

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN PADA SISWA KELAS VI SDN 02 PONDOK KELAPA BENGKULU TENGAH

SKRIPSI

OLEH: HERI ABRON NPM 1113912040

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan FKIP Universitas Bengkulu

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

ABSTRAK

Heri Abron. NPM 1113912040 Upaya Meningkatkan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Menggunakan Metode Latihan Pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Guru Dalam Jabatan. FKIP Universitas Bengkulu 2014.

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru melalui penerapan metode latihan dan meningkatkan aktivitas guru dan siswa melalui penerapan metode latihan pada siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah yang berjumlah 35 orang siswa. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menerapkan 3 siklus. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar Penjaskes siswa dan peningkatan aktivitas guru serta aktivitas siswa dalam pembelajaran Penjaskes di kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Rata-rata kelas pada siklus 1 diperoleh sebesar 67,51, kemudian meningkat di siklus ke-2 sebesar 74,1, dan meningkat pada kategori berhasil pada siklus ke-3 sebesar 77,6. Untuk ketuntasan belajar kelas juga mengalami peningkatan di setiap siklusnya. Siklus pertama diperoleh nilai ketuntasan belajar kelas sebesar 34,29 %, meningkat di siklus kedua sebesar 60 %, dan meningkat dalam kategori berhasil di siklus ketiga sebesar 86,71 %. Aktivitas guru dan aktivitas siswa juga mengalami peningkatan setiap siklusnya. Skor aktivitas guru pada siklus 1 diperoleh sebesar 7 dengan kategori sedang, kemudian meningkat di siklus kedua sebesar 10 dalam kategori baik, dan terakhir meningkat lagi pada siklus 3 dengan kategori baik. Untuk skor aktivitas siswa pada siklus 1 diperoleh sebesar 6 dalam kategori sedang, kemudian meningkat di siklus 2 sebesar 8 kategori baik, dan meningkat lagi di siklus 3 sebesar 9 dengan kategori baik. Hasil penelitian disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menerapkan Metode Latihan pada pembelajaran Penjaskes dapat meningkatan keterampilan Tolak Peluru siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah.

Kata kunci: Metode Latihan, Penjaskes, Kemampuan Tolak Peluru.

ABSTRACT

Heri Abron. NPM 1113912040. Efforts To Reject Improved By Using Bullet In Exercise Class VI SDN 02 Pondok Kelapa Central Of Bengkulu. Thesis Undergraduate Education Teacher. Guidance and Counseling University of Bengkulu in 2014

Classroom action research aims to improve the ability of shot put through the application of training methods and to increase the activity of teachers and students through the application of training methods in the sixth grade students of SDN 02 Pondok Kelapa Central Bengkulu. Subjects were sixth grade students of SDN 02 Pondok Kelapa Central Bengkulu totaling 35 students consisting of 20 men and 15 women's Son . This research is Classroom Action Research by applying 3 cycles . The data used is the basic movement skills results in students doing Shot Put. The results showed an increase in student learning outcomes and increased activity of Sports Education teachers and Sports Education students in learning activities in class VI SDN Pondok Kelapa 02 Central Bengkulu. Improving student learning outcomes can be seen from the average classroom and mastery learning class. Average grade obtained in cycle 1 at 67.51, then increased in the 2nd cycle of 74.1, and increase the successful category in the 3rd cycle of 77.6. For mastery learning classroom also increased in each cycle . The first cycle values obtained mastery learning class at 34.29 %, increased in the second cycle by 60 %, and increase the successful category in the third cycle of 86.71 %. Teacher activity and student activity also increased in each cycle. Teacher activity score obtained in cycle 1 of 7 with medium category, then increased in the second cycle by 10 in both categories, and increased again in the last 3 cycles with either category. For student activity score obtained in cycle 1 of 6 in the medium category, then increased at cycle 2 for 8 categories of good, and increased again in cycle 3 of 9 with either category. The final conclusion is that learning by applying the method of exercise can improve learning skills Sports Education Shot Put sixth grade students of SDN 02 Pondok Kelapa Central Bengkulu

Keywords: Method of Exercise, sports education, ability Shot Put

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

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

Bengkulu, Januari 2014

Heri Abron NPM 1113912040

MOTTO

Bekerjalah bagaikan tak butuh uang. Mencintailah bagaikan tak pernah disakiti. Menarilah bagaikan tak seorang pun sedang menonton. Martin Luther King

Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik. Andrew Jackson

Dalam masalah hati nurani, pikiran pertamalah yang terbaik. Dalam masalah kebijaksanaan, pemikiran terakhirlah yang paling baik. William Feather

TERSEMBAHAN

Kupersembahkan karyaku ini buat yang tersayang:

- Striku Arweny, yang selalu memberikan doa, bantuan, motivasi dan segalanya yang tak terhingga.
- Kedua putri ku Rara Oktaria Nanda dan Rany Anisa yang selalu menjadi penyemangat. Jadikanlah ini bagian dari motivasi kalian untuk lebih maju.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Menggunakan Metode Latihan Pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah". Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata 1 Pendidikan Guru Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, saran dan informasi yang penulis butuhkan, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- 1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc. Akt., selaku rektor Universitas Bengkulu.
- Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi., Ketua Program SKGJ FKIP Universitas Bengkulu.
- 4. Drs. H. Sofino, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.

Х

5. Dra. Yarmani, M.Kes., selaku dosen pembimbing 2 yang telah sabar

untuk membimbing, memberikan saran dan masukan, sehingga skripsi ini

dapat terselesaikan.

6. Kepala SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah, yang telah

memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SDN 02

Pondok Kelapa Bengkulu Tengah.

7. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan

skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Kritik dan saran

yang membangun peneliti harapkan agar lebih baik di masa depan.

Bengkulu, Januari 2014

Heri Abron

DAFTAR ISI

	LAMAN SAMPUL	
	LAMAN JUDUL LAMAN PENGESAHAN	
	LAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	
	STRAK	
	S <i>TRACT</i> MBAR PERNYATAAN	
	OTTO DAN PERSEMBAHAN	
	TA PENGANTAR	
	.FTAR ISI .FTAR TABEL	
	FTAR GAMBAR/BAGAN	
DA	FTAR LAMPIRAN	xv
ВА	B I PENDAHULUAN	
A.	Latar Belakang	1
В.	Identifikasi Masalah	2
C.	Pembatasan Masalah	3
D.	Perumusan Masalah	3
E.	Tujuan Penelitian	3
F.	Manfaat Penelitian	3
ВА	B II KAJIAN PUSTAKA	
A.	Kajian Teori	5
В.	Penelitian Yang Relevan	14
C.	Kerangka Berpikir	15
ВА	B III METODE PENELITIAN	
A.	Jenis Penelitian	17
В.	Subjek Penelitian	17
	Definisi Operasional	
	Procedur Penelitian	18

E. Instrumen Penelitian	21
F. Teknik Analisis Data	22
G. Indikator Keberhasilan	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	24
1. Siklus 1	25
2. Siklus 2	30
3. Siklus 3	37
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50
DAFTAR RIWAYAT HIDP	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian	22
Tabel 4.1 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 1	24
Tabel 4.2 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 1	25
Tabel 4.3 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru	26
Tabel 4.4 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 2	31
Tabel 4.5 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 2	31
Tabel 4.6 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru	32
Tabel 4.7 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 3	37
Tabel 4.8 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 3	38
Tabel 4.9 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru	39
Tabel 4.10 Peningkatan Keterampilan Teknik tolak Peluru	40
Tabel 4.11 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan tolak peluru	
Gambar 2.2 Cara memegang peluru	10
Gambar 2.3 Teknik menolak peluru	12
Gambar 2.4 Kerangka Pikir	16
Gambar 3.1 Alur PTK	19
Gambar 4.1 Peningkatan Aktivitas Guru dan siswa	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1:	RPP	51
Lampiran 2:	Lembar Observasi Aktivitas Guru	54
Lampiran 3:	Lembar Observasi Aktivitas siswa	55
Lampiran 4:	Instrumen Penelitian	56
Lampiran 5:	Data Aktivitas Guru Siklus 1	57
Lampiran 6:	Data Aktivitas Siswa Siklus 1	59
Lampiran 7:	Data Tes Tolak Peluru siklus 1	60
Lampiran 8:	Data Aktivitas Guru Siklus 2	61
Lampiran 9:	Data Aktivitas Siswa Siklus 2	62
Lampiran 10:	Data Tes Tolak Peluru siklus 2	63
Lampiran 11:	Data Aktivitas Guru Siklus 3	64
Lampiran 12:	Data Aktivitas Siswa Siklus 3	65
Lampiran 13:	Data Tes Tolak Peluru siklus 3	66
Lampiran 14:	Dokumentasi Penelitian	67

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 menjelaskan bahwa salah satu ruang lingkup mata pelajaran Pendiidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam aspek Permainan dan olahraga yaitu atletik. Atletik merupakan olahraga yang terdiri dari berbagai cabang, antara lain: lari, lompat tinggi, tolak peluru, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing, lempar martil dan lain-lain. Dalam pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar cabang olahraga Atletik yang paling sering dipelajari adalah lari jarak dekat dan jauh, lompat jauh dan tolak peluru.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah, ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut (1) kurangnya motivasi siswa dalam belajar penjas dengan materi tolak peluru, (2) metode pembelajaran yang diterapkan guru masih kurang

efektif untuk memotivasi siswa, (3) rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru.

Dari permasalahan tersebut Peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran di kelas VI dengan menerapkan metode latihan pada materi tolak peluru. Penerapan metode latihan pada materi tolak peluru dengan alasan bahwa metode latihan membuat anak melakukan gerakan tolak peluru secara berulang, dengan demikian terjadinya otomatisasi gerakan yang baik dan benar yang mengakibatkan siswa terampil dalam melakukan gerakan tolak peluru yang berdampak pada kemampuan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah "Upaya Meningkatkan Kemampuan Tolak Peluru dengan Menggunakan Metode Latihan pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diindentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

- Belum mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru dengan menggunakan metode latihan.
- 2. Belum mengetahui efektifitas penggunaan metode latihan terhadap kualitas proses pembelajaran penjas pada materi tolak peluru.
- Belum mengetahui pengaruh metode latihan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, pembatasan masalah yang akan dikaji dalam peneltian ini adalah pada peningkatan kemampuan tolak peluru melalui penerapan metode latihan pada siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- Apakah dengan penerapan metode latihan dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru pada siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah?.
- 2. Apakah dengan penerapan metode latihan dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- Untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru melalui penerapan metode latihan pada siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah.
- 2. Untuk meningkatkan aktivitas guru dan siswa melalui penerapan metode latihan pada siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam pembelajaran Penjas terutama peningkatan kemampuan melakukan tolak peluru melalui penerapan metode latihan. Secara khusus penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi pada salah satu metode pembelajaran Penjas.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

- Dapat meningkatkan kemampuan melakukan tolak peluru melalui metode latihan.
- Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan situasi belajar yang menyenangkan pada materi tolak peluru dengan penerapan metode latihan.

b. Bagi Guru

- Menambah wawasan pengetahuan tentang pembelajaran Penjas terutama mengenai penerapan metode latihan.
- 2) Memberikan pengetahuan, pengalaman tentang metode latihan.

c. Bagi Peneliti

Meningkatkan kemampuan dalam menciptakan pembelajaran Penjas yang inovatif, kreatif, dan menyenangkan melalui penerapan metode latihan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Metode Pembelajaran

Metode adalah salah satu alat untuk mencapai tujuan, sedangkan pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa sehingga tingkah laku siswa berubah ke arah yang lebih baik (Darsono, 2000: 24). Menurut Ahmadi dalam Wahyuni (2007: 31) metode pembelajaran adalah suatu pengetahuan tentang cara-cara mengajar yang dipergunakan oleh guru atau instruktur.

Metode pembelajaran yang diterapkan guru hendaknya dapat mewujudkan hasil karya siswa. Siswa dituntun untuk dapat berfikir kritis dan kreatif dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan ide-idenya. Pemilihan metode yang kurang tepat dengan sifat bahan dan tujuan pembelajaran menyebabkan kelas kurang bergairah dan kondisi siswa kurang kreatif. Sehingga dengan penerapan metode yang tepat dengan berbagai macam indikator tersebut dapat meningkatkan minat siswa pada bahan pelajaran yang disampaikan dan minat yang besar pada akhirnya akan berpengaruh terhadap prestasi yang akan diraihnya.

Banyak macam metode pembelajaran yang dapat digunakan. Berikut ini adalah 9 macam metode pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dan diungkapkan peneliti. metode pertama adalah Metode

ceramah. Metode ceramah adalah suatu cara mengajar yang digunakan untuk menyampaikan keterangan atau informasi atau uraian tentang suatu pokok persoalan serta masalah secara lisan (Ibrahim, 2003:106). metode yang kedua adalah Metode tanya jawab. Metode tanya jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat dua arah sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara guru dan siswa. Guru bertanya siswa menjawab atau siswa bertanya guru menjawab.

metode ketiga adalah Metode diskusi, yaitu sebuah metode bertukar informasi, berpendapat, dan unsur-unsur pengalaman secara teratur dengan maksud untuk mendapat pengertian bersama yang lebih jelas dan lebih cermat tentang permasalahan atau topik yang sedang dibahas. selanjutnya Metode demonstrasi yang merupakan metode mengajar yang cukup efektif sebab membantu para siswa untuk memperoleh jawaban dengan mengamati suatu proses atau peristiwa tertentu. Kelima Metode Eksperimen adalah cara penyajian pelajaran, di mana siswa melakukan percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajari (Djamarah, 2002:95),

keenam, Metode latihan (drill). Metode latihan adalah suatu teknik mengajar yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. ketujuh, Metode pemberian tugas (resitasi) atau: Metode resitasi, adalah metode penyajian bahan di mana guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar. Kedelapan, Metode Karyawisata,

melalui metode ini siswa-siswa diajak mengunjungi tempat-tempat tertentu di luar sekolah. Tempat-tempat yang akan dikunjungi dan hal-hal yang perlu diamati telah direncanakan terlebih dahulu, dan setelah kegiatan siswa diminta membuat laporan. Terakhir Metode Sosiodrama, yaitu Metode yang digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dalam hubungan sosial dengan orang-orang di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Dalam pelaksanaannya siswa diberikan peran tertentu dan melaksanakan peran tersebut serta mendiskusikannya di kelas. (Ibrahim, 2003: 107).

2. Metode Latihan

Sumiati dan Asra (2009: 104) yang menyatakan bahwa dalam belajar verbal dan belajar keterampilan, meningkatkan kemampuan hasil belajar dapat dicapai melalui latihan dan praktek. Latihan biasanya berlangsung dengan cara mengulang-ngulang suatu hal sehingga terbentuk kemampuan yang diharapkan.

Selanjutnya, Sumiati dan Asra (2009: 105) juga mengatakan langkahlangkah dalam melaksanakan latihan dan praktek baik untuk belajar verbal maupun belajar keterampilan sebagai berikut:

a. Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan pekerjaan yang akan dilatihkan.

- Guru mempertunjukkan bagaimana melakukan pekerjaan itu dengan baik dan benar sesuai dengan konsep dan aturan tertentu.
- c. Jika belajar dilakukan secara kelompok atau klasikal, guru dapat meminta salah seorang siswa untuk menirukan apa yang telah dilakukan oleh guru, sementara siswa lain memperhatikan. Latihan perseorangan dapat dilakukan melalui bimbingan dari guru sehingga dicapai hasil belajar sesuai dengan tujuan.

3. Pembelajaran Atletik di SD

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga lain, karena terkandung didalamnya unsur-unsur dasar gerak cabang olahraga lain, yaitu: lari, lompat, dan melempar. Oleh karena itu atletik merupakan mata pelajaran Pendidkan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Menurut Sriawan (2009: 6), Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta kebiasaan hidup sehat dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Selanjutnya Sriawan mengungkpkan bahwa tujuan pembelajaran atletik di sekolah dimaksudkan untuk membantu siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif, serta keterampilan gerak

dasar atletik. Aktivitas yang dikembangkan meliputi jalan, dasar-dasar gerak lari, gerakan dasar lompat dan loncat, serta gerak dasar lempar.

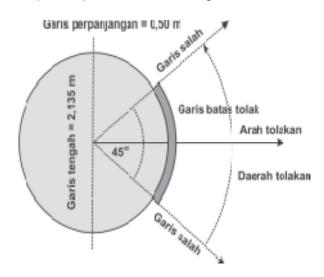
Selanjutnya juga Bahagia (2006: 16) mengungkapkan secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.

4. Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu olahraga dengan teknik melempar. Berat peluru yang digunakan adalah 3 kilo untuk putri dan 5 kilo untuk putra. Tolak peluru ini sangat bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan tenaga/daya ledak (Edy dan Slamet, 2010: 27).

a. Berat Peluru dan Lapangan Tolak Peluru

Berat peluru untuk laki-laki : 7,26 kg Berat peluru untuk perempuan : 4,0 kg

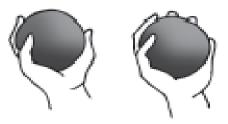


Gambar 2.1 Lapangan Tolak Peluru (Edy dan Slamet, 2010: 97)

b. Cara Memegang Peluru

Dalam memegang peluru, ada 3 cara yang harus kalian ketahui, di antaranya:

- Meletakkan peluru di semua jari tangan yang merenggang dengan rileks. Cara ini tergolong paling mudah, namun tidak efektif untuk lemparan, karena semua jari tidak berfungsi dengan baik.
- 2) Peluru diletakkan seperti pada cara pertama, kemudian bagian ujung telapak tangan menarik peluru sehingga tumpuan peluru berada di ujung tangan. Hal ini dapat menjadikan lemparan menjadi lebih jauh karena pergelangan tangan dan jari dapat berfungsi secara optimal.
- 3) Cara ini menitikberatkan tumpuan pada jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Cara ini paling efektif, namun seseorang harus memiliki jari yang kuat untuk menggunakan cara ini.



Gambar 2.2 Cara Memegang Peluru (Edy dan Slamet, 2010: 28)

C. Teknik Menolak Peluru

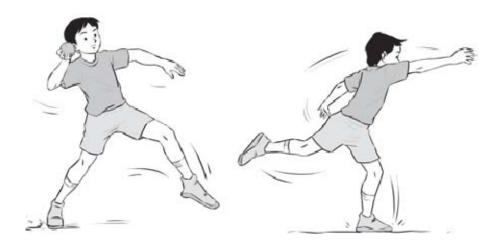
Menurut Juari, dkk (2010: 84) Teknik menolak peluru dapat dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut.

1) Sikap badan

- a) Berdiri tegak menyamping arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar.
- b) Kaki kiri lurus ke depan lutut kaki kanan sedikit dibengkokkan ke depan, dan sedikit serong ke samping kanan.
- c) Badan agak membengkok dan sedikit condong ke depan.
- d) Konsentrasi pikiran, kaki kiri diayun ke depan, dan belakang. Ayunan ini secara psikologis untuk memenangkan dan merasakan sudah kokohkah posisi kaki kanan.
- e) Kaki kanan ditekuk rendah, begitu ayunan kaki kiri dirasa cukup.
- f) Tangan kiri berfungsi untuk menjaga keseimbangan.

2) Cara menolak peluru

- a) Pinggang diputar dan bahu ke samping depan.
- b) Putar seluruh badan dengan cepat.
- c) Pada saat badan berputar tukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang dengan cara dihentakkan.
- d) Peluru ditolakkan dengan ayunan yang tajam, dari samping ke atas depan arah tolakan (bentuk parabola).



Gambar 2.3 Teknik menolak peluru (Juari, dkk, 2010: 84)

3) Gerakan akhir

- a) Bertukar kaki yang di depan dengan kaki yang di belakang setelah melakukan tolakan.
- b) Kaki yang di belakang diluruskan untuk menjaga keseimbangan.

d. Gaya Tolak Peluru

Pada tolak peluru, terdapat dua gaya yang sering dilakukan seorang atlet. Namun, dewasa ini para atlet hanya menggunakan satu gaya yang dipakai dalam olahraga tolak peluru. Gaya ortodoks tidak dipakai lagi, dan hanya gaya O'Brien yang sampai saat ini masih digunakan.

1) Gaya Ortodoks

- a) Pegang peluru dengan baik.
- b) Posisi badan di samping busur bagian belakang/menyamping arah tolak.

- c) Berat badan di kaki kanan, kaki kiri diayun ke depan-belakang.
- d) Rendahkan badan, bahu kanan mendekat.
- e) Lutut kanan digeser dengan cepat ke depan.
- f) Kaki kiri menuju balok tolakan.
- g) Kaki kanan menggeser ke depan.
- h) Begitu kedua kaki menyentuh tanah, lanjutkan dengan tolakkan kaki kanan meluruskan lutut dengan memutar badan ke arah tolakkan dan tangan mendorong peluru. Usahakan sudut tolakan 45°, (Edy dan Slamet, 2010: 97).

2) Gaya O'Brien

Cara melakukan tolak peluru dengan gaya O'Brien sebagai berikut.

- a) Tangan kanan memegang peluru dan diletakkan di pangkal leher.
- b) Kondisi badan membelakangi arah tolakan. Sebagian besar badan bertumpu pada kaki kanan. Pandangan serong ke bawah dan sambil berkonsentrasi, kalian harus tetap rileks.
- c) Badan diputar seraya menaikkan posisi badan, lengan kiri yang tadinya lurus perlahan ditekuk. Setelah badan berbalik posisi tangan kanan meluncurkan peluru, posisi badan harus condong ke depan.
- d) Gerakan lanjutan, diawali dari kaki kanan dulu. Kemudian disusul kaki kiri, sementara badan tetap condong, (Edy dan Slamet, 2010: 98).

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang menjadi dasar dalam penelitian ini adalah penelitian oleh Dewantara pada tahun 2013 dengan judul Upaya meningkatkan kinerja teknik dasar keterampilan tolak peluru dengan menggunakan metode latihan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bogo Kidul Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran tolak peluru di kelas V mengalami peningkatan setelah diberikan metode bermain. Presentase hasil belajar siswa adalah sebagai berikut: (1) terdapat 20 siswa (51%) yang sudah benar melakukan awalan tolak peluru dalam mengikuti pembelajaran, 19 siswa (49%) belum benar. Kemudian setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 terdapat 25 siswa (65%) yang sudah benar melakukan awalan, 14 siswa (35%) belum benar. Kemudian pada siklus 2 terdapat 32 siswa (82%) yang sudah benar melakukan awalan, 7 siswa (18%) belum benar. Presentase dari indikator awalan diperoleh dengan menjumlah hasil skor yang diperoleh dari indikator awalan kemudian dibagi dengan hasil perkalian antara jumlah siswa dan lima deskriptor dari indikator awalan kemudian dikali 100%. (2) terdapat 15 Siswa (38%) yang sudah benar melakukan tolakan dalam mengikuti pembelajaran, 24 siswa (62%) belum benar. Kemudian setelah diberikan tindakan pada siklus 1 terdapat 21 siswa (55%) sudah benar melakukan tolakan, 18 siswa (45%) belum benar. Kemudian pada siklus 2 terdapat 29 siswa (76%) sudah benar melakukan tolakan, 10 siswa (24%) belum benar. Presentase dari indikator saat melakukan tolakan diperoleh dengan menjumlah hasil skor yang diperoleh dari indikator saat melakukan tolakan kemudian dibagi dengan hasil perkalian antara jumlah siswa dan lima deskriptor dari indikator saat melakukan tolakan kemudian dikali 100% (3) terdapat 18 siswa (46%) sudah benar melakukan akhiran tolak peluru dalam mengikuti pembelajaran, 21 siswa (54%) belum benar. Kemudian setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 terdapat 22 siswa (57%) sudah benar melakukan akhiran, 17 siswa (43%) belum benar. Sedangkan pada siklus 2 terdapat 30 siswa (77%) sudah benar melakukan akhiran, 9 siswa (33%) belum benar.

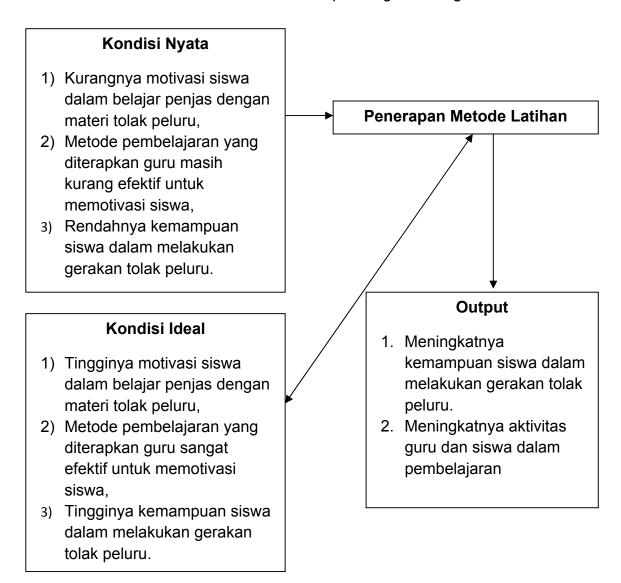
C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah, ditemukan beberapa permasalahan antara lain (1) kurangnya motivasi siswa dalam belajar penjas dengan materi tolak peluru, (2) metode pembelajaran yang diterapkan guru masih kurang efektif untuk memotivasi siswa, (3) rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru.

Dari permasalahan tersebut peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran di kelas VI dengan menerapkan metode latihan pada materi tolak peluru. Penerapan metode latihan pada materi tolak peluru dengan alasan bahwa dengan metode latihan membuat anak melakukakan gerakan tolak peluru secara berulang-ulang dengan demikian terjadinya otomatisasi gerakan yang baik dan benar yang mengakibatkan siswa terampil dalam

melakukan gerakan tolak peluru yang berdampak pada kemampuan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diduga bahwa kemampuan melakukan tolak peluru akan meningkat bila menggunakan metode latihan Pada Siswa Kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah.



Gambar 2.4 Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Arikunto (2010: 58) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas (Clasroom Action Research) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti melaksanakan penelitian melalui tiga siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah yang berjumlah 35 orang siswa yang terdiri dari 20 orang Putra dan 15 orang putri.

Lokasi Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SDN 02 Pondok Kelapa Bengkulu Tengah.

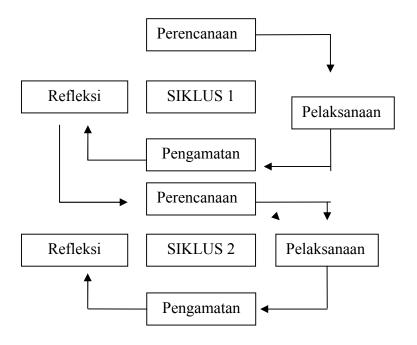
C. Definisi Operasional

 Tolak peluru adalah salah satu olahraga dengan teknik melempar peluru, yang dimulai dari sikap badan, sikap tolakan, garak akhir. Tolak peluru ini sangat bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan tenaga/daya ledak (Edy dan Slamet, 2010: 27). Kemampuan Tolak Peluru dalam

- penelitian ini adalah kemampuan siswa melakukan gerakan tolak peluru dari sikap badan, sikap tolakan, garak akhir dan hasil tolakan yang baik.
- 2. Sumiati dan Asra (2009: 104) yang menyatakan bahwa dalam belajar verbal dan belajar keterampilan, meningkatkan kemampuan hasil belajar dapat dicapai melalui penerapan metode latihan dan praktek. Latihan berlangsung dengan cara mengulang-ngulang suatu hal sehingga terbentuk kemampuan yang diharapkan. Metode Latihan dalam penelitian ini adalah cara guru menstransfer pemahaman melakukan gerakan tolak peluru kepada siswa melalui pengulangan-pengulangan gerakan.

D. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menerapkan siklus yang berkelanjutan. Penelitian ini dilaksanakan sampai pembelajaran masuk dalam kategori berhasil, tiap siklus dilakukan satu kali pertemuan selama 3 x 35 menit. Pelaksanaan siklus kedua merupakan perbaikan dari siklus pertama yang belum mencapai keberhasilan. Tiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu: (1) tahap perencanaan, (2) tahap pelaksanaan tindakan, (3) tahap pengamatan, dan (4) tahap refleksi. Jika digambarkan dalam bentuk bagan maka akan terlihat seperti bagan berikut ini.



Gambar 3.1 Alur PTK (Arikunto, 2006: 16)

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam siklus I sampai siklus ke-n. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan refleksi dari siklus sebelumnya. Prosedur pelaksanaan dalam tahap ini meliputi (1) Perencanaan (2) Pelaksanaan (3) Pengamatan (4) Refleksi. Secara rinci tahap-tahap tindakan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan yang peneliti lakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut: (1) Menganalisis kurikulum (Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar) yang berkaitan dengan materi tolak peluru, (2) Menyusun langkahlangkah pembelajaran dengan menerapkan metode latihan, (3) Membuat

rencana pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan metode latihan pada materi tolak peluru, dan (4) Membuat lembar observasi guru.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelakasanaan Penelitian Tindakan Kelas pada Pembelajaran penjaskes dengan materi tolak peluru dilaksanakan pada jam pembelajaran Penjaskes. Adapun langkah-langkah pada tahap pelaksanaan ini adalah sebagai berikut:

- a. Guru memberi penjelasan singkat tentang konsep, prinsip, atau aturan yang menjadi dasar dalam melaksanakan gerakan tolak peluru.
- b. Guru mempertunjukkan bagaimana melakukan gerakan tolak peluru dengan baik dan benar sesuai dengan konsep dan aturan tertentu.
- c. Guru meminta salah seorang siswa untuk menirukan gerakan tolak peluru, sementara siswa lain memperhatikan.
- d. Guru membimbing siswa untuk latihan perseorangan secara berulangulang sehingga dicapai hasil belajar sesuai dengan tujuan.
- e. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan materi pembelajaran.
- f. Guru melakukan tes melakukan tolak peluru.

3. Tahap Observasi

Observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat. Kegiatan observasi ini dilakukan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan sejak awal hingga akhir penelitian guna mengumpulkan data yang diperlukan sehingga

kekurangan atau kesalahan yang dilakukan sebelumnya dapat diperbaiki, sedangkan kelebihan dapat dipertahankan di siklus berikutnya. Observasi dilakukan oleh dua orang observer, yaitu teman sejawat.

4. Tahap Refleksi

Tahap refleksi dilakukan setelah peneliti melaksanakan penelitian. Pelaksanaan refleksi dilakukan dengan cara menganalisis hasil yang diperoleh dari pengamatan pada saat penelitian untuk melihat kelemahan dan kelebihan tindakan yang telah dilakukan. Hasil analisis ini digunakan sebagai bahan untuk melakukan tindakan pada siklus selanjutnya. Refleksi. Pelaksanaan refleksi dimaksudkan untukmengetahui ketercapaian indikator pada proses pembelajaran Penjaskes. Kelemahan yang timbul diperbaiki di siklus berikutnya.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan teknik dasar gerakan tolak peluru gaya O'Brien. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 1989: 32).

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan tolak peluru. Penilaian dalam tes ini adalah dengan cara mengamti gerakan dan mengukur hasil tolakan yang dilakukan siswa.

Tabel 3.1 instrumen Penelitian

Aspek	Kriteria Penilaian		
	Kurang	Cukup	Baik
Awalan			
Putaran			
Akhiran			
Hasil lemparan	m	m	m

F. Teknik Analisis Data

1. Data Tes

Tes dianalisa dengan menggunakan nilai individu, nilai rata-rata siswa, dan kriteria ketuntasan belajar berdasarkan penilaian pada acuan dan patokan. Menurut Depdiknas (2006: 62), secara klasikal proses belajar mengajar dikatakan tuntas apabila di kelas memperoleh nilai ≥ 70 sebanyak 85% (Depdiknas, 2006: 62).

a. Nilai rata-rata siswa

$$\overline{x} = \frac{\sum x}{N}$$
 (Hadi, 1993: 37)

Keterangan:

b. Persentase Ketuntasan Belajar Secara Klasikal

Ketuntasan Belajar Klasikal = $\frac{NS}{N} x 100\%$ (Depdiknas, 2006: 62).

Keterangan:

KB : Persentase ketuntasan belajar klasikal

NS : Jumlah siswa yang mencapai nilai 7, 0 ke atas

N : jumlah seluruh siswa

2. Data Observasi Aktivitas Guru

Data observasi digunakan untuk merefleksikan siklus yang telah dilakukan. Untuk menganalisis data observasi dilakukan dengan menghitung jumlah skor pengamat. Data yang diperoleh tersebut digunakan untuk merefleksi tindakan yang telah dilakukan dan diolah secara deskriptif dengan menghitung:

- a. Skor tertinggi = jumlah butir observasi x skor tertinggi tiap butir
- b. Skor terendah = Jumlah butir observasi x skor terendah tiap butir
- c. Selisih skor = skor tertinggi skor terendah
- d. Kisaran nilai untuk tiap kriteria = $\frac{s e l i s i h s k o r}{j u m l a h k r i t e r}$ (Sudjana, 2006: 77-79).

G. Indikator Keberhasilan Penelitian

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah jika:

- 1. Persentase nilai siswa >70 sebanyak 85 %.
- 2. Secara klasikal rata-rata nilai siswa sebesar 70.
- 3. Aktivitas guru dan siswa masuk dalam kategori Baik.