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini :

**Tabel 4.7** persentase psikomotor siswa pada siklus 1 dan siklus 2

Indikator	Awalan	Saat melakukan	Akhiran
<b>Siklus I</b>			
Pertemuan I	60%	50%	50%
Pertemuan II	70%	60%	65%
<b>Siklus II</b>			
Pertemuan I	78%	67%	69%
Pertemuan II	87%	85%	86%

## PEMBAHASAN

### A. Siklus 1

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode bermain pada siklus 1 yang dilakukan selama 2 kali pertemuan, peneliti dan guru melakukan kegiatan refleksi akhir. Adapun hasil dari refleksi akhir tersebut adalah sebagai berikut :

1. Pada siklus 1 pertemuan 1 dan 2, Siswa sudah mengalami sedikit peningkatan psikomotor dalam proses pembelajaran tolak peluru, namun sebagian siswa kurang mengerti prosedur materi yang diberikan oleh guru, dan kurang memperhatikan saat guru menyampaikan materi sehingga perlu dilakukan perbaikan.
2. Kinerja guru yang pada observasi awal sebelum penelitian sangat kurang memperhatikan aspek-aspek penting dalam pembelajaran terjadi peningkatan pada akhir siklus 1. Terbukti dengan guru telah melakukan proses pembelajaran dengan metode bermain yang sesuai dengan RPP yang telah disusun oleh peneliti.
3. Psikomotor siswa dalam proses pembelajaran tolak peluru mengalami peningkatan bersamaan dengan efektivitas pembelajaran yang juga meningkat dibandingkan dengan data pada saat observasi awal sebelum penelitian.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siklus 1 adalah sebagai berikut : dalam penelitian ini, aspek utama yang dilihat adalah psikomotor siswa selama proses pembelajaran tolak peluru berlangsung yang terdiri dari 3 indikator yaitu awalan, saat melakukan tolakan, dan akhiran. Siswa yang

sudah benar melakukan awalan dalam kegiatan pembelajaran sebelum adanya tindakan sebanyak 51%, kemudian setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 pertemuan 1 meningkat menjadi 60%. Kemudian siswa yang melakukan tolakan dengan benar dalam mengikuti kegiatan pembelajaran awalnya sebanyak 38% meningkat menjadi 50%, serta siswa yang sudah benar melakukan akhiran dalam kegiatan pembelajaran yang awalnya sebanyak 46% meningkat menjadi 50%. Pada siklus 1 pertemuan 2, psikomotor siswa meningkat. Siswa yang sudah benar melakukan awalan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pada pertemuan 1 sebanyak 60% meningkat menjadi 70%, siswa yang melakukan tolakan dengan benar meningkat dari 50% meningkat menjadi 60% dan siswa yang sudah benar melakukan akhiran dari 50% meningkat menjadi 65%. Dari data diatas, tingkat psikomotor siswa dalam efektivitas kegiatan pembelajaran dikategorikan masih kurang baik. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan penelitian untuk melakukan tindakan lagi pada siklus 2.

## **B. Siklus 2**

Secara umum psikomotor siswa dalam efektivitas pembelajaran tolak peluru mengalami peningkatan pada siklus 2 yang dilakukan selama 2 kali pertemuan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa penelitian yang sudah dilakukan dapat meningkatkan psikomotor siswa dalam efektivitas pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan Kabupaten Kediri.

Dalam siklus 2 ini siswa terlihat lebih aktif, senang dan tekun pada saat melakukan kegiatan pembelajaran dengan metode bermain ini. Kelas sudah terkelola dengan baik, siswa mudah diorganisasi, materi pun mudah tersampaikan siswa dengan senang dan bersemangat mengikuti semua materi yang disampaikan oleh guru. Kinerja guru yang pada observasi awal sebelum penelitian sangat kurang memperhatikan aspek-aspek penting dalam pembelajaran terjadi peningkatan pada akhir siklus 1. Terbukti dengan guru telah melakukan proses pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun oleh peneliti. Dan kembali meningkat pada siklus 2, terbukti guru tidak hanya melakukan proses mengajar sesuai dengan RPP yang telah disusun, tetapi juga lebih memperhatikan siswanya pada saat proses pembelajaran tolak peluru berlangsung.

Tingkat psikomotor siswa dari pelaksanaan siklus 2 adalah sebagai berikut, siswa yang sudah benar melakukan awalan pada siklus 1 pertemuan 2 sebanyak 70% meningkat menjadi 78% pada siklus 2 pertemuan 1. Siswa yang sudah benar melakukan tolakan dari 60% meningkat menjadi 67% pada siklus 2 pertemuan 1 dan siswa yang sudah benar dalam melakukan akhiran dari 65% meningkat menjadi 69% pada siklus 2 pertemuan 1. Kemudian pada siklus 2 pertemuan 2, siswa yang sudah benar melakukan awalan dari 78% meningkat menjadi 87%, siswa yang senang dari 67% meningkat menjadi 85% dan siswa yang tekun dari 69% meningkat menjadi 86%. Dari paparan data diatas, dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari siklus 1 ke siklus 2 tentang psikomotor siswa dalam efektivitas pembelajaran tolak peluru menggunakan metode bermain dengan hasil kategori baik, sehingga penelitian tidak perlu berlanjut ke siklus 3.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari hasil data yang diperoleh pada semua tindakan yang telah dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran tolak peluru pada siswa SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan Kabupaten Kediri. Hal tersebut terbukti dengan meningkatnya psikomotor siswa dalam efektivitas pembelajaran tolak peluru yang pada observasi awal kurang memperhatikan aspek-aspek penting dalam pembelajaran, terjadi peningkatan pada akhir siklus 1. Terbukti dengan siswa dan guru telah melakukan proses pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun oleh peneliti. Dan kembali meningkat pada siklus 2. Guru juga lebih memperhatikan siswanya pada saat proses pembelajaran tolak peluru berlangsung. Suasana akademik telah terkondisikan dengan baik. Pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode bermain ini dapat dilakukan siswa dan guru secara efektif. Kelas sudah terkelola dengan baik, siswa lebih terorganisir, materi pun mudah tersampaikan pada siswa. Dan siswa dengan senang dan bersemangat mengikuti semua materi yang disampaikan oleh guru.

Dari data awal siswa yang sudah benar dalam melakukan awalan sebanyak 51% pada siklus 1 meningkat menjadi 60% dan pada pertemuan 2

meningkat menjadi 70%. Siswa yang sudah benar melakukan tolakan sebanyak 50% pada siklus 1 meningkat menjadi 60% pada pertemuan 2. Siswa yang benar dalam melakukan akhiran sebanyak 50% pada siklus 1 meningkat menjadi 65% pada pertemuan 2. Kemudian pada siklus 2 siswa yang sudah benar melakukan awalan dari 78% meningkat menjadi 87%, siswa yang sudah benar melakukan tolakan dari 67 menjadi 85% dan siswa yang sudah benar melakukan akhiran dari 69% menjadi 86%. Dari peningkatan akhir siklus 2 sudah dikatakan psikomotor siswa dalam efektivitas pembelajaran tolak peluru ini baik.

### **Saran**

Dalam penelitian tindakan kelas yang dilakukan di SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan Kabupaten Kediri ini, ada beberapa hal yang dirasakan oleh peneliti selama melakukan penelitian yaitu antara lain :

3. Guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan bervariasi dalam memberi materi pembelajaran agar siswa tertarik dan memperhatikan materi pelajaran yang diberikan, membuat kesepakatan diawal pertemuan, dan memberi sanksi pada siswa yang melanggar aturan agar proses pembelajaran bisa berjalan dengan lancar dan tercapai tujuan pembelajaran tersebut. Semoga penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam menyusun rencana pembelajaran dan melaksanakan pembelajaran dengan penggunaan metode dan media pembelajaran yang sesuai.
4. Untuk SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan Kabupaten Kediri, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melakukan perbaikan dan peningkatan mutu pembelajaran yang lebih baik. Akibat dari perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan maka tujuan pembelajarandapat tercapai secara maksimal dan terwujudnya peningkatan kualitas pendidikan.
5. Guru pendidikan jasmani diharapkan menciptakan model-model pembelajaran yang bervariasi agar siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran.
6. Bagi Siswa SDN Bogo Kidul Kecamatan Pelemahan Kabupaten Kediri diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran

yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman gerak dasar tolak peluru dan peningkatan proses pembelajaran tolak peluru.

7. Diharapkan bagi mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan program studi pendidikan jasmani untuk melakukan penelitian yang sama tetapi dengan obyek dan subyek yang berbeda.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Akbar, Sa'dun. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Surya Pena Gemilang
- BSNP, 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Badan Standart Nasional Pendidikan
- Budiwanto, S. 2005. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Dalam Ilmu Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Budiwanto, S. 2011. *Pejaskes SD*. Malang Universitas Negeri Malang
- Eddy Purnomo & Dapan, 2011. *Pendidikan Atletik Jakarta: Bagian Proyek penataran guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SD*
- Gie, The Liang. 1985. *Cara Belajar Yang Efisien*. Gajah Mada University Press. Yogyakarta.
- Hamalik. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Bumi Aksara
- Hera Lestari Mikarsa, 2008. *Karakteristik-karakteristik Siswa*. Bandung: PT Globalindo Universital Multikreasi
- Isnawati R. 2011. *Perbaikan pembelajaran dengan metode pakem*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Kurniadi, D. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*. Samarinda: CV. Pustaka Mahakam
- Luttan, 1998. *Bagaimana Menjadi Guru yang Kreatif*. Bandung : PT. Pribumi Mekar
- Oemar Malik, 2008. *Media Pembelajaran*. Jakarta Barat: Multi Kreasi Satudelapan
- Noor,M. 2010. *Paikem Gembrot*. Jakarta : Multi Kreasi Satudelapan
- Sumiati & Asra, 2009. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukintaka, 1991. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Penerbit Nuansa, Yayasan Nuansa Cendekia

- Sukintaka.1996. *Pendidikan Jasmani Merupakan Wahana Pencapaian Manusia Indonesia Seutuhnya Yang berkualitas*. Yogyakarta: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Sutikno. 2005. *Pembelajaran Yang Efektif*. Yogyakarta: Cempaka Putih
- Veithzal. 1999. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rajawali Pers