



SKRIPSI

**MENINGKATKAN PEMBELAJARAN DAN KETERAMPILAN
TOLAK PELURU DENGAN MEDIA MODIFIKASI PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 02 KERKAP BENGKULU UTARA**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi
Guru dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

O L E H :

R I L M A N
NPM. 1113912106

**PROGRAM SARJANA
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

Rilman. NPM. 1113912106. Meningkatkan Pembelajaran dan Kemampuan Tolak Peluru dengan Media Modifikasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Guru dalam Jabatan. FKIP Universitas Bengkulu 2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran dan keterampilan tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi pada siswa kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara sebanyak 28 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media modifikasi dapat meningkatkan pembelajaran dan keterampilan tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara. Hal ini dibuktikan diketahui bahwa tingkat aktivitas siswa mengikuti proses pembelajaran mencapai 40 dengan kategori baik. Sedangkan dalam aspek keterampilan siswa dalam tolak peluru sudah mencapai ketuntasan belajar klasikal yaitu mencapai 89,29%, atau terdapat 25 orang siswa yang mendapat nilai di atas kkm.

Kata Kunci : keterampilan tolak peluru, dan media modifikasi

ABSTRACT

Rilman. NPM. 1113912106. Improving the Ability of Learning and Media Shot Put with a modification in Class V Elementary School 02 Kerkap North Bengkulu. Thesis Undergraduate Education Teachers. Guidance and Counseling University of Bengkulu 2014

This study aims to determine the enhancement of learning and skill shot put using a modified medium in the fifth grade students of SD Negeri 02 Kerkap North Bengkulu. This research is classroom action research that is the subject of research is the fifth grade students of SD Negeri 02 Kerkap North Bengkulu sebanyak 28 students. Based on the results of this study concluded that the use of the medium modification can improve learning and skill shot put at the fifth grade students of SD Negeri 02 Kerkap North Bengkulu. It is proved that the level of activity following the learning process of students reached 40 with either category. While the aspect of students' skills in the shot put has reached mastery learning classical, reaching 89.29%, or there are 25 students who got above nilai KKM.

Keywords: skill shot put, and the medium modification

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Baggi Guru dalam Jabatan (PSKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari as karya orang lain, tela dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan Perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2014
Penulis,





RILMAN
NPM. 1113912106

MOTTO

Hidup adalah perjuangan, tidak ada perjuangan yang sia-sia. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan buat yang tersayang :

-  *Kepada orang tuaku dan mertuaku tercinta yang selalu memberi do'a demi keberhasilanku.*
-  *Isteriku tersayang yang senantiasa memotivasi dan setia menanti keberhasilanku.*
-  *Anak-anakku tersayang yang selalu menjadi penyemangat penulis meraih keberhasilan.*
-  *Rekan-rekan almamaterku PSKGJ*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “ *Meningkatkan Pembelajaran dan Keterampilan Tolak Peluru dengan Media Modifikasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara*” dapat terlaksana sebagaimana mestinya.

Dalam penulisan ini penulis menyadari bahwa apa yang telah terungkap di skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan kelemahan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak terutama pada pembaca demi kesempurnaan dari skripsi ini.

Penulis sangat menyadari sepenuhnya, terselesainya penyusunan skripsi ini adalah berkat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih terhormat kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc, Akt., selaku Rektor Universitas Bengkulu yang telah memberikan kebijakan-kebijakan dalam proses perkuliahan.
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh perkuliahan di PSKGJ FKIP UNIB.
3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi selaku Ketua PSKGJ Universitas Bengkulu .

4. Drs. Arwin, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, memotivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.
5. Dra. Yarmani, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing, memberikan saran dan masukan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak/ ibu pengelola PSKGJ FKIP UNIB S1 Penjaskes yang telah membantu dan mengelola demi kelangsungan proses belajar mengajar.
7. Kepala SD Negeri 08 Napal Putih yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan bagi penulis khususnya, sehingga membuka pengetahuan kita untuk memperhatikan pendidikan anak di kalangan keluarga, sekolah, masyarakat pada umumnya.

Bengkulu, Juni 2014
Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pembelajaran Tolak Peluru	
a. Pengertian Pembelajaran.....	10
b. Pengertian Tolak Peluru.....	12
c. Teknik Dasar Tolak Peluru	15
2. Media Bola Modifikasi	
a. Pengertian Media Pembelajaran	20
b. Modifikasi Peluru	21
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Berfikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian	29

D. Prosedur Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Analisa Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian	28
Tabel 2. Daftar siswa SDN 02 Kerkap.....	29
Tabel 3. Lembar observasi guru	36
Tabel 4. Lembar observasi siswa.....	37
Tabel 5. Data hasil observasi terhadap aktivitas guru siklus I	47
Tabel 6. Data hasil observasi terhadap aktivitas siswa siklus II	48
Tabel 7. Persentase ketuntasan belajar klasikal siswa siklus I.....	48
Tabel 8. Data hasil observasi terhadap aktivitas guru siklus II.....	56
Tabel 9. Data hasil observasi terhadap aktivitas siswa siklus II	57
Tabel 10. Persentase ketuntasan belajar klasikal siswa siklus II.....	57
Tabel 11. Persentase ketuntasan belajar klasikal siswa sikluas I dan siklus II.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Silabus.....	68
Lampiran 2. Rencana pelaksanaan pembelajaran.....	70
Lampiran 3. Lembar observasi siklus I.....	77
Lampiran 4. Lembar observasi siklus II	78
Lampiran 5. Daftar nilai siswa	81
Lampiran 6. Dokumentasi penelitian.....	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses kegiatan belajar mengajar merupakan suatu aktivitas yang bertujuan mengarahkan siswa pada perubahan tingkah laku yang diinginkan. Pengertian ini cukup simpel dan sederhana, akan tetapi bila pengertian ini ditelaah lebih jauh dan mendasar, maka akan terlihat lebih rumit dan begitu kompleksnya sehingga lebih dituntut dalam pengelolaan pembelajaran itu sendiri. Hal tersebut bisa dipahami karena mengarahkan siswa menuju sebuah perubahan dan merupakan suatu pekerjaan yang berat. Pekerjaan ini membutuhkan suatu perencanaan yang mantap, berkesinambungan serta cara penerapan yang baik kepada peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengalami perubahan seperti yang diinginkan.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak

dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama, rela berkorban, dan lain-lain). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial.

Disinilah pentingnya peranan seorang guru dalam proses belajar siswa. Sebagaimana Slameto (2010:37) mengemukakan : “Dalam proses belajar mengajar, guru mempunyai tugas untuk mendorong, membimbing dan memberi fasilitas belajar bagi siswa untuk mencapai tujuan”.

Namun dalam kenyataannya masih banyak para guru pendidikan jasmani yang masih terbatas dalam mengajarkan pembelajaran praktek pendidikan jasmani dikarenakan berbagai macam keterbatasan dalam menyediakan sarana untuk menunjang dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sehingga kadang-kadang pembelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan secara teori saja dan tidak seperti yang kita harapkan. Terkait dengan hal tersebut ternyata pembelajaran tolak peluru dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga belum dapat dilaksanakan secara tepat dan lengkap yakni teori dan juga praktek yang dikarenakan terbatasnya sarana ataupun prasarana yang tersedia.

Atletik merupakan cabang olahraga yang didalamnya mencakup semua aspek gerak manusia, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar dari cabang olahraga lainnya.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terdiri atas nomor lari, jalan, tolak dan lempar. Pada nomor tolak peluru dan lempar cakram ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar dan menolak, kekuatan serta penguasaan teknik yang baik. Tujuan dari tolak peluru dan lempar cakram yaitu mencapai jarak tolakan dan lemparan yang sejauh mungkin, Nurhuda (2010:164).

Oleh sebab itu Syarifudin (1992:1) menyatakan bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga. Dalam kegiatannya, olahraga atletik mempunyai nomor-nomor yang diperlombakan pada umumnya adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Setiap nomor yang diperlombakan memiliki ciri gerak yang berbeda. Perbedaan itu disesuaikan dengan gerakan yang dilakukan. Gerakannya pun semakin lama semakin baik dan efisien seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang mendukung prestasi maksimal.

Dalam pembelajaran atletik siswa hanya diajarkan materi yang berupa teori khususnya tolak peluru, sehingga proses KBM yang semestinya harus dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui medium gerak, akhirnya harus terhambat karena disebabkan faktor sarana belajar yang kurang mendukung tersebut. Jika kita telusuri lebih dalam mengenai pelaksanaan pembelajaran tolak peluru dalam kurikulum KTSP dalam bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada jenjang SD khususnya kelas V dimana pelaksanaannya harus dilakukan melalui

praktek bukan hanya teori, yakni mempraktekkan teknik-teknik dasar dalam pelaksanaan pembelajaran tolak peluru.

Menurut Nurhuda, (2010:161) tolak peluru adalah suatu gerakan menyalurkan tenaga untuk memberikan daya dorong pada sebuah benda (peluru) sehingga pada benda tersebut dihasilkan kecepatan. Tolakan tidak dilakukan melalui pergelangan, tetapi diperoleh dari gerakan meluruskan siku.

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran tolak peluru tersebut, kreativitas dari seorang guru sangatlah dibutuhkan, sehingga proses pembelajarannya dapat memberi pengalaman belajar yang baik serta lengkap kepada para siswa. Fenomena ini merupakan sebuah masalah yang mengakibatkan kurangnya kemampuan sebagai guru pendidikan jasmani dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntutan target kurikulum dan juga daya serap, terlebih sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan awal peneliti pada tanggal 02 Februari 2014 di SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara pada jam pelajaran Pendidikan jasmani, peralatan tolak peluru di sekolah itu terbatas hanya ada 4 buah peluru, 2 untuk putra dan 2 untuk puteri, lapangan disana cukup luas, tetapi yang dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran materi tolak peluru hanya sebageian kecil.

Pengaruh dari kurangnya fasilitas tolak peluru itu menyebabkan terhambatnya proses pembelajaran tolak peluru di SD Negeri 02 Kerkap tersebut adalah siswa menjadi pasif dalam proses penerimaan materi pelajaran dari guru pendidikan jasmani yang disebabkan minimnya fasilitas atau alat yang digunakan dalam proses pembelajaran tolak peluru di sekolah tersebut yang dikarenakan siswa harus lama menunggu antrian untuk bergantian ketika akan mempraktikkan apa yang telah diajarkan oleh guru penjaskesnya.

Selain itu kendala lain yang terjadi di sekolah tersebut adalah kurangnya guru penjas kes di sekolah tersebut menghidupkan suasana belajar yang dapat menarik perhatian para siswa untuk antusias dalam pembelajaran tolak peluru dengan alat yang terbatas ini. Pada pokok bahasan atletik khususnya tolak peluru, pada saat siswa mempraktekkan apa yang telah dijelaskan oleh gurunya. Masih banyak ditemukan siswa yang mengalami kesulitan pada teknik dasar penolakan peluru, hal itu terbukti karena banyak siswa yang belum memahami cara memegang peluru dengan benar, cara meletakkan peluru dileher, posisi badan pada saat menolak, cara menolak, hingga sikap badan setelah melakukan tolakan pada gerak akhir kurang tepat.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 3 Februari 2014 dengan guru penjas, diketahui bahwa dari 28 siswa yang ada di kelas V hanya ada 13 siswa yang paham tentang teknik dasar tolak peluru. Berarti dari data tersebut sekurangnya hanya sekitar 46% dari jumlah siswa yang ada,

yang berhasil memahami mengenai tentang cara memegang peluru yang benar, sikap awal saat menolak hingga posisi badan setelah melakukan tolakan pada materi tolak peluru. Namun nilai itu belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal secara klasikal yang ditetapkan sekolah yaitu sekitar 85% dari keseluruhan siswa. Hasil yang diperoleh ini cukup rendah sehingga peneliti berusaha untuk memperbaiki permasalahan yang terjadi di kelas tersebut.

Anggapan dasar mengapa diambil peneliti mengambil permasalahan penelitian di kelas V tersebut adalah dikarenakan kelas V kemampuan *kognitif* dan *afektifnya* lebih baik. Selain itu alasan lain mengapa diambil permasalahan penelitian di kelas V adalah dikarenakan siswa kelas V masih dapat digunakan media pembelajaran yang dimodifikasi dan juga sesuai dengan materi tolak peluru di sekolah tersebut.

Menurut peneliti, melihat kondisi tersebut perlu adanya solusi yang tepat dalam menyikapi masalah proses pembelajaran penjas, terutama pada materi tolak peluru. Dalam hal ini, salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan memodifikasi tolak peluru yang digunakan dengan media modifikasi. Hal ini dikarenakan media ini mudah didapat, menghindari terjadinya cedera, serta berat bolanya lebih ringan. Melalui modifikasi tolak peluru ini diharapkan proses pembelajaran tolak peluru dapat berjalan dengan lancar dan menarik minat siswa. Penggunaan peluru yang dimodifikasi ini akan dapat membantu siswa dalam memahami keterampilan tolak peluru

sehingga para siswa dapat melakukan tolakan peluru dengan baik dan benar.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik mengadakan penelitian tindakan kelas yang berjudul ***“Meningkatkan Pembelajaran dan Kemampuan Tolak Peluru dengan Media Modifikasi pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara”***.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas ada beberapa masalah yang berkaitan dengan hasil belajar siswa. Adapun masalah tersebut yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran tolak peluru belum optimal di sekolah SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara.
2. Pemanfaatan dan pengembangan media pembelajaran yang masih kurang
3. Rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan tolak peluru.
4. Rendahnya kemampuan dalam pembelajaran tolak peluru.
5. Siswa mudah capek dan lelah dalam berolahraga.
6. Rendah respon siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjas.
7. Rendahnya keterampilan guru dalam merancang pembelajaran yang menarik.
8. Terbatasnya sarana dan prasarana penunjang pembelajaran penjas.
9. Kurangnya kemandirian siswa dalam belajar penjas.
10. Proses pembelajaran masih didominasi oleh guru.

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini peneliti membahas hal yang pokok saja guna untuk mempertegas sasaran yang ingin dicapai yaitu : Pemanfaatan media yang dimodifikasi dalam memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara.

D. Rumusan Masalah

Untuk menghindari luasnya pembahasan yang akan di bahas, maka peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut : apakah dengan menggunakan media modifikasi dapat meningkatkan pembelajaran dan keterampilan tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran dan keterampilan tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi pada siswa kelas V SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani agar dapat memperbaiki proses pembelajaran tolak peluru.
2. Dapat menjadi bahan masukan bagi pembaca atau peneliti lain terkait dengan pembelajaran tolak peluru.
3. Meningkatkan penguasaan teknik dasar tolak peluru dalam mengatasi kesukaran belajar melalui pemanfaatan media pembelajaran yang dimodifikasi.
4. Menambah wawasan bagi peneliti tentang pemanfaatan media pembelajaran yang dimodifikasi dalam pembelajaran tolak peluru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Tolak Peluru

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan setiap kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru dalam suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam konteks kegiatan belajar mengajar. Hamzah (2008:189) menyatakan : “strategi pengelolaan pembelajaran merupakan komponen variable metode yang berurusan dengan bagaimana menata interaksi antara si belajar dengan variabel metode pembelajaran lainnya”.

Sanjaya (2006:77-78) mengatakan “pembelajaran diartikan sebagai proses pengaturan lingkungan yang diarahkan untuk mengubah perilaku siswa ke arah yang positif dan lebih baik sesuai dengan potensi dan perbedaan yang dimiliki siswa”.

Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Pembelajaran pada hakikatnya sangat terkait dengan bagaimana membangun interaksi yang baik antara kedua komponen yaitu guru dan anak didik, Nasih dan Kholidah (2009:19).

Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek *kognitif*), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek *afektif*), serta keterampilan (aspek *psikomotor*) seseorang peserta didik.

Pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

Pembelajaran selalu memberi stimulus kepada siswa agar menimbulkan respon yang tepat seperti yang kita inginkan. Hubungan stimulus dan respons ini bila diulang akan menjadi sebuah kebiasaan. Selanjutnya, bila siswa menemukan kesulitan atau masalah, guru menyuruhnya untuk mencoba dan mencoba lagi (*trial and error*) sehingga akhirnya diperoleh hasil.

Dari beberapa pengertian pembelajaran di atas, dapat ditarik kesimpulan mengenai pembelajaran, bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan

pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

b. Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru masuk kategori pada nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan lempar peluru, karena berdasarkan cara melepaskan peluru dengan cara didorongkan ke depan atau ditolakkan ke depan. Tolak peluru dikenal dengan istilah *the shot put*, Hudaya (2009: 49).

Salah satu nomor atletik yang diajarkan kepada siswa pada kelas V ialah tolak peluru. Hal ini sesuai dengan kurikulum KTSP tahun 2007 tentang pembelajaran atletik sub bab tolak peluru. Tujuan yang ingin dicapai dengan belajar tolak peluru ialah siswa dapat melakukan gerakan dasar tolak peluru dengan baik dan benar serta menghasilkan tolakan yang maksimal.

Tolak peluru sendiri adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, Syarifuddin (1992: 144).

Dalam pembelajaran tolak peluru guru pendidikan jasmani perlu memberikan suatu penjelasan terlebih dahulu tentang bagaimana melakukan gerakan tolak peluru yang baik dan benar, karena dalam

pembelajaran tolak peluru ini diperlukan suatu perhatian khusus tentang keamanan dan keselamatan siswa, mengingat peluru yang digunakan adalah suatu logam yang berat sehingga jika terjadi kesalahan maka akibatnya bisa fatal. Maka guru pendidikan jasmani harus dapat memberikan pembelajaran dengan sebaik-baiknya dan mampu menjaga keamanan dan keselamatan siswanya.

Adapun yang harus dipahami dan dikuasi serta dapat dilakukan dengan dan benar dalam pembelajaran tolak peluru, adalah sebagai berikut :

- a. Cara mengambil awalan,
- b. Cara memegang peluru,
- c. Sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru,
- d. Cara menolakkan peluru,
- e. Sikap badan setelah menolakkan peluru, Syarifuddin (1992: 145).

Dari pembelajaran yang diberikan nantinya diharapkan siswa dapat melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sehingga diharapkan pula dapat memberikan hasil pembelajaran tolak peluru yang maksimal. Hasil pembelajaran tolak peluru itu merupakan suatu rangkaian proses yang menunjukkan kemampuan siswa dalam melakukan tolakan dengan teknik yang benar setelah adanya *treatment* dalam proses pembelajaran yang akhirnya menghasilkan suatu hasil belajar.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik dalam nomor lempar. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh

mungkin. Peluru ini merupakan peralatan utama dalam olahraga ini. Bentuknya bulat seperti bola dan terbuat dari besi.

Tolak peluru adalah olahraga dengan menolakkan peluru (alat yang bundar seperti bola yang terbuat dari besi atau kuningan), PASI (2003:160). Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin, (Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas, tgl 19-01-2014).

Peluru terbuat dari besi keras, kuningan atau logam lain tidak lebih lunak dari kuningan, atau kulit metal yang keras diisi dengan timah atau materi lain.

Peluru beratnya untuk junior putri 3 kilogram dan putra 5 kilogram sedangkan untuk senior putri 4 kilogram dan putra 7,257 kilogram. Ini harus berbentuk bola/bulat dengan permukaan yang licin/halus. Garis tengah peluru putra min. 110 mm-130 mm max. Sedangkan untuk putri bergaris tengah 95-110 mm, PASI (1993: 8 & 101).

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tolak peluru adalah olahraga dengan menolakkan peluru (alat yang bundar seperti bola yang terbuat dari besi atau kuningan), PASI (2003:160). Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik.

Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Tolak peluru juga memiliki karakteristik yang berbeda dengan nomor-nomor yang lain pada cabang atletik. Menurut Purnomo (2007:

116) tolak peluru merupakan nomor lempar yang mempunyai karakteristik sendiri, peluru tidak di lempar namun ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan.

c. Teknik Dasar Tolak Peluru

Terdapat beberapa teknik dasar dalam tolak peluru, diantaranya : teknik memegang peluru ada 3 teknik memegang peluru : Jari-jari diregangkan sementara jari kelingking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedang ibu jari dalam sikap sewajarnya. Untuk orang yang berjari kuat dan panjang. Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Biasa dipakai oleh para juara. Seperti cara di atas, hanya saja sikap jari-jari lebih diregangkan lagi, sedangkan letak jari kelingking berada di belakang peluru. Cocok untuk orang yang tangannya pendek dan jari-jarinya kecil.

Teknik meletakkan peluru pada bahu peluru dipegang dengan salah satu cara di atas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan.

Teknik menolak peluru pengenalan peluru peluru dipegang dengan satu tangan dipindahkan ke tangan yang lain peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar peluru dipegang dengan dua tangan dengan sikap berdiri agak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan sikap awal akan menolak

peluru mengatur posisi kaki, kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan. Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri. Lengan kiri masih pada sikap semula.

Dalam tolak peluru terdapat beberapa teknik dasar, diantaranya :

1. Teknik memegang peluru

a. Jari-jari renggang.

Jari kelingking ditebuk berada disamping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser dari tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak harus memiliki jari jari yang kuat dan panjang.

b. Jari-jari agak rapat

Ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Jari kelingking selain berfungsi untuk menahan jangan sampai peluru mudah bergeser, juga membantu menekan pada waktu peluru ditolakkan. Cara ini lebih banyak dipakai oleh atlit.

c. Jari-jari agak renggang

Bagi mereka yang tangannya agak kecil dan jari jarinya pendek, dapat menggunakan cara ketiga ini, yaitu jari jari seperti pada cara kedua tetapi lebih renggang, kelingking di belakang peluru sehingga dapat ikut

menolak peluru, ibu jari untuk menahan geseran ke samping, karena tangan pelempar kecil dan berjari jari pendek, peluru diletakkan pada seluruh lekuk tangan.

2. Teknik meletakkan peluru pada bahu

Peluru dipegang dengan salah satu cara di atas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan.

3. Teknik menolak peluru

Untuk menyiapkan kondisi fisik dapat dilakukan dengan cara seperti dibawah ini :

a. Menolak peluru dengan kedua tangan

- 1) Pegang peluru dengan kedua tangan didepan dada, kedua kaki dalam keadaan sejajar, lalu dorong/tolakkan peluru kedepan-atas sejauh mungkin.
- 2) Pegang peluru dengan kedua tangan , kemudian simpan dibawah perut dengan lengan diluruskan, kedua kaki dalam keadaan sejajar. Kemudian ayun dan lemparkan peluru kedepan.
- 3) Pegang peluru dengan kedua tangan , kemudian simpan dibawah perut dengan lengan diluruskan, kedua kaki dalam keadaan sejajar. Posisi ini dilakukan dengan membelakangi arah lemparan. Kemudian ayunkan dan lempar peluru kearah belakang atau sektor lemparan.

4) Pada tahap berikutnya doronglah peluru dengan bantuan putaran pinggang. Tolakan masih dengan kedua tangan tetapi beban diutamakan pada tangan tolak atau tangan terkuat. Kaki masih sejajar. Tahapan ini dipersiapkan untuk melakukan tolakan yang sebenarnya.

5) Lakukan seperti di atas, hanya sekarang satu kaki berada di depan. Tolakan dilakukan dengan koordinasi bantuan dorong kaki belakang.

b. Menolak peluru dengan satu tangan

1) Peganglah peluru dengan tangan kanan dan letakkan dileher. Lanjurkan /rentangkan lengan kiri kedepan dan abadan menghadap depan. Tolakkan peluru dengan sudut parabola beberapa meter kedepan sambil melangkahakan kaki kiri kedepan. Jangan lupa kai kanan dihentakkan untuk membantu melakukan tolakan, sesaat sebelum peluru dilepaskan, Carr (1991:39)

2) Lakukan gerakan seperti diatas, hanya pada saat akan melakukan tolakan, badan diputar ke kanan untuk mengambil ancang-ancang, Carr (1991:41)

3) Lakukan gerakan menolak peluru dengan awalan membelakang gunakan bantuan putaran/ pilin tubuh saat melakukan tolakan.

Pada teknik dasar yang diajarkan untuk anak sekolah dasar seharusnya disesuaikan dengan usia tersebut. Dan tanpa mengesampingkan teknik dasar yang ada. Para pendidik dapat memodifikasi dengan cara memberi variasi pada teknik dasar tersebut.

Dalam hal ini dikhususkan pada pembelajaran atletik tolak peluru untuk siswa sekolah dasar kelas V semester II.

Para pendidik dapat memberikan teknik dasar yang sudah di variasikan dengan permainan anak-anak seperti: kedua siswa menempelkan kedua tangan mereka ke depan atas kira-kira 45 derajat dan saling mendorong atau saling menolak. Ada juga dengan cara mengayunkan tangan dari bawah ke depan atas kira-kira 45 derajat. Sehingga dengan adanya teknik dasar yang dibuat permainan anak-anak diharapkan siswa sekolah dasar dapat tertarik akan pembelajaran.

Dalam mempermudah penyampaian materi teknik dasar para pendidik dapat memodifikasi alat tolak peluru yaitu peluru yang digunakan untuk pembelajaran. Dengan adanya alat yang sudah dimodifikasi diharapkan siswa dapat tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran yang diberikan. Dalam hal ini peluru pada tolak peluru dibuat menyerupai yang asli, tetapi ukuran dan beratnya tidak sama karena disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar. Peluru yang digunakan berupa bola plastik berukuran sebesar bola kasti, bola yang serupa tetapi diisi air, balon udara yang diisi air, dan kaleng bekas yang disusun sebagai sasaran peluru yang akan ditolak. Peluru dan kaleng yang sudah dimodifikasi dicat agar menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran atletik tolak peluru. Dengan adanya pembelajaran tolak peluru pada anak sekolah dasar diharapkan agar proses pembelajaran dapat menjadi PAKEM.

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Sesuai dengan namanya, tolak, bukan lempar, alat itu ditolak atau didorong dengan satu tangan, mula-mula alat diletakkan dipangkal bahu. Ini berarti, siswa yang postur badannya tinggi dan besar, berpeluang lebih besar untuk menjadi juara. Akan tetapi, tidak semua murid yang berpostur tubuh tinggi dan besar, akan dapat menolak peluru dengan baik. Pencapaian prestasi tolakan peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar, disamping kekuatan. Dalam keterampilan tolak peluru, ada dua cara awalan yang dapat dilakukan, yaitu awalan menyamping dan awalan mundur. Teknik awalan menyamping sudah diajarkan ditingkat SD.

2. Media Modifikasi

a. Pengertian Media Pembelajaran

Menurut Dwiyo (2008:1) kata media adalah bentuk jamak dari media yang berasal dari bahasa latin medius, yang berarti tengah. Dalam bahasa Indonesia, kata media dapat diartikan sebagai antara atau sedang. Pengertian media mengarah pada sesuatu yang mengantar/meneruskan informasi (pesan) antara sumber (pemberi pesan) dan penerima pesan.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk

mencapai tujuan pembelajaran tertentu, Widijoto (2009:7). Yang dimaksud dengan media pembelajaran adalah saran fisik yang dipakai untuk mengkomunikasikan pesan pembelajaran.

Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

b. Modifikasi Peluru

Modifikasi juga dapat diartikan sebagai cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya. Seperti yang dijelaskan Syamsudin (2008:56) sebagai berikut :

Konsep modifikasi dikembangkan merupakan upaya yang dilakukan agar proses pembelajaran mencerminkan *Developmentally Appropriate Practise* (DPA), modifikasi dikembangkan untuk menganalisis materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya dengan cara ini siswa dituntun, diarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa.

Peluru standar adalah peluru terbuat dari besi keras, kuningan atau logam lain tidak lebih lunak dari kuningan, atau kulit metal yang keras diisi dengan timah atau materi lain. Peluru beratnya untuk yunior putri 3 kilogram dan putra 5 kilogram sedangkan untuk senior putri 4 kilogram

dan putra 7,257 kilogram. Peluru ini harus berbentuk bola/bulat dengan permukaan yang licin/halus. Garis tengah peluru putra min 110 -130 mm max. Sedangkan untuk putri bergaris tengah 95-110 mm, PASI (1993: 8 & 101).

Modifikasi yang dilakukan dalam pengembangan pembelajaran tolak peluru ini adalah modifikasi terhadap spesifikasi peluru yang digunakan dalam pembelajaran, yaitu memodifikasi ukuran berat peluru. Tujuan modifikasi alat pembelajaran tersebut adalah untuk menyesuaikan pembelajaran atletik nomor tolak peluru dengan kemampuan fisik siswa kelas V SD, sehingga diperoleh peningkatan kualitas pendidikan jasmani yang optimal.

Modifikasi tersebut dilakukan dengan membuat peluru menggunakan bola plastik berisi pasir yang didesain lebih ringan dari ukuran standar. Spesifikasi berat peluru akan menjadi kajian dalam menemukan berat optimal peluru bagi siswa kelas V, sedangkan diameter peluru disesuaikan dengan ukuran standar. Modifikasi tersebut didasarkan pada prinsip menyesuaikan dengan kemampuan siswa dan kondisi lapangan yang ada di sekolah dengan tetap fokus pada pencapaian tujuan pembelajaran.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru penjas agar proses pembelajaran penjas di laksanakan secara optimal, (Yoyo, On-line, 2014) di akses tanggal 24 Januari 2014. Modifikasi juga dapat diartikan cara merubah bentuk sebuah barang dari yang kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi

aslinya. Tidak sedikit guru penjas yang terjebak dalam ketergantungan penyajian materi pembelajaran penjas kepada hal-hal yang sifatnya prinsip dan standar serta harus sesuai dengan kurikulum yang sudah ditentukan.

Hingga tidak sedikit pula para guru penjas dilanda kebosanan, yang selanjutnya kondisi seperti ini akan berdampak pada pembentukan dan pengembangan peserta didik menyangkut aspek keterampilan dan perkembangan motorik serta akan mempengaruhi pembentukan dan perkembangan psiko-sosio budaya peserta didik. Oleh karena itu pengetahuan dan pemahaman tentang azas serta esensi modifikasi penjas (fasilitas dan perlengkapan penjas) akan banyak membantu guru dalam penyampaian materi pembelajaran penjas.

Modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

Dengan melakukan modifikasi, guru penjas dapat mengatasi pembelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Wiwin Arif Nugroho. Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Sampang Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012/2013 berjumlah 16 orang yang terdiri atas 8 siswa putri dan 8 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar tolak peluru. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa: pembelajaran dengan pendekatan bermain, dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012/2013. Dari hasil analisis yang diperoleh, peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar tolak peluru sebelum mendapatkan tindakan adalah 43,75% yang tuntas, sisanya belum memasuki kategori tuntas. Pada siklus I hasil tolak peluru siswa dalam kategori tuntas adalah 62,50% atau dengan jumlah siswa 10 anak. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar tolak peluru

siswa dalam kategori tuntas sebesar 93,75%, atau yang tuntas 15 siswa.

2. Ibnu Dwi Nurhadi. "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Memukul Bola Menggunakan Modifikasi Alat Pemukul Dalam Permainan Bola Bakar Pada Siswa Kelas VI A SD Negeri Mojosongo III Tahun Pelajaran 2012/2013"

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI A SD Negeri Mojosongo III Surakarta tahun ajaran 2012/2013 berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Peningkatan hasil belajar yang meliputi aspek afektif, kognitif dan psikomotor dari 40 siswa hanya 13 siswa yang mencapai KKM atau 32,5 % pada kondisi awal, mengalami peningkatan menjadi 52,50 % atau 21 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus I. Selanjutnya meningkat menjadi 80 % atau 32 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus II. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VI A SD Negeri Mojosongo III Surakarta dalam upaya meningkatkan hasil belajar memukul bola menggunakan modifikasi alat pemukul ini telah berhasil meningkatkan hasil belajar memukul bola pada siswa.

C. Kerangka Berfikir

Penggunaan media modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan materi yang sedang dipelajari dalam proses pembelajaran. Secara garis besar media modifikasi yang digunakan antara lain berupa media atau alat bantu yaitu buah jeruk untuk pembelajaran tolak peluru.

Secara rinci jenis-jenis media tersebut akan dijabarkan dalam RPP pada setiap pertemuan. Jika dalam siklus satu siswa berhasil mencapai hasil maksimal dalam unjuk kerja menggunakan media modifikasi buah jeruk yang sedang dalam pembelajaran tolak peluru maka dalam siklus dua atau unjuk kerja berikutnya diperkenankan memakai media modifikasi buah jeruk yang besar.

Modifikasi tersebut bertujuan untuk mendekatkan kearah latihan dengan sesungguhnya serta sebagai media mempelajari konsep tolak peluru dengan benar. Dengan demikian pembelajaran akan terlihat lebih menarik, mengasyikan dan menambah antusiasme bagi siswa SD dalam mengikuti proses pembelajaran.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian kali ini pendekatan yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Menurut Danim (2002:51), penelitian kualitatif adalah data yang terkumpul berbentuk kata-kata, gambar bukan angka-angka. Dengan demikian, penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, pemikiran, orang secara individual maupun kelompok.

Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah PTK (penelitian tindakan kelas/ *classroom action research*) yakni suatu penelitian yang mengkaji proses pembelajaran dikaitkan dengan pengoptimalan penggunaan metode, media, strategi pembelajaran, dalam mana kegiatan perbaikan pembelajaran tersebut diharapkan dapat meningkatkan proses dan hasil pembelajaran siswa. Mulyasa, (2009:67) menyatakan “*action research* adalah kegiatan penelitian untuk mendapatkan kebenaran dan manfaat praktis dengan cara melakukan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif”.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini sengaja dilakukan di SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara. Pemilihan lokasi ini atas beberapa pertimbangan yaitu SD Negeri

02 Kerkap Bengkulu Utara merupakan lembaga pendidikan yang letak geografisnya bisa dikatakan cukup strategis, karena terletak tepat dipinggir jalan yang ditengah-tengah perumahan warga. Selain itu, SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara terletak di “zona hijau”, yakni zona yang terkenal religius dan kental nuansa keagamaannya.

2. Waktu Penelitian

Adapun rancangan waktu penelitian ini adalah :

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Bulan			
		Apr	Mei	Jun	Ket
Tahap persiapan penelitian					
1	Koordinasi di sekolah mitra				
2	Identifikasi masalah				
3	Pengajuan judul				
4	Menyusun proposal				
5	Menyiapkan rpp dan lembar observasi				
6	Seminar proposal				
7	Pengajuan izin penelitian				
Tahap Pelaksanaan Penelitian					
1	Siklus I a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
2	Siklus 2 a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
Tahap Analisa Data dan Pelaporan					
1	Analisis data hasil tindakan siklus 1 dan 2				
2	Penyusunan laporan/skripsi				
3	Ujian skripsi dan revisi				
4	Penggandaan dan pengumpulan laporan				

C. Subjek Penelitian

Dilihat dari kondisi siswa pada tahun 2013/2014 sekolah ini memiliki 130 siswa dengan perincian 20 siswa kelas I, 25 siswa kelas II, 15 siswa kelas III, 18 siswa kelas IV, 28 siswa kelas V, dan 24 siswa kelas VI. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2 Daftar Siswa SDN 02 Kerkap TA. 2013/2014

Kelas	Siswa		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
I	8	12	20
II	11	14	25
III	7	8	15
IV	8	10	18
V	10	18	28
VI	9	15	24
JUMLAH	53	77	130

Sumber : Dokumen SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara

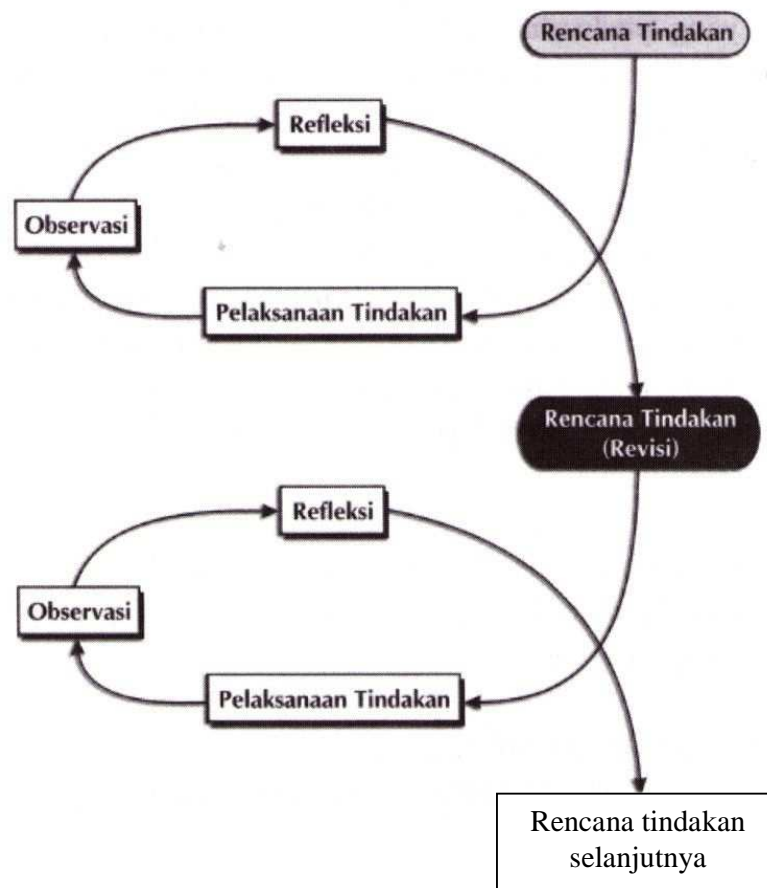
Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 02 Kerkap Bengkulu Utara kelas V dengan sampel 28 orang siswa. Dasar pemilihan subjek penelitian ini adalah karena berdasarkan observasi dan wawancara dengan dewan guru, proses pembelajaran penjas di SD ini masih berpusat pada guru (*teacher centered*), siswa kurang mendapat pengalaman dalam mengkonstruksikan sendiri pengetahuan mereka sehingga hasil belajar siswa masih tergolong kurang dan berdampak pada hasil belajar penjas siswa menjadi rendah.

D. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Carr dan Kemmis (1986) dalam Kusumah dan Dwitagama (2010:8), PTK adalah “suatu bentuk penelitian refleksi diri (*self reflective*) yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi sosial untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran”.

Dengan demikian, penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh guru dalam proses pembelajaran, sehingga dapat menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penggunaan media modifikasi (jeruk).

Dalam penelitian tindakan ini, peneliti berpedoman pada model Kemmis dan McTaggart, yang menyatakan bahwa pengembangan dari konsep komponen *acting* (tindakan) dengan *observing* (pengamatan) dijadikan sebagai satu kesatuan. Model ini berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan pengamatan dan *refleksi*. Keempat komponen yang berupa untaian tersebut dipandang sebagai satu siklus. Oleh karena itu, pengertian siklus pada kesempatan ini adalah putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan *refleksi*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar siklus di bawah ini :



Proses pembelajaran pada penelitian adalah tahap pertama merumuskan permasalahan yang kemudian dibuat perencanaan pembelajaran untuk siklus 1. Dalam siklus 1 dilakukan satu kali pertemuan. Setelah siklus pertama dilakukan, refleksi dari siklus pertama tersebut diperbaiki pada siklus ke-2. Siklus ke-2 ini juga dilakukan dalam satu kali pertemuan. Jika pada siklus ke-2 nanti sudah tercapai ketuntasan belajar yang diharapkan, maka proses pembelajaran dicukupkan pada siklus ke dua.

Penelitian ini dirancang dalam beberapa siklus yang tiap siklusnya mencakup empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap observasi serta tahap refleksinya, yaitu :

a. Siklus N

1. Tahap perencanaan

Pada tahap ini yang dilakukan yaitu mempersiapkan semua yang diperlukan pada saat proses belajar mengajar. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut antara lain :

- Membuat silabus pembelajaran.
- Membuat skenario pembelajaran
- Menyiapkan materi pembelajaran dengan pokok-pokok materi.
- Membuat lembar observasi aktivitas siswa beserta indikator penilaiannya.
- Membuat kisi-kisi soal tes.
- Membuat tes keterampilan tolak peluru.

2. Tahap Tindakan dan Observasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan pengamatan terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

3. Tahap *Refleksi*

Refleksi dilakukan berdasarkan observasi terhadap seluruh kegiatan pembelajaran. *Refleksi* bertujuan untuk mengkaji kegiatan yang sudah dilakukan pada proses pembelajaran menggunakan media modifikasi, hasil *refleksi* digunakan untuk menyusun rencana pada siklus berikutnya.

b. Siklus NN

Tahapan pada siklus ini seperti halnya tahapan pada siklus sebelumnya yaitu :

1. Tahap perencanaan

Pada tahap ini yang dilakukan yaitu mempersiapkan semua yang diperlukan pada saat proses belajar mengajar. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut antara lain :

- Membuat silabus pembelajaran
- Membuat skenario pembelajaran.
- Membuat instrumen penelitian.
- Menyiapkan materi pembelajaran dengan pokok-pokok materi.
- Menyiapkan alat dan bahan sebagai media
- Membuat lembar observasi aktivitas siswa beserta indikator penilaiannya.
- Membuat tes keterampilan tolak peluru.

2. Tahap Tindakan dan Observasi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan skenario yang telah dirumuskan pada tahap perencanaan dan sekaligus melaksanakan observasi terhadap aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

3. Tahap *Refleksi*

Refleksi dilakukan berdasarkan observasi terhadap seluruh kegiatan pembelajaran. *Refleksi* bertujuan untuk mengkaji kegiatan yang sudah

dilakukan pada proses pembelajaran menggunakan media bola modifikasi (jeruk), hasil *refleksi* digunakan untuk menyusun rencana pada siklus selanjutnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan pengumpulan data, peneliti dibantu oleh guru kelas dan beberapa orang *observer*. Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan teknik catatan lapangan, dokumentasi data, dan wawancara. Untuk lebih jelasnya berikut ini peneliti uraian :

1. Teknik catatan lapangan

Teknik ini adalah catatan yang tertulis mengenai apa yang didengar, dilihat, dan dialami dalam rangka pengumpulan data dan refleksi terhadap data penilaian penelitian, Sam's (2010:37). Catatan ini digunakan untuk memperoleh sasaran yang akan diteliti yaitu tentang pembelajaran tolak peluru siswa. Proses pencatatan teknik ini dilakukan setiap kali melakukan pengamatan dan wawancara.

2. Teknik dokumentasi

Riduwan (2008:77), menyatakan "dokumentasi ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto-foto film dokumenter, serta data yang relevan penelitian".

Teknik ini diperlukan guna merekam kegiatan siswa dan guru dalam proses pembelajaran berupa photo atau gambar. Selain itu teknik ini juga

digunakan untuk mengetahui data-data sekolah, guru, siswa dan lain sebagainya yang ada hubungannya dengan penelitian tindakan.

3. Teknik wawancara

Teknik ini menggunakan wawancara tidak terstruktur. Wawancara dilakukan kepada kepala sekolah, guru penjas, dewan guru, serta siswa guna memperoleh informasi secara mendalam mengenai pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi.

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan cara:

1. Metode Observasi

Menurut Purwanto (2004:149), observasi adalah metode atau cara-cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis informasi terus terang dan tersamar, artinya observasi dapat dilakukan secara terus terang (tidak samar) sehingga mereka yang tengah diteliti mengetahui dari awal bahwa peneliti melakukan kegiatan penelitian atau observasi pada keadaan atau situasi tertentu.

Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran.

Tabel 3
Lembar Observasi Guru

No	Aspek yang Diamati	Penilaian				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Membuka kegiatan pembelajaran dengan tepat					
2	Membantu siswa dalam mengenal topik atau tema					
3	Menjelaskan prosedur pembelajaran					
4	Menggunakan ekspresi dalam berkomunikasi dengan siswa					
5	Menggunakan respon siswa dalam menyelenggarakan kegiatan					
6	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai dengan tujuan					
7	Menyelenggarakan pembelajaran sesuai dengan scenario					
8	Menggunakan berbagai cara dalam menjelaskan materi kegiatan					
9	Membimbing siswa dalam melakukan kegiatan atau latihan					
10	Memberi kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan					
11	Memberi motivasi kepada siswa agar lebih bersemangat					
12	Memberi evaluasi					
13	Memberikan perbaikan kepada siswa tentang materi yang diberikan					

Keterangan: Skor 1 – 2.0 = Sangat kurang , Skor 3.1 – 4.0 = Baik
Skor 2.1 – 3.0 = Cukup , Skor 4,1 – 5.0 = Sangat baik

Tabel 4

Lembar Observasi Siswa

No	Aspek yang Diamati	Penilaian				Jumlah
		1	2	3	4	
1	Mengikuti kegiatan pembukaan pembelajaran dengan sesame					
2	Menyimak topik atau tema pelajaran					
3	Menyimak prosedur pembelajaran					
4	Mampu berkomunikasi dengan guru dan sesama siswa					
5	Merespon kegiatan pembelajaran					
6	Memperhatikan penjelasan guru dalam menggunakan media pembelajaran					
7	Mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh					
8	Bertanya kepada guru					
9	Mampu melakukan kegiatan yang diajarkan oleh guru					
10	Mampu mempraktikkan latihan tolak peluru dengan baik					
11	Mengikuti pembelajaran dengan bersemangat					
12	Mengikuti evaluasi dengan baik					
13	Mengikuti perbaikan kepada tentang materi yang diberikan					

Keterangan: Skor 1 – 2.0 = Sangat kurang , Skor 3.1 – 4.0 = Baik
 Skor 2.1 – 3.0 = Cukup , Skor 4,1 – 5.0 = Sangat baik

b. Metode tes

Sunendar (2009:179) menyatakan “tes adalah suatu alat atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data-data atau keterangan-keterangan yang diinginkan tentang seseorang, dengan cara yang boleh dikatakan tepat dan cepat”.

Tes digunakan untuk mengukur seberapa jauh hasil yang diperoleh siswa setelah kegiatan pemberian tindakan. Tes keterampilan tolak peluru

diberikan pada awal kegiatan penelitian untuk mengidentifikasi kekurangan atau kelemahan siswa dalam melakukan keterampilan tolak peluru dan setiap akhir siklus untuk mengetahui peningkatan mutu hasil belajar siswa.

Dengan kata lain, tes disusun dan dilakukan untuk mengetahui tingkat perkembangan keterampilan bola basket sesuai dengan siklus yang ada. Tes yang digunakan adalah tes melakukan tolak peluru. Indikator soal tes tolak peluru sebagai berikut :

1. Teknik memegang peluru
2. Teknik meletakkan peluru pada bahu
3. Teknik menolak peluru

G. Teknik Analisa Data

Data yang telah terkumpul perlu dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, yang dalam PTK analisis dilakukan sejak awal dan mencakup setiap aspek. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data yaitu data mentah yang telah dikumpulkan perlu dipecahkan dalam kelompok-kelompok, diadakan kategorisasi, dilakukan manipulasi, serta diperas sedemikian rupa, sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah dan bermanfaat untuk menguji hipotesis.

Menganalisis data tes hasil belajar tiap siklus yang digunakan untuk mengetahui persentase ketuntasan belajar klasikal siswa. Data ini dianalisis berdasarkan kriteria ketuntasan belajar klasikal, ketuntasan

belajar klasikal dicapai apabila 85% siswa mendapat nilai 65 ke atas.

Ketuntasan belajar klasikal di dapat dengan menggunakan rumus :

$$Kb = \frac{N}{S} \times 100\%$$

Keterangan :

Kb : Ketuntasan belajar siswa

N : Jumlah siswa yang mendapat nilai > 65

S : Jumlah peserta tes, Mahyuni (2008:78)

Mengadakan manipulasi terhadap data mentah berarti mengubah data mentah tersebut dari bentuk awalnya menjadi suatu bentuk yang dapat dengan mudah memperlihatkan hubungan-hubungan antara fenomena. Beberapa tingkatan kegiatan perlu dilakukan, anantara lain memeriksa data mentah sekali lagi, membuatnya dalam bentuk tabel yang berguna, baik secara manual ataupun dengan menggunakan komputer.

Setelah data di susun dalam kelompok-kelompok serta hubungan-hubungan yang terjadi dianalisis, perlu dibuat penafsiran-penafsiran terhadap hubungan antara fenomena yang terjadi dan membandingkannya dengan fenomena-fenomena lain di luar penelitian tersebut. Berdasarkan analisis dan penafsiran yang dibuat, perlu pula ditarik kesimpulan-kesimpulan yang berguna, serta implikasi-implikasi dan saran-saran untuk kebijakan selanjutnya.

Dalam melakukan analisis data, peneliti melakukan reduksi data, *display* data, kesimpulan sementara dan verifikasi. Dalam proses reduksi

data bahan-bahan yang sudah terkumpul dianalisis, disusun secara sistematis dan ditonjolkan pokok-pokok persoalannya.

Display data dilakukan karena data yang terkumpul cukup banyak. Data yang cukup banyak akan kesulitan dalam menggambarkan detail secara keseluruhan dan mengambil kesimpulan. Kesulitan ini dapat diatasi dengan cara membuat model, tipologi, matriks dan tabel sehingga keseluruhan data dan bagian-bagian detailnya dapat dipetakan dengan jelas.

Data yang dipolakan, difokuskan dan disusun secara sistematis baik melalui penentuan tema atau model, tipologi, matriks dan sebagainya. Kemudian peneliti menyimpulkan sehingga makna data bisa ditemukan.