UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN MENOLAK PADA TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING SISWA KELAS X-1 MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 KOTA KEDIRI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BERMAIN TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

IMAM THOHARI

NPM: 11.1.01.09.1001

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

IMAM TOHARI
NIM: 11.1.01.09.1001

Dengan Judul :

UPAYA PENINGKATAN KETRAMPILAN MENOLAK PADA TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING SISWA KELAS X-1 MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 KOTA KEDIRI DENGAN MENGUNAKAN MEDIA BERMAIN TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

IMAM TOHARI
NIM: 11.1.01.09.1001

Dengan Judul :

UPAYA PENINGKATAN KETRAMPILAN MENOLAK PADA TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING SISWA KELAS X-1 MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 KOTA KEDIRI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BERMAIN TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Ruruh Handayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

iii

ABSTRAK

Imam Thohari: Upaya Peningkatan Keterampilan Menolak Pada Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri Dengan Menggunakan Media Bermain Tahun 2015.

Kata Kunci : Tolak Peluru, Gaya Menyamping, Media Bermain, Pembelajaran

Berdasarkan hasil observasi awal, diperoleh hasil bahwa penguasaan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri dapat dikatakan kurang baik karena dari keempat teknik dasar yang diamati persentase kesalahan masih banyak terlihat pada teknik saat menolak yaitu 68%. Oleh karena itu perlu adanya pembaharuan metode penyampaian materi yaitu dengan penerapan metode bermain untuk menghindarkan siswa menjadi bosan dan kurang kreatif.

Peneliti menulis ini dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan dan peningkatan keterampilan menolak pada materi tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri dengan menggunakan media bermain.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pelaksanaan tindakan kelas ini dilakukan melalui dua siklus dimana tiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri

Hasil penelitian ini telah terbukti mampu meningkatkan keterampilan siswa dari siklus ke siklus. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan bagi guru Pendidikan Jasmani di Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri, metode bermain dapat dijadikan alternatif pilihan dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping karena berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengunaan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan menolak pada tolak peluru gaya menyamping siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri. Metode permainan yang digunakan yaitu permainan lonceng, gerobak dorong, permainan melempar bola sejauh-jauhnya, permainan melempar bola melewati tali yang di laksanakan secara bergantian, dan permainan melempar bola mengenai sasaran.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam rangka mendidik anak seutuhnya, pendidikan harus meliputi kesatuan jasmani dan rohani. Menurut BSNP (2006:512).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat materi atletik. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa inggris yaitu *athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar (Saputra, 2001:1). Tolak peluru adalah salah satu materi yang sering muncul di setiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Menengah Atas. Menurut Saputra (2001:1) “tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin”. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik.

Unsur bermain yang digunakan pada saat proses pembelajaran tidak boleh mengabaikan materi yang diajarkan. Permainan yang digunakan harus mengandung teknik gerakan yang akan diajarkan. Selama ini proses pembelajaran materi tolak peluru gaya menyamping di Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri tidak pernah menggunakan metode bermain. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Peneliti melakukan observasi awal tentang sejauh mana ketrampilan siswa dalam materi tolak peluru gaya menyamping. Dari observasi awal didapatkan data seperti yang tercantum pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1.1 Hasil observasi awal

Teknik	Cara memegang		Meletakkan		Awalan		Menolak	
	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah
Persentase	15 60%	10 40%	16 54%	9 36%	14 56%	11 44%	8 32%	17 68%

Dari hasil observasi awal ternyata banyak siswa yang masih melakukan kesalahan pada teknik menolak pada tolak peluru gaya menyamping. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa banyak melakukan kesalahan pada teknik menolak. Kesalahan yang dilakukan siswa adalah siswa cenderung melempar bukan menolak. Selain permasalahan mengenai penguasaan keterampilan, terdapat pula permasalahan tentang proses pembelajaran yang selama ini berlangsung yang hanya menggunakan metode ceramah dan demonstrasi, sehingga diperlukannya metode yang baru untuk dapat meningkatkan ketrampilan tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan metode bermain. Berdasarkan permasalahan yang muncul maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **"**Upaya Peningkatan Keterampilan Menolak Pada Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri Dengan Menggunakan Media Bermain Tahun 2015**".**

II. METODE

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dilihat adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga dengan pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan teknik menolak pada tolak peluru gaya menyamping siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3

Kota Kediri menggunakan metode bermain. Sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah maka desain penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas.

Mulyasa (2006:11) menggabungkan batasan 3 kata kunci dalam PTK yang terdiri dari (1) penelitian, (2) tindakan, (3) kelas dan menyimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treatment*) yang sengaja dimunculkan. Tindakan tersebut dilakukan oleh guru, oleh guru bersama-sama dengan peserta didik, atau oleh peserta didik di bawah bimbingan dan arahan guru, dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

Arikunto, (2009:3) menggabungkan batasan pengertian tiga kata inti, yaitu (1) penelitian, (2) tindakan, (3) kelas dan segera disimpulkan bahwa "Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama". Sedangkan Ekawarna, (2009:4) menyatakan bahwa.

> Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan (*action research*) yang dilaksanakan oleh guru di dalam kelas. Adapun tujuan PTK itu sendiri adalah memperbaiki dan meningkatkan mutu praktik pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru demi tercapainya tujuan pembelajaran yang bermutu, mengidentifikasi, menemukan solusi, dan mengatasi masalah pembelajaran di kelas, mengeksplorisasi dan membuahkan kreasi-kreasi dan inovasi-inovasi pembelajaran (misalnya, pendekatan, metode, strategi, dan media) yang dapat dilakukan oleh guru demi peningkatan mutu proses dan hasil pembelajaran.

B. Kehadiran dan Peran Peneliti di Lapangan

Dalam penelitian ini peneliti bertugas sebagai perencana, sedangkan pelaksana pembelajarannya adalah guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dan yang bertindak sebagai observer yaitu guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dan peneliti.

C. Kancah penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada kelas X-1 yang berjumlah 25 siswa di Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri. Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri memiliki satu lapangan yang digunakan sebagai tempat olahraga. Waktu penelitian yaitu bulan April-Mei tahun 2015.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri dengan jumlah siswa 25 orang. Yang terdiri dari 8 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan tahun ajaran 2014/2015. Peneliti mengambil subjek penelitian kelas X-1 karena sesuai dengan nilai tolak peluru yang masih kurang di kelas tersebut.

E. Data dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping. Data diperoleh dengan observasi pada saat proses pembelajaran.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri. Menurut Sumber data utama biasanya adalah siswa sebagai kumpulan individu atau kelompok, karena merekalah yang secara logis dan tradisional akan menampilkan perubahan yang terjadi akibat penerapan tindakan. Sumber

data yang lain adalah guru dan dalam hal tertentu juga kepala sekolah dan staf sekolah yang lain.

F. Pengumpulan Data

Data mempunyai peranan penting dalam suatu penelitian karena data dasar untuk menjawab permasalahan penelitian. Dengan demikian kegiatan untuk mengumpulkan data harus dilakukan berdasarkan teknik yang tepat sehingga diperoleh data yang benar-benar relevan dan bermanfaat.

Menurut Winarno (2007:89), "Pengumpulan data merupakan proses mengidentifikasi dan mengoleksi informasi yang dilakukan peneliti, sesuai dengan tujuan penelitian". Dengan demikian kegiatan untuk mengumpulkan data harus dilakukan berdasarkan teknik yang tepat sehingga diperoleh data yang benar-benar relevan dan bermanfaat. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tes

Menurut Winarno, (2007:61) "Tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang".

Pada penelitian ini tes digunakan untuk menguji kemampuan awal dan akhir siswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan prestasi belajar siswa setelah dilakukan pembelajaran menolak pada tolak peluru dengan permainan. Tes dalam penelitian di bagi menjadi dua yaitu tes kemampuan awal dan tes kemampuan akhir.

a) Tes kemampuan awal *(pre-test)*

Tes kemampuan awal yang diberikan kepada siswa sebelum adanya tindakan untuk melihat kemampuan siswa sebelum menerima pembelajaran dengan permainan. Pada *pre-test*

bola yang digunakan untuk mengambil nilai menggunakan peluru asli sehingga hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan yang diharapkan.

b) Tes kemampuan akhir *(post-test)*

Tes kemampuan akhir diberikan kepada siswa setelah adanya tindakan untuk melihat kemampuan siswa setelah menerima pembelajaran tolak peluru. Setiap akhir siklus, hasil atau nilai tes kemampuan awal dibandingkan dengan hasil tes kemampuan akhir untuk mengetahui keefektifan penerapan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media bermain dalam meningkatkan keterampilan tolak peluru siswa tiap siklus maupun antar siklus.

Pada *post-test* bola yang digunakan merupakan bola modifikasi yang berasal dari plastik yang berisikan sekam yang berdiameter hampir sama dengan peluru yang asli dengan berat 400 gr.

2. Observasi

Observasi ini digunakan untuk mengetahui kegiatan guru dalam mengelola kelas dengan memberikan permainan. Kegiatan ini melibatkan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan teman sejawat peneliti untuk mengamati kegiatan inti dan siswa selama pelaksanaan tindakan dalam pembelajaran. Pada kegiatan pengamatan ini digunakan pedoman pengamatan dalam bentuk lembar observasi untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting dan melengkapi catatan lapangan dari proses pembelajaran berlangsung.

III. HASIL PENELITIAN

A. Paparan Data

Observasi awal dilakukan pada saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada hari Sabtu tanggal 5 Maret 2015. Teknik dasar menolak pada tolak peluru gaya menyamping siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri diperoleh hasil sebagai berikut: tingkat kegagalan pada teknik menolak pada tolak peluru gaya menyamping yang masih tinggi yaitu rata-rata kegagalannya mencapai 68%. Kesalahan gerakannya cenderung

pada saat menolak siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, mereka cenderung tidak meluruskan lengan mereka saat menolak yang seolah-olah gerakan menolak terkesan seperti melempar. Berdasarkan data hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 5 Maret 2015 sampai dengan 7 Mei 2015. Peneliti mengumpulkan data pelaksanaan kegiatan pembelajaran, yang terangkum dalam bab ini sesuai dengan data asli yang diperoleh di lapangan

B. Paparan data Siklus 1

Kegiatan yang dilakukan pada siklus 1 meliputi 5 tahap, yaitu: refleksi awal, perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan/observasi, dan refleksi.

1. Refleksi Awal

Pada tahap refleksi awal peneliti telah mengumpulkan data dari hasil latihan melakukan teknik menolak pada tolak peluru gaya menyamping sebelum diberi tindakan oleh peneliti yaitu pada keterampilan menolak dengan mengggunakan empat keterampilan sebagai tolok ukur antara lain cara memegang, meletakan, awalan, dan menolak. Dari keempat keterampilan tersebut telah diperoleh tingkat kegagalan pada teknik menolak yaitu 68%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa mengalami kesulitan pada saat melakukan tolakan, tingkat kesulitan ini terjadi karena sebagian besar dari mereka masih sulit memahami teknik menolak yang benar. Kesalahan gerakannya cenderung terjadi pada saat melakukan tolakan, sebagian banyak siswa tidak meluruskan lengan pada saat menolak sehingga terkesan gerakan yang mereka lakukan adalah melempar. Dengan adanya kesulitan-kesulitan tersebut yang dialami oleh siswa maka akan dilakukan perbaikan gerakan menolak pada tolak peluru gaya menyamping pada siswa.

2. Perencanaan Tindakan 1

Setelah mengetahui tingkat kesulitan yang telah dialami oleh siswa, guru mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk tiga kali pertemuan dengan menggunakan metode yang berbeda dalam setiap satu kali pertemuan untuk menyampaikan materi menolak pada tolak peluru gaya menyamping sesuai dengan metode meningkatkan keterampilan menolak yaitu dengan menggunakan metode bermain yang akan digunakan. Selain guru menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri, guru juga mempersiapkan lembar observasi untuk observer dan guru dalam melakukan pengamatan selama proses belajar berlangsung. Melakukan koordinasi untuk rancangan metode bermain seperti apa dan bagaimana yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan menolak pada tolak peluru gaya menyamping

C. Pembahasan

1. Pembahasan Siklus I

Berdasarkan paparan data pada bab IV, peningkatan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas X-1 menggunakan metode bermain dengan variasi permainan yang telah dikembangkan oleh peneliti dan telah dimodifikasi, khususnya pada latihan menolak yang pada observasi awal tingkat kesalahannya paling tinggi.

Jenis-jenis permainan yang digunakan oleh peneliti sudah dimodifikasi dan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping khususnya pada teknik menolak, dengan tetap berlakunya aturan-aturan yang disesuaikan dengan jenis permainan.

Dalam hal ini bermain dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping khususnya teknik menolak, permainan-permainan itu terdiri dari permainan lonceng dan permainan gerobak dorong. Selain dari permainan yang ada, peneliti juga telah mengembangkan dan sedikit memberikan variasi antara lain: (1) siswa melakukan permainan lonceng, (2) siswa melakukan permainan gerobak dorong, (3) siswa melakukan

permainan melempar bola sejauh-jauhnya, (4) siswa melakukan permainan melempar bola melewati tali, (5) siswa melakukan permainan melempar bola mengenai sasaran.

Pada siklus 1 untuk tahap perencanaannya yaitu mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk tiga kali pertemuan dengan menggunakan metode yang berbeda dalam setiap satu kali pertemuan untuk menyampaikan materi menolak pada tolak peluru gaya menyamping sesuai dengan metode meningkatkan keterampilan menolak yaitu dengan menggunakan metode bermain yang akan digunakan.

Pada tahap pelaksanaan yaitu melaksanakan kegiatan yang sudah direncanakan pada tahap perencanaan. Untuk Hasil pengamatan yang diperoleh dari 25 siswa yaitu, pada hasil siklus pertama didapat hasil bahwa jumlah siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan baik dan tidak dapat melewati nilai ketuntasan minimal yaitu 75, berkurang dari 20 siswa menjadi 9 siswa dengan persentase masing-masing indikator sebagai berikut, dari sikap kaki yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 14 orang dengan persentase 70%, sikap badan yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 12 dengan persentase 60%, pandangan lurus ke depan yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 15 orang dengan persentase 75%, lengan yang diluruskan pada saat menolak yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 12 orang dengan persentase 60%.

Selain hasil persentase mengenai teknik menolak pada tolak peluru gaya menyamping, diperoleh pula hasil dari pengamatan sikap siswa pada saat proses pembelajaran, yaitu pada siklus 1 khususnya pada pertemuan pertama siswa masih melakukan pemanasan sendiri tanpa didampingi oleh guru, siswa yang terlambat tidak ditegur oleh guru, dan siswa tidak memperhatikan penjelasan guru saat guru menjelaskan materi, namun setelah pertemuan kedua dan ketiga mulai ada kemajuan sikap siswa seperti itu, siswa yang datang

terlambat dan sudah ditegur oleh guru, guru memberi hukuman bagi siswa yang terlambat, siswa memperhatikan penjelasan guru saat guru menjelaskan materi.

Hasil yang diperoleh dari siklus pertama akan dilanjutkan dan diperbaiki pada siklus 2 dengan metode bermain yang telah diterapkan pada siklus 1 untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

2. Pembahasan Siklus 2

Pada siklus 2 untuk tahap perencanaannya hampir sama pada siklus 1 namun lebih yaitu mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk tiga kali pertemuan dengan menggunakan metode yang berbeda dalam setiap satu kali pertemuan untuk menyampaikan materi menolak pada tolak peluru gaya menyamping sesuai dengan metode meningkatkan keterampilan menolak yaitu dengan menggunakan metode bermain yang akan digunakan, peneliti dan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani melakukan tindakan perbaikan yang lebih efektif pada siklus 2, setelah mempelajari hasil dari siklus 1

Melakukan usaha perbaikan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar

Untuk tahap pelaksanaan dan pengamatan diperoleh hasil yaitu pada siklus 2 dari 9 siswa yang belum tuntas sesuai nilai standar ketuntasan minimal yaitu 75, sudah berkurang hanya tinggal 1 siswa dengan persentase masing-masing indikator sebagai berikut pada sikap kaki yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 18 orang dengan persentase 90%, sikap badan yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 17 dengan persentase 85%, pandangan lurus ke depan yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 19 orang dengan persentase 95%, lengan yang diluruskan pada saat menolak yang benar sudah dilakukan oleh siswa sebanyak 19 orang dengan persentase 95%, kesalahan yang dialami siswa pada saat

melakukan gerakan sikap badan, karena kebanyakan dari mereka tidak memutar tubuh mereka sehingga siswa tidak dapat melakukan tolakan dengan sempurna, tapi sudah ada peningkatan dari siklus 1 dan dinyatakan berhasil pada siklus 2.

Selain hasil persentase mengenai teknik menolak pada tolak peluru gaya menyamping, diperoleh pula hasil dari pengamatan sikap siswa pada saat proses pembelajaran, dibandingkan dengan hasil pengamatan pada siklus 1 maka pada siklus kedua ini sudah terlihat peningkatan yang cukup baik, sudah tidak ada siswa yang terlambat, siswa yang menyimpang menjadi lebih disiplin, siswa melakukan proses belajar dengan baik, dan siswa sudah menguasai keterampilan menolak pada tolak peluru gaya menyamping dengan baik dan benar.

D. kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan menolak pada tolak peluru gaya menyamping siswa kelas X-1 Madrasah Aliyah Negeri 3 Kota Kediri. Metode permainan yang digunakan yaitu permainan lonceng, gerobak dorong, permainan melempar bola sejauh-jauhnya, permainan melempar bola melewati tali yang dilaksanakan secara bergantian, dan permainan melempar bola mengenai sasaran.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. dan Manadji, A.1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.

Adisasmita, Y. 1989. *Prinsip-prinsip Pendidikan Jasmani: Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani dalam Masyarakat.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Arikunto. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

BSNP. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah.* Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.

Ekawarna, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada.

Furqon H, M.2006. *Mendidik Anak dengan Bermain.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Hughes F, P.1991. *Children Play and Development*. Massachusetts: University of Wisconsin-Gren Bay.

Mardianto, dan Nurrochmah. 1991. *Penuntun Praktis Pengajaran Atletik*. Malang: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas.

Mulyasa H, E. 2006. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Santyasa, W. 2007. *Landasan Konseptual Media Pembelajaran.* Disajikan dalam Workshop Media Pembelajaran bagi Guru-Guru SMA Negeri Banjar Angkan.

Saputra Y,P. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar &Menengah.

Sudijono. 1987. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

Suherman, A. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga

Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Weld J. 2004. *The Game of Science Education*. Iowa: Pearson Education, Inc.

Winarno, M.E. 2007. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.