

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
DENGAN MEDIA BANTU BOLA PLASTIK SISWA KELAS V
UPT SD NEGERI 12 LINDAJANG**

SKRIPSI



Oleh:

**ARBAEN
191210102**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
2022**

LEMBARAN PERSETUJUAN

PENINGKATAN HASIL BELAJAR
TOLAK PELURU DENGAN MEDIA BANTU BOLA PLASTIK
SISWA KELAS V UPT SD NEGERI 12 LINDAJANG

Disusun dan dipaparkan oleh:

AHMAEN

191210102

telah diperiksa dan disetujui untuk didistribusikan

Pembimbing I,



AHMAD, S.Pd, M.Pd
NIDN : 0919118101

Tanggal 13/12/2022

Pembimbing II,



IRSAN KARIM, M.Pd
NIDN : 0925048904

Tanggal 13/12/2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah Pengajar/Retorik



Ahmad, S.Pd, M.Pd
NIDN : 0919118101

PRAKATA

Segala puji hanya milik Allah, Yang Maha Pengasih dan Penyayang, Pemberi ilmu, ilham dan kemuliaan. Sesuai dengan kemauannya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Bantu Bola Plastik Siswa Kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang”. Karya Itu sebagian dibangun untuk mengakomodasi persyaratan memperoleh gelar sarjana dalam program pendidikan jasmani di Universitas Muhammadiyah Palopo. Penyusun memahami bahwa penyelesaian karya itu tidak lepas dari dukungan, bimbingan dari berbagai pihak. Penyusun mengucapkan terima kasih untuk itu:

1. Dr.Salju,S.E,M.M Sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah palopo
2. Dr.Imam pribadi,S.Sos,M.Pdi Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Ahmad,S.Pd,M.Pd Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani pada Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Muhammadiyah Palopo.
4. Ahmad,S.Pd,M.Pd selaku pembimbing I, memberikan motivasi serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Irsan kahar,M.Pd sebagai pembimbing II, memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Semua rumpun keluarga terutama istri tercinta(Eva Resky) dan anak-anak tercinta dan tersayang sebagai pemberi semangat untuk bisa menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan harapan.

Penulis memahami bahwa karya Ini tidak sempurna karena keterbatasan penulis. Namun penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

palopo,2022

Penulis

ABSTRAK

Arbaen.2022, ‘‘Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Bantu Bola Plastik Siswa Kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang’’

(dibimbing oleh : Ahmad, Irsan kahar)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan tolak peluru dalam pembelajaran atletik pada siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari desain, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek data penelitian ini adalah siswa kelas V UPT SD 12 Lindajang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan evaluasi hasil belajar model pembelajaran kooperatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yaitu. Hasil perbandingan kondisi awal dengan perubahan yang terjadi pada masing-masing fungsi. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar tolak peluru pada prasiklus dalam prosentase tuntas 40% atau 8 siswa. Pada siklus I terjadi peningkatan dalam kategori tuntas adalah 60% atau 12 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase dalam kategori tuntas sebesar 90% atau sejumlah 18 siswa dan tidak tuntas sejumlah 2 siswa atau 10 %. Simpulan penelitian ini adalah penerapan metode pembelajaran melalui pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan penguasaan tolak peluru dalam pembelajaran atletik siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang

Kata Kunci: metode pembelajaran, kooperatif, tolak peluru

ABSTRACT

Arbaen.2022 “Improving Learning Outcomes of Shot Shot Using Plastic Ball Assistive Media for Class V upt Elementary School 12 Lindajang”

(supervised by: Ahmad, Irsan kahar)

The purpose of this study was to improve the mastery of shot put in athletic learning in grade V upt students of SD Negeri 12 Lindajang. This research is a Classroom Action Research (CAR). This research was conducted in two cycles, each cycle consisting of planning, implementation, observation and reflection. The data subjects of this study were 20 students in class V of upt SD Negeri 12 Lindajang. Data collection techniques with observation and assessment of learning outcomes of bullet point cooperative learning models. The data analysis technique used in this study is descriptive comparative analysis, namely comparing the initial conditions with the changes that occur in each action. The results of the analysis showed a significant increase from pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. The learning outcomes of shot put in pre-cycle in the percentage of complete 40% or 8 students. In cycle I there was an increase in the complete category, namely 60% or 12 students. In cycle II there was an increase in the percentage in the complete category of 90% or a total of 18 students percentage of complete 10% or 2 students. The conclusion of this study is that the application of learning methods through cooperative learning can improve the mastery of shot put in athletic learning for 5th grade students of upt SD Negeri 12 Lindajang

Keywords: learning method, cooperative, shot put

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | i |
| HALAMAN PRAKATA..... | ii |
| ABSTRAK... .. | iii |
| ABSTRACK... .. | iv |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan masalah | 9 |
| 1.3 Tujuan penelitian | 7 |
| 1.4 Manfaat penelitian | 7 |
| 1.5 Identifikasi masalah | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1. Tinjauan pustaka | 10 |
| 2.2. Pengertian tolak peluru | 10 |
| 2.3. Teknik dasar tolak peluru | 10 |
| 2.4. Efektivitas pembelajaran | 13 |
| 2.5. Pembelajaran | 15 |
| 2.6. Media Pembelajaran..... | 16 |
| 2.7. Modifikasi Media Pembelajaran..... | 20 |
| 2.8. Media Bantu Pembelajaran..... | 25 |
| 2.9. Hipotesis tindakan..... | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 28 |
| 3.1. Desain Penelitian | 28 |
| 3.2. Jenis Penelitian | 32 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3. Subjek Penelitian | 33 |
| 3.4. Lokasi dan Subjek Penelitian | 33 |
| 3.5. Sumber Data | 33 |
| 3.6. Teknik Pengumpulan Data | 34 |
| 3.7. instrument penelitian | 35 |
| 3.8. Teknik analisis data..... | 35 |
| 3.9. Indikator keberhasilan..... | 37 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 39 |
| 4.1. hasil penelitian | 39 |
| 4.1.1 deskripsi data | 39 |
| 4.1.2 Penyusunan rencana tindakan | 42 |
| 4.1 3 Pelaksanaan Siklus I dan II..... | 43 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 73 |
| 5.1. kesimpulan | 73 |
| 5.2 implikasi..... | 74 |
| 5.3. keterbatasan..... | 75 |
| 5.4. saran | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | 77 |
| LAMPIRAN | 79 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Penilaian Psikomotorik, afektif dan kognitif pada tolak peluru gaya O.Briens | 36 |
| Tabel 3.2 Teknik Kualifikasi Penilaian Psikomotorik Pedoman Konversi Skala-5 Tes Siklus pada tolak peluru gaya O.Briens..... | 37 |
| Tabel 3.3.Kriteria Ketuntasan Minimal..... | 37 |
| Tabel 4.1 Data PraTindakan Hasil Belajar tolak peluru Sebelum Diterapkan Tindakan Pembelajaran Kooperatif..... | 40 |
| Tabel 4.2 Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru pertemuan 1 dan 2..... | 52 |
| Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasi Belajar tehnik dasar tolak peluru setelah ditetapkan pembelajaran kooperatif Siklus I..... | 56 |
| Tabel 4.4 Hasil pembelajaran tolak peluru Siklus II..... | 65 |
| Tabel 4.5.deskripsi data hasil belajar tolak peluru setelah diberikan model pembelajaran kooperatif(akhir siklus II)..... | 69 |
| Tabel 4.5.1 Perbandingan hasil tindakan antar siklus tolak peluru Setelah dilakukan model pembelajaran kooperatif..... | 71 |
| Tabel 4.5.2 Perbandingan hasil belajar tolak peluru..... | 71 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1. Cara memegang peluru..... | 11 |
| Gambar 2.2. Cara meletakkan peluru..... | 11 |
| Gambar 2.3. Gerakan awal dan tolakan..... | 12 |
| Gambar 2.4. Rangkaian Gerakan tolak peluru gaya O'Brien..... | 12 |
| Gambar 2.5. Latihan memegang dan menolak peluru..... | 12 |
| Gambar 2.6. Bentuk pembelajaran tolak sasaran..... | 26 |
| Gambar 2.7. Pembelajaran gerak menolak dalam bentuk permainan | 26 |
| Gambar 3.1. Siklus PTK..... | 28 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| 1. Lampiran 1 Surat izin Melakukan penelitian | 80 |
| 2. Lampiran 2 Surat keterangan telah melakukan penelitian | 81 |
| 3. Lampiran 3 (RPP) Rencana pelaksanaan pembelajaran | 83 |
| 4. Lampiran 4 Data Mentah PTK | 90 |
| 5. Lampiran 5. Hasil turnitin | 91 |
| 6. Lampiran 6.Foto dokumentasi penelitian | 92 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Ilmu Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang sistematis yang merupakan alat untuk mendorong pertumbuhan jasmani, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dan pembiasaan terhadap pola hidup sehat yang bertujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang seimbang pada pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut UU Sisdiknas Tahun 2003 No. 20 dan Peraturan Pemerintah Tahun 2003 Sasaran Standar mutu pendidikan nasional yang dapat menciptakan peluang untuk menyempurnakan kurikulum inklusi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Penjaskes pada hakekatnya adalah pendidikan yang bersifat khusus yang bertujuan mendidik peserta didik melalui kegiatan jasmani untuk meningkatkan kebugaran peserta didik, mengembangkan keterampilan motorik, keterampilan berolahraga dan pola hidup sehat. Dan tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan pelatihan.

Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang digunakan dalam sistem pendidikan nasional Indonesia. Kurikulum ini merupakan kurikulum yang disetujui negara menggantikan kurikulum 2006 yang biasa disebut (KTSP) yang telah resmi digunakan selama kurang lebih 6 tahun. Kurikulum 2013 dibuat selama masa uji coba 2013 ketika beberapa sekolah ditetapkan sebagai inisiatif sekolah percontohan.

Kurikulum 2013 (K-13) dipakai masih secara tertentu di sekolah yang dirintis diseluruh provinsi di Indonesia. Kurikulum 2013 menggunakan empat aspek penilaian yaitu kognitif, psikomotorik,afektif, dan perilaku. K-13 telah mengurangi materi, khususnya pada pokok bahasan. Materi yang diperkecil atau disederhanakan hanya ditampilkan dalam bahasa Indonesia, PPKN, IPS, materi tambah ditampilkan pada matematika.

Pada cabang olahraga atletik dengan sub materi yaitu tolak peluru telah tertuang dalam pembelajaran Kurikulum 2013 diantaranya Silabus, program tahunan, program semester dan Rencana pelaksanaan pembelajaran dan telah diuraikan secara rinci tentang aturan olahraga atletik dengan sub materi tolak peluru seperti cara pegang peluru,cara mendorong peluru.Pada pembelajaran Kurikulum 2013 cabang olahraga atletik sub materi tolak peluru adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan dengan perseorangan dengan pengesuaan teknik tertentu.

Cabang olahraga atletik sub materi tolak peluru dalam pendidikan jasmani Terdapat tujuan pendidikan yang perlu dikembangkan dalam diri siswa sebagai individu yang berkembang, sebagai sarana memperoleh keterampilan bagi anak sekolah, khususnya anak Sekolah Dasar. Hal ini melibatkan aspek kognitif dan psikomotor maupun sosial. Melalui sub materi tolak peluru potensi dari seluruh aspek tersebut di yakini dapat ditumbuh kembangkan. Pada cabang olahraga atletik sub materi tolak peluru Ini adalah permainan rumit yang tidak mudah untuk semua orang. Tembakan yang efektif membutuhkan pengetahuan tentang teknik dasar dan lanjutan, yang dasar-dasarnya harus dikuasai oleh siswa. Dengan

menguasai dasar-dasar tembakan, diharapkan murid memperoleh kemampuan dasar untuk menembak pada tolak peluru.

Selama ini guru Pendidikan jasmani dan Kesehatan dalam melaksanakan pembelajaran, Siswa kehilangan semangat dan motivasi untuk mengikuti pelajaran ketika menerapkan proses pembelajaran tradisional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan. Pengaruh ini secara tidak sadar memengaruhi tingkat kebugaran dan kecakapan keterampilan motorik siswa. Dengan demikian, potensi peserta didik pada hakekatnya belum dapat dikembangkan secara optimal dan pada akhirnya juga belum optimal dalam menunjang dan memajukan atlet-atlet potensial yang dapat dikembangkan dalam pengembangan prestasi olahraga dimasa yang akan datang.

Kurangnya aktivitas dapat mempengaruhi hasil belajar siswa dipengaruhi peran guru dalam pemilihan model pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang mengandung nilai kerjasama, maka harus didukung oleh guru profesional. Maknanya adalah guru pendidikan jasmani harus mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih menarik, dimana siswa senang mengikuti dan menanamkan nilai kerjasama. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus menguasai model pembelajaran yang tepat untuk menarik perhatian siswa dalam belajar.

Penerapan metode pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya untuk mengatasi masalah keterbatasan sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah. Pembelajaran tolak peluru sebelumnya tidak memotivasi siswa. Siswa akan berhasil dalam pembelajaran tolak peluru jika mereka termotivasi untuk

mempelajari gerak tolak peluru. Untuk memotivasi siswa Anda, Anda memerlukan cara yang tepat agar mereka tidak bosan. Namun sejauh ini belum ada guru yang menggunakan metode yang berbeda.

Berdasarkan hasil observasi awal pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang berjumlah 20 siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang, masing-masing siswa terbukti sangat kurang. Dari 20 kategori penelitian yang ditemukan, 8 siswa dengan persentase 40% sudah termasuk dalam kategori tuntas dan 12 siswa dengan persentase 60% termasuk dalam kategori tidak selesai. Problema ini harus segera ditindak lanjuti.

Pokok permasalahan yang melemahkan kegiatan siswa dipengaruhi oleh banyak sumber masalah. Masalah tersebut dapat disebabkan oleh guru atau siswa itu sendiri. Kurangnya perolehan ketampuan seorang Pendidikan serta kurangnya motivasi dan minat murid untuk terus belajar. Oleh karena itu, keberhasilan belajar tolak peluru bagi siswa masih tergolong rendah. yang harusnya di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah yaitu 75. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor dari siswa dan pendidik itu sendiri

Hal ini terjadi di Kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang, guru penjasorkes kurang memiliki pengetahuan dan tidak memahami metode pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa kurang baik untuk melakukannya. Guru penjasorkes Kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang yang sering menghadapi masalah dalam proses pembelajaran adalah masalah model pembelajaran kooperatif yang cocok untuk pembelajaran tolak peluru. Model pembelajaran yang sesuai dapat mengoptimalkan proses pembelajaran penjaskes di sekolah. Oleh karena itu, guru

pendidikan jasmani dituntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum K-13.

Model pembelajaran tradisional disebut juga dengan model ceramah karena model tersebut telah lama digunakan sebagai sarana komunikasi lisan antara guru dan siswa dalam proses belajar mengajar. Selama pembelajaran, sejarah model tradisional ditandai dengan penjelasan dan tugas serta latihan. Guru lebih banyak mengajarkan konsep daripada keterampilan, tujuannya adalah agar siswa mengetahui sesuatu tetapi tidak mampu untuk melakukannya, dan selama pembelajaran siswa lebih banyak mendengarkan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti mencoba mencari solusi agar tujuan pembelajaran dasar teknik tolak peluru dapat tercapai dengan baik. Perlu ada usaha untuk memperbaiki dan memecahkan permasalahan itu. Salah satu upaya yaitu menerapkan model pembelajaran media bantu bola plastik. Adapun dampak positif pada model pembelajaran media bantu bola plastik dalam proses pembelajaran tolak peluru adalah membantu siswa lebih menjalin persahabatan antar ras, dalam hal ini teknik dasar tolak peluru dapat mengajarkan siswa untuk mengembangkan keterampilan sosial selain kognitif.

Dalam model ini, siswa memiliki dua bentuk tanggung jawab belajar, yaitu belajar untuk diri sendiri dan membantu kelompok lain belajar. Jika dalam kelompok bersama ada siswa yang tidak mampu melakukan hal tersebut, siswa tersebut saling membantu untuk memotivasi teman satu kelompoknya. Semua anggota kelompok mencapai keberhasilan dan hasil belajar yang sangat baik. Kuis yang disertakan dalam langkah-langkah pembelajaran membantu memotivasi

siswa. Siswa dapat saling memberi sesama siswa atau *peer teaching* yang lebih efektif daripada belajar dari seorang guru.

Pembelajaran dasar tolak peluru harus dilakukan dengan tepat, dan memerlukan program perencanaan dan metode yang tepat, agar tujuan pembelajaran tercapai secara maksimal. Untuk mencapai itu semua, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar, sesuai harapan yang diinginkan.

Model media bantu pembelajaran bola plastik adalah metode pembelajaran dimana guru mendorong siswa untuk berkolaborasi dalam kegiatan tertentu seperti diskusi dan *peer coaching*. Model pembelajaran non kooperatif atau gaya mengajar adalah metode pembelajaran dimana siswa bekerja sama dalam kelompok kecil untuk saling membantu belajar. Pembelajaran non kooperatif didasarkan pada gagasan atau anggapan bahwa siswa bekerja sama dalam belajar dan bertanggung jawab dalam kegiatan belajar kelompok seperti dirinya sendiri, jika tidak dikatakan belajar tidak tuntas.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dan permasalahan umum yang ditemukan pada hasil pembelajaran teknik dasar tolak peluru, peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK mampu memecahkan semua masalah belajar mengajar, yang berkontribusi pada perubahan dan perbaikan dalam proses pembelajaran, dan membantu guru untuk memecahkan masalah pembelajaran sehingga dapat menemukan solusi yang tepat dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Berbagai model pembelajaran telah dikembangkan yang dapat digunakan di dalam kelas sesuai dengan permasalahan

proses pembelajaran, diantaranya adalah model pembelajaran non kooperatif dan penggunaan alat bantu bola plastik saat pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berniat untuk melakukan penelitian yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Bantu Bola Plastik Siswa Kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang.”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan penggalian masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut. Apakah model media pendukung berupa bola plastik dapat meningkatkan efektifitas tolak peluru dan keberhasilan belajar. siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang ?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana Media bantu berupa bola plastik bisa meningkatkan efektifitas dan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V UPT SD Negeri 12 lindajang.

1.4. Manfaat Penelitian

Keunggulan dari penelitian ini adalah bertujuan sebagai pedoman untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar khususnya pada materi tolak peluru, sebagai acuan bagi guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran pedagogis, pembelajaran olahraga tolak peluru dengan metode media pendukung berupa bola plastik dapat mendorong siswa untuk lebih aktif dan termotivasi dalam belajar.

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini nanti dapat meningkatkan hasil belajar Teknik dasar tolak peluru
- b. Penelitian ini mengedepankan pembelajaran dengan berpindah dari proses mengajar ke proses pembelajaran yang menekankan pada pencapaian hasil.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi murid, meningkatnya hasil belajar tolak peluru dikembangkan potensi diri secara optimal terutama dalam belajar teknik dasar tolak peluru.
- b. Bagi guru, dapat digunakan sebagai bahan masukan bahwa model media bantu berupa bola plastik bisa digunakan sebagai alternatif lain dalam pembelajaran tolak peluru.
- c. Bagi sekolah, dapat memberikan kontribusi positif dalam rangka memajukan kualitas proses pembelajaran

1.5. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah di atas, dapat dikemukakan masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya hasil pembelajaran tolak peluru pada murid kelas V UPT SD Negeri 12 lindajang
2. Strategi pembelajaran yang digunakan selama ini kurang bervariasi sehingga hasil pembelajaran tolak peluru belum optimal.

3. Belum diterapkannya strategi pembelajaran tolak peluru menggunakan metode pembelajaran dengan media bantu berupa bola plastik di V UPT SD Negeri 12 lindajang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka atau landasan teori yang erat kaitannya dengan masalah penelitian ini dan bertujuan untuk mendukung perumusan hipotesis. Oleh karena itu, pertanyaan-pertanyaan yang disajikan dalam penelitian sastra adalah sebagai berikut:

2.2. Pengertian Tolak Peluru

Menurut Henry Maksum dan Heri Susanto (Maksum dkk., 2021) Tolak peluru adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Istilah atletik dari kata dalam bahasa Yunani yaitu “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Hendrikus (Hendrikus, n.d.2018.hal.2) tolak peluru merupakan gerakan menolakkan sebuah peluru sejauh-jauhnya dengan teknik atau cara tertentu. Menurut (Candra & Setiawan, 2020), Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik.

2.3. Teknik Dasar Tolak peluru

Menurut Nuryati (Universitas Bengkulu, nuryati, 2017) Teknik yang harus dikuasai dalam melakukan tolak peluru adalah cara memegang peluru, tehnik meletakkan peluru, persiapan awal, awalan sikap badan akan menolak, dan cara menolakkan peluru. gaya tolak peluru ini terbagi menjadi dua jenis yaitu: gaya menyamping (Ortodoks) dan gaya membelakangi (O'briens).

1) Peralatan

Peluru yang dimodifikasi dari bola plastik dengan berat hanya 0,5 gram

2) Cara Memegang Peluru

Bola plastik (peluru) diletakkan di antara kedua telapak tangan sedemikian rupa sehingga pangkal jari, ibu jari dan keempat jari yang membagi bola dipegang sama rata. Kemudian peluru dipasang di pangkal leher sehingga bahu dan siku ditekuk ke samping dengan longgar. Tangan lainnya santai di depan Anda untuk keseimbangan. Tempatkan kaki ayun ke depan dan kaki penyangga sedikit ditekuk sedikit.



Gambar 2.1. cara memegang peluru

Sumber. Model pembelajaran Atletik(Musiandi & Taroreh, 2020)

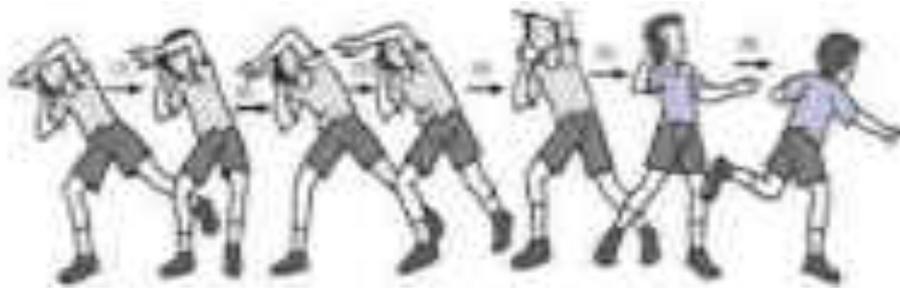


Gambar 2.2. cara meletakkan peluru

Sumber : Model pembelajaran Atletik (Prestasi et al., 2019)

3) Gerakan awalan serta cara menolak

Ayunkan kaki ke depan dan belakang dengan santai. Ayunan diteruskan melingkar pada saat kaki tumpu jengket satu langkah ke arah tolakan, dengan kuat tolakan peluru dengan sudut 45 derajat, dibarengi menarik kaki kiri.



Gambar 2.3 gerakan awal dan tolakan

Sumber : Dasar – dasar gerak atletik (Purnomo & Dapan, 2017)

4) Gerakan Akhir Setelah Menolak

Kaki kiri berfungsi sebagai penghambat gerakan. diteruskan tangan kanan mendorong, diikuti dengan lompatan kaki kanan ke depan.

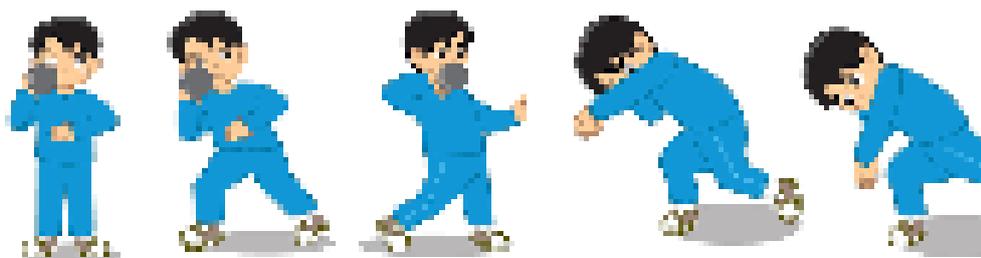


Gambar 2.4 : Gerakan tolak peluru gaya O'Brien

Sumber : Dasar – dasar gerak atletik (Purnomo & Dapan, 2017)

5) Latihan Menolak

Setelah mengetahui cara memegang peluru dan awalan yang benar, coba gunakan bola plastik untuk latihan sebelum menggunakan peluru asli..



Gambar 2.5 . Latihan Memegang dan menolaknya

Sumber : Dasar- dasar gerak atletik (Purnomo & Dapan, 2017)

2.4. Efektivitas Pembelajaran

2.4.1 Pengertian Efektivitas

Efektivitas berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik. Pembelajaran yang efektif adalah kombinasi yang terstruktur dengan memasukkan media, bahan, ruang, perangkat, dan prosedur yang ditujukan untuk mengubah perilaku siswa menjadi lebih baik, berdasarkan peluang dan perbedaan yang dimiliki siswa untuk mengakomodasi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Kurikulum saat ini sangat berbeda dengan yang lama, terbukti dengan sistem pendidikan, dan kebutuhan akan informasi telah berubah sesuai dengan kebutuhan zaman. Tentunya bahan ajar yang dibahas secara detail dalam kurikulum harus disesuaikan dengan waktu yang tersedia pada hari awal tahun pelajaran. Namun terkadang kurikulum mengandung lebih banyak materi daripada waktu yang dimungkinkan. Hal ini sangat ironis karena semua mata pelajaran harus bisa mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan strategi kinerja pembelajaran.

Efisiensi menunjukkan tingkat pencapaian tujuan, suatu perusahaan dianggap efisien ketika perusahaan mencapai tujuannya. Idealnya, keefektifan dapat dinyatakan dalam ukuran yang cukup spesifik, misalnya usaha X 60% efektif dalam mencapai tujuan Y. Pada gilirannya, dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa efisiensi adalah keterkaitan antara tujuan dan hasil yang disajikan, yang menunjukkan derajat kesesuaian antara tujuan yang ditetapkan dengan hasil yang akan dicapai.

2.4.2 Kriteria Efektivitas Pembelajaran

Kriteria efektivitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila tiga dari empat aspek yang meliputi:

- (1) kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran baik;
- (2) aktivitas siswa selama pembelajaran baik;
- (3) respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran positif;
- (4) hasil belajar siswa tuntas secara klasikal. Dengan syarat aspek ketuntasan belajar terpenuhi.

Ketuntasan belajar adalah kriteria dan mekanisme penetapan ketuntasan minimal per mata pelajaran yang ditetapkan oleh sekolah dengan mempertimbangkan hal-hal berikut :

- 1) ketuntasan belajar ideal untuk setiap indikator adalah 0-100% dengan batas kriteria ideal minimum 75%
- 2) sekolah harus menetapkan KKM per mata pelajaran dengan mempertimbangkan kemampuan rerata siswa, kompleksitas, dan sumber daya pendukung
- 3) sekolah dapat menetapkan KKM dibawah batas kriteria ideal tetapi secara bertahap harus dapat mencapai kriteria ketuntasan ideal.

Dengan demikian, mereka yang mengalami proses belajar mengajar mengalami perubahan perilaku yang berkaitan dengan pengetahuan, keterampilan dan aspek lainnya. Proses belajar mengajar berlangsung tidak hanya di dalam kelas, dalam interaksi antara guru dan siswa dalam situasi kelas atau di sekolah, tetapi juga di masyarakat, yang bagi banyak orang terkadang merupakan bidang

pendidikan yang terlupakan. Dalam dunia pendidikan, pembelajaran merupakan interaksi antara guru dan siswa yang ingin mencapai tujuan dalam belajar mengajar. Isi rumusan tujuan pendidikan harus komprehensif. Artinya, mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Ketiga aspek pendidikan ini dikenal dengan taksonomi Bloom, yang mencakup tiga dimensi:

- 1). Ranah Kognitif yang terdiri dari pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis dan evaluasi
- 2). Lingkup pengaruh yang meliputi penerimaan jawaban, pengorganisasian, evaluasi dan pemberian karakter
- 3). Langkah-langkah tahapan, misalnya.:
tahap imitasi, spekulasi, sugesti, artikulasi dan asimilasi.

Dari ketiga dimensi atau bidang tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan belajar/kinerja belajar harus tercapai. diukur terhadap mereka tiga dimensi. Jika salah satu dari ketiga dimensi tersebut tidak diukur, pembelajaran siswa tetap harus diuji ulang.

2.5. Pembelajaran

2.5.1 Pengertian pembelajaran.

Pembelajaran berasal dari kata belajar yang berarti perbuatan mengubah tingkah laku. Perubahan perilaku yang dimaksud sebenarnya memiliki arti yang sangat luas, yaitu perubahan perilaku dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan, dari kurang paham menjadi paham. Padahal belajar biasanya terjadi di mana saja dan kapan saja, walaupun banyak orang yang beranggapan bahwa belajar hanya terjadi di beberapa sekolah atau lembaga pendidikan saja. Dari uraian di atas

dapat disimpulkan bahwa belajar adalah kegiatan mengubah tingkah laku secara kognitif, afektif dan psikomotorik.

2.5.2 Tujuan Pembelajaran

Dasar tujuan pembelajaran adalah:

UUD Dasar tahun 1945 dalam pembukaan Negara RI, pada alinea keempat yang berbunyi “Mencerdaskan kehidupan bangsa”. Dalam rangka mengembangkan keterampilan fungsional dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bernilai tinggi dalam rangka pendidikan kehidupan bangsa. Tujuannya adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT guna mencapai akhlak yang mulia. warga negara yang sehat, berpengalaman, cakap, kreatif, mandiri dan demokratis serta bertanggung jawab.

2.6. Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang memegang peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar. Penggunaan media massa harus menjadi bagian yang harus diperhatikan oleh guru/pelatih dalam setiap pembelajaran. Oleh karena itu, guru harus belajar mendefinisikan lingkungan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dalam proses belajar mengajar. Bahkan, media pembelajaran diabaikan karena beberapa alasan, seperti:

1. waktu yang terbatas untuk mempersiapkan kelas,
2. kesulitan menemukan media yang tepat,
3. kekurangan dana dan lain-lain.

Hal ini sebenarnya tidak harus terjadi jika setiap guru atau pelatih sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam media pembelajaran.

2.6.1 Arti Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa Latin, bentuk jamak dari media. Secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Konsep umum adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi ke penerima informasi. Sebaliknya, istilah pembelajaran menggambarkan upaya guru untuk melibatkan siswa dalam pembelajaran. Kegiatan sekolah tidak ada artinya jika tidak menghasilkan kegiatan belajar bagi siswanya. Pembelajaran berhasil hanya jika siswa secara aktif mengalami pembelajaran itu sendiri. Seorang guru tidak bisa mewakili pembelajaran siswanya. Anda tidak dapat mengatakan bahwa seorang siswa belajar hanya karena mereka berada di ruangan yang sama dengan gurunya.

Lingkungan belajar adalah lingkungan belajar yang berisi sarana bagi guru di dalam kelas dan sumber daya untuk menyampaikan pesan dari sumber belajar kepada penerima pesan pembelajaran (siswa). Sebagai penyaji dan penyalur pesan, lingkungan belajar dalam hal tertentu dapat mewakili guru yang menyajikan informasi pembelajaran kepada siswa. Jika program media direncanakan dan dikembangkan dengan baik, media dapat melakukan tugas ini bahkan tanpa kehadiran guru.

Peran media yang semakin besar sering menimbulkan kekhawatiran di kalangan guru. Namun tidak harus begitu, masih banyak tugas lain dari seorang guru seperti :

1. Memberikan perhatian dan bimbingan individu kepada siswa yang mungkin kurang mendapat perhatian.
2. Kondisi ini terus berlangsung selama guru memandang dirinya sebagai satu-satunya sumber belajar bagi siswa.
3. Jika guru menggunakan perangkat pembelajaran yang berbeda, guru dapat berbagi peran dengan media.

Peran guru semakin berorientasi sebagai manajer pembelajaran, yang bertanggung jawab untuk menciptakan kondisi belajar bagi siswa. Oleh karena itu, guru lebih berperan sebagai penasehat, pembimbing, motivator dan fasilitator dalam kegiatan belajar mengajar.

2.6.2 Manfaat Media Pembelajaran

Manfaat media pembelajaran memudahkan interaksi antara guru dan siswa, sehingga kegiatan pembelajaran menjadi lebih efisien dan efektif. Manfaat media pembelajaran adalah:

1. Penyediaan materi pembelajaran dapat distandarisasi.

Media pembelajaran dapat digunakan untuk menghindari perbedaan penafsiran antar guru dan mengurangi pengetahuan antar siswa dimanapun berada.

2. Pembelajaran menjadi lebih jelas dan menarik.

Media dapat menyajikan informasi baik secara alami maupun yang dimanipulasi melalui suara, gambar, gerak dan warna, membantu guru menciptakan suasana belajar yang lebih hidup yang tidak monoton dan membosankan.

3. Pembelajaran menjadi lebih interaktif.

Dengan media akan terjadi komunikasi aktif dua arah, sedangkan tanpa media guru cenderung berbicara satu arah.

4. Efisiensi dalam waktu dan tenaga.

Dengan bantuan media, tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal dengan lebih mudah dan dengan usaha yang minimal. Guru tidak harus terus menjelaskan topik, karena siswa lebih memahami pelajaran melalui media presentasi.

5. Untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.

Lingkungan belajar dapat membantu siswa menyerap materi pembelajaran lebih dalam dan utuh. Ketika siswa memahami pelajaran tidak hanya melalui informasi verbal dari guru, tetapi ketika diperkaya dengan fungsi melihat, menyentuh, merasakan dan mengalami melalui media, pemahaman siswa meningkat.

6. Media massa memungkinkan untuk melaksanakan pembelajaran di mana saja dan kapan saja.

Lingkungan belajar dapat diupayakan sedemikian rupa sehingga siswa dapat belajar lebih bebas di mana saja dan kapan saja tanpa tergantung pada guru. Harus dipahami bahwa waktu belajar di sekolah sangat terbatas dan sebagian besar waktu berlangsung di luar sekolah. lingkungan sekolah.

7. Media massa dapat mendorong sikap positif siswa terhadap materi dan proses pembelajaran.

Pembelajaran menjadi lebih menarik dan mendorong siswa untuk mencintai sains dan mencari sumber informasi sendiri.

8. Mengubah peran guru ke arah yang lebih positif dan produktif.

Guru dapat berbagi peran dengan media sehingga mereka memiliki lebih banyak waktu untuk mencurahkan aspek pendidikan lainnya, seperti: Membantu kesulitan belajar, pengembangan diri, dll.

2.7. Modifikasi Media Pembelajaran

2.7.1 Pengertian Modifikasi

Modifikasi adalah suatu cara untuk mengubah bentuk suatu objek dari kurang menarik menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan fungsi aslinya dan menunjukkan bentuk yang lebih baik dari aslinya. Menurut Iwan Saputra (Saputra, 2015) Modifikasi adalah upaya untuk membuat dan merepresentasikan sesuatu yang baru, unik dan menarik. Modifikasi di sini mengacu pada kreasi, adaptasi dan kemunculan instrumen atau proposal dan infrastruktur baru, unik dan menarik untuk pengajaran dan pembelajaran pendidikan jasmani.

Tidak sedikit siswa yang merasa gagal atau tidak menyukai materi pembelajaran yang diberikan oleh guru karena guru mampu menyampaikan materi yang diberikan sesuai dengan penggunaan fasilitas dan peralatan, penyajian materi, optimalisasi lingkungan belajar dan Evaluasi hasil belajar. . Guru semua mata pelajaran khususnya pendidikan jasmani harus mampu menggugah siswa untuk berpartisipasi aktif tanpa merasa terpaksa dan aktif dalam suasana yang menyenangkan. Upaya ini tidak terlepas dari kemampuan guru untuk membentuk keseluruhan proses pembelajaran dengan mengurangi atau menambah tingkat

kesulitan siswa, dan dari segi alat dan perlengkapan, karakteristik bahan yang sesuai dengan keadaan siswa, lingkungan belajar dan pembelajaran. lingkungan. Metode skoring diberikan pada akhir kegiatan.

Guru kreatif dapat menciptakan sesuatu yang baru atau mengubah yang sudah ada menjadi lebih menarik sehingga anak merasa senang setelah pelajaran yang diberikan. Inti dari modifikasi adalah menganalisis dan mengembangkan mata pelajaran dalam bentuk pembelajaran sekuensial yang memungkinkan untuk memfasilitasi pembelajaran siswa. Metode ini dirancang untuk membimbing, membimbing, dan mengajar siswa yang sebelumnya tidak dapat memenuhi syarat dan mereka yang tidak dapat meningkat. Cara guru menyelenggarakan pembelajaran tercermin dari kegiatan pembelajaran yang ditawarkan guru dari awal hingga akhir pembelajaran. Untuk lebih memahami sifat perubahan ini, kita harus memahami apa yang berubah dan mengapa itu harus berubah.

2.7.2 Aspek yang Dimodifikasi

Beberapa aspek dari analisis yang dimodifikasi ini secara intrinsik terkait dengan data guru: Tujuan, sifat material, kondisi lingkungan dan evaluasi. Khusus dalam pendidikan jasmani, pembelajaran dibentuk oleh kondisi sarana, perlengkapan dan perlengkapan olahraga sekolah itu sendiri, serta pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, sifat-sifat materi, kondisi lingkungan dan evaluasi. Seperti yang telah disinggung sebelumnya, kurangnya sarana dan peralatan olahraga di sekolah memerlukan kreativitas dan optimalisasi guru pendidikan jasmani untuk menggunakan sarana dan peralatan yang ada sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Renovasi sarana dan peralatan tersebut tidak secara

signifikan melemahkan kinerja siswa di kelas penjasorkes, namun sebaliknya siswa lebih aktif karena siswa dapat bergerak lebih terampil dalam suasana gembira.

2.7.3 Perlunya Modifikasi Sarana Pembelajaran

Menurut (Saputra, 2015) Di sini lingkungan yang dimodifikasi memodifikasi proses atlet yang sebelumnya monoton menjadi lebih menarik dengan mengemas materi atlet ke dalam permainan berupa jalan, lari, lompat dan lempar, sehingga setiap siswa aktif dan siap bergerak serta berusaha memenangkan semua orang. permainan dimainkan Pembelajaran melalui metode permainan merupakan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar:

Perubahan dalam pendidikan jasmani diperlukan untuk:

1. Siswa merasa puas saat mengikuti pelajaran
2. Tingkatkan kemungkinan sukses saat berpartisipasi
3. Siswa mengetahui cara membuat pola gerakan dengan benar

Pendekatan fleksibel ini bertujuan untuk menyajikan materi kurikulum sesuai dengan tahapan perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

1. Anak belum memiliki kematangan fisik dan mental seperti orang dewasa.
2. Latihan dengan alat dan aturan yang tepat mengurangi risiko cedera pada anak.

3. Olahraga yang dimodifikasi dapat mengembangkan kemampuan anak lebih cepat dan meningkatkan kegembiraan dan kesenangan anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa pendekatan yang dimodifikasi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran olahraga. Namun pendekatan ini memperhatikan tahapan perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak mengikuti pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Melalui perubahan, guru pendidikan jasmani memperkenalkan topik yang sulit dengan lebih mudah dan sederhana tanpa harus takut kehilangan arti dan makna yang diberikan. Anak dapat bergerak lebih leluasa dalam situasi dan kondisi yang berubah-ubah.

2.7.4 Modifikasi Tujuan Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran juga dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran, dimulai dari tujuan yang paling rendah dan diakhiri dengan yang paling tinggi. Tujuan pembelajaran ini dapat dimodifikasi dengan membagi tujuan pembelajaran menjadi tiga bagian, yaitu: Tujuan luas, tujuan fokus dan tujuan implementasi. Hal lain yang perlu diperhatikan oleh guru adalah agar siswa tidak perlu didorong untuk melakukan kegiatan belajar yang di luar kemampuannya, sehingga menyebabkan siswa menjadi bosan atau frustrasi. Di sisi lain, guru tidak selalu menawarkan kegiatan pembelajaran yang terlalu mudah bagi siswa berbakat, melainkan selalu kegiatan yang sesuai dengan perkembangan siswa.

2.7.5 Modifikasi Materi Pembelajaran

1. Komponen keterampilan.

Hal lain yang perlu diperhatikan oleh guru adalah agar siswa tidak perlu didorong untuk melakukan kegiatan belajar yang di luar kemampuannya, sehingga menyebabkan siswa menjadi bosan atau frustrasi. Di sisi lain, guru tidak selalu menawarkan kegiatan pembelajaran yang terlalu mudah bagi siswa berbakat, melainkan selalu kegiatan yang sesuai dengan perkembangan siswa.

2. Klasifikasi Keterampilan

Materi pembelajaran berupa keterampilan yang dipelajari siswa dapat disederhanakan dengan menggunakan klasifikasi keterampilan dan dimodifikasi dengan menambah atau mengurangi tingkat kesulitannya.

Klasifikasi keterampilan ini adalah:

- Keterampilan jarak dekat
- Pengetahuan dasar tentang berbagai lingkungan
- Keterampilan terbuka
- Keterampilan bermain game

Keterampilan jarak dekat adalah keterampilan yang paling mudah sedangkan keterampilan permainan adalah level tertinggi, termasuk berbagai olahraga. Pada level ini, pemain harus menguasai keterampilan berbeda yang diperlukan untuk memainkan permainan, tetapi mereka harus menggabungkan keterampilan yang berbeda dan menguasai strategi yang berbeda, baik secara ofensif maupun defensif.

3. Kondisi Penampilan.

Guru dapat mengubah kondisi kinerja (keterampilan) dengan mengurangi atau meningkatkan kompleksitas dan kesulitan. Misalnya kecepatan tingkat daya, tingkat daya, muncul atau bergerak di tempat, bergerak maju atau ke segala arah, mengurangi atau menambah aturan. Contoh-contoh tersebut sering dijumpai pada gerakan-gerakan manipulatif, misalnya: Melempar, menangkap atau memukul dan permainan. Ubah ringan, ukuran, panjang pendek atau ubah ke perangkat lain agar dapat digunakan untuk aktivitas olahraga.

4. Penataan Ruang Gerak.

Guru dapat mengurangi atau menambah kerumitan dan kesulitan tugas kelas dengan memberikan ruang gerak siswa dalam aktivitasnya.

5. Jumlah Siswa yang Terlibat.

Guru dapat mengatur jumlah siswa yang terlibat dalam menyelesaikan tugas pelajaran tersebut. Contoh: Belajar melempar tiga, empat, dan seterusnya.

2.8. Media Bantu Pembelajaran

2.8.1 Alat Bantu belajar

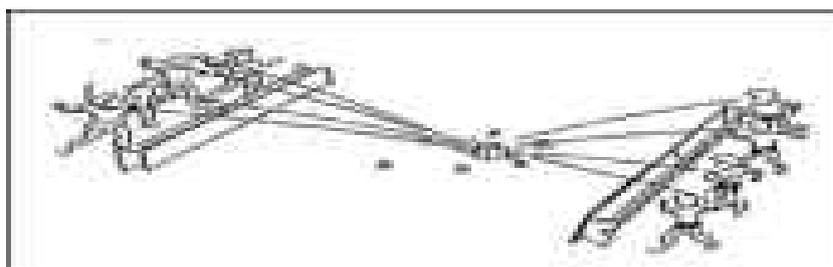
Alat ini lebih sering disebut sebagai alat pengajaran karena membantu dalam proses pengajaran dan memberikan beberapa latihan. Juga pemahaman yang jelas atau pengetahuan yang diperoleh. Dengan kata lain, alat peraga ini harus menarik indra sebanyak mungkin ke objek untuk memudahkan pengamatan.

2.8.2 Alat belajar baik

Alat belajar dinilai baik bila memiliki tujuan pedagogis terdapat pengetahuan, pemahaman, pendapat dan konsep, sikap dan persepsi, serta menanamkan

perilaku/kebiasaan baru. Selain itu, alat tersebut harus efisien untuk digunakan, mencakup berbagai konten dalam waktu singkat, dan tidak memakan terlalu banyak ruang. Perhatian harus diberikan pada ketepatan penempatan alat bantu agar siswa dapat mengamatinya dengan baik.

Gambar di bawah ini sebagai contoh pembelajaran menggunakan bola plastik untuk mengganti peluru yang sebenarnya.



Gambar. 2.6. Bentuk pembelajaran tolak sasaran.(Rahmat, 2015)

Pelajaran lain menggunakan bola plastik adalah bentuk aksi yang mirip dengan gambar terlampir, permainan Tembak Bola.



Gambar. 2.7. Pembelajaran gerak menolak dalam bentuk permainan

Bola Tembak (Samsudin, 2019)

Menurut Edi Purnomo (Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas SD Negeri et al., 2014) karakteristik anak SD kelas V Anak usia sekolah dasar memiliki beberapa karakteristik yang perlu diketahui oleh guru agar dapat mengetahui lebih jauh

tentang kondisi siswa khususnya pada jenjang sekolah dasar. Sebagai seorang guru ia harus mengetahui bagaimana menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya, sehingga sangat penting bagi seorang guru untuk mengetahui karakteristik siswanya. Selain fungsi, kebutuhan siswa juga harus diperhatikan. Siswa sekolah dasar merupakan anak yang memiliki banyak kelas dan mengalami perubahan yang sangat drastis, baik secara mental maupun fisik.

2.9.Hipotesis tindakan

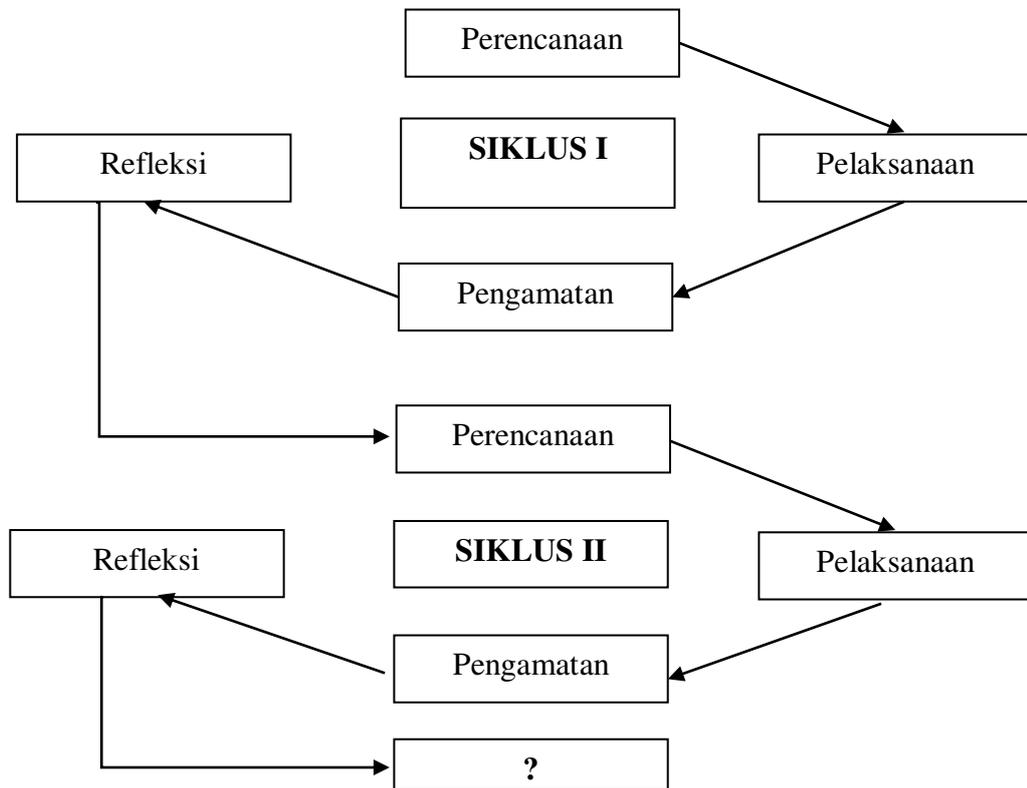
Menurut,(Suparyanto dan Rosad (2015, 2020) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian kajian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”. Hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan tinjauan Pustaka dari rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan dalam hipotesis sebagai berikut:
Ada Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Bantu Bola Plastik Siswa Kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang”

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas secara garis besar, model penelitian tindakan kelas dibagi menjadi empat tahapan umum, yaitu: (a) perencanaan (b) pelaksanaan (c) pengamatan dan (d) refleksi. Model dan penjelasan untuk setiap langkah adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Siklus PTK Sumber: Arikunto (Kahar, 2022)

1. Siklus (I)

a) Perencanaan

Peneliti membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan skenario tindakan. Untuk kesempurnaan RPP, peneliti menyiapkan alat dan perlengkapan yang diperlukan seperti: Bola plastik, alat pengukur, tali dan papan observasi.

b) Pelaksanaan

1) Kegiatan Awal

Kegiatan awal meliputi mempersiapkan absen siswa, berdoa, penjelasan tujuan yang dapat dicapai, indikator keberhasilan, metode pembelajaran. Kemudian lanjutkan pemanasan dan peregangan.

2) Kegiatan Inti

Pada evaluasi/tes awal (pre-test) tahap pertama, dijelaskan kondisi awal pengambilan subjek uji siklus II penelitian, dalam hal ini kelas V upt SD Negeri 12 Lindajang. . Eksekusi dan observasi Siswa melakukan teknik tolak peluru secara individu. yaitu dengan cara memegang peluru, menolak peluru Secara perorangan siswa melakukan kegiatan tolak peluru dengan konversi peluru plastik dan aturan yang dimodifikasi. Dilakukan sampai permainan berakhir atau batas waktu yang telah ditentukan tercapai, setelah itu anda berlatih menolak bola dengan menyebutkan nama siswa. Mereka kemudian diminta menghindari peluru satu per satu dengan bola plastik dari jarak 2 kali 3 meter. Siswa yang mengerjakan segera berlari ke belakang kelompok, guru memberikan motivasi kepada siswa.

3) Kegiatan Akhir

Para siswa dikumpulkan, berbaris dan diinformasikan hasil tes penilaian yang telah diselesaikan. Sehingga mereka menguasai teknik dasar menembak. Dan para siswa diminta untuk mengisi survei sikap dan menjawab pertanyaan tentang pemahaman teknis dasar tolak peluru.

c) Observasi

Selama pelaksanaan pembelajaran bola plastik (peluru), kegiatan observasi dilakukan dengan menerapkan modifikasi (peluru) bola plastik dan aturan yang dimodifikasi oleh kolabolator yang bertindak sebagai pengamat. Semua kemajuan siswa kelas dicatat.

d) Refleksi

Pada tahap ini peneliti dan observer berdiskusi untuk menemukan kelemahan dan kelebihan yang muncul pada siklus pertama. Juga menganalisis hasil penilaian untuk melihat seberapa banyak siswa dapat meningkatkan. Setelah mengidentifikasi kelemahan, kekuatan dan hasil, dicari solusi yang dilaksanakan pada siklus kedua.

Siklus II

a) Perencanaan

Peneliti membahas Rencana Pelaksanaan Pembelajaran serta skenario tindakan dan disesuaikan dari hasil refleksi siklus I. Sehubungan dengan perbaikan rencana pelaksanaan pembelajaran tersebut.

b) Pelaksanaan**a. Kegiatan Awal**

Tugas pertama peneliti adalah menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan, seperti: Lapangan, peluru plastik yang dimodifikasi, dan alt ukur. Menjelaskan materi dan memotivasi serta mengecek kesiapan siswa.

b. Kegiatan Inti

Pembelajaran berlanjut secara individu. Siklus II dilaksanakan pelatihan menembak gaya O'Brein dengan metode pembelajaran manipulatif media, lanjutan dari Siklus 1 yang terdiri dari:

- (1) Cara memegang peluru. Satu anak berada di barisan paling depan yang lainnya berada di belakang membentuk barisan berbanjar kebelakang, kemudian tugas murid yang berada di barisan paling depan yaitu memperagakan cara memegang peluru sesuai kemampuannya kemudian murid lain memperhatikan dengan seksama, seterusnya dan siswa pengganti yang berada di depan.
- (2) Siswa diminta untuk menolak bola plastik dari jarak 2 meter, 3 meter satu per satu. Siswa yang telah melakukannya segera berlari ke ujung baris mereka
- (3) Latihan sama dengan point (2) hanya saja ditambahkan variasi dengan menyebutkan nama secara cepat agar semua murid siap untuk melakukan gerakan memegang peluru secara baik.
- (4) Latihan sama dengan point (1) atau (2) hanya saja ditambahkan dengan 2 kali tolakan yaitu yang pertama mengarah ke depan kemudian yang kedua mengarah ke atas agar tolakan akan menjadi jauh.

(5) Latihan dengan cara menggunakan 2 jenis gaya,yaitu gaya ortodoks dan gaya o'brien

(6) Latihan dengan cara menggunakan 2 jenis gaya,yaitu gaya ortodoks dan gaya o'brien secara perorangan dan bergantian

a. Kegiatan Akhir

Peneliti memberikan penjelasan tentang kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki, serta menyarankan untuk melakukan belajar gerak memegang peluru serta menolak peluru dengan gaya yang dikuasai secara baik dan benar.

c) **Observasi**

Selama proses pembelajaran, observer melakukan pengamatan pembelajaran secara cermat dan seksama dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan.

d) **Refleksi**

Pada tahap ini guru dan observer berdiskusi untuk mencari kelemahan dan kelebihan yang muncul pada siklus I. Menganalisis hasil penilaian untuk melihat seberapa besar peningkatan yang dapat dilakukan siswa. Pada siklus II berusaha mencapai tujuan pembelajaran yang ditentukan.

3.2. Jenis Penelitian

Penelitian tindakan kelas bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya O'Brien melalui model pembelajaran media modifikasi pada siswa kelas V UPT SD Negeri. 12 Lindajang.

Wariatmadja(Iii & Penelitian, 2017)mengemukakan “Penelitian tindakan kelas bukanlah objektivitas yang diinginkan, tetapi subjektivitas sistematis mengarah pada paradigma baru.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan bentuk reflektif, partisipatif dan kolaboratif yang bertujuan untuk memperbaiki sistem, metode kerja, isi, persaingan dan situasi.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang yang berjumlah 20 orang, 15 laki-laki dan 5 perempuan. Subyek penelitian ini memiliki kemampuan yang berbeda-beda yaitu sebagian siswa rata-rata, lemah dan sangat lemah, sehingga siswa kelas V rata-rata kurang baik.

3.4 Lokasi dan Subjek Penelitian

3.4.1 Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di V UPT SD Negeri 12 Lindajang, Kecamatan Suli Barat, Kabupaten Luwu.

3.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan agustus sampai bulan september 2022

3.5 Sumber Data

Sumber data untuk penelitian ini adalah tempat dan peristiwa atau kejadian dan arsip dan dokumen.

Tempat dilakukannya kegiatan penelitian di sekolah yaitu UPT Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang di Kelas V, sedangkan peristiwa yang akan diteliti adalah proses pendidikan jasmani keterampilan dasar tolak peluru gaya O'Briens.

3.5.1 Tehnik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik tes dan siklus observasi. Implikasi uji operasional menurut (Lutfi, 2017) adalah

1. beberapa tugas yang harus diselesaikan oleh peserta tes.
2. Teknik tes untuk mengetahui peningkatan hasil belajar.
3. Observasi digunakan untuk mengetahui kekurangan atau kesulitan serta peningkatan dan keberhasilan murid dengan media yang digunakan pada proses pembelajaran.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat atau fasilitas digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ada tiga yaitu:

a. Pedoman Observasi Untuk Guru

Pedoman observasi untuk guru berisi mengenai penampilan atau proses pembelajaran yang dilakukan guru ketika melakukan pembelajaran tolak peluru. Hasil akhir observasi guru adalah nilai dan catatan proses pembelajaran yang dibuat oleh guru, yang dianggap sebagai tes kinerja guru.

b. Pedoman Observasi Untuk Murid

Pedoman observasi untuk murid ini berisi tentang kegiatan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif yang dilakukan oleh murid. Pengamatan siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran tolak peluru meliputi keterlibatan anak, motivasi /keinginan, perhatian/konsentrasi,

aktivitas/latihan, hambatan selama pembelajaran, dan menemukan hal-hal baru selama pembelajaran.

c. Pedoman Observasi Keberhasilan tolak peluru

Tolak peluru gaya o'briens merupakan salah satu gaya yang sering digunakan dalam melakukan tolak peluru. Agar semua siswa dapat melakukan Gerakan tolak peluru gaya o'brien dengan baik dan benar perlu memperbanyak peragaan dan praktek secara berulang – ulang.

3.7 Teknik Analisis Data

Data berupa angka dianalisis menggunakan analisis naratif koperatif, yakni membandingkan antara tindakan awal perubahan yang terjadi dalam setiap tindakan. Peningkatan yang terjadi akan ditampilkan pada bentuk tabel sederhana buat mendukung data verbal. Data kualitatif output pengamatan akan dianalisis menggunakan analisis data kritis menggunakan cara dalam bentuk numerik dianalisis dengan analisis deskriptif bersama, yaitu membandingkan kondisi awal dengan perubahan yang terjadi pada setiap tindakan. Untuk mendukung gambaran verbal, perbaikan yang terjadi kami sajikan dalam bentuk tabel sederhana. Data observasi kualitatif dianalisis melalui analisis deskriptif kritis dengan menampilkan, menghubungkan, dan analisis kausal data.

a) Tes Psikomotor

Jumlah Skor diperoleh

Nilai =x 100

Jumlah skor maksimal

b) Afektif

Jumlah Skor diperoleh

Nilai =x 100

Jumlah skor maksimal

c) Kognitif

Jumlah Skor diperoleh

Nilai =.....x 100

Jumlah skor maksimal

Tabel 3.1 Penilaian Psikomotorik,afektif dan kognitif tolak peluru gaya O'Brien

Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang

| No | Nama Siswa | Performan | | | Jumlah Skor | Nilai |
|----|------------|--------------|---------|----------|-------------|-------|
| | | psikomotorik | afektif | kognitif | | |
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |

Sumber: Kurikulum (Rpp Kelas 5) Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang

a. Nilai akhir yang diperoleh murid:

| |
|---|
| Nilai tes psikomotor + Nilai tes afektif + Nilai tes Kognitif |
|---|

Sumber: Kurikulum (Rpp Kelas 5) Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang

Tabel 3.2. Teknik Kualifikasi Penilaian Psikomotorik, afektif dan kognitif
Pedoman Konversi Skala-5 Tes Siklus tolak peluru gaya O'Brien
UPT Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang

| Tingkat Penguasaan (%) | Hasil Penilaian | |
|------------------------|-----------------|---------------|
| | Nilai | Kualifikasi |
| 80 ke atas | A | Sangat baik |
| 75 – 80 | B | baik |
| 65 – 75 | C | Cukup baik |
| 50 – 65 | D | Kurang baik |
| 50 ke bawah | E | Sangat kurang |

Sumber: DirJen Pendidikan Tinggi Depdiknas 2010

Tabel 3.3 Kriteria Ketuntasan Minimal Murid Kelas V UPT SD Negeri 12
Lindajang, kecamatan suli barat, Kabupaten Luwu

| Nilai | Katagori |
|-------|---------------|
| >75 | Tidak selesai |
| <75 | selesai |

Sumber: Kurikulum 2013 kelas V UPT Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang

3.8 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan pengukuran ditandai dengan adanya perubahan dan peningkatan hasil belajar. Dalam penelitian ini, indikator keberhasilan operasional adalah:

- a) Perubahan pada proses pembelajaran yaitu terjadinya peningkatan perilaku siswa terhadap pembelajaran tolak peluru gaya O'Briens.
- b) Peningkatan hasil belajar murid yang ditunjukkan dengan peningkatan keterampilan dasar tolak peluru gaya O'Briens pada murid kelas V UPT Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang, dari sebelum dilakukan tindakan. Dengan kata lain kriteria keberhasilan pembelajaran tolak peluru gaya O'Briens Diajukan berdasarkan proses pembelajaran dan hasil yang dicapai berdasarkan proses pembelajaran. Dengan kriteria pembelajaran yang hanya mengejar hasil setinggi-tingginya namun proses pembelajarannya harus baik dan benar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Kondisi Awal (PraTindakan) Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan aktivitas informasi survei awal yang dilaksanakan pada Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang buat mengetahui syarat awal siswa. Hasil aktivitas informasi lapangan awal berikut:

- a. Siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang Tahun Pelajaran 2022/2023 yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya tolak peluru merupakan 20 murid, terdiri atas 15 murid putra dan 5 murid putri. Dalam pembelajaran olahraga tolak peluru murid yang kurang tertarik sebagai akibatnya bisa dikatakan proses pembelajaran tolak peluru pada kategori kurang berhasil.
- b. Siswa kurang mempunyai perhatian dan motivasi pada pembelajaran tolak peluru, karena pengajar kurang mempunyai contoh pembelajaran yang sempurna khususnya pada pembelajaran tolak peluru.
- c. Dari output pengamatan peneliti, waktu anak didik melakukan gerakan tolak peluru mereka seenaknya sendiri, tidak sinkron menggunakan instruksi yang diberikan pengajar waktu memberi penerangan di awal pembelajaran inti.
- d. Penggunaan contoh yang kurang sempurna sebagai akibatnya murid

kurang benar-benar mengikuti pembelajaran, sanggup dikatakan murid mengalami kebosanan pada proses belajar pembelajaran tersebut. Sebelum melakukan aplikasi tindakan maka peneliti melakukan pengambilan data Pra tindakan penelitian.

Hal ini untuk menentukan keadaan awal dari keadaan kelas. Deskripsi data yang terkumpul berupa tes unjuk kemampuan tolak peluru (psikomotorik), observasi sikap (emosi), pemahaman konsep motorik (kognitif), dan angket Kelas V UPT SD 12 Lindajang tahun 2022/2023. Kondisi hasil belajar tolak peluru siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang Tahun Pelajaran 2022/2023. Sebelum diberikan tindakan persentase penilaian tersaji pada bentuk tabel berikut :

Tabel 4.1 PraTindakan tolak peluru

| Aspek yang Diukur | Kriteria | Jumlah siswa | Prosentase |
|-----------------------------|--------------|--------------|------------|
| Kriteria Ketuntasan minimal | Tuntas | 8 | 40% |
| Siswa (KKM : 75) | Tidak Tuntas | 12 | 60% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

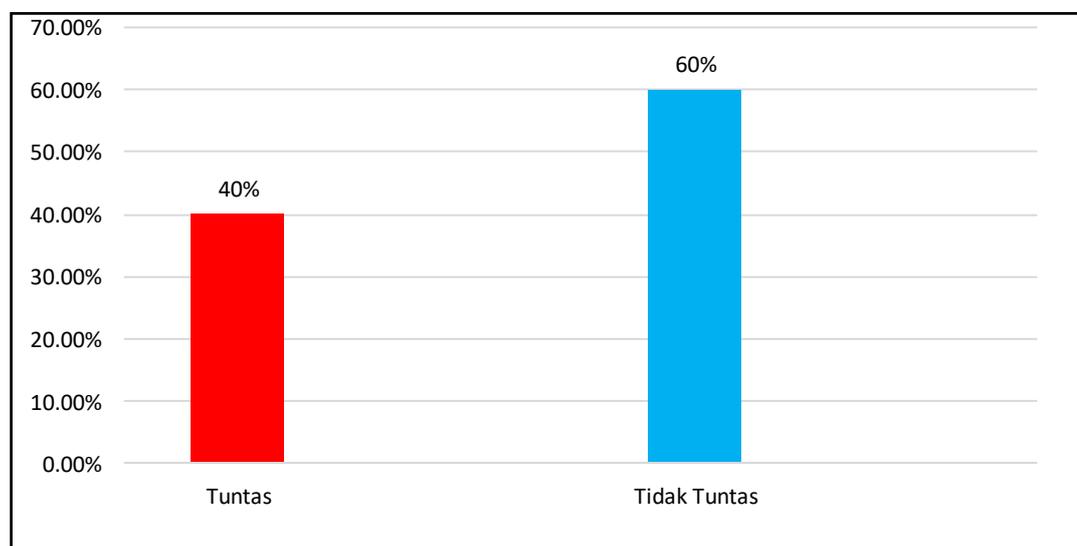
Tabel 4.1.I PraTindakan tolak peluru

| No | Nama siswa | Psiko motorik | afektif | kognitif | Jumlah nilai | Ket. |
|-----------------------------------|------------------|---------------|---------|----------|--------------|--------------|
| 1 | Abdi Fatul,s | 80 | 79 | 80 | 79.66667 | tuntas |
| 2 | Alfin Ramadan | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 3 | Andini | 75 | 75 | 76 | 75.33333 | tuntas |
| 4 | Anigra Azzikra | 75 | 80 | 76 | 77 | tuntas |
| 5 | Aprilia Saqila | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 6 | Arafat akram.b | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 7 | Azfa Adelia | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 8 | Daffa andri | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 9 | Iftitah .R | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 10 | Jiyat Al fajri | 75 | 80 | 76 | 77 | tuntas |
| 11 | Muh.alif dian .M | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 12 | Muh.Iksan | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 13 | Muh.Resky | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 14 | Muh.Rifki Adel | 80 | 79 | 78 | 79 | tuntas |
| 15 | Munira Sakinah | 76 | 75 | 80 | 77 | Tidak tuntas |
| 16 | Rayfalina Nur | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 17 | Safira | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 18 | Rayyan Bahra | 80 | 78 | 77 | 78.33333 | tuntas |
| 19 | Fauzan Kamal | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 20 | Sastriawan | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| Jumlah Nilai | | | | | 1481 | |
| Nilai Rata-Rata | | | | | 74,0 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | | | | 8 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | | | | 12 | |
| Persentase pencapaian KKM | | | | | 40% | |
| Persentase ketidak tercapaian KKM | | | | | 60% | |

keterangan

- Jumlah nilai yang diperoleh keseluruhan siswa 1481
- Nilai rata-rata 74,0
- Siswa yang masuk dalam kriteria tuntas KKM sebanyak 8 Siswa
- siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 12 Siswa

Diagram 1. Pra Tindakan



Keterangan

- Diagram berwarna biru menunjukkan bahwa siswa belum mencapai kriteria ketuntasan maksimal
- Diagram berwarna merah sudah menunjukkan bahwa siswa telah mencapai kriteria ketuntasan maksimal

4.1.2 Penyusunan Rencana Tindakan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, maka disusun rencana tindakan yaitu Penerapan model pembelajaran kooperatif ini dilaksanakan dalam dua periode. Siklus I berlangsung dalam 2 sesi dan Siklus II dalam 2 sesi (3 x 35 menit) dan sesi terakhir adalah ujian. Materi pada Pelajaran 1 dan 2 menjelaskan dan

mempraktekkan konsep dasar menendang. Tahap implementasi ini merupakan penerapan rencana pelaksanaan pembelajaran yang dibuat pada tahap perencanaan. Periode penelitian akan ditentukan pada awal tahun pelajaran 2022/2023 pada semester 2. Siklus 1 pertemuan pertama pada tanggal 11 Agustus 2022 dan pertemuan kedua pada tanggal 25 Agustus 2022, dan siklus 2 pertemuan pertama pada tanggal 22 September 2022 Penelitian ini. Pertemuan kedua pada tanggal 29 September 2022.

4.1.3 Metode Pelaksanaan Siklus I dan II

Siklus I

a. Perencanaan

Setelah dilakukan analisis dan refleksi adalah syarat awal, peneliti beserta kolaborator merumuskan penyebab timbulnya kasus tersebut. Kegiatan yang dilakukan merupakan menciptakan skenario pembelajaran yaitu menciptakan planning aplikasi pembelajaran dan menyiapkan wahana dan prasarana yg akan dipakai pada proses pembelajaran. Pada termin ini peneliti meminta donasi dalam kolaborator buat membantu pada penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan. Tugas berdasarkan kolaborator merupakan menilai proses pembelajaran yg dilakukan sang peneliti.

Berdasarkan hasil observasi tentang proses pembelajaran dan keberhasilan pembelajaran sebelum intervensi dapat diperoleh informasi pra tindakan. Hasil pencatatan menunjukkan bahwa di kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang tahun pelajaran 2022/2023 terdapat 20 siswa, 8 siswa yang mencapai kemampuan belajar dan 12 siswa yang tidak mencapai.

Setelah meninjau lembar kerja dan mengamati siswa, menjadi jelas bahwa beberapa siswa masih tidak memahami konsep pembelajaran. Sebagian besar siswa yang mengikuti percobaan tidak melakukan teknik tolak peluru dengan benar. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, peneliti dan guru merancang rencana tindakan Siklus I sebagai berikut :

1. Peneliti Menyusun rencana model pembelajaran kooperatif, untuk meningkatkan penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar tolak peluru.
2. Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) keterampilan dasar tolak peluru.
3. Peneliti menyiapkan media yang akan digunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran dasar tolak peluru seperti : bola plastik/peluru, Alat pengukur, dll.
4. Peneliti menyusun media pembelajaran yakni berupa tes dan non tes. Instrumen tes dinilai berdasarkan tes keterampilan (psikomotor). Unsur-unsur yang dinilai dalam tes keterampilan adalah ketepatan melakukan gerakan. Sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan melalui formulir penilaian rubrik penilaian siswa yang tercantum dalam rencana pelaksanaan pembelajaran.

1. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan pada tanggal 11 Agustus 2022 dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 4 jam pelajaran (3 X 35 menit) dengan materi mempraktekkan dasar tolak peluru. Tahap implementasi ini merupakan penerapan rencana pelaksanaan pembelajaran yang dibuat pada tahap perencanaan. Periode penelitian akan ditentukan pada awal tahun pelajaran 2022/2023.

2. Pendahuluan

- a. Peneliti menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa dan presensi.
- b. Peneliti menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c. Peneliti memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau pemanasan.
- d. Peneliti memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi tolak peluru dan permainan-permainan yang dimodifikasi yang menuju ke arah dasar tolak peluru. Peneliti menyampaikan penjelasan mengenai materi pertama yakni tolak peluru. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti.

3. Kegiatan Inti

Peneliti membagi peserta didik menjadi 4 kelompok asal masing-masing kelompok terdiri dari 5 peserta didik. Tiap kelompok memiliki anggota yang

heterogen, baik jenis kelamin, ras, etnik, maupun kemampuan (tinggi, sedang, rendah). Tindakan yang dilakukan pada siklus I ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif yang terdiri dari:

a) Pertemuan Pertama

2. Latihan dengan cara memegang peluru secara bergantian.
3. Peneliti memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang akan dilakukan.
4. Peneliti mempersiapkan materi lanjutan yang akan diberikan kepada siswa sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan materi pertama.
5. Latihan menolak peluru Secara kelompok, siswa melakukan kegiatan tolak peluru melalui penerapan modifikasi bola plastik dan peraturan yang dimodifikasi dilakukan sampai gerakan selesai atau batas waktu yang telah ditentukan.
6. Latihan tolak peluru dengan tanpa awalan yang dilihat dari peragaan guru
7. Peneliti memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan dasar tolak peluru dengan tanpa awalan yang telah dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan.
8. Peneliti memperagakan model pembelajaran kedua yakni Gerakan menolak peluru dengan sikap awalan, siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh gerakan yang dilakukan oleh peneliti.

9. Siswa diminta melakukan melakukan menolak peluru dengan sikap awalan secara perorangan.
10. Peneliti memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang cara melakukan menolak peluru dengan sikap awalan secara perorangan
11. Peneliti mempersiapkan materi lanjutan yang akan diberikan kepada siswa pada pelaksanaan model pembelajaran kedua.
12. Peneliti menyampaikan keterampilan menolak peluru dengan gaya Obrien dari awalan hingga akhir gerakan. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh gerakan yang dilakukan oleh peneliti.
13. Siswa melakukan gerakan menolak peluru dengan gaya Obrien dari awalan hingga akhir Gerakan.

b) Penutup

1. Diakhir pertemuan peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.
2. Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

c) Pertemuan Kedua

Materi pada pelaksanaan tindakan I, pertemuan kedua tanggal 25 agustus 2022 adalah praktik tolak peluru, serta pengulangan materi yang telah disampaikan minggu sebelumnya. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan

- a. Peneliti menyiapkan siswa dengan berdoa dan dilanjutkan presensi
- b. Peneliti menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa.
- c. Peneliti memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran.
- d. Peneliti memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi tolak peluru dan permainan-permainan yang mengarah ke tolak peluru.

2. Kegiatan Inti

1. Peneliti memulai pembelajaran dengan mengulang materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya, yakni: gerak dasar dan model pembelajaran keterampilan tolak peluru.
2. Peneliti menyampaikan materi pertama pada pertemuan kedua yakni pengulangan materi yang dilakukan pada pertemuan minggu sebelumnya. Siswa tidak perlu di berikan contoh karena kebanyakan dari siswa masih mengingat teknik dasar tolak peluru dan model pembelajaran yang telah diajarkan.
3. Para siswa mengulang – ulang gerakan dan dilakukan secara bergantian sesuai dengan waktu yang telah ditentukan peneliti.
4. Diakhir pertemuan peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa yang melakukan praktik pembelajaran teknik dasar tolak peluru.

5. Peneliti menyiapkan siswa untuk melaksanakan tes pengambilan data tolak peluru pada siklus I dengan memanggil satu per satu orang siswa untuk melakukan teknik dasar tolak peluru seperti yang telah diajarkan.
6. Peneliti melaksanakan tes pengambilan teknik dasar tolak peluru atas pada siklus I dengan mencatat dan menilai kualitas teknik dasar tolak peluru pada blangko penilaian yang telah disiapkan.
7. Peneliti mengakhiri pelajaran dengan berdo'a dan siswa dibubarkan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

3. Hasil Pengamatan

Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan I, adapun pelaksanaan tindakan I, yakni :

- 1) Peneliti mengamati proses pembelajaran teknik dasar tolak peluru pada siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang Tahun Pelajaran 2022/2023. Pada pertemuan pertama tanggal 11 Agustus 2022 selama 3 x 35 menit, peneliti mengajarkan teknik dasar teknik dasar tolak peluru yang dimulai dari Pada gerakan teknik dasar tolak peluru melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain. Posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan, dan gerakan lanjutan. Bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan teknik dasar tolak peluru. Kemudian dilanjutkan dengan berbagai model pembelajaran teknik dasar tolak peluru. Pada pertemuan kedua tanggal, 25 Agustus 2022, selama 3 x 35 menit, peneliti memberikan materi kelanjutan dari teknik dasar tolak peluru dan berbagai model pembelajaran teknik dasar tolak peluru yakni teknik

dasar tolak peluru dari tanpa awalan dan diawali dengan awalan yang dimulai dari tahap persiapan, tahap gerakan sampai akhir gerakan, perkenaan tolak peluru dengan satu tangan.

- 2) Sebelum pembelajaran dimulai peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran. Sebelum tindakan I dilaksanakan peneliti melaksanakan tes awal sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil tes awal dengan tes akhir pada siklus I
- 3) Peneliti melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan model pengajaran langsung. Dalam hal ini, peneliti langsung merujuk pada sintaks model pembelajaran langsung, yaitu uraian materi, demonstrasi, dan pelaksanaan instruksi oleh siswa.
- 4) Peneliti memotivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan seksama. Siswa diharapkan antusias melakukan apa yang perintahkan. Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran, dapat diberikan gambaran motivasi dan kinerja siswa selama proses pembelajaran berlangsung adalah sebagai berikut:
 - a. Dalam pembelajaran sebagian siswa tampak berbicara dengan teman atau bermain sendiri dengan teman lain. Hasil wawancara dengan siswa yang kurang aktif dalam kegiatan belajar mengajar menjelaskan bahwa sebagian siswa tidak menyukai materi dan malu untuk melakukan teknik tolak peluru terutama siswi perempuan.
 - b. Siswa yang antusias selama kegiatan belajar mengajar berlangsung

Sebagian besar kurang memperhatikan penjelasan dari peneliti. Siswa tersebut bermain sendiri mencari tempat yang teduh dengan temannya.

- 5) Peneliti melakukan evaluasi melalui observasi anak didik, menggunakan tujuan buat mengetahui taraf kemampuan anak didik pada mendapat pembelajaran teknik dasar tolak peluru melalui model pembelajaran kooperatif.

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi selama pelaksanaan Tindakan I berlangsung, siswa dapat identifikasi:

1. Hasil belajar siswa dalam teknik dasar tolak peluru hasil tindakan diperoleh nilai rata-rata sebesar 75,6. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 12 siswa (60,00%). Siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 8 siswa (40,00%). Dari testindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan tolak peluru dengan benar. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes tindakan, peneliti, bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tolak peluru.
2. Dalam hal ini sejumlah 12 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas, dan sedangkan 8 siswa Tidak Tuntas.

Tabel 4.2 Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru pertemuan 1 dan 2 siklus1

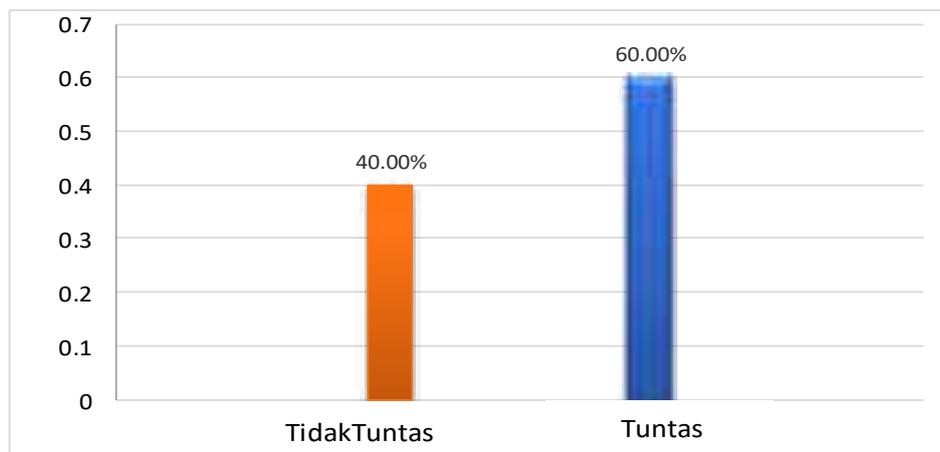
| No | Nama siswa | Psiko motorik | afektif | kognitif | Jumlah nilai | Ket. |
|-----------------------------------|-------------------|----------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 1 | Abdi Fatul,s | 80 | 79 | 80 | 79.66667 | tuntas |
| 2 | Alfin Ramadan | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 3 | Andini | 75 | 75 | 76 | 75.33333 | tuntas |
| 4 | Anigra Azzikra | 75 | 80 | 76 | 77 | tuntas |
| 5 | Aprilia Saqila | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 6 | Arafat akram.b | 78 | 79 | 80 | 79 | tuntas |
| 7 | Azfa Adelia | 80 | 76 | 79 | 78.33333 | tuntas |
| 8 | Daffa andri | 79 | 78 | 77 | 78 | tuntas |
| 9 | Iftitah .R | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 10 | Jiyat Al fajri | 75 | 80 | 76 | 77 | tuntas |
| 11 | Muh.alif dian .M | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 12 | Muh.Iksan | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 13 | Muh.Resky | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 14 | Muh.Rifki Adel | 80 | 79 | 78 | 79 | tuntas |
| 15 | Munira Sakinah | 76 | 75 | 80 | 77 | tuntas |
| 16 | Rayfalina Nur | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 17 | Safira | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 18 | Rayyan Bahra | 80 | 78 | 77 | 78.33333 | tuntas |
| 19 | Fauzan Kamal | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 20 | Sastriawan | 78 | 80 | 79 | 79 | tuntas |
| Jumlah Nilai | | | | | 1512 | |
| Nilai Rata-Rata | | | | | 75,6 | |
| Siswa yang mencapai KKM | | | | | 12 | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | | | | 8 | |
| Persentase pencapaian KKM | | | | | 60% | |
| Persentase ketidak tercapaian KKM | | | | | 40% | |

Keterangan:

- a) Jumlah nilai yang diperoleh keseluruhan siswa 1512
- b) Nilai rata-rata 75,6
- c) Siswa yang masuk dalam kriteria tuntas KKM sebanyak 12 Siswa
- d) siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 8 Siswa

Hasil belajar teknik dasar tolak peluru siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang pada kegiatan tindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram.

Diagram 2. Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru Tindakan Siklus I



Keterangan

- Diagram berwarna biru menunjukkan bahwa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal
- Diagram berwarna orange menunjukkan bahwa siswa belum mencapai Ketuntasan maksimal

Dalam pelaksanaan Tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan I diantaranya :

- a) Sebagian siswa merasa tertarik dengan model baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan penyampaian materi model kooperatif dengan permainan, sebab siswa merasa senang dengan kegiatan belajar dengan model bermain, melalui penjelasan guru dan peneliti, disamping itu model pelaksanaan pembelajaran ini dianggap langka dan jarang digunakan dalam proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada mata pelajaran Penjasorkes
- b) Sebagian siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan melalui instruksi langsung, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terpimpin dan terkomando dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti.
- c) Situasi kelas lebih tertata, dan terkomando dengan baik, sehingga materi yang diberikan terarah.

Akan tetapi dalam pelaksanaan Tindakan I ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan I teknik dasar tolak peluru tersebut adalah:

1. Mayoritas siswa belum dapat mempraktikkan beberapa teknik dasar tolak peluru dan model pembelajaran yang didemonstrasikan oleh

peneliti secara benar.

2. Siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan teknik dasar dan model pembelajaran yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti.
3. Masih banyak siswa yang kurang berani melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru karena malu.

4. Refleksi

Berdasarkan data-data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus I sudah cukup baik dari pada sebelumnya:

1. Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, mengingat jumlah materi yang disampaikan cukup banyak dan bervariasi serta alokasi waktu dalam mengajar yang sedikit.
2. Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.
3. Tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tindakan cukup menggambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan.
4. Model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal.
5. Hasil Tindakan I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan dan belum sesuai dengan target capaian pada siklus I. Secara lebih detail hasil kerja siswa selama Tindakan I,

dijelaskan sebagai berikut:

- a. Hasil belajar siswa dalam tehnik dasar tolak peluru setelah Tindakan I dilakukan menunjukkan hasil bahwa yang mencapai kriteria Tuntas adalah (60%), sedangkan Tidak Tuntas (40%). Dalam hal ini sejumlah 12 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas, dan sedangkan 8 siswa Tidak Tuntas.
- b. Apabila dibandingkan dengan data awal yang dimiliki hasil belajar siswa dalam tehnik dasar tolak peluru menunjukkan hasil yang meningkat dari data pratindakan.

Berdasarkan prestasi atau tes belajar yang dicapai siswa pada siklus I dapat diketahui bahwa masih belum menunjukkan hasil yang memuaskan sehingga pembelajaran perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya. Lihat tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasi Belajar tehnik dasar tolak peluru setelah diterapkan modifikasi model pembelajaran. Siklus I

| Aspek yang Diukur | Kriteria | Jumlah Siswa | Prosentase |
|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| Ketuntasan hasil belajar | Tuntas | 12 | 60% |
| Siswa (KKM : 75) | Tidak Tuntas | 8 | 40% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

Siklus II

a. Perencanaan (*Planning*)

perencanaan dilakukan pada tanggal 22 September 2022. Seluruh rencana tindakan pada siklusII, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II. Kegiatan yang dilakukan adalah membuat skenario pembelajaran yaitu dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti meminta bantuan pada kolaborator untuk membantu dalam penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan. Tugas dari kolabolator adalah menilai proses pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Tindakan II dilaksanakan selama 2 kali pertemuan selama 2 minggu yakni pada setiap hari kamis tanggal 22 september 2022 dan 29 september 2022, dikelas 5 Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang. Sedangkan tanggal 29 september 2022 sebagai pengambilan data pada siklus II. Masing- masing pertemuan dilaksanakan selama 3 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam Tindakan II ini adalah penguatan materi sebab materi secara dasar telah diberikan pada Tindakan sebelumnya.

1. Pertemuan Pertama

Siklus II pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 22 september 2022, materi pada siklus II adalah, Siklus II merupakan, tidak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada Siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan dalam Siklus I, rata-rata siswa menunjukkan hasil yang kurang maksimal dan tidak sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Tahapan dilaksanakan pada siklus 2 sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus 1, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus 1. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dengan model pembelajaran kooperatif dasar tolak peluru dengan media bantu bola plastik sebagai peluru
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik. berupa tes dan nontes. Instrumen tes dinilai hasil peningkatan kemampuan tolak peluru dengan model pembelajaran melalui pembelajaran kooperatif. Sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan melalui formular rubrik penilaian siswa yang tercantum dalam RPP.

3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran.
4. Peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar.
5. Peneliti mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap.
6. Peneliti dan menyiapkan media, serta menyiapkan sarana yang akan digunakan seperti; bola Plastik sebagai peluru, alat ukur,dsb.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 35 menit) dengan materi menjelaskan Teknik dasar tolak peluru, Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran pada siklus II berjumlah 20 peserta didik, adapun penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan

1. Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
2. Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus II peserta didik yang hadir 20 peserta didik.
3. Peneliti menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif.

4. Peneliti menyampaikan topik,tujuan,dan manfaat pembelajaran.
5. Peneliti memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan tolak peluru dengan permainan.

2) Kegiatan Inti

1. Peneliti menyampaikan materi pertama yakni latihan memegang bola/peluru.Siswa diminta menyimak secara detail pelaksanaan contoh yang dilakukan oleh peneliti.
2. Latihan dengan cara memegang bola/peluru terlebih dahulu kemudian menolak peluru/bola ke depan) lalu berotasi keseberang. Satu kelompok dibagi menjadi dua banjar berhadapan.
3. Peneliti dan menyampaikan materi pertama yang telah dilakukan sebelumnya pada pertemuan kedua yakni melakukan teknik tolak peluru dengan baik dan benar.
4. Sebelum melakukan gerakan siswa dibagi menjadi 4 kelompok,setiap kelompok terdiri dari 5 siswa.Kemudian di jadikan 2 berbanjar menghadap ke arah yang sudah ditentukan.
5. Siswa melakukan gerakan tolak peluru dengan gerakan tanpa bola/peluru. Pertama posisi siap dengan membuka kaki selebar bahu,kemudian posisi tangan siap di atas bahu untuk mengangkat keatas dengan membuka jari-jari tangan, pada saat perkenaan bola angkat tangan untuk mendorong bola kearah depan menggunakan telapak tangan di bantu ibu jari, jari manis dan jari tengah.

6. Peneliti dan guru memberikan penguatan kepada siswa yang belum dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar, sebelum memasuki materi selanjutnya.
 7. Peneliti mempersiapkan materi lanjutan yang akan diberikan kepada siswa sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil yang diperoleh pada pelaksanaan materi pertama.
 8. Peneliti menyampaikan materi kedua yaitu Peneliti menyampaikan model pembelajaran kedua yakni melakukan menolak peluru/bola dengan awalan. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh gerakan yang dilakukan oleh peneliti.
 9. Siswa diminta melakukan melakukan menolak peluru/bola dengan awalan. Siswa yang telah melakukan langsung berlari ke belakang kelompoknya, materi sama dengan siklus I Pertemuan pertama.
- 3) Peneliti memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang cara melakukan menolak peluru/bola dengan awalan. serta kesempatan untuk bertanya tentang dokumen pelatihan yang telah diselesaikan.
- 4) **Penutup**
- a. Di akhir pertemuan, peneliti mengevaluasi hasil pembelajaran dan menginformasikan materi yang akan disampaikan minggu depan.
 - b. Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan.

2. Pertemuan Kedua

Materi pada pelaksanaan tindakan II, pertemuan kedua pada tanggal 29 september 2022 adalah praktik teknik tolak peluru, serta pengulangan materi yang telah disampaikan minggu sebelumnya. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a) Peneliti menyiapkan siswa dan berdoa, serta memulai proses pembelajaran dengan mempresensi.
- b) Peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- c) Peneliti dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran.

2. Kegiatan Inti

- a) Latihan dengan cara memegang bola/peluru terlebih dahulu kemudian menolak peluru tanpa awalan lalu berotasi ke seberang. Satu kelompok dibagi menjadi dua banjar berhadapan.
- b) Latihan dengan cara memegang bola/peluru terlebih dahulu kemudian menolak peluru dengan awalan baru menolak lalu berotasi keseberang. Satu kelompok dibagi menjadi dua banjar berhadapan.
- c) Peneliti menyampaikan materi pertama yang telah dilakukan sebelumnya pada pertemuan kedua yakni melakukan teknik menolak peluru dari tanpa awalan hingga dengan awalan dengan baik.

- d) Peneliti melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik(*feedback*) kepada siswa yang melakukan praktik pembelajaran tolak peluru.
- e) Peneliti menyiapkan siswa untuk melaksanakan tes pengambilan data passing atas pada siklus II dengan memanggil dua orang siswa untuk melakukan tolakan peluru atas seperti yang telah diajarkan.
- f) Peneliti melaksanakan tes pengambilan data tolakan atas pada siklus I dengan mencatat dan menilai kualitas gerakan tolakan kedepan pada blanko penilaian yang telah disiapkan.

3. Penutup

- a. Diakhir pertemuan peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.
- b. Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan

c. Hasil Pengamatan

Pengamatan yang dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Peneliti mengamati proses pembelajaran tolakan atas tolak peluru melalui model pembelajaran kooperatif pada siswa kelas V UPT SD Negeri 12 lindajang Tahun Pelajaran 2022/2023. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan II yakni:

- 1) Sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran(RPP) Siklus II, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran.

- 2) Peneliti melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan model instruksi langsung, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran dengan pembelajaran kooperatif, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi / unjuk kerja contoh,serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa.
- 3) Peneliti melakukan penilaian melalui lembar obeservasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran tolak peluru melalui model pembelajaran dengan pembelajaran kooperatif.

Berdasarkan hasil belajar tolak peluru siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 78,6. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 18 siswa (90%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 siswa (10%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75, siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

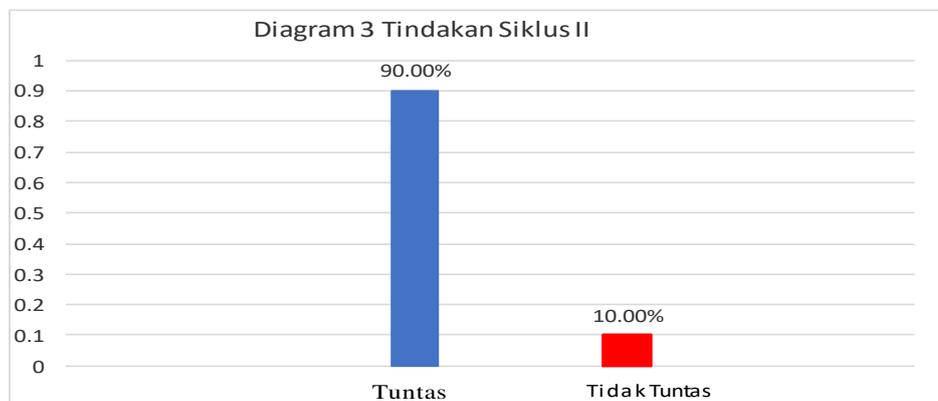
Tabel 4.4. Hasil Belajar tolak peluru Siklus II

| No | Nama siswa | Psiko motorik | afektif | kognitif | Jumlah nilai | Ket. |
|-----------------------------------|------------------|---------------|---------|----------|--------------|--------------|
| 1 | Abdi Fatul,s | 80 | 79 | 80 | 79.66667 | tuntas |
| 2 | Alfin Ramadan | 81 | 80 | 80 | 80.33333 | tuntas |
| 3 | Andini | 79 | 79 | 80 | 79.33333 | tuntas |
| 4 | Anigra Azzikra | 78 | 80 | 79 | 79 | tuntas |
| 5 | Aprilia Saqila | 82 | 80 | 81 | 81 | tuntas |
| 6 | Arafat akram.b | 78 | 79 | 80 | 79 | tuntas |
| 7 | Azfa Adelia | 80 | 79 | 79 | 79.33333 | tuntas |
| 8 | Daffa andri | 79 | 78 | 78 | 78.33333 | tuntas |
| 9 | Iftitah .R | 80 | 81 | 80 | 80.33333 | tuntas |
| 10 | Jiyat Al fajri | 79 | 80 | 79 | 79.33333 | tuntas |
| 11 | Muh.alif dian .M | 80 | 80 | 79 | 79.66667 | tuntas |
| 12 | Muh.Iksan | 80 | 81 | 81 | 80.66667 | tuntas |
| 13 | Muh.Resky | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 14 | Muh.Rifki Adel | 80 | 79 | 78 | 79 | tuntas |
| 15 | Munira Sakinah | 79 | 80 | 80 | 79.66667 | tuntas |
| 16 | Rayfalina Nur | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 17 | Safira | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 18 | Rayyan Bahra | 80 | 78 | 80 | 79.33333 | tuntas |
| 19 | Fauzan Kamal | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 20 | Sastriawan | 78 | 80 | 79 | 79 | tuntas |
| Jumlah Nilai | | | | 1573 | | |
| Nilai Rata-Rata | | | | 78,6 | | |
| Siswa yang mencapai KKM | | | | 18 | | |
| Siswa yang belum mencapai KKM | | | | 2 | | |
| Persentase pencapaian KKM | | | | 90% | | |
| Persentase ketidak tercapaian KKM | | | | 10% | | |

Keterangan:

1. Jumlah nilai yang diperoleh keseluruhan siswa 1573
2. Nilai rata-rata 78,6
3. Siswa yang masuk dalam kriteria tuntas KKM sebanyak 18 Siswa
4. siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 Siswa

Diagram 3. Hasil Belajar Tolak Peluru Tindakan Siklus II



Keterangan :

- Diagram berwarna biru menunjukkan bahwa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal
- Diagram berwarna merah menunjukkan bahwa siswa belum mencapai Ketuntasan maksimal

Hasil pengamatan pada siklus II adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik sudah bisa melakukan tolak peluru dengan benar sesuai dengan pembelajaran yang diharapkan, sehingga pelaksanaan pembelajaran terlaksana dengan baik.

2. Peserta didik sudah berani untuk maju kedepan mencontohkan kepada temannya.
3. Sebagian besar peserta didik sudah terlibat aktif dalam dalam melakukan tolak peluru.

d.Refleksi

Berdasarkan data-data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus 2 sudah cukup baik dari pada sebelumnya. Meningkatnya hasil belajar peserta didik pada materi tolak peluru terutama dalam pengembangan psikomotornya ditandai dengan meningkatnya hasil praktek dan kemampuan peserta didik pada saat melakukan tolak peluru dengan baik sehingga tidak diadakannya siklus III. Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus II telah menunjukan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan, sebab materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan.

Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II. Model pembelajaran dengan pembelajaran kooperatif yang diterapkan oleh peneliti mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik.

Motivasi siswa selama mengikuti proses belajar mengajar pada Tindakan II, cenderung naik menjadi 80% sedangkan antusias siswa selama mengikuti proses belajar naik menjadi 70%. Adanya antusias dan

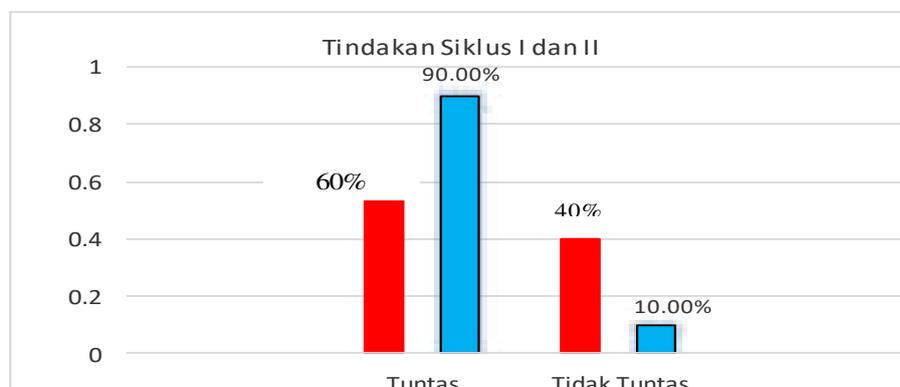
respon siswa terhadap materi karena peneliti meminta bantuan teman guru dalam membantu memberikan pengawasan dan control terhadap siswa dalam belajar. Hasil pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan II menunjukkan hasil yang meningkat dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I. Secara lebih detail hasil kerja siswa selama Tindakan II, dijelaskan sebagai berikut:

- a) Hasil belajar siswa dalam materi tolak peluru setelah Tindakan II dilakukan menunjukkan hasil bahwa yang mencapai kriteria Tuntas 90% sedangkan Tidak Tuntas 10%.
- b) Sejumlah 18 Siswa mencapai kriteria Tuntas sedangkan 2 siswa Tidak Tuntas. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan. Melihat hasil yang diperoleh pada Tindakan II maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target dari rencana target yang diharapkan.
- c) Selama pelaksanaan Tindakan II maka peneliti melakukan pengambilan data penelitian Adapun diskripsi data yang diambil terdiri dari tes unjuk kerja kemampuan tolakan pada tolak peluru (psikomotor), pengamatan sikap/aktivitas siswa (afektif), pemahaman konsep gerak (kognitif) sesuai yang tercantum dalam RPP dan lembar Quesioner siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang Tahun Pelajaran 2022/2023.

Tabel 4.5. Deskripsi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Setelah Diberikan modifikasi Model Pembelajaran (Akhir SiklusII)

| Aspek yang Diukur | Kriteria | Jumlah Anak | Prosentase |
|---|--------------|-------------|------------|
| Ketuntasan hasil belajar siswa (KKM : 75) | Tuntas | 18 | 90% |
| | Tidak Tuntas | 2 | 10% |
| Jumlah | | 20 | 100% |

Diagram 4. Hasil Tindakan siklus I dan II



Keterangan :

- Diagram berwarna merah menunjukkan pencapaian siswa pada siklus 1 dan 2 Tindakan 1
- Diagram berwarna biru menunjukkan pencapaian siswa pada siklus 1 dan 2 Tindakan 1

Berdasarkan hasil diskripsi data awal, hasil belajar tolak peluru siswa V UPT SD Negeri 12 Lindajang Tahun Pelajaran2022/2023. Setelah diberikan Tindakan II adalah 90% sedangkan sisanya 10%. Sejumlah 18 Siswa mencapai kriteria Tuntas sedangkan 2 siswa Tidak Tuntas.

Setelah melakukan kegiatan survei awal ternyata hasil belajar peserta didik tidak sesuai dengan pada yang diharapkan sehingga peneliti memikirkan metode

apa yang cocok untuk diterapkan. Setelah dilakukan pembelajaran tolak peluru dengan metode kooperatif pada siklus I, mulai menunjukkan kemajuan atau peningkatan hasil belajar pada materi pokok atletik meskipun belum sesuai harapan. Hal ini disebabkan baik pendidik dan peserta didik belum terbiasa dengan metode kooperatif. Sebagian besar peserta didik masih mementingkan diri sendiri dibandingkan kerja sama dalam kelompok dan cenderung pasif dalam melakukan pembelajaran.

Pada pelaksanaan siklus II, peserta didik dan pendidik sudah mulai terbiasa dengan metode kooperatif sebagian peserta didik mulai menunjukkan sikap kerja samanya dalam kelompok dan aktif dalam keterlibatan dalam ketertiban proses belajar mengajar. Setelah tiga tahap yang dimulai dari perencanaan, siklus I, dan siklus II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut:

a. Perolehan Nilai Peserta Didik

1. Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal. Pada kondisi awal hanya 8 siswa (40%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya belum
2. Pada siklus I peserta didik mendapat nilai Maksimal untuk nilai (Kognitif) pengetahuan 80, nilai Minimum 71, (Afektif) nilai Maksimal 80, nilai Minimum 71.(Psikomotor) keterampilan Maksimal 80, nilai Minimum 70 dengan nilai rata-rata 75,66.
3. Pada siklus II nilai Maksimal untuk nilai (Kognitif) pengetahuan 81, nilai Minimum 71, (Afektif) nilai Maksimal 81, nilai Minimum 71.(Psikomotor)

keterampilan Maksimal 82, nilai Minimum 70 dengan nilai rata-rata 78,66.

Perbandingan hasil belajar tolak peluru dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut :

Tabel.4.5.1 Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus tolak peluru Setelah Diterapkan modifikasi Model Pembelajaran

| No | Pertemuan | Aspek-aspek yang dinilai | | | Nilai = <u>P+A+K</u> 3 |
|----|-------------|--------------------------|---------|-----------|------------------------------|
| | | Psikomotor | Afektif | Koognitif | |
| 1. | Pratindakan | 1471 | 1487 | 1486 | 1481 |
| 2. | Siklus I | 1506 | 1516 | 1515 | 1512 |
| 3. | Siklus II | 1573 | 1575 | 1572 | 1573 |

Tabel. 4.5.2 Perbandingan Hasil Belajar tolak peluru

| Aspek Yang dinilai | Keterangan | Prasiklus | Siklus I | Siklus II |
|---|--------------|-----------|----------|-----------|
| Ketuntasan hasil belajar siswa KKM (75) | Tuntas | 40% | 60% | 90% |
| | Tidak Tuntas | 60% | 40% | 10% |
| | Jumlah | 100% | 100% | 100% |

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan di karenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan daripada sebelumnya.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui pula bahwa pendapat yang tertera dalam latar belakang yang mengatakan bahwa menerapkan model pembelajaran yang tepat sangat penting dalam proses pembelajaran. Dengan model pembelajaran yang baik dan tepat, maka pembelajaran akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Untuk menerapkan pembelajaran yang mampu memicu motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang tepat untuk memperlihatkan contoh ketrampilan yang menyangkut gerak terbukti dan sesuai dengan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh pembahasan hasil penelitian pada BAB IV disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang dengan pembahasan dari masing-masing permasalahan yang ada dalam penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data di atas menunjukkan perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang disignifikan dikarenakan belum mencapai indikator mengalami keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari pada sebelumnya.
2. Model pembelajaran dengan kooperatif sangat baik untuk meningkatkan kemampuan melakukan tolak pelur. Dari hasil analisis yang diamati terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II. Pada siklus I kemampuan melakukan tolak peluru siswa setelah diberikan tindakan terjadi peningkatan sebesar 60%, dengan nilai rata-rata 75,6

atau 12 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 90%, dengan dengan nilai rata-rata 78,6 atau 18 siswa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan di atas, dapat dikemukakan bahwa penerapan model pembelajaran kolaboratif merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dan hasil belajar teknik dasar menembak. Jadi implikasi dari penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta model pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, model yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.
2. Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus di upayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat di miliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam

menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat diterima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

5.3 Keterbatasan

Terhadap beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Keadaan fisik peserta didik tidak maksimal karena adanya tugas tambahan dari sekolah pada hari itu
2. Keadaan sarana dan prasarana yang tidak mendukung dalam pembelajaran

5.4 Saran

1. Bagi Guru

Guru berupaya meningkatkan keterampilannya dalam membuat dan menyajikan materi, dan mengajar di kelas sehingga seiring dengan meningkatnya keterampilannya, kualitas pembelajaran yang dilakukannya pun terus meningkat. Selanjutnya, guru harus siap mendengarkan berbagai pendapat, saran dan kritik untuk lebih meningkatkan kualitas pengajaran. Dalam proses pembelajaran harusnya guru memperhatikan kondisi siswa dan menggunakan strategi mengajar yang bervariasi. Dengan demikian motivasi dan keaktifan siswa akan meningkat pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan materi pembelajaran.

Kepada guru yang belum menerapkan model pembelajaran dengan kooperatif di dalam kelas maupun di luar kelas.

2. Bagi Peserta Didik

- a. Peserta didik diupayakan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran, selain pada penilaian kognitif tetapi juga pada penilaian afektif.
- b. Peserta didik harus meningkatkan berbagai aktivitas dan mengembangkan berbagai model belajar sekaligus sebagai sarana menambah pengetahuan dan wawasannya belajar secara mandiri.

3. Bagi Peneliti

Disarankan bagi peneliti di masa akan datang untuk dapat meningkatkan hasil penelitian tentang model pembelajaran yang lebih kreatif dan meningkatkan hasil pembelajaran menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A. T., & Setiawan, W. (2020). *1, dan 2*. 25–30.
- Fakhrurrazi, F. (2018). Hakikat Pembelajaran Yang Efektif. *At-Tafkir*, *11*(1), 85–99. <https://doi.org/10.32505/at.v11i1.529>
- Han, E. S., Goleman, D., Boyatzis, R., & Mckee, A. (2019). Efektivitas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. J. (2007). *Rochiati Wiraatmadja*.
- Kahar, I. (2022). Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Tunas Pendidikan*, *5*(1), 77–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.52060/pgsd.v5i1.849>
- Lutfi, R.(2017). Siswa, Koherensi, Pedagogis. *Analisis Perangkat Evaluasi*, 9–10.
- Maksum, H., Rustanto, H., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak Jalan Ampera Nomor, P. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Permainan Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar 05 Pontianak*. *10*(1), 2407–1528. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1>
- Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Melalui*. (n.d.).
- Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas SD Negeri, U. V, Ayah Kabupaten Kebumen, D., Negeri Yogyakarta, U., Kolombo No, J., Yogyakarta, K., Oleh, D., & Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, J. (2014).
- Prestasi, P., Olahraga, C., Pemusatan, D. I., Dan, P., & Olahraga, L. (2019). *Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang 2019*.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). Dasar-Dasar Gerak Atletik. In *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar dasar Atletik.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar%20dasar%20Atletik.pdf)
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.

https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf

Samsudin. (2019). *Bahan Ajar Model / Maket Atletik*.

Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. In *Juli-Desember* (Vol. 14).

Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). jurnal hipotesis tindakan. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.

Universitas Bengkulu, N. (n.d.). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 2017.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Melakukan Penelitian



MARUFI PEMERIKSAAN TUGAS PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
 MASYARAKAT (LPPM)**

W. T. LINDJANG, M.Pd. (Dosen) Universitas Muhammadiyah Palopo
 Jl. Daik Satrio No. 11 Jember, Jember, Jawa Timur. Telp: (031) 813499

No. Surat : 11113.4/01.LPPM/2022
 Tanggal : 11 Desember 2022
 Lampiran :
 Isih : 1 (satu) Lembar

Kepada Yth,
Kepala SD Negeri 12 Lindajang
 Di
 Tempat

Assalamu'alaikum Wa, Wa

Dengan hormat, dimantikan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang akan melaksanakan Studi Tesis S1 (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo diwajibkan membuat karya ilmiah (Skripsi) sebagai salah satu syarat penyelesaian studi. Oleh karena itu, mahasiswa yang bersangkutan akan melakukan penelitian untuk memperoleh data yang valid guna mendukung dan melaksanakannya pelaksanaan Skripsi. Sebagaimana dengan metode tersebut, maka kiranya diharapkan agar bersedia memberi ijin pada

| | |
|-----------------------|------------|
| Nama | Ahmad |
| Nombor NIM | 180210102 |
| Jenis Kelamin | Laki-Laki |
| Jurusan/Program Studi | Pendidikan |
| Alamat | - |
| No. Hp | - |

Maka kiranya Kepala SD Negeri Lindajang bersedia memberikan ijin melakukan penelitian untuk penelitian Skripsi dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Teknik Futuru Dengan Media Kartu Baku Plastik Nama Kartu Y-LPT SD Negeri 12 Lindajang"

Demiikian permohonan dari kami, dan berterima kasih baik atas bantuan semua pihak

Assalamu'alaikum Wa, Wa



Terdapat
 - Foto Beres-beres
 - Persegi

Lampiran.2. Surat keterangan selesai melakukan penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN LUWU
DINAS PENDIDIKAN NASIONAL DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 12 LINDAJANG**

Jln.poros kelurahan lindajang,kecamatan suli barat Kode Pos 91984

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : SK/SP/12/ND/2022

Yang terhormat dengan ini berikut ini :

Nama : HANIKATI SULTANUS SAMUDRA
NIP : 1975-08-29 093 08 2-2025
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 12 Lindajang

Dengan ini menugaskan bahwa pelaksanaan berikut :

Nama : Syarif
NIM : 091210002
Fakultas : FKIP
Jurusan : Pendidikan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Palopo

Telah selesai melakukan penelitian di sekolah dasar negeri 12 Lindajang Kelurahan Lindajang Kecamatan Suli Barat Kabupaten Luwu selama 2 bulan terhitung sejak 11 Agustus sampai dengan 29 September 2022 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Penerapan Model Belajar Aktif dalam Pembelajaran Matematika pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri 12 Lindajang" Observasi pada saat penelitian yaitu (1 - 1) bulan

Dengan surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 3 (RPP) Rencana pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | | |
|----------------|---|-------------------------|
| Sekolah | : | SD NEGERI 12 LINDAJANG |
| Kelas/Semester | : | V/2 (DUA) |
| Mata Pelajaran | : | PJOK |
| Materi Pokok | : | TOLAK PELURU |
| Alokasi Waktu | : | 4 JP (2 kali pertemuan) |

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu menjelaskan macam-macam cara memegang peluru pada tolak peluru
2. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu menjelaskan macam-macam cara menolak peluru pada tolak peluru
3. Siswa mampu melakukan gerakan memegang peluru
4. Siswa mampu melakukan gerakan menolak peluru

B. Media, Alat dan Bahan

- Peluru (bola plastic)
- alat pengukur

C. Sumber Belajar :

- Buku Pelajaran Olahraga Kelas V, penerbit ERLANGGA

D. Tahap Pembelajaran

| Kegiatan | Deskripsi | Alokasi Waktu |
|----------------------|--|---------------|
| Kegiatan awal | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengabsen dan berdoa bersama 2. Bermusyawarah bersama pentingnya berdoa dan rasa syukur dalam setiap aktivitas. 3. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, aktivitas, dan manfaat yang terkait dengan | 10 menit |

| Kegiatan | Deskripsi | Alokasi Waktu |
|-----------------------|---|----------------------|
| | <p>materi pembelajaran.</p> <p>4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya jawab tentang pentingnya melakukan pemanasan sebelum olahraga.</p> <p>5. Melakukan Gerakan pemanasan dalam bentuk permainan</p> <p>6. Bernyanyi Bersama salah satu lagu wajib nasional</p> | |
| Kegiatan Inti | <p>Pertemuan ke 1 dan 2</p> <p>1. Bermusyawarah Bersama tentang nilai karakter yang dapat dikembangkan dalam gerakan tolak peluru. Guru memberikan kesempatan sampai muncul jawaban siswa tentang percaya diri, sportif dan kerjasama.</p> <p>2. Dengan penjelasan dan contoh dari guru, siswa melakukan kegiatan memegang peluru</p> <p>3. Dengan memperhatikan contoh guru, siswa melakukan kegiatan gerakan menolak peluru</p> <p>4. Siswa mampu Memperagakan cara melakukan memegang peluru</p> <p>5. siswa mampu Memperagakan cara melakukan mrnolak peluru</p> | 60 menit |
| | | 60 Menit |
| Kegiatan akhir | <p>1. Melakukan pelepasan setelah Gerakan inti</p> <p>2. Merefleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apa sudah dipahami siswa? - Apa yang tidak dipahami siswa? - Bagaimana keadaan selama pembelajaran? <p>3. membuat kesimpulan hasil pembelajaran.</p> | |

| Kegiatan | Deskripsi | Alokasi Waktu |
|-----------------|---|----------------------|
| | 4. Pemaparan materi pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. 5. Pemaparan arti syukur, kerja sama, percaya diri dan sportif. 6. Bernyanyi bersama 7. Salam, tepuk dan mars PPK. 8. Pertemuan ditutup dengan doa bersama dipimpin ketua kelas. | |

E. Penilaian

1. Penilaian Sikap :

Mencatat perilaku siswa yang positif atau negatif selama proses pembelajaran.

- Teknik Penilaian : Observasi
- Instrumen penilaian : Jurnal penilaian sikap.

| No | Tanggal | Nama Siswa | Catatan Prilaku | Butir Sikap | Keterangan/ Tindak Lanjut |
|-----------|----------------|-------------------|------------------------|--------------------|----------------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| dst | | | | | |

I. Pralaksis Pengantaraan

III 3.1 Memahami Urutan tanggung dan masalah penera

- Teknik Pralaksis : Dua metode
- Instrumen pralaksis : Soal - jawab



Bandung, 27 Agustus 2020

Guru PRK



ARRALDI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | | |
|----------------|---|-------------------------|
| Sekolah | : | SD NEGERI 12 LINDAJANG |
| Kelas/Semester | : | V/2 (DUA) |
| Mata Pelajaran | : | PJOK |
| Materi Pokok | : | TOLAK PELURU |
| Alokasi Waktu | : | 4 JP (2 kali pertemuan) |

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu memperagakan macam-macam cara tolak peluru tanpa awalan
2. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu memperagakan macam-macam tolak peluru dengan awalan
3. Siswa mampu melakukan gerakan tolak peluru tanpa awalan
4. Siswa mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan awalan

B. Media, Alat dan Bahan

- peluru
- alat ukur

C. Sumber Belajar :

- Buku Pelajaran Olahraga Kelas V, penerbit ERLANGGA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

| Kegiatan | Deskripsi | Alokasi Waktu |
|----------------------|--|----------------------|
| Kegiatan awal | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengabsen dan berdoa bersama 2. Bermusyawarah bersama pentingnya berdoa dan rasa syukur dalam setiap aktivitas. 3. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, aktivitas, dan manfaat yang terkait dengan materi pembelajaran. 4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya jawab tentang pentingnya melakukan pemanasan sebelum olahraga. 5. Melakukan Gerakan pemanasan dalam bentuk permainan 6. Bernyanyi Bersama salah satu lagu wajib nasional | 10 menit |
| Kegiatan Inti | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pertemuan ke 1 dan 2 2. Bermusyawarah Bersama tentang nilai karakter yang dapat dikembangkan dalam gerakan tolak peluru. Guru memberikan kesempatan sampai muncul jawaban siswa tentang percaya diri, sportif dan kerjasama. 3. Dengan penjelasan dan contoh dari guru, siswa melakukan kegiatan memegang peluru 4. Dengan memperhatikan contoh guru, siswa melakukan kegiatan gerakan menolak peluru 5. Siswa mampu Memperagakan cara melakukan memegang peluru 6. siswa mampu Memperagakan cara melakukan | 60 Menit |

| Kegiatan | Deskripsi | Alokasi Waktu |
|-----------------------|---|---------------|
| | mrnolak peluru | |
| Kegiatan akhir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pelepasan setelah Gerakan inti 2. Merefleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung 3. Apa sudah dipahami siswa? 4. Apa yang tidak dipahami siswa? 5. Bagaimana keadaan selama pembelajaran? 6. membuat kesimpulan hasil pembelajaran. 7. Pemaparan materi pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. 8. Pemaparan arti syukur, kerja sama, percaya diri dan sportif. 9. Bernyanyi bersama 10. Salam, tepuk dan mars PPK. 11. Pertemuan ditutup dengan doa bersama dipimpin ketua kelas. | |

E .Penilaian

3.Penilaian Sikap :

Mencatat perilaku siswa yang positif atau negatif selama proses pembelajaran.

- Teknik Penilaian : Observasi
- Instrumen penilaian : Jurnal penilaian sikap.

| No | Tanggal | Nama Siswa | Catatan Prilaku | Butir Sikap | Keterangan/ Tindak Lanjut |
|----|---------|------------|-----------------|-------------|---------------------------|
| | | | | | |

| No | Tanggal | Nama Siswa | Catatan Prilaku | Butir Sikap | Keterangan/ Tindak Lanjut |
|-----|---------|------------|-----------------|-------------|------------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| dst | | | | | |

4. Penilaian Keterampilan

| Aspek yang Dinilai | Kualitas Gerak | | | |
|---|----------------|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Melakukan Teknik Dasar renang gaya dada: | | | | |
| 1. Gerakan memegang peluru | | | | |
| 2. Gerakan menolak peluru | | | | |
| 3. cara tolak peluru tanpa awalan dan dengan awalan | | | | |

Keterangan Skor:

Skor 4 Jika benar.

Skor 3 Jika sebagian salah

Skor 2 Jika Sebagian benar

Skor 1 Jika salah.



Lindang, 29 September 2022

Guru PDK

Handwritten signature of the teacher, with the name "ARDI" visible below it.

Lampiran 4. Data mentah PTK UPT SDN 12 LINDAJANG KELAS V

| No | Nama siswa | Psiko motorik | afektif | kognitif | Jumlah nilai | Ket. |
|----|------------------|---------------|---------|----------|--------------|--------------|
| 1 | Abdi Fatul,s | 80 | 79 | 80 | 79.66667 | tuntas |
| 2 | Alfin Ramadan | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 3 | Andini | 75 | 75 | 76 | 75.33333 | tuntas |
| 4 | Anigra Azzikra | 75 | 80 | 76 | 77 | tuntas |
| 5 | Aprilia Saqila | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 6 | Arafat akram.b | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 7 | Azfa Adelia | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 8 | Daffa andri | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 9 | Iftitah .R | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 10 | Jiyat Al fajri | 75 | 80 | 76 | 77 | tuntas |
| 11 | Muh.alif dian .M | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 12 | Muh.Iksan | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 13 | Muh.Resky | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 14 | Muh.Rifki Adel | 80 | 79 | 78 | 79 | tuntas |
| 15 | Munira Sakinah | 76 | 75 | 80 | 77 | Tidak tuntas |
| 16 | Rayfalina Nur | 80 | 80 | 78 | 79.33333 | tuntas |
| 17 | Safira | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |
| 18 | Rayyan Bahra | 80 | 78 | 77 | 78.33333 | tuntas |
| 19 | Fauzan Kamal | 70 | 71 | 72 | 71 | Tidak tuntas |
| 20 | Sastriawan | 70 | 71 | 71 | 70.66667 | Tidak tuntas |

Catatan : 8 yang Namanya berwarna biru dikatakan tuntas sedangkan yang lain belum tuntas karena tidak mencapai nilai KKM (75)

Paper Name

SKRIPSI TOLAK PELLIRU ARBAEN-1.doc

Author

Arbaen-1

Word Count

14197 Words

Character Count

91258 Characters

Page Count

103 Pages

File Size

5.5MB

Submission Date

Dec 20, 2022 8:58 AM GMT+8

Report Date

Dec 20, 2022 9:01 AM GMT+8

37% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 37% Internet database

Excluded from Similarity Report

- Publications database
- Crossref database
- Crossref Preprint Current database
- Submitted Works database
- Small Matches (Less than 25 words)



Lampiran Foto- foto Dukomentasi

Kegiatan awal survey lokasi



alat peraga yang dimodifikasi



doa pembukaan dan peregangan siklus



pemanasan siklus I



doa pembukaan dan peregangan siklus II



Pemanasan siklus II



Pemanasan dalam bentuk permainan sederhana



Cara memegang peluru siklus I dan II



Cara meletakkan peluru siklus 1



Cara meletakkan peluru siklus II



gerakan tolak peluru tanpa awalan siklus I



Gerakan tolak peluru dengan awalan siklus II



Doa penutup siklus I dan II



Tempat penelitian

