

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SDN 05 SETABAR**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**OLEH:  
HENDRIKUS  
NIM F1104151014**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2018**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
GAYA MENYAMPING MELALUI PENDEKATAN BERMAIN  
PADA PESERTA DIDIK**

**ARTIKEL PENELITIAN**

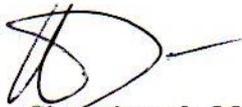
Oleh

**HENDRIKUS  
NIM F1104151014**

**Disetujui oleh:**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes**  
NIP. 195505251976031002



**Mimi Haetami, M. Pd**  
NIP. 197505222008011007

**Mengetahui**

**Disahkan  
Dekan FKIP UNTAN**



**Dr. Martono, M.Pd**  
NIP 19680316 1994031 014

**Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan**



**Eka Supriatna, M.Pd**  
NIP 197711122006041002

# PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SDN 05 SETABAR

**Hendrikus, Victor Gaperius Simanjuntak, Mimi Haetami.**

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

Email: hendrikus01@gmail.com

## **Abstract**

*The problem in this research is how to improve the learning outcomes of bypass style by using play approach on the students of class VI SDN 05 Setabar Landak District ?. The purpose of this research is to improve the learning outcomes by using a play approach. This research uses classroom action research which is the basis for improving the learning that will be produced, with the following steps: 1) Planning, 2) implementation, 3) observation, 4) reflection; Subjects used as many as 28 students. Data were collected by questionnaire / questionnaire and test each cycle. From the results of the research In the preliminary test before the action was seen that the learning value of the sideways force tossing force averaged 64th grade and the number of percentage of classical completeness only reached 25%. In the first cycle action using the play approach can improve learning sideways stylistic departure force obtained average learning outcome 74 with 64% classical mastery. In the second cycle action by using the play approach can improve learning sideways stylistic departure force obtained average learning outcome 77 with classical completeness increased by 96% and observation value of student activity getting better.*

**Keywords: Learning, Reject Bullets, Play Approach.**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan kepada seluruh siswa sekolah, baik siswa putra maupun putri, mulai dari tingkat dasar sampai tingkat atas. Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran yang lain, karena selain pelajaran teori, siswa-siswi juga diajarkan praktek yang berupa aktifitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak.

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani membentuk atau membangun manusia seutuhnya dari segi lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani ini meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani

membentuk siswa mempunyai gaya hidup berolahraga sehingga menjadi perilaku hidup yang sehat, sedangkan rehabilitasi dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh, misalnya : sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan lain-lain. Hal ini dalam pendidikan jasmani dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri dan menghilangkan egoisme. Segi batin atau rohani ini terbentuk melalui aktifitas pendidikan jasmani yang sifatnya permainan (bermain).

Cabang olahraga atletik terbagi dalam beberapa nomor yaitu : nomor lari, lompat dan lempar. Berlari, melompat dan juga melempar merupakan sifat alamiah manusia. Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri,

untuk berburu dan yang lainnya. Berdasarkan sifat alamiah tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya.

Nomor lempar sendiri terbagi dalam beberapa cabang yaitu : lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil. Nomor tolak ditiap kejuaraan baik yang bertaraf lokal maupun nasional sudah dipertandingkan, adanya kejuaraan yang bertaraf Nasional atau Kejurnas di berbagai kota dapat menjadi pemicu cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak supaya tidak dipandang sebelah mata.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik pada nomor lempar. Tujuan dari tolak peluru adalah melakukan tolakan sejauh-jauhnya secara sah dan benar menurut aturan yang ada. Gaya tolak peluru ada 2 macam, yaitu *gaya ortodox (gaya menyamping)* dan *gaya obrien (gaya membelakangi)*. Disebut *gaya obrien* karena gaya tersebut pertama kali dilakukan oleh *Verry Obrien*.

Tolak peluru merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik kurang diminati oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik. Kurangnya antusias siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya dari penyajian materi yang kurang variatif sehingga menyebabkan siswa malas dalam mengikutinya. Pembelajaran atletik hanya dikenalkan sebagian atau sekilas.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik khususnya nomor tolak peluru, siswa kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun siswa putri. Keadaan semacam ini menjadikan masalah agar bagaimana caranya pembelajaran tolak peluru dapat meningkat. Karena dengan keadaan yang demikian, tujuan pembelajaran pun pasti belum tercapai. Setelah melakukan pengamatan, hal ini disebabkan karena pembelajaran yang monoton atau pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, tidak adanya

unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran.

Sejalan dengan hal tersebut, peneliti mencoba pembelajaran dengan pendekatan bermain. Pendekatan bermain dapat berbentuk macam-macam permainan menolak, ini dikarenakan teknik yang utama pada teknik tolak peluru adalah teknik menolak. Pendekatan bermain diharapkan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran tolak peluru sehingga siswa lebih siap dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan dengan kata lain tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

Adapun masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas VI SD Negeri 05 Setabar Kabupaten Landak ? Berdasarkan dari masalah penelitian yang dijelaskan, maka untuk membatasi wilayah ini ialah peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan pendekatan bermain pada Peserta didik kelas IV SD Negeri 05 Setabar Kabupaten Landak tahun 2016. Sesuai rumusan masalah maka tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa Kelas VI SD Negeri 05 Setabar Kabupaten Landak Tahun Ajaran 2016/2017.

Ferdinansyah dan Abitur (2008: 36) mengatakan bahwa tolak peluru merupakan gerakan menolakkan sebuah peluru sejauh-jauhnya dengan teknik atau cara tertentu. Sedangkan menurut Gerry A. Carr (1997: 203) mengatakan tolak peluru di dominasi oleh atlet yang bertubuh besar dan kuat. Dari pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tolak peluru merupakan olahraga menolak peluru dengan ukuran yang sudah ditentukan dengan gerakan menolakkan sebuah peluru sejauh-jauhnya dengan teknik atau cara tertentu yang didominasi oleh atlet yang bertubuh besar dan kuat.

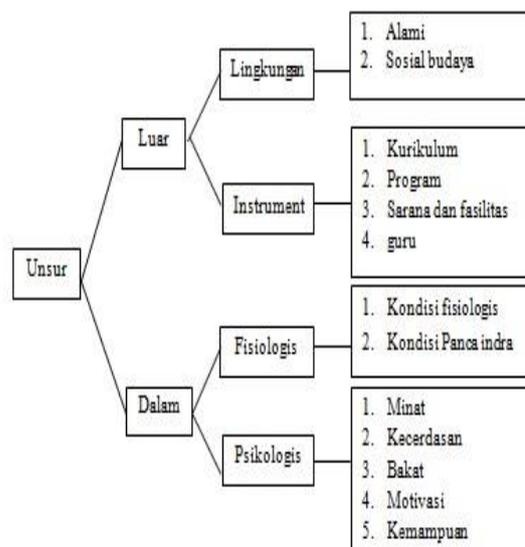
Menurut Husdarta (2009: 6) “bermain dapat diartikan sebagai hiburan yang bersifat

fiskal yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik”. Menurut Suyatno (2010:27) tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar dalam atletik, nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakkan dari bahu dengan satu tangan dengan gaya menyamping.

Teknik memegang peluru dalam suatu perlombaan tolak peluru akan dapat mempengaruhi prestasi tolakan. Gerry A. Carr (1997: 122) menyatakan bahwa, ada 3 macam teknik memegang peluru yaitu: 1) Peluru diletakan tepat pada dataran telapak tangan 2) Seperti cara pertama, tetapi peluru agak digeser ke atas sehingga titik berat peluru terasa berada pada ujung telapak tangan. 3) Seperti cara kedua, tetapi peluru lebih digeser ke atas lagi. Menurut Syaiful Bahari Djamarah (2008: 13) belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa dan raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor*. Sedangkan menurut Menurut Arief S. Sadiman, dkk, (2010: 2) “belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak masih bayi hingga ke liang lahat nanti”.

Proses belajar harus disertai dengan motivasi menurut Made Wena (2010: 33) motivasi belajar secara spesifik dapat dilihat dari karekteristik tingkah laku siswa yang menyangkut minat, ketajaman perhatian, konsentrasi, dan ketekunan dalam kegiatan belajar. Merencanakan proses belajar mengajar menurut Berliana, dkk (2008: 76) adalah menafsirkan dan menjabarkan tiap komponen pengajaran termasuk merumuskan interelasinya dengan mengacu pada kurikulum mata pelajaran yang bersangkutan. Terwujudnya keterpaduan antara kegiatan belajar dan kegiatan mengajar guru berakumulasi dalam suatu proses interaksi edukatif sangat tergantung antara lain pada kualitas pengorganisasian dan perencanaan pengajaran oleh guru tersebut.

Pengorganisasian atau pengaturan yang cermat terutama yang bertalian dengan sikap komponen/variabel yang esensial dan harus ada dalam setiap proses pengajaran, yaitu komponen tujuan, bahan pelajaran, metode/alat pengajaran dan penilaian proses/hasil pengajaran. Berikut unsur-unsur dalam pembelajaran yaitu:



Bermain merupakan aktifitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, sederhana serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian dengan rasa senang, serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan. Selanjutnya di dalam buku yang sama bermain merupakan kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, sukarela, sungguh-sungguh, tetapi bukan merupakan suatu kesungguhan, dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan. Bermain adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang telah ditentukan. Menurut Husdarta (2009:6) bermain dapat diartikan sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penilaiannya (Suharni Arikunto, 2006 : 160). Metode penelitian merupakan faktor yang sangat penting dalam

sebuah penelitan. Berbobot tidaknya tergantung pada metode yang digunakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sumadi (2003: 74) metode deskriptif adalah penelitian yang bermaksud untuk membuat deskripsi mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian.

Made Wena (2010: 48),“mengatakan dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas membentuk spiral yang dimulai dari merasakan adanya masalah menyusun perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan obervasi, mengadakan refleksi, melakukan rencana ulang, melaksanakan tindakan, dan seterusnya”. Berdasarkan siklus pertama tadi apabila terdapat hambatan atau kekurangan maka dapat dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Subyek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa Kelas VI SD Negeri 05 Setabar Kabupaten Landak Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 28 siswa. Tempat penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri 05 Setabar Kabupaten Landak, Tahun Pelajaran 2016/2017 kelas VI dijadikan sebagai subjek penelitian karena hasil belajar tolak peluru gaya menyamping kelas ini masih rendah dan peneliti mengajar pada kelas ini.

Metodeanalisa yang digunakan adalah analisa deskriptif dan peningkatan hasil belajar tiap siklus dengan perhitungan rumus:

1) Analisis deskriptif data menggunakan.

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N - 1}}$$

2) Analisis peningkatan hasil menggunakan.

$$P = \frac{Post Rate - Base Rate}{Base Rate} \times 100\%$$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

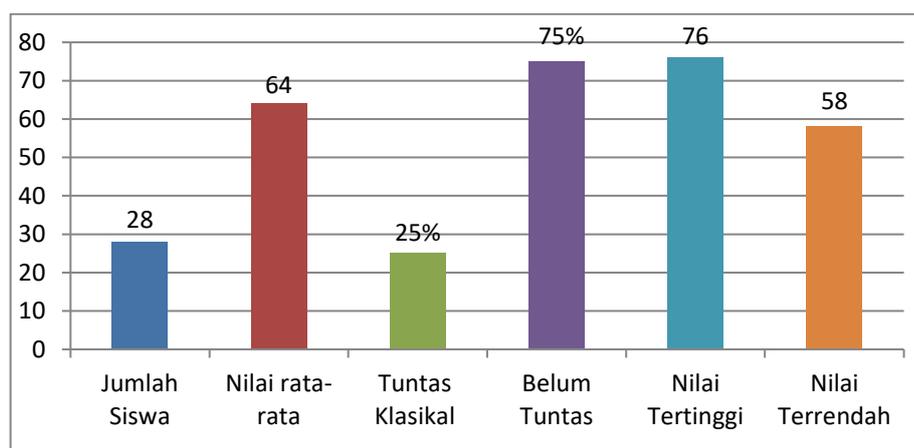
### Hasil Penelitian

Siswa kelas VI SDN 05 Setabar Kabupaten Landak Tahun Pelajaran 2016/2017 yang mengikuti materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya tolak peluru gaya menyamping dengan pendekatan bermain adalah 28 siswa. Dalam meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping banyak siswa yang cenderung kurang bersemangat.

Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan tolak peluru gaya menyamping dengan baik atau memperoleh nilai 75 ke atas. Dari pembelajaran tolak peluru gaya menyamping hanya ada 7 siswa (25%) yang mencapai nilai ketuntasan yaitu 75 sesuai dengan KKM yang ditentukan sekolah. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dalam atletik, maka akan dilakukan upaya meningkatkan pembelajaran. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat ketuntasan yang dapat dilihat pada tabel dan untuk memperjelas hasil penelitian pada pra siklus disajikan grafik ketuntasan belajar Siswa kelas VI SDN 05 Setabar di bawah ini.

**Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Belajar Pra Siklus**

Jumlah Siswa	28
Nilai Rata-rata	64
Tuntas Klasikal	25 %
Belum Tuntas	75 %
Nilai Tertinggi	76
Nilai Terendah	58



**Gambar 1. Ketuntasan Klasikal Siswa Pada Pra Siklus**

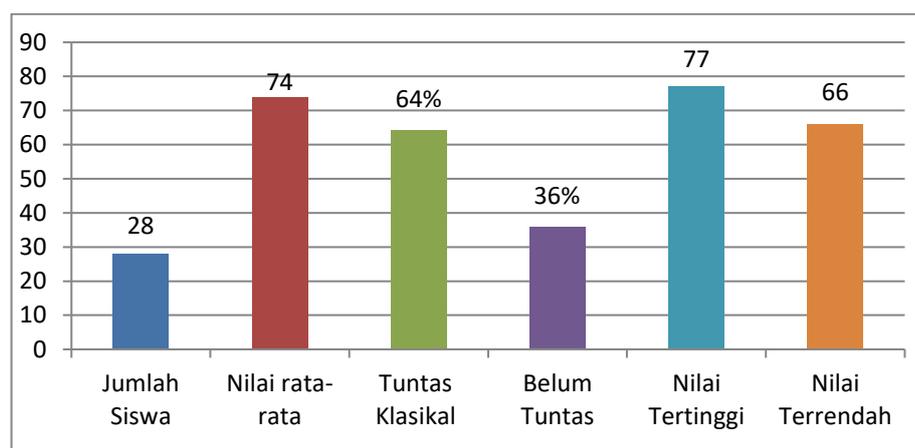
Selain Penilaian untuk mengetahui hasil belajar materi tolak peluru gaya menyamping melalui pendekatan bermain pada pra siklus, juga diadakan observasi untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa dalam proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping menggunakan pendekatan bermain, dari hasil Observasi terhadap siswa tentang siswa pada lompat jauh gaya jongkok dari 28 Siswa kelas VI SDN 05 Setabar Tahun ajaran 2016/2017 menunjukkan nilai dengan rata-rata baik, yaitu terbukti mencapai 7 siswa (25%) dengan kategori baik, 10 siswa (35,71%) dengan kategori cukup, 9 siswa (32,14%) dengan kategori kurang, dan hanya 2 siswa (7,14%) dengan kategori sangat kurang.

Setelah proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan pendekatan bermain selesai diadakan penilaian untuk mengetahui hasil prestasi belajar siswa. Hasil belajar menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan belajar siswa, dari 28 siswa kelas VI SDN 05 Setabar nilai afektif rata-rata dalam kategori cukup yaitu, 12 siswa

atau 43% cukup, 9 siswa atau 32% baik, 1 siswa 4% sangat baik, 4 siswa 14% kurang dan 2 siswa 7% sangat kurang. Nilai kognitif dengan kategori sangat baik 3 siswa 11%, baik 17 siswa 61%, kurang 7 siswa 25%, hanya 1 siswa dengan kategori sangat kurang. Nilai psikomotorik dengan kategori sangat baik 1 siswa 4%, baik 9 siswa 32%, cukup 9 siswa 32%, kurang 3 siswa 11%, dan 6 siswa 21% sangat kurang. Nilai akhir siswa pada siklus I mencapai rata-rata 75, dengan nilai tertinggi 89 dan nilai terendah 59 dengan siswa yang tuntas hanya 18 siswa dengan tingkat ketuntasan klasikal hanya mencapai 64%, sedangkan siswa yang masih dibawah KKM ada 10 siswa atau 36% belum tuntas karena pada siklus I belum mencapai target yaitu mencapai ketuntasan klasikal diatas 80% maka akan diperbaiki pada siklus II. Untuk lebih jelasnya tentang hasil penelitian pendekatan bermain ini pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan untuk memperjelas hasil penelitian pada siklus I disajikan grafik ketuntasan belajar siswa Kelas VI SDN 05 Setabar dibawah ini :

**Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I**

Jumlah Siswa	28
Nilai Rata-rata	74
Tuntas Klasikal	64 %
Belum Tuntas	36 %
Nilai Tertinggi	77
Nilai Terendah	66



**Gambar 2. Ketuntasan Klasikal Siswa Pada Siklus I**

Selain Penilaian untuk mengetahui hasil belajar materi tolak peluru gaya menyamping dengan pendekatan bermain pada siklus I, juga diadakan observasi untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa dalam proses pembelajaran Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Pendekatan Bermain, dari hasil Observasi terhadap siswa tentang siswa pada lompat jauh gaya jongkok dari 28 siswa Kelas VI SDN 05 Setabar Tahun ajaran 2016/2017 menunjukkan nilai dengan rata-rata baik, yaitu terbukti mencapai 12 siswa (42,86%) dengan kategori baik, 6 siswa (21,42%) dengan kategori cukup, 9 siswa (32,14%) dengan kategori kurang, dan hanya 1 siswa (3,57%) dengan kategori sangat kurang.

Berangkat dari hasil refleksi siklus I maka diperlukan tahap yang lebih matang dalam proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping di Kelas VI SDN 05 Setabar dengan pendekatan bermain. Sehingga hal-hal yang masih kurang pada siklus I diperbaiki pada siklus II.

Sebelum melaksanakan perbaikan pembelajaran siklus II guru sebagai peneliti dan pelaksanaan pembelajaran mengadakan diskusi dengan teman sejawat serta berkonsentrasi untuk menentukan langkah-langkah perbaikan pembelajaran tahap berikutnya. Semua kekurangan yang terjadi

pada siklus I akan diperbaiki pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus II.

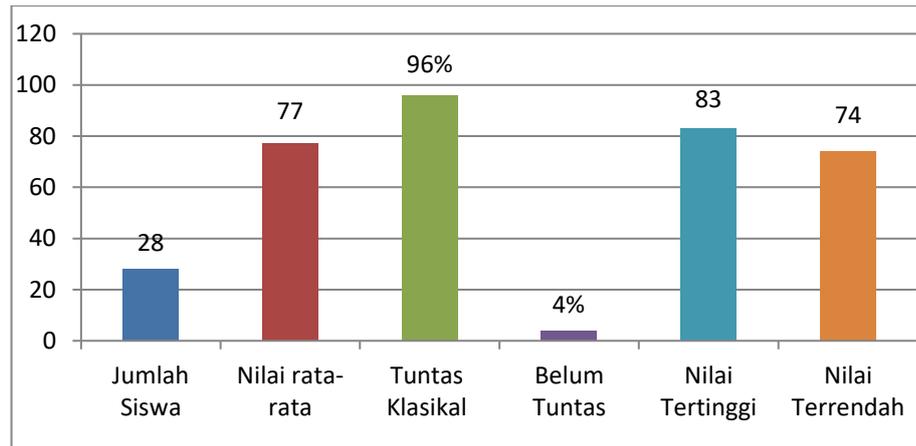
Adapun hasil penilaian dari aspek afektif dari siswa 28, ada 13 siswa 46 % menunjukkan cukup, 11 siswa atau 39% menunjukkan baik, 4 siswa atau 14 % menunjukkan sangat baik. Dari hasil penilaian aspek afektif menunjukkan nilai rata-rata baik. Dari aspek kognitif yang menunjukkan sangat baik ada 9 siswa atau 32% %. 10 siswa 36% menunjukkan baik. 6 siswa 21% menunjukkan cukup dan hanya 3 siswa atau 10 % menunjukkan kategori kurang.

Dari aspek Psikomotorik dengan kategori cukup tercatat ada 22 siswa atau 79 % menunjukkan kategori cukup, dan ada 5 siswa 18 % menunjukkan baik, dan hanya ada 1 siswa atau 3,57 % yang dalam kategori kurang. Hasil belajar pada siklus II dengan rekapitulasi sebagai berikut : dari 28 siswa yang mengikuti evaluasi di peroleh nilai rata-rata 77 dengan nilai tertinggi 88 dengan nilai terendah 68 yang belum tuntas hanya menyisakan 1 siswa atau 4 % sedangkan siswa yang tuntas mencapai 27 siswa atau dengan ketuntasan klasikal 96 % .

Untuk lebih jelasnya tentang hasil penelitian pendekatan bermain ini pada siklus II dapat dilihat pada tabel dan untuk memperjelas hasil penelitian pada siklus II disajikan grafik ketuntasan belajar siswa Kelas VI SDN 05 Setabar dibawah ini :

**Tabel. 3. Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II**

Jumlah Siswa	28
Nilai Rata-rata	77
Tuntas Klasikal	96 %
Belum Tuntas	4 %
Nilai Tertinggi	83
Nilai Terendah	74



**Gambar 3. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II**

### **Pembahasan Penelitian**

Siklus I adalah langkah awal dalam melaksanakan tindakan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti. Siklus I ini dilaksanakan pada saat proses pembelajaran penjasorkes berlangsung. Tujuan diadakan penelitian pada pelaksanaan siklus I ini yaitu untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping baik itu cara melakukan awalan, tolakan dengan pendekatan permainan. Dan penilaiannya dari ketiga aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotorik.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa hasil belajar siswa yang tuntas atau mencapai nilai ketuntasan  $> 70$  adalah sebesar 64%. Hal ini berarti nilai ketuntasan yang diperoleh tersebut masih dibawah target yang ditetapkan untuk dikatakan efektif. Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan pendekatan bermain dikatakan efektif apabila hasil belajar siswa yang mencapai nilai ketuntasan  $< 70$  adalah sebesar 80 %.

Pada siklus yang ke II ini diperoleh hasil belajar, tanggapan siswa terhadap

pembelajaran serta kemampuan aktivitas guru selama proses pembelajaran mengalami peningkatan, diketahui hasil belajar pada siklus I di peroleh nilai rata-rata 74 dengan ketuntasan klasikal 64 % dengan aktivitas kemampuan guru dengan skor 3,8 pada siklus II mengalami peningkatan yaitu nilai rata-rata 77 dengan ketuntasan klasikal 96 % dengan aktivitas kemampuan guru dengan skor 4,3. Hal ini terjadi beberapa proses perbaikan dari segi pelaksanaan maupun aktivitas guru untuk lebih memancing minat dan motivasi anak didik pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus II. Pada dasarnya anak akan tertarik untuk belajar apabila proses pembelajarannya menyenangkan dan tidak menjadi momok yang menakutkan bagi siswa. Inilah yang menjadi dasar peneliti untuk menerapkan permainan pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping di Kelas VI SDN 05 Setabar Tahun Ajaran 2017/2018.

Dengan meningkatnya ketertarikan siswa maka motivasi siswa akan lebih meningkat sehingga berdampak pada

peningkatan hasil belajar pula. Pada siklus I tergolong kurang menarik karena masih ada anak yang merasa jenuh karena ada tolakan yang mereka tidak bisa menolak sejauh mungkin semua karena bagi anak bisa melewati tantang adalah suatu kebanggaan dan kegagalan bagi anak akan membuat minder terhadap teman yang mampu. Dari hasil refleksi inilah pada siklus II ada perubahan pada jarak tolakan supaya semua anak bisa merasa senang karena bisa melewati semua tantangan.

Untuk anak - anak usia sekolah dasar , kecenderungan untuk bermain masih sangat

tinggi hal ini di buktikan dengan angket siswa terhadap permainan tolak peluru 73,57 % setuju dengan permainan tolak peluru 16,42 % sangat setuju. Ini membuktikan hamir 80 % anak menyukai permainan tolak peluru. Dari hasil belajar diketahui pada siklus II ini sudah cukup mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu ketuntasan klasikal 96 % melebihi target ketuntasan dan nilai rata-rata kelas pun mengalami peningkatan yang di targetkan 72 mencapai 77 . Untuk memperjelas hasil pembahasan penulis menyajikan tabel keberhasilan penelitian sebagai berikut :

**Tabel 4. Rekapitulasi dari Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II**

No	Indikator Penelitian	Kondisi Awal	Hasil Penelitian	
			Siklus I	Siklus II
1	Nilai Rata-rata Kelas	64	74	77
2	Prosentase Ketuntasan Klasikal	25 %	64 %	96 %

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut penelitian tindakan kelas dalam pembelajaran melakukan tolak peluru gaya menyamping melalui pendekatan bermain telah dianggap berhasil meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VI SDN 05 Setabar Kabupaten Landak Tahun ajaran 2016/2017 dan cocok sesuai dengan keadaan siswa serta lingkungan sekolah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari seluruh pelaksanaan penelitian dan berdasarkan dari pembahasan hasil penelitian tindakan kelas di kelas VI SDN 05 Setabar Kabupaten Landak Tahun Ajaran 2016/2017 maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu : 1) Dari hasil penelitian pada tes awal sebelum diberikan tindakan terlihat bahwa nilai pembelajaran tolak peluru gaya menyamping rata-rata kelas 64 dan jumlah persentase ketuntasan klasikal hanya mencapai 25 % . 2) Pada tindakan siklus I dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru

gaya menyamping diperoleh rata-rata hasil belajar 74 dengan ketuntasan klasikal 64%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari tes awal baik dari segi rata-rata kelas maupun ketuntasan belajar. 3) Pada tindakan siklus II dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping diperoleh rata-rata hasil belajar 77 dengan ketuntasan klasikal semakin meningkat sebesar 96 % dan nilai observasi aktivitas siswa semakin baik.

### **Saran**

Berdasarkan pengalaman selama penelitian tindakan kelas ini penulis mempunyai saran-saran sebagai berikut : 1) Kepala sekolah hendaknya membuat kebijakan yang tidak membedakan mata pelajaran penjasorkes dengan mata pelajaran yang lain karena mata pelajaran penjasorkes sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lain. 2) Diharapkan guru menggunakan media pembelajaran penjasorkes yang aman untuk peserta didik. 3) Agar proses pembelajaran dapat berjalan sesuai rencana,

agar siswa lebih dulu punya rasa percaya diri, merasa senang, tertarik dan timbul sikap positif pada pembelajaran penjasorkes terutama dalam pembelajaran tolak peluru.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rinaka Cipta.
- Bahari Syaiful Djamarah. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Berliana, Syarif Amir, Suryadi. (2008). *Belajar Pembelajaran Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Carr, Gerry A. (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ferdinansyah, dan Abitur. (2008). *Mengenal Olahraga Atletik*. Ngabang: CV Menara Mega Perkasa.
- Husdarta. (2009). *Menejemen pendidikan*. Bandung : Alfabeta. Insan Cendikia.
- S. Arief, Sadiman; R. Rahardjo; Anung, Haryono dan Rahardjito. (2010). *Media Pembelajaran*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Suryabrata Sumadi. (2003). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suyatno. (2010). *Ensiklomini Olahraga Atletik*. Jakarta: CV, Sahabat.
- Wena Made. (2010). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta: Bumi Aksara.