PENINGKATAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN PELURU MODIFIKASI BOLA KASTI PADA SISWA DI SMP PGRI KEPUNG TAHUN 2016

SKRIPSI

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

Disusun Oleh :

DENY PRAYUGO
NPM: 11.1.01.09.0984

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

DENY PRAYUGO
NPM: 11.1.01.09.0984

Judul:

PENINGKATAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN PELURU MODIFIKASI BOLA KASTI PADA SISWA DI SMP PGRI KEPUNG TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: .....

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Wasis Himawanto, M.Or.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

DENY PRAYUGO
NPM: 11.1.01.09.0984

Judul:

PENINGKATAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN PELURU MODIFIKASI BOLA KASTI PADA SISWA DI SMP PGRI KEPUNG TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or. _____
2. Penguji 1 : Moh. Nurkholis, M.Or. _____
3. Penguji 2 : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

ABSTRAK

DENY PRAYUGO: Peningkatan Keterampilan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti Pada Siswa Di SMP PGRI Kepung Tahun 2016.
Kata Kunci : Keterampilan Mengajar, Tolak Peluru, Modifikasi, Bola Kasti.

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui sejauh mana media modifikasi bola kasti bisa meningkatkan keterampilan belajar SMP PGRI Kepung, Kediri.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan model antara lain: (1) menyusun rencana (*planning*), (2) pelaksanaan rencana kegiatan (*acting*), (3) observasi (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SMP PGRI Kepung. Penelitian ini khusus meneliti hanya pada kelas VII saja dengan materi tolak peluru. Subyek penelitian yang digunakan yaitu siswa SMP PGRI Kepung. Pada semester ganjil tahun ajaran 2014-2015. Jumlah siswa kelas VII sebanyak 36 siswa. teknik analisis data ditinjau dari segi pelaksanaan pembelajaran, metode pembelajaran serta intensitas pembelajaran maka data yang tekumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian didapatkan bahwa permainan melempar secara berpasangan, menolak ke secara berpasangan, memasukan ke dalam sasaran dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VII SMP PGRI Kepung.

I. LATAR BELAKANG

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajaranya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajaranya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Tolak Peluru di SMP PGRI Kepung, Kediri, Kondisi di sekolah ini, media Peluru hanya tersedia 2 buah, 1 peluru untuk putri dan 1 peluru untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SMP PGRI Kepung, Kediri berjumlah 32 hingga 34 siswa, jadi komparasi antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1 : 15 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Tolak Peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 peluru untuk 2 orang). Hal ini bisa di mengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensitas yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan Peluru sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru tersebut nampaknya bola kasti bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola kasti sangat mudah di dapat daerah-daerah pasar atau pertokoan. (1) Sikap awal pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti : posisi kaki,

posisi tangan, posisi badan, dan posisi kepala. (2) sikap melakukan pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti : posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, dan posisi kepala. (3) sikap akhir pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti.

Hasil observasi awal yang dilakukan 20 februari 2016 pada pembelajaran tolak peluru di SMP PGRI Kepung, Kediri. Ditinjau dari tingkat kesalahan.

No	Indikator	Sikap Awal		Sikap Melakukan		Sikap Akhir	
		B	S	B	S	B	S
1.	Jumlah	12	22	10	24	11	23
2.	Persentase	35.4%	64.6%	28.1%	70.9%	32.3%	67.7%

Dari hasil pengamatan tabel 1.1 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada sikap awal 64%, sikap melakukan 70.9% dan sikap akhir 67.7%. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa lebih dari 60% siswa melakukan kesalahan pada sikap awal, melakukan dan akhir. Pada pembelajaran tolak peluru siswa banyak mengalami kesalahan karena takut menggunakan peluru. Bahkan siswa mengalami keberatan dalam memegang peluru. Selain itu sarana peluru untuk pembelajaran hanya berjumlah dua, sehingga guru penjas tidak dapat memberikan pembelajaran pada siswa secara maksimal.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini "Peningkatan Keterampilan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti SMP PGRI Kepung, Kediri".

II. METODE

A. Pendekatan Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Aqib (2009:12) ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian pula yang dapat diterangkan.

Penelitian-kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari

suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. Tindakan-sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan. Kelas-sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru. Batasan yang ditulis untuk pengertian tentang kelas tersebut adalah pengertian lama, untuk melumpuhkan pengertian yang salah dan dipahami secara luas oleh umum dengan "*ruangan tempat guru mengajar".* Kelas bukan wujud ruangan tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar, kelompok orang yang sedang belajar dapat kerja di lab, lapangan olahraga, workshop dan lain-lain. Pengertian lain dikemukakan oleh Akbar (2008:28) Penelitian Tindakan Kelas adalah proses investigasi terkendali utnuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran di kelas, proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara bersiklus, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran di kelas tertentu. Dengan demikian, ciri utama PTK adalah: (1) masalahnya berasal dari latar/kelas tempat penelitian dilakukan, (2) proses pemecahan masalah tersebut dilakukan secara bersiklus, dan (3) tujuannya untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas, atau meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas.

Pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart (dalam Aqib, 2009:22) antara lain: (1) menyusun rencana (*planning*), (2) pelaksanaan rencana kegiatan (*acting*), (3) observasi (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*). Model ini tampak masih begitu dekat dengan model yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin, yang juga meliputi empat aspek tersebut di atas. Hanya saja pada model Kemmis & Mc. Taggart sesudah suatu siklus selesai diimplementasikan, khususnya sesudah adanya refleksi, kemudian diikuti dengan adanya perencanaan ulang yang dilaksanakan dalam bentuk siklus tersendiri.

Menurut Akbar, 2008:38 ditinjau dari pelaksanaannya, ada beberapa model pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas. Dua model diantaranya adalah (1) Penelitian Tindakan Kelas model Kolaboratif, dan (2) Penelitian model Guru/Dosen sebagai peneliti. Penelitian ini menggunakan Penelitian model Kolaboratif, pada penelitian Kolaboratif seorang peneliti dapat berkolaborasi dengan guru (Akbar, 2008:38).

B. Subjek Penelitian

Subyek penelitian yang digunakan yaitu siswa SMP PGRI Kepung. Pada semester ganjil tahun ajaran 2015-2016.

C. Data dan Sumber Data

Data penelitian ini adalah pembelajaran tolak peluru. Pengambil data (observer) dalam penelitian ini adalah dua teman sejawat dan satu guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Data diperoleh dengan observasi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Jumlah siswa kelas VII sebanyak 36 siswa. Berdasarkan hasil tes awal yang telah dilakukan, diketahui dalam melakukan pembelajaran tolak peluru sebanyak 83% indikator mengalami tingkat kesalahan dari jumlah seluruh siswa kelas VII masih kesulitan pada sikap awal, sikap melakukan dan sikap akhir.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMP PGRI Kepung.

D. Analisis data

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data ditinjau dari segi pelaksanaan pembelajaran, metode pembelajaran serta intensitas pembelajaran maka data yang tekumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Teknik ini digunakan untuk mengetahui jumlah perbandingan skor dari masing-masing variabel pada proses pembelajaran.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Pembahasan

1. Refleksi Awal

Pada tahap refleksi awal yang dilakukan setelah peneliti telah mengumpulkan data dari hasil observasi awal melakukan keterampilan Tolak peluru gaya menyamping sebelum diberi tindakan oleh peneliti pada keterampilan tolak peluru gaya menyamping dengan mengggunakan tiga keterampilan sebagai tolak ukur antara lain sikap awal, menolak, dan sikap akhir. Dari ketiga keterampilan tersebut telah diperoleh tingkat keberhasilan pada teknik sikap awal tolak peluru yaitu dari 36 siswa hanya 11 siswa yang mampu melakukan gerakan yang benar, 9 siswa yang mampu melakukan gerakan benar dan pada sikap akhir 8 siswa yang mampu melakukan gerakan yang benar dengan ditandai kaki kanan

dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan.

2. Siklus 1

a. Perencanaan Tindakan 1

Setelah mengetahui tingkat kesulitan siswa dari hasil observasi yang dilakukan, peneliti dengan guru mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk tiga kali pertemuan pada siklus 1. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menggunakan metode bermain. Bentuk latihan metode bermain yang diberikan terdiri dari: (1) permainan melempar bola kasti secara individu, (2) permainan melompat ke depan, (3) permainan menolak secara berpasangan, (4) permainan melempar secara individu. Selain peneliti dan guru menyusun RPP keterampilan tolak peluru gaya menyamping untuk siswa kelas VII di SMP PGRI Kepung, peneliti juga mempersiapkan lembar observasi untuk *observer* dan guru dalam melakukan pengamatan selama proses belajar berlangsung.

b. Pelaksanaan Tindakan 1

Pelaksanaan tindakan 1 dimulai pada dimulai dari pukul 07.00-08.20 di SMP PGRI Kepung. Pada pelaksanaan tindakan 1 ini peran guru adalah sebagai pelaku pemberi materi pembelajaran yaitu mengenai keterampilan Tolak peluru gaya menyamping dan peran peneliti sebagai *observer* yang mengamati bagaimana proses pembelajaran itu berlangsung. Pada pelaksanan tindakan 1 ini terdiri dari tiga tahap yaitu awal pembelajaran, inti pembelajaran dan penutup. Pada awal pembelajaran siswa dibariskan, berdoa bersama sebelum memulai pelajaran, dilakukan presensi, setelah itu diberi pemanasan untuk meminimalisisr terjadinya cidera pada pembelajaran tolak peuluru gaya menyamping. Kemudian pada tahap inti siswa diberi bentuk-bentuk permainan dengan metode bermain sesuai dengan perencanaan sebelumnya.

c. Pengamatan Tindakan 1

Dari hasil observasi yang dilakukan pada siklus 1 yang berlangsung selama 3 kali pertemuan dalam proses belajar diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Hasil observasi pertemuan ke-1

Berdasarkan hasil observasi dan catatan yang diperoleh di lapangan pada pertemuan ke-1 diperoleh hasil bahwa masih banyak siswa yang belum mengeuasai keterampilan tolak peluru gaya menyamping dengan data sebagai berikut:

a) Dari aspek sikap awal dari 36 siswa ada 19 siswa atau sejumlah 57,77% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori tidak baik.

b) Dari aspek gerakan menolak mulai dari kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri,badan condong ke kanan dan tangan diarahkan kea rah sudut tolakan dengan sudut (45) dari 36 siswa ada 12 siswa atau sejumlah 33,33% yang mampu melakukan gerakan benar, dengan kategori tidak baik.

c) Dari aspek sikap akhir kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan dari 36 siswa ada 10 siswa atau sejumlah 27,7% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori kurang baik.

2) Hasil observasi pertemuan ke-2

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh di lapangan pada pertemuan ke-2 diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Dari aspek sikap awal dari 36 siswa ada 25 siswa atau sejumlah 69,44% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori tidak baik.

b. Dari aspek gerakan menolak mulai dari kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri,badan condong ke kanan dan tangan diarahkan kea rah sudut tolakan dengan sudut (45) dari 36 siswa ada 16 siswa atau sejumlah 44,44% yang mampu melakukan gerakan benar, dengan kategori tidak baik.

c. Dari aspek sikap akhir kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan dari 36 siswa ada 13 siswa atau sejumlah 36,1% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori kurang baik.

3) Hasil observasi pertemuan ke-3

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh di lapangan pada pertemuan ke-3 diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Dari aspek sikap awal dari 36 siswa ada 25 siswa atau sejumlah 75,5% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori tidak baik.
b. Dari aspek gerakan menolak mulai dari kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri,badan condong ke kanan dan tangan diarahkan kea rah sudut tolakan dengan sudut (45) dari 36 siswa ada 20 siswa atau sejumlah 55,5% yang mampu melakukan gerakan benar, dengan kategori tidak baik.
c. Dari aspek sikap akhir kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan dari 36 siswa ada 15 siswa atau sejumlah 41,6% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori kurang baik.

d. Refleksi

Setelah melaksanakan pembelajaran pada pertemuan ketiga siklus I, peneliti dan guru melakukan refleksi hasil dari pemberian tindakan yang diberikan pada siklus 1 yang terdiri dari tiga kali pertemuan, adapun hasil refleksi tentang pelaksanaan pembelajaran pada siklus I adalah sebagai berikut:

a. Dari aspek sikap awal dari 36 siswa ada 24 siswa atau sejumlah 65,44% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori cukup baik.
b. Dari aspek gerakan menolak mulai dari kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri,badan condong ke kanan dan tangan diarahkan kea rah sudut tolakan dengan sudut (45) dari 36 siswa ada 16 siswa atau sejumlah 44,4% yang mampu melakukan gerakan benar, dengan kategori kurang baik.
c. Dari aspek sikap akhir kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan dari 36 siswa ada 12 siswa atau sejumlah 35,1% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori tidak baik.

3. Siklus 2

a. Perencanaan Tindakan 2

Berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi pada siklus 1 yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dengan peneliti yang dilakukan, maka dilakukan peningkatan pembelajaran keterampilan tolak peluru gaya menyamping yang akan dilakukan pada siklus 2. Peneliti dan guru pendidikan jasmani mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk siklus 2 untuk 3 kali pertemuan dengan

metode bermain. Selain menyususun RPP, peneliti juga mempersiapkan lembar observasi untuk *observer* dan guru dalam melakukan pegamatan selama proses pembelajaran berlangsung. Melakukan koordinasi untuk rancangan metode bermain seperti apa dan bagaimana yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada siklus 2. Adapun rencana bentuk latihan metode bermain yang akan diberikan pada tindakan siklus 2 adalah sebagai berikut: (1) permainan melempar berpasangan, (2) permainan menolak secara individu, dan (3) permainan menolak secara berpasangan.

b. Pelaksanaan Tindakan 2

Pelaksanaan tindakan 2 dimulai pukul 07.00-08.20 WIB di SMP PGRI Kepung. Pada pelaksanaan tindakan 2 ini peran guru adalah sebagai pelaku pemberi materi pembelajaran yaitu mengenai keterampilan tolak peluru gaya menyamping dan peran peneliti sebagai *observer* yang mengamati bagaimana proses pembelajaran itu berlangsung. Pelaksanaan dalam tindakan 2 ini juga disesuaikan den perencanaan yang telah dibuat pada perencanaan tindakan 2 yang telah dibuat yang terdiri dari awal pembelajaran, inti pembelajaran, dan penutup. Pada awal pembelelajaran siswa dibariskan, melakukan do'a bersama sebelum memulai pelajaran, dilakukan presensi, dan diberikan pemanasan untuk mengurangi resiko terjadinya cidera pada saat melakukan senam lantai guling depan. Pada tahap inti pembelajaran siswa diberi bentuk-bentuk latihan dengan metode bermain sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat. Pada tahap penutup siswa dikumpulkan, dilakukan evaluasi mengenai hasil pembelajaran yang telah dilakukan, dan melakukan do'a bersama untuk menutup pembelajran.

c. Pengamatan Tindakan 2

Dari hasil observasi yang dilakukan pada siklus 2 yang berlangsung selama 3 kali pertemuan dalam proses belajar diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Hasil observasi pertemuan ke-1

Berdasarkan hasil observasi dan catatan yang diperoleh dilapangan pada pertemuan ke-1 diperoleh hasil sebagai berikut:

a) Dari aspek sikap awal dari 36 siswa ada 30 siswa atau sejumlah 83,3% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori baik.
b) Dari aspek gerakan menolak mulai dari kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri,badan condong ke kanan dan tangan diarahkan kea rah sudut tolakan dengan sudut (45) dari 36 siswa ada 24 siswa atau sejumlah 66,6% yang mampu melakukan gerakan benar, dengan kategori cukup baik.
c) Dari aspek sikap akhir kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan dari 36 siswa ada 23 siswa atau sejumlah 63,32% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori cukup baik.

2) Hasil observasi pertemuan ke-2

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dilapangan pada pertemuan ke-2 diperoleh hasil sebagai berikut:

a) Dari aspek sikap awal dari 36 siswa ada 35 siswa atau sejumlah 97,2% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori baik.
b) Dari aspek gerakan menolak mulai dari kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri,badan condong ke kanan dan tangan diarahkan kea rah sudut tolakan dengan sudut (45) dari 36 siswa ada 28 siswa atau sejumlah 77,7% yang mampu melakukan gerakan benar, dengan kategori baik.
c) Dari aspek sikap akhir kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan dari 36 siswa ada 26 siswa atau sejumlah 72,2% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori cukup baik.

3) Hasil observasi pertemuan ke-3

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dilapangan pada pertemuan ke-3 diperoleh hasil sebagai berikut:

a) Dari aspek sikap awal dari 36 siswa ada 36 siswa atau sejumlah 100% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori cukup baik.
b) Dari aspek gerakan menolak mulai dari kaki kiri diayunkan lurus ke samping kiri,badan condong ke kanan dan tangan diarahkan kea rah sudut tolakan dengan

sudut (45) dari 36 siswa ada 32 siswa atau sejumlah 88,89% yang mampu melakukan gerakan benar, dengan kategori baik.

Dari aspek sikap akhir kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menjaga keseimbangan dari 36 siswa ada 12 siswa atau sejumlah 83,3% yang mampu melakukan gerakan yang benar, dengan kategori baik.

B. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dapat disimpulkan permainan melempar secara berpasangan, menolak ke secara berpasangan, memasukan ke dalam sasaran dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VII SMP PGRI Kepung.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah. 1985. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya

Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Bahagia, Yoyo. 2005. *Pembelajaran Atletik Implementasi Pembelajaran Nomor Lempar*, (online), (http://www.google.com/jurnal/pembelajaranatletik_implementasipembelajaranlempar), diakses tanggal 10 Februari 2011

BSNP.2006. *Lampiran Standart Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: BSNP.

Depdiknas. 2003. *Model Latihan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Dimyati & Mudjiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Proyek Pembinaan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.

Dwiyogo, W.D.2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

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

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

Pasaribu, L. & Simandjuntak, B. 1983. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Tarsito.

Seiden, Art. 1985. Dasar-dasar Atletik. Bandung: Angkasa.

Setyosari, Punaji & Sihkabuden. 2005. *Media Pembelajaran*. Malang: Elang Mas.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Soedarno, Dkk. 1987. *Permainan Simulasi Kelahiran dan Perkembangan di Jawa Timur*. Jakarta: Balai Pustaka.

Suherman, Saputra dan Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Sukintaka, Rijadi dan Suprijo. 1981. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Winarno, M.E. 2006.*Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.