# UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK BERISI SEMEN PADA SISWA KELAS IV SDN MOJOKEMBANG KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO

## TAHUN 2015/2016

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

**ROKIB**
13.1.01.09.0551

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**
**2016**

Skripsi oleh:

**ROKIB**
NPM: 13.1.01.09.0551

Judul:

**UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK BERISI SEMEN PADA SISWA KELAS IV SDN MOJOKEMBANG KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO**

**TAHUN 2015/2016**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal .....

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Drs. Slamet Junaidi. M. Pd. | Puspodari, M. Pd. |
| NIDN : 0725018205. | NIDN : 0709059001 |

ii

Skripsi oleh:

**ROKIB**
NPM: 13.1.01.09.0551

Judul:

**UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK BERISI SEMEN PADA SISWA KELAS IV SDN MOJOKEMBANG KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO**

**TAHUN 2015/2016**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal:_____

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi. M. Pd. _____
2. Penguji I : Ardi Mardiyanto, M.Or _____
3. Penguji II : Puspodari, M. Pd. _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

# UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK BERISI SEMEN PADA SISWA KELAS IV SDN MOJOKEMBANG KECAMATAN PACET KABUPATEN MOJOKERTO

## TAHUN 2015/2016

**ROKIB**
**13.1.01.09.0551**
**FKIP – Penjaskesrek**

**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Puspodari, M.Pd.**

## ABSTRAK

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan yang muncul pada guru Penjasorkes, yaitu pembelajaran tolak peluru yang di ajarkan di SD terkesan monoton, selain itu sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan kombinasi teknik tolak peluru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajarantolak peluru melalui media Bola plastik berisi semen pada siswa kelas IV SDN Mojokembang Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus.Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SDN Mojokembang Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto berjumlah 16 siswa. Penelitian berlangsung dari Oktober 2015 sampai dengan Maret 2016, pada semester ganjil tahun pelajaran 2015/2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Silabus, (2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran/RPP (3) tes proses kemampuan tolak peluru, dan (4) tes hasil Pembelajarantolak peluru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembelajarantolak peluru menggunakan media Bola plastik berisi semen selama 2 siklus dapat meningkat. Hal ini terbukti dari rata-rata hasil tolak peluru siswa sebelum dilakukan tindakan adalah 2.78 meter, pada siklus I terjadi peningkatan rata-rata hasil tolak peluru siswa menjadi 2.92 meter, dan pada siklus II rata-rata hasil tolak peluru siswa meningkat lagi menjadi 3.03 meter. (2) Nilai tes pembelajaran tolak peluru siswa dapat mencapai KKM sebesar 70% dari jumlah siswa yang diteliti. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi sebelum dilakukan tindakan siswa yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 6 atau 39.13%, pada siklus I terjadi penambahan jumlah siswa yang memiliki kemampuan sama atau di atas KKM yaitu 10 siswa atau 65,22%, dan pada siklus II jumlah siswa yang memiliki pemahaman tolak peluru sama atau di atas KKM sebanyak 16 siswa atau 91.30%. Hal ini membuktikan bahwa penambahan media Bola plastik berisi semen selama yang digunakan sebagai modifikasi media pembelajaran tolak peluru sangat efektif untuk meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru.

**Kata Kunci** : *kemampuan tolak peluru*, *media pembelajaran*, *Bola plastik berisi semen*.

# I. LATAR BELAKANG

## A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan dan merupakan alat pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromoskuler, intelektual, dan sosial. (Depdiknas 2004)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu mengetahui bagaimana ketrampilan gerak dipelajari dari tingkatan yang paling mudah ke tingkatan yang lebih sulit. Dengan demikian, seluruh gerakan yang dipelajari tersebut dapat bermakna.

Permainan dan olahraga adalah salah satu pokok bahasan materi penjasorkes yang terdapat dalam standar kompetensi SDN kelas IV, yang salah satu kompetensinya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Tolak peluru adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa kelas IV. Sedikit sekali siswa yang bersemangat untuk mengikuti materi ini. Dikarenakan ada beberapa masalah yang mengganggu proses pembelajaran tersebut.

Salah satu permasalahannya adalah kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, terbatasnya sarana dan prasarana yang ada, baik kualitas maupun kuantitasnya. Berdasarkan amatan penulis, siswa kelas IV di SDN Mojokembang Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokertobelum mampu membedakan antara gerakan menolak dengan melempar. Dengan adanya modifikasi alat pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu melakukan gerakan tolak peluru secara benar.

Siswa banyak yang belum mencapai KKM untuk materi tolak peluru tersebut. Dari data yang didapat penulis menyimpulkan bahwa kurang dari 50%

siswa yang mampu mencapai KKM, dengan nilai KKM 75. Di sekolah ini juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler atletik, tetapi kurang peminatnya, bahkan bisa dikatakan tidak ada peminatnya. Dikarenakan juga tidak ada lapangan, sehingga jika hujan, kondisi lapangan yang digunakan akan tergenangi air. Sehingga tidak memungkinkan untuk kegiatan latihan maupun pembelajaran.

Penulis memilih SDN Mojokembang Kacamatan Pacet Kabupaten Mojokertosebagai lokasi untuk penelitian dikarenakan siswa di SDN Mojokembangmemiliki prestasi yang cukup baik di bidang olahraga, selain itu siswanyapun juga menyukai pelajaran olahraga. Sedangkan alasan memilih materi tolak peluru dikarenakan hanya sebagian siswa saja yang bisa melakukan olahraga ini dengan alasan medianya terlalu berat. Selain itu sarana dan prasarana yang tidak memadai juga menjadi kendala dalam pembelajaran ini. Guru penjasorkes dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru belum menggunakan variasi-variasi permainan, sehingga pembelajaran dirasa apa adanya. Pembelajaran yang diadakan di sekolah ini hanya sesuai dengan materi, tanpa ada pemanasan permainan terlebih dahulu yang membuat siswa merasa tertarik dengan pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan ketrampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya. Dengan demikian, kemampuan peserta didik tidak dapat berkembang secara optimal, dan nantinya tidak akan optimal juga dalam memberikan kontribusi bibit-bibit atlet berprestasi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga untuk kedepannya.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes denganmemanfaatkan sarana baru yang dibuat oleh peneliti, sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan serta hasil yang dicapaipun diharap akan lebih baik daripada pembelajaran sebelumnya, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya untuk menyelesaikan permasalahan dalam penjasorkes yang ada disekolah serta memberikan hal baru untuk para siswa agar mereka merasa tidak bosan. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran

penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang dalam mengeksploitasi gerak secara bebas dan luas, sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk meneliti "UPAYA Meningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Bola Plastik Berisi Semen Pada Siswa Kelas IV SDNMojokembang Kacamatan Pacet Kabupaten MojokertoTahun 2015/2016.

## II. METODE

### A. Subjek Dan Setting Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Mojokembang Kacamatan Pacet tahun ajaran 2015/2016. Adapun jumlahnya populasi adalah 16 siswa yangterdiri dari 8 laki-laki dan 8 perempuan. Peneliti mengambil kelas ini karena pada kelas IV semester I terdapat materi tolak peluru.

Populasiadalahseluruhobjekpenelitian (Arikunto, 1996:115).Apabilaseseorangakanmenelitisemuaelemen yang adadalamwilayahpenelitian,makapenelitiannyamerupakanpenelitianpopulasiJikapopulasipenelitiankurangdari 100 makaakanlebihbaikjikaditelitisemua. Sedangkanjikapopulasi yang adajumlahnyalebihdari 100 makadapatdiambil 10 – 15 % atau 20 – 25 % darikeseluruhanjumlahpopulasi.

Menurut Hadi (1988: 221) sampel adalah "sejumlah anggota populasi yang jumlahnya kurang dari seluruh populasi." Penelitian ini hanya 16 siswa, maka diambil semua sebagai sampel. Alasan pengambilan populasi tersebut untuk diteliti adalah karena siswa-siswa tersebut memperoleh pelajaran yang sama tentang atletik dan khususnya tolak peluru. Maka populasi tersebut dianggap memenuhi persyaratan sebagai populasi.

SelanjutnyaTeknikpengambilansampel yang digunakanadalah Total Sampling,yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2009) dalam http://www.scribd.com/doc/149836310/Very-Skripsi-p40-p52.

### B. Rancangan Penelitian

Penetlitian ini merupakan penelitian tindakan kelas(*class action research*) karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

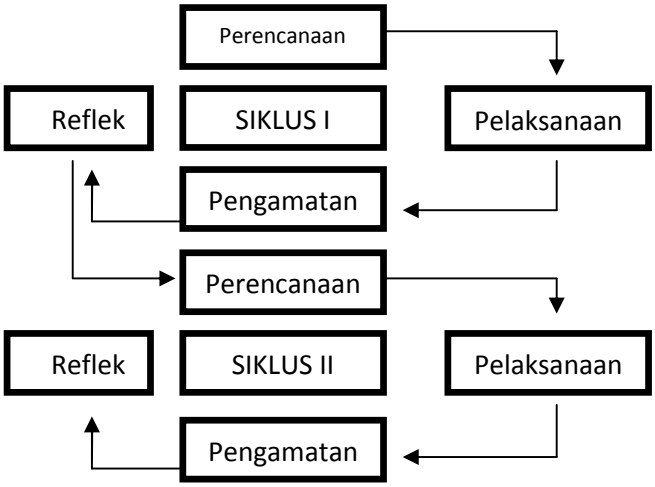
Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk guru sebagai peneliti. Tujuan utama dari penelitian tindakan ini

adalah meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswadikelas, selain itu juga untuk memperbaiki / meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan..

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart dalam Sugiarti(1997: 6),yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi).

Langkah pada siklus berikutnya adalah perncanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan.

Siklus spiral dari tahap-tahap penelitian tindakan kelas dapat dilihat pada gambar berikut.




Bagan 3.1Siklus PTK

Penjelasan alur di atas adalah:

1. Tahap I : Menyusun rancangan tindakan (perencanaan/*planning*)
   Pada tahap ini peneliti menjelaskan tentang 5 W dan 1 H (*what, when, where, who, why*, dan *how*) tersebut akan dilakukan dan memfokuskan pada kejadian yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, kemudian membuat sebuah media alat pengamatan untuk membantu peneliti menemukan fakta yang terjadi selama tindakan berlangsung.

2. Tahap II : Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)
   Tahap ini merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan yang telah dibuat sebelumnya yaitu mengenakan tindakan kelas.

   Tahap III : Pengamatan (*Observasing*)

   Tahap ke 3 yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat dimana guru mencatat apa yang terjadi agar memperoleh data yang akurat untuk perbaikan atau remedial berikutnya

3. Tahap IV : Refleksi (*Reflecting*)
   Tahap 4 merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Dimana guru sudah melakukan tindakan, kemudian mendiskusikan hasil dari implementasi rancangan tersebut kepada peneliti atau masing-masing kolaborator.

Dalam penelitian ini menggunakan 2 siklus dimana masing-masing tiap siklus diambil nilai kemampuan tolak peluru siswa dan nilai proses siswa. Untuk lebih jelasnya

peneliti membuat deskripsi per siklus sebagai berikut :

1. Siklus I ( 06Februari 2016 )

Perbaikanpembelajaransiklus I berdasarkanpelaksanaan RPP dannilai pre tes yangmengalamikegagalan. Deskripsipadapenelitianperbaikanpembelajaransiklus I dilakukan 4 tahapansebagaiberikut :

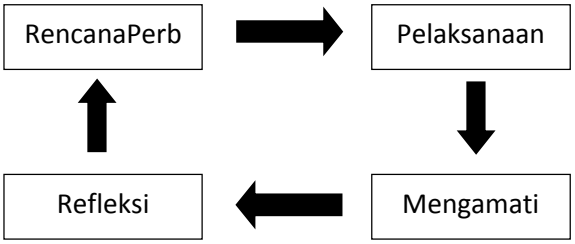
a. Perencanaan

Penelitimelakukantindakanperbaikanpermbelajran agar kemampuandanprestasisiswadapatmeningkat.Dalammeningkatkankemampuantolak peluru siswa, penelitimenggunakan media pembelajaranbola plastik berisi semen.Dengan media tersebutakanmemacusemangatsiswa yang notabenesifat yang dimilikisiswa SD itusukabermain. Padakegiatanperencanaanperbaikanpembelajaranpadasiklus I, penelitimelakukankegiatansebagaiberikut:

a) Menyiapkanbola plastik berisi semensebagai media pembelajaran
b) Menyiapkan RPP
c) Menyiapkanlembarpenilaianuntuk mengukurkemampuansiswa.

b. Pelaksanaan

Setelahmerancangkegiatanbelajarmengajarkemudianmelaksanakanpembelajaran, mengamatidanmerefleksikegiatanbelajartersebut, keempatlangkahtersebutdapatdigambarkansebagaiberikut :




Bagan 3.2 langkah-langkah perbaikan siklus I

Langkah-langkahtersebutdimulaidenganpembuatan RPP yang berisi scenario pembelajaran.Langkahberikutnyayaitu pelaksanaan RPP padasiklus I dengan media bola plastik berisi semen.Diharapkandenganpenambahan media tersebutkemapuantolak pelurusiswadapatmeningkat.Dalampelaksaaninipenelitimengamatisegalahal yang terjadisaatpembelajaranberlangsung, sehinggadapatdigunakanuntukrefleksi.

c. Pengamatan

Setelahmelakukanperbaikan, dibagianakhirpembelajaranuntukmengamatihasilpembelajaranpenelitimengadakanpenilaianuntukmengetahuikemampuansiswaterhadapmateritolak peluru.

d. Refleksi

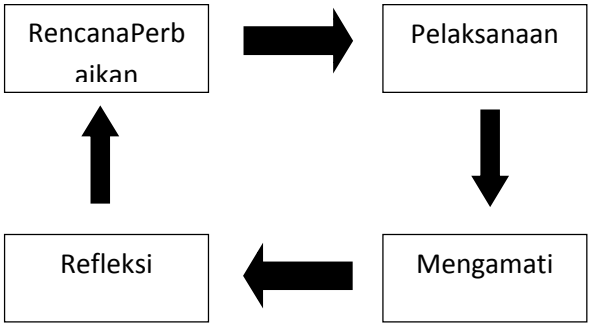
PadatahapinipenelitimelakukanalisiberdasarkanlembarpenilaianuntukmengetahuikemampuansiswadankekuranganselamapelaksanaanRPP.Deng

anmengetahuikekurangantersebut, penelitidapatmembuat RPP untuksiklus II sebagaiperbaikandaripelaksanaansiklus I.

2. Siklus II ( 26Maret 2016 )
   a. Perencanaan

      Padapelaksanaanperbaikan disiklus I diharapkankemampuansiswa rata-rata menunjukkanpeningkatan, akantetapimasihdiperlukanperbaikandanpengayaanlagi yang akandilakukanpadasiklus II sehinggahasil yang di perolehdarikegiatanpembelajarantolak pelurumenggunakan media bola plastik berisi semennantibisamaksimaldankemampuansiswadapatmeningkatlagi. Untukitudalamtahapperencanaaninipenelitimengambillangkah-langkahsebagaiberikut :
      1) Menyiapkan RPP perbaikansiklus II
      2) Menyiapkanlembarpenilaiansiklus II
      3) Menyiapkanbola plastik berisi semen yang digunakansebagai media pembelajaran
   b. Pelaksanaan

      Pembelajarandikatakanberhasil apabilaprestasibelajartelahmemenuhistandart KKM yang adauntuksetiapindividudan 85% siswa yang nilainyamemenuhi KKM untukketuntasansecaraklasikal.Adapun skemapelaksanaansiklus 2 adalahsebagaiberikut :




Bagan 3.3 langkah-langkah perbaikan siklus II

Langkah-langkahtersebutdimulaidenganmembuat RPP untukmateriperbaikandanpengayaan.Perencanaanperbaikanpadasiklus II dibuatuntukmeningkatkanlagikemampuandanprestasisiswadalammelakukantolak peluru.Kegiatanbelajardibuatlebihbervariasilagi agar minatsiswalebihmeningkatlagidalammengikutipelajaran.

   c. Pengamatan

      Setelahmelaksanakanmateriperbaikandanpengayaanpadasiklus II, penelitimelakukanpengamatanpadakegiatanbelajarmengajar.Hasilpengamatantersebutdimasukkankedalamlembarpenilaian.Berdasarkanhasilpenilaiantersebutdapatdiketahuikeberhasilandankegagalanpadasiklus II. Diharapakanhasilpadasiklus 2 lebihbaikdaripadasiklus I

d. Refleksi

Padatahapinipenelitimelakukanalisisberdasarkanhasilpenilaian yang dapatdijadikanpertimbanganuntukmelaksanakanperbaikanpembelajaran.Apabilapelaksanaanperbaiakandanpengayaanpadasiklus II berhasilberartitidakperlumengadakanperbaikan.Sebaliknyajikapelaksanaansiklus II mengalamikegagalanmakadilanjutkankesiklusberikutnya.

## C. InstrumenPenelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau failita yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah berbentuk lembar evaluasi, kuesioner, dokumentasi, dan pengamatan lapangan.

Jadi dapat disimpulkan Instrumenpenelitianadalahalat yang digunakanuntukmengumpulkan data penelitian.Instrumenpengumpulandata yangdigunakandalampenelitianiniterdiridari:

1. Silabus

Yaituseperangkatrencanadanpengaturantentangkegiatanpembelajaranpengelolahankelas, sertapenilaianhasilbelajar.

2. RencanaPelaksananaanPembelajaran (RPP) Yaitu merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap siklus. (dilampiran).

3. TesPsikomotor

TesPsikomotormerupakantes yang dilakukanuntuk mendapatkan nilai dari ketrampilan siswa terhadap kemampuan tolak peluru, Dalam tes ketrampilan siswa adaduajenispenilaian yang lakukan, yaitupenilaian proses danpenilaiankemampuantolak pelurusiswa.Ketentuan pelaksanaan tes yang diberikan adalah sebagai berikut :

1. Peserta melakukan tolakan menggunakan bola plastik berisi semen
2. Tiap peserta diberi kesempatan melakukan tolakan sebanyak 3 kali.
3. Urutan melakukan tolakan sesuai dengan nomor urut pada buku absen
4. Hasil dari ketiga tolakan diukur dan dicatat secara lengkap.
5. Nilai yang dicatatadalahkemampuantolak pelurusiswadannilai proses siswa.

Sedangkan untuk kriteria penilaian untuk tes kemampuan tolak peluru siswa kelas IV SDN Mojokembang Kacematan Pacet :

1. Penilaian kemampuan tolak peluru siswa

   Untuk kriteria kemampuan tolak peluru siswa mengacu pada hasil tolakan masing-masing siswa

2. Penilaian Proses

   Tabel 3.1. Kriteria penskoran pada penilaian proses tolak peluru.

| Aspek yang dinilai | Kriteria Pen-skoran | | |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| 1. Awalan | Kurang | Cukup | Baik |
| 2. Teknik teknik tolak peluru | | | |
| 3. Gerakan akhir | | | |

**D. TeknikAnalisis Data**

Untukmemperolehsuatukesimpulanmasalah yang diteliti, makaanalisis data merupakansuatulangkahpentingdalampenelitian.Data yang sudahterkumpultidakberarti apa-apabilatidakdiolah, olehkarenaituperluanalisis data tersebut.Menurut Sanjaya (2011: 106), Menganalisadata adalah "suatu proses mengolahdanmenginterpretasi data dengantujuanuntukmendudukanberbagaiinformasisesuaidenganfungsihinggamemilikimaknadanarti yang jelassesuaidengantujuanpenelitian" .

Padapenelitianinimenggunakanteknik analisakualitatif.Untukmenganalisistingkatkeberhasilanataupersentasekeberhasilansiswasetelah proses belajarmengajarsetiapputarannyadilakukandengancaramemberikantesketrampilanpadasiswa disetiapakhirputaran.Kriteria-kriteriakeberhasilantindakanbagisiswa yang digunakanyakni:

1. UntukMenilaiPsikomotor

Penelitimelakukanpenjumlahannilai yang diperolehsiswa, yang selanjutnyadibagidenganjumlahsiswa yang ada di kelastersebutsehinggadiperoleh rata-rata nilaitesyangdapatdirumuskan:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan : $\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\Sigma X$ = Jumlahsemuanilaisiswa

$\Sigma N$ = Jumlahsiswa

2. Untukketuntasanbelajar

Ada duakategoriketuntasanbelajaryaitusecaraperorangandansecaraklasikal.Berdasarkan petunjukpelaksanaanbelajarmengajarkurikulum 1994 (Depdikbud, 1994), yaituseorangsiswatelahtuntasbelajarbilatelahmencapaiskorminimal sama dengan KKM, dankelasdisebuttuntasbelajarbila di kelastersebutterdapat 85% siswa yang telahmencapaidayaserapsama dengan atau lebih dari KKM. Untukmenghitungpersentaseketuntasanbelajardigunakanrumussebagaiberikut:

$$P = \frac{\sum Siswa.yang.tuntas.belajar}{\sum Siswa} x100\%$$

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek pada setiap akhir putaran.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

## A. Gambaran Selintas Setting Penelitian

Motivasi ingin berlatih tolak pelurusangat tinggi, hal ini didukungdengan fasilitas sarana dan prasarana yang ada di sekolah ini cukup memadai.Selain itu, semangat para siswa dalam mengikuti pelajaran tolak peluru ini cukup tinggi, terlebih lagi setelah ada modifikasi pada media pembelajaran yang menggunakan bola plastik berisi semenuntuk melatih kemampuan tolak peluru. Hal itu terbukti dari kehadiran siswa saat mengikuti pelajaran yaitu 100%, dari seluruh jumlah siswa yang ada pada kelas IV yang berjumlah 16 anak semuanya selalu hadir dan bersemangat mengikuti pelajaran ini.

## B. Deskripsi Temuan Penelitian

1. Sebelum dilaksanakan perbaikan pembelajaran
   a. Tahap Perencanaan

      Pada tahap ini peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri RPP, buku modul kelas IV, lembar penilaianuntuk siswa, dan alat penunjang pembelajaran lainnya.

   b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

      Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar Penjasorkes dengan materi Tolak Peluru dilakukan pada hari Sabtu, 06 Februari 2016 di kelas IV dengan jumlah siswa 16 orang, sedangkan peneliti bertindak sebagai seorang guru. Pra Siklus dilakukan setelah guru menyampaikan materi tolak peluru, hal ini bertujuan untuk mengetahui nilai proses dan hasil tolak peluru siswasebelum menggunakan media bola plastik berisi semen pada materi tolak peluru.Adapun data hasil penilaian tolak peluru dari masing-masing siswa pada saat Pra Siklus dapat dilihat pada lampiran. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1 Hasil penilaian pada siswa setelah dilakukan Pra Siklus.**

| NO | DESKRIPSI | STATISTIK |
|---|---|---|
| **1.** | Rata-rata nilai proses | **67.93** |
| **3.** | Jumlah siswa yang tuntas | **9** |
| **4.** | Prosentase ketuntasan secara klasikal | **39.13%** |
| **5.** | Ketuntasan secara Klasikal | **Belum Tuntas** |

Dari tabel di atas dapat diuraikan bahwa pada saatPra Siklus diperoleh nilai rata-rata

prestasi belajar siswa adalah 67.93, Untuk ketuntasan belajar hanya mencapai 39.13%,hal ini berarti hanya ada 9 anak yang mendapat nilai sama dengan atau di atas KKM dari 16 siswa yang ada. Ketuntasan belajar siswa tercapai apabila siswa telah mencapai nilai lebih dari atau sama dengan KKM yang telah ditetapkan pada mata pelajaran Penjasorkes di SDN Mojokembang kecamatan Pacet yaitu 70. Sedangkan menurutpetunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994), ketuntasan secara klasikal akan tercapai apabila kelas tersebut mencapai ketuntasan sebesar 85% dari seluruh jumlah siswa yang mendapatkan nilai di atas atau sama dengan KKM. Penyebab kegagalan ini karena guru belum menciptakanmodifikasi pembelajaran sehingga menyebabkan pembelajaran yang monoton dan para siswa menjadi pasif dan kurang ada tantangan dalam melakukan gerakan tolak peluru, oleh karena itu guru berinisiatif menambahkan media pembelajaran berupa Bola Plastik berisi semen yang bertujuan agar siswa merasa tertantang dan lebih aktif dalam melakukan gerakan tolak peluru sehingga kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru bisa meningkat. Perbaikan pembelajaran tersebut akan dituangkan pada perbaikan pembelajaran siklus 1.

2. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I
   a. Tahap Perencanaan
      Pada tahap ini peneliti mempersiapkan media pembelajaran bola plastik yang berisi semen terbuat dari bola plastik yang dicat, lembar penilaian untuk siklus I, serta alat penunjang kegiatan belajar mengajar lainnya.
   b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan
      Kegiatan belajar mengajar pada siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu, 06Februari 2016.Sebelummelakukan tes, guru memberikan pemanasan dengan permainan yang mengkombinasikan gerak berjalan dan lempar juga menggunakan bola plastik. Setelah pemanasan dirasa cukup, selanjutnya guru menerangkan tentang ketentuan tes yang akandilakukan siswa dengan menggunakan media bola plastik.Cara pengambilan nilai yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1) Siswa melakukan teknik teknik dasar tolak peluru tanpa media bola plastik
2) Siswa melakukan tolak peluru
3) Tiap peserta diberi kesempatan tolak peluru sebanyak 3 kali
4) Hasil dari ketiga tolak peluru diukur dan dicatat secara lengkap
5) Nilai yang dicatat adalah kemampuan tolak peluru dan nilai proses siswa

Adapun data hasil penilaian tolak peluru dari masing-masing siswa dengan menggunakan media bola plastik yang berisi semen dapat dilihat pada lampiran. Berdasarkan analisis data tersebut,hasil nilai disajikan secara singkat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.2 Hasil penilaian pada siswa setelah dilakukan perbaikan pada siklus I.**

| NO | DESKRIPSI | STATISTIK |
|---|---|---|
| **1.** | Jumlah Sample | **16 siswa** |
| **2.** | Rata-rata nilai proses | **73.10** |
| **3.** | Jumlah siswa yang tuntas | **7** |
| **4.** | Prosentase ketuntasan secara klasikal | **65.22%** |
| **5.** | Ketuntasan secara Klasikal | **Belum Tuntas** |

Dari data di atas diketahui nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 73.10pada mata pelajaran Penjasorkes materi Tolak Peluru. Prosentase nilai ketuntasan belajar pada siklus 1 juga meningkat menjadi 65.22% yang berarti telah terjadi peningkatan prosentase sebelum diadakan perbaikan dengan sesudah diadakan perbaikan sebesar 26.09%,akan tetapiuntukketuntasan belajar siswa secara klasikal masih belum tercapai.

Peningkatan prestasi belajar tersebut disebabkan karena guru telah menambahkan bola plastik berisi semen sebagai modifikasi media pembelajaran pada kegiatan belajar mengajar untuk materi Tolak Peluru.Dengan adanya media pembelajaran bola plastik berisi semensiswa menjadi lebih aktif, bersemangat dan suasana pembelajaran tidak monoton lagi.Akan tetapi karena ketuntasan secara klasikal masih belum tercapai, guru melanjutkan perbaikan dan pengayaan lagi pada siklus II.

3. Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti mempersiapkan RPP untuk pertemuan kedua, bola plastik berisi semensebagai media pembelajaran, buku penunjang, meteran, serta alat penunjang lainnya.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan belajar mengajar pada siklus 2 dilaksanakan pada hari Sabtu,26Maret 2016 di kelas IV yang diikuti oleh 16 siswa.Dasar pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus II ini adalah hasil prestasi belajar pada siklus I, sehingga kekurangan pada pelaksanaan perbaikan siklus I tidak terulang kembali pada pada siklus II. Pada siklus II siswa diberikan permainan yang menggunakan media bola plastik berisi semen, permainan yang diberikan hampir sama dengan yang dilakukan pada siklus I. Setelah pemanasan dirasa cukup, guru kembali memberikan penjelasan kepada siswa tentang pelaksanaan tolak peluru menggunakan media bola plastik berisi semen pada siklus II ini. Setelah siswa dapat memahami, tes dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Siswa melakukkan teknik-teknik dasar tolak peluru tanpa media bola plastik berisi semen
2. Siswa melakukan tolak peluru dengan baik dan benar
3. Tiap peserta diberi kesempatan tolak peluru sebanyak 3 kali
4. Hasil dari ketiga tolak peluru diukur dan dicatat secara lengkap
5. Nilai yang dicatat adalah kemampuan tolak peluru dan nilai proses siswa

Adapun data hasil penilaian tolak peluru dari masing-masing siswa dengan menggunakan media bola plastik berisi semen pada siklus II dapat dilihat pada lampiran. Berdasarkan analisis data tersebut, hasil nilai disajikan secara singkat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.3 Hasil penilaian pada siswa setelah perbaikan danpengayaan pada siklus II.**

| NO | DESKRIPSI | STATISTIK |
|---|---|---|
| **1.** | Jumlah Sample | **16 siswa** |
| **2.** | Rata-rata nilai proses | **77.44** |
| **3.** | Jumlah siswa yang tuntas | **21** |
| **4.** | Prosentase | **91.30%** |

| | | |
|---|---|---|
| | ketuntasan secara klasikal | |
| **5.** | Ketuntasan secara Klasikal | **Tuntas** |

Dari data diatas nilai rata-rata siswa pada siklus II mencapai 77.44.Hal ini berarti sudah ada peningkatan dibandingkan pada siklus I. Selain itu ketuntasan belajar siswa mencapai 91.30%.Sehingga secara klasikal dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar mengajar paada siklus II dengan menggunakan media belajar bola plastik berisi semenberhasil.

Peningkatan prosentase ketuntasan belajar tersebut juga menunjukkan keberhasilan dalam peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan tehnik tolak peluru. Keberhasilan tersebut terjadi karena penambahan jumlah bola plastik berisi semen yang ditumpuk untuk dilompati siswa sehinggadapat merangsang siswa sehingga siswa merasa lebih tertantang lagi untuk melakukannya. Sehingga secara tidak langsung kemampuan siswa akanbertambah ketika siswa bisa melakukan tolak peluru dengan tingkat kesulitan yang ditambah. Selain itu bimbingan dan motivasi yang diberikan oleh guru juga menambah rasa semangat pada siswa.

4. Refleksi

Berdasarkan data distribusi prestasi siswa mulai dari sebelum perbaikan, setelah perbaikan pada siklus I sampai setelah perbaikan pada siklus II diketahui adanya peningkatan setelah menggunakan bola plastik berisi semen sebagai modifikasi media belajar dalam pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas IV. Dalam penelitian ini tampaklah adanya usaha peneliti/guru untuk memperbaiki pembelajaran berdasarkan kekurangan-kekurangan setiap tahapan sebelumnya.Setelah diberikan modifikasi media belajar tolak peluru menggunakanbola plastik berisi semen prestasi siswa dapat meningkat.Hal itu disebabkan karena permainan tolak peluru bola plastik berisi semen dapat mengajak siswa lebih aktif dan bersemangat untuk mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru.Dengan media pembelajaran bola plastik berisi semen kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru akhirnya bisa meningkat.

## C. Pembahasan dan Pengambilan Simpulan

1. Peningkatan Kemampuan Siswa

Dari hasil penelitian menggunakan media bola plastik berisi semen dalam pembelajaran Penjasorkes materi tolak peluru berdampak posistif terhadap kemampuan siswa. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pada hasil tes penilaian proses,tercapainya ketuntasan belajar secara klasikal.Peningkatan tersebut terjadi setelah diadakan perbaikan dan pengayaan pada siklus I dan siklus II.Dan hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.4. Perbandingan peningkatan rata-rata nilai proses, rata-rata kemampuan lompat jauh dan ketuntasan belajar dari ketiga tahapan pembelajaran.**

| NO | Deskripsi Nilai | Pra Siklus | Siklus I | Siklus II |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Rata-rata nilai proses siswa | **64.40** | **72.83** | **77.46** |
| 2. | Prosentasi Ketuntasan Belajar | **39.13 %** | **65.22 %** | **91.30 %** |

Dari data di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan nilai rata-rata proses dan prosentase ketuntasan belajar secara klasikal sebelum diadakan perbaikan dengan setelah diadakan perbaikan pada siklus I dan siklus II. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media pembeljaran bola plastik berisi sementelah berhasil memperbaiki pembelajaran dan meningkatkan kemampuan siswa terhadap materi tolak peluru.

2. Kemampuan Guru Dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan hasil analisis data mengatakan bahwa guru dalam mengelola kelas pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung sudah dikatakan baik. Guru memberikan modifikasi media pembelajaran dengan menggunakan bola plastik berisi semen untuk meningkatkan keaktifan siswa dan kemampuan siswa dalam materi tolak peluru. Sehingga pembelajaran tidak monoton lagi.

3. Aktivitas Guru d an Siswa Dalam Proses Belajar Mengajar.

a. Aktifitas Siswa

Berdasarkan Analisis data dinyatakan bahwa sisawa dalam kegiatan belajar mengajar Penjasorkes materi tolak peluru dengan menggunakan bola plastik

berisi semen sebagai modifikasi pembelajaran siswa menjadi lebih aktif dan semangat karena pada dasarnya usia anak SD masih suka bermain dan tantangan sehingga secara tidak langsung permainan tolak peluru menggunakan media bola plastik berisi semen tersebut dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru.

b. A ktivitas Guru

**A.** Guru dalam proses belajar mengajar menerapkan media pembelajaran tolak peluru menggunakanbola plastik berisi semen dalam meningkatkan kemampuan siswa. Guru memberikan permainan tolak peluru menggunakan bola plastik berisi semen sesuai dengan tingkat kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru tersebut. **Simpulan**

Berdasarkanhasilpenelitiandanpembahasanmakadapatdisimpulkanbeberapahal sebagaiberikut:

Pembelajarantolak pelurumelalui media bola plastikberisi semenselama 2 siklusdapatmeningkatkanpembelajarantolak peluru. Hal initerbuktidarihasilevaluasi yang menerangkanbahwapadahasilsebelumdilakukantindakansiswa yang mendapatnilaimencapi KKM barusejumlah9siswaatau39.13%, padasiklus I terjadipenambahanjumlahsiswa yang memilikikemampuansamaatau di atas KKM yaitumenjadi7 siswa65.22%, danpadasiklus II jumlahsiswa yang memilikikemampuantolak pelurusamaatau di atas KKM sebanyak16siswaatau91.30%. Hal inimembuktikanbahwamediabola plastikberisi semendapatmeningkatkanpembelajarantolak peluru.

**B. KeterbatasanPenelitian**

Padasaatmelakukanpenelitian, keterbatasan yang dialamiolehpenelitidiantaranyasebagaiberikut :

1. Keterbatasandalampenelitiiniyang meliputipengalaman, tenaga, biaya, dan waktuakantetapidiharapkantidakmengurangimakna di dalamnya.
2. Keterbatasanwaktudanpadatnyamaterid alampembelajaranpenjasorkes 1kali pertemuan/minggumembuatpenelitianinimenghentikansiklus yang dilaksanakandalam 2 siklus (tiapsiklus/1pertemuan), karenatelahmencapainilaikriteriaketuntasan minimal belajar 70sehinggahasilpenelitianbelummaksimaldanbelummelekatdalamdirisiswadi

karenakansiklus yang dilaksanakanhanyadalam 2 siklus.

3. Penelitianinihanyafokusdalamduafaktoryaitupermainantolak peluru media bola plastik berisi semen danpembelajarantolak peluru. Sehinggaketerlibatanfaktor yang lain tidakdapatdilaporkansecaramaksimal.

## C. Saran

Setelahdisimpulkandarihasilpenelitianini, makaperlukiranyadibuat saran- saran untukmenjadiperhatiandalammenetapkankebijaksanaan yang berhubungandenganmutupembelajaran, khususnyabidangstudiPenjasorkes. Saran-saran tersebutadalahsebagaiberikut:

1. Kepadapeneliti/guru penjasorkes, bahwa proses pembelajaranmenggunakan media bola plastikberisi semendapatdigunakansebagaialternatif dalammemilihdanmenetapkanstrategiataumetodepembelajarantolak peluru. Hal iniakanmemberikankeuntungan di antaranya: bahanataualat yang digunakanbanyakdijumpai di mana-mana dantidakmembahayakanbagisiswa, kesempatanbergeraksetiapsiswaakanlebihbanyak, dandapatmenumbuhkangairahdansemangatsiswadalammelakukanaktivitas di lapangan.
2. Kepadalembagakhususnyasekolahbahwa prosespembelajarantolak pelurumenggunakan mediabola plastikberisi semenuntukmeningkatkan proses belajartolak pelurudandapatdijadikansalahsatu model pembelajaranPenjasorkesberdasarkanKurikulum Tingkat SatuanPendidikan (KTSP).

## DAFTAR PUSTAKA

Anitah, W. Sri, dkk. 2008. *StrategiPembelajaran di SD.* Jakarta: UT.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *ProsedurPenelitian: SuatuPendekatanPraktik*.

Asyhar, Rayandra. 2012. *KreatifMengembangkan Media Pembelajaran.* Jakarta: Referensi.

Bernhard, G. 1993. *AtletikPrinsipDasarLatihanLoncat Tinggi,Tolak peluru, JangkitdanLoncatGalah*. Terjemahandari String Trainningvoor. Djeugd. Semarang :Dahara Prize.

Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran.* Yogyakarta: Gava Media.

Dikdikzafarsidik2010.*Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

Djumidar. 2001. *Dasar-dasarAtletik*. Jakarta: PusatPenelitianUniversitas Terbuka

Hadi, Sutrisno. 1988. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset

http://manesa08penjas.com/2011/02/tolak-peluru.html. Diunduholeh asfin dingga kusnadipada 28-07-2014pukul 10.10 WIB

http://nandocitischool.com/2011/09/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html. Diunduholehasfin dingga kusnadi pada28-07-2014pukul 10.20 WIB

http://panduanolahraga.com/cabang-olahraga-atletik-tolak-peluru.html. Diunduholehasfin dingga kusnadipada 28-07-2014pukul 10.04 WIB

http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html.Diunduholehasfin dingga kusnadipada 01-08-2014pukul 10.26 WIB

http://www.scribd.com/doc/149836310/Very-Skripsi-p40-p52. Diunduholehasfin dingga kusnadipada 01-08-2014pukul 10.47 WIB

Jakarta: RinekaCipta.

Sadiman, Arief S., dkk.2010. *Media Pendidikan(Pengertian, Pengembangan, danPemanfaatannya).*Bandung: Dian Ilmu.

Sanjaya, Wina. 2010. *StrategiPembelajaranBerorientasiStandar Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana.

Sanjaya, Wina. 2010. *StrategiPembelajaranBerorientasiStandar Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana.

Susilana, Rudi.CepiRiyana. 2007. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.