



E-ISSN 2621-0703

P-ISSN 2528-6250 Jurnal Muara Pendidikan Vol. 3 No. 2 (2018)

---

## UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU YANG EFEKTIF DENGAN METODE PAKEM PADA SISWA KELAS V SD N 163/8 MUARA TABIR TEBO

Deka Ismi Mori Saputra<sup>1</sup>, Subarjo<sup>2</sup>  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
STKIP Muhammadiyah Muara Bungo  
Email: [dekaismimori@yahoo.co.id](mailto:dekaismimori@yahoo.co.id), [subarjo@gmail.com](mailto:subarjo@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesulitan siswa dalam melakukan teknik dasar pada materi pembelajaran tolak peluru menjadi latar belakang penelitian ini. Masih banyak siswa yang belum benar melakukan rangkaian gerakan tolakan. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui penerapan metode PAKEM (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan) untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo. Metode penelitian menggunakan rancangan PTK yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih Muara Tabir, Tebo yang berjumlah 24 siswa. Data hasil pembelajaran tolak peluru diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru dengan metode PAKEM. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan penilaian tiga aspek yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. Dari hasil penilaian tersebut, terdapat peningkatan yang signifikan dari kondisi siklus I ke siklus II. Hasil penilaian pembelajaran tolak peluru yang diperoleh dari siklus I adalah sebanyak 15 siswa atau persentase ketuntasan 71,3%. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 20 siswa atau persentase ketuntasan menjadi 83,3%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa pembelajaran tolak peluru melalui metode PAKEM dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih Muara Tabir, Tebo.

*Kata Kunci : Pembelajaran, Tolak Peluru, PAKEM*

### ABSTRACT

*The difficulty of students in carrying out basic techniques on learning material to shot put is the background of this study. There were still many students who have not been correct in carrying out a series of repulsion movements. This study aims to determine the application of the PAKEM (Active, Creative, Effective and Fun Learning) method to improve learning of shot put to students in the 5<sup>th</sup> grade students of SDN 163/8 Muara Tabir Tebo. The research method used PTK design which was carried out in two cycles. The subjects of this research were 24 students of the 5<sup>th</sup> grade students of SDN 163/8 Sungai Jernih Muara Tabir, Tebo. The data of shot put results were obtained through performance tests and observation sheets were used to collect data on student activities in following the learning process of shot put using the PAKEM method. The results of this study were obtained based on the assessment of three aspects namely psychomotor,*

*ffective, and cognitive. The results of the assessment shown that there was a significant increase from the condition of cycle I to cycle II. The results of the assessment of learning shot put obtained from the first cycle were as many as 15 students or the percentage of completeness 71.3%. Whereas in cycle II there was an increase to 20 students or the percentage of completeness to be 83, 3%. Based on the results of the study, it was concluded that learning shot put through the PAKEM method can improve the learning outcomes of the fifth grade students of SDN 163/8 Sungai Jernih Muara Tabir.*

*Keywords: Learning, Shot Put, PAKEM*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan cita-cita dan program pembangunan nasional secara menyeluruh, karena dalam dunia pendidikan terdapat aspek pembangunan sumber daya manusia (SDM) sebagai subyek dan obyek pembangunan. Hal ini bisa dikatakan relevan karena pada dasarnya pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat dimasa datang (Undang-undang No.20 tahun 2003:7).

Pembelajaran merupakan suatu proses menyampaikan materi pelajaran atau informasi baru kepada siswa. Degeng (2003:2) berpendapat bahwa pembelajaran adalah upaya membelajarkan siswa. Pembelajaran juga berarti serangkaian kegiatan yang dirancang untuk

memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa (Gagne dkk dalam panen, 2000:5).

Dimiyati dan Mujiono (1994:159) menyatakan pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional untuk membuat siswa belajar lebih aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Kemajuan bangsa Indonesia hanya dapat di capai melalui penataan pendidikan yang baik. Upaya peningkatan mutu adalah fokus utama dalam pembangunan pendidikan dewasa ini. Peningkatan mutu pendidikan dapat di capai dalam berbagai cara, antara lain; melalui peningkatan kualifikasi pendidik dan tenaga kependidikan lainnya, pelatihan dan pendidikan, atau dengan memberikan kesempatan untuk menyelesaikan masalah-masalah pembelajaran lewat penelitian tindakan secara terkendali. Upaya meningkatkan kualitas pendidik dan tenaga kependidikan lainnya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi saat menjalankan tugasnya dan memberinya beberapa dampak positif.

Pertama, kemampuan dalam menyelesaikan masalah pendidikan yang nyata akan semakin meningkat. Kedua, penyelesaian masalah pendidikan dan pembelajaran melalui sebuah investigasi terkendali akan dapat meningkatkan kualitas isi, masukan, proses, dan hasil belajar. Peningkatan kedua kemampuan tadi akan bermuara pada peningkatan profesionalisme dan tenaga kependidikan lainnya.

Peningkatan pembelajaran di bidang olahraga atau sasaran yang ingin dicapai oleh pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya, Sehingga dituntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan pembelajaran di Indonesia. Pembelajaran olahraga memerlukan usaha yang harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai pembelajaran. Oleh karena itu seorang pembina atau pelatih olahraga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian pembelajaran (M. Sajoto, 1995:2).

Supaya mendapatkan peserta didik yang meningkat, baik disamping sistem pembinaan yang terprogram, seorang pembina peserta didik harus mempertimbangkan faktor yang saling mendukung dalam pencapaian pembelajaran

peserta didik. Menurut Benhard (1986:10) dalam atletik setiap prestasi pembelajaran muncul karena kerjasama dari berbagai pihak atau faktor, antara lain, (1) bakat, (2) bentuk gerak dan latihan, (3) tingkat perkembangan faktor dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, kecepatan, kelincahan, dan keterampilan) dan (4) minat dan kemauan.

Atletik di bagi menjadi tiga kategori yaitu; lari, lompat, dan lempar, Sedangkan tolak peluru merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam beberapa kejuaraan atletik baik yang bertaraf internasional maupun yang bertaraf nasional. Pada kejuaraan atletik di Indonesia tolak peluru termasuk belum banyak pesertanya, hal ini membuktikan bahwa tolak peluru masih kurang diminati oleh masyarakat Indonesia. Hal tersebut dapat dilihat pada pengetahuan tentang tolak peluru yang kurang apalagi pada anak-anak. Apalagi dalam pembelajaran guru kurang mendalami materi yang ada dalam atletik akhirnya peserta didik kurang berminat dalam atletik.

Dalam pembelajaran untuk mengidentifikasi masalah, harus dipergunakan buku atau teori yang relevan sebagai rujukan karena kebenaran yang di kandung dalam teori sudah di uji secara empirik ataupun memanfaatkan pengalaman para pakar yang sudah banyak beraktivitas pada bidang

pembelajaran. Agar tercapai tujuan pembelajaran yang optimal dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di tingkat SD, ada beberapa hal yang harus dilakukan guru atau pengajar dalam mengelola kelas supaya menjadi pembelajaran yang efektif dan menyenangkan perlu adanya Rancangan Program Pembelajaran (RPP) yang berisi semua kegiatan dalam pembelajaran yang di mulai di awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran.

Banyak sekali permasalahan yang terjadi disekolah, yakni sebagai berikut: Kegiatan ekstrakurikuler tolak peluru belum menunjukkan hasil yang maksimal, Siswa belum mampu melakukan teknik dengan baik terutama *awalan*, Siswa melakukan lemparan masih tidak sampai titik minimal, Pemberian bentuk latihan permainan tolak peluru masih kurang bervariasi, Kemampuan teknik dasar memegang peluru masih kurang sempurna, Belum diketahui pengaruh metode pakem terhadap tolak peluru yang efektif.

Pembelajaran tolak peluru yang di lakukan di kelas V tersebut melibatkan 24 siswa, dengan rincian siswa yang ada di kelas tersebut adalah 15 siswa putra dan 9 siswa putri. Pelajaran pendidikan jasmani SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir, Tebo ini dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan tiap minggunya dengan durasi 2 x 35 menit tiap pertemuan. Sementara ini untuk pembelajaran tolak peluru

dilaksanakan dua kali pertemuan tiap satu semester. Dimana pertemuan pertama dengan pemberian materi tentang tolak peluru dan pertemuan selanjutnya praktik tolak peluru.

Dari hasil tes tolak peluru yang dilakukan peneliti, sebanyak 20 siswa gagal melakukan tolak peluru dengan benar. Dari hasil tes tersebut, peneliti menyadari adanya perbedaan tingkat pemahaman dan tingkat penerapan informasi pada setiap siswa yang nantinya akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Peneliti merasa perlu menemukan solusi yang tepat untuk memecahkan masalah tersebut sehingga bisa meningkatkan hasil belajar siswa.

Salah satu cara peningkatan kualitas belajar siswa bisa dengan menggunakan media bola tenis dan variasi pembelajaran. Media dan variasi pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan akan membuat siswa tertantang melakukan pembelajaran yang di berikan yang nantinya di harapkan akan meningkatkan kualitas belajar siswa. Dengan proses pembelajaran tersebut siswa di harapkan mampu memperoleh pengalaman sebanyak-banyaknya dari guru.

Guru yang baik itu guru yang mau belajar dan berusaha untuk meningkatkan kemampuannya baik dalam mengajar maupun berkomunikasi dengan siswa. Dengan adanya keinginan mau belajar dan berusaha meningkatkan kemampuannya tersebut, guru mempunyai

kesempatan lebih besar untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang dilakukan.

Keberhasilan pembelajaran bisa dilihat dari banyaknya siswa yang mampu menerima informasi atau pembelajaran yang dilakukan oleh guru, hal tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dilakukan belum mencapai tujuan yang diharapkan. Guru harus cepat memperbaiki proses pembelajaran tersebut. Mengingat apabila tidak segera diperbaiki, tujuan pembelajaran yang diharapkan di awal tidak akan tercapai. Hal ini jika dilakukan terus menerus akan mengakibatkan tidak berkembangnya bakat yang dimiliki siswa dan pada akhirnya akan berakibat pada perkembangan olahraga nasional yang semakin menurun di karenakan dampak ini terjadi pada siswa SD yang menjadi dasar dari semua pendidikan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti sebagai guru pendidikan jasmani merasa perlu meningkatkan kualitas tolakan pada peluru dengan menggunakan bola tenis sebagai media ganti peluru pada olahraga tolak peluru dan variasi pembelajaran tersebut di harapkan bisa meningkatkan kualitas tolakan pada peluru sebenarnya pada siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir, Tebo. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Yang Efektif

Dengan Metode PAKEM Pada Siswa Kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir, Tebo".

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang mengacu pada tindakan yang dapat dilakukan secara langsung dalam usaha memperbaiki proses pembelajaran. Penelitian ini dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir, Tebo. Penelitian memilih Lokasi ini dengan pertimbangan mengajar pada sekolah tersebut. Sehingga mempermudah dalam mencari dan mengumpulkan data, serta efisien waktu yang sangat memungkinkan. Waktu Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada 05 September sampai 20 september 2017. Subjek Penelitian siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir, Tebo. Dimana siswa yang ada dikelas sebanyak 24 siswa dengan rincian 11 siswa putra dan 13 siswa putri.

## Desain Penelitian

Rencana tindakan berupa langkah-langkah tindakan secara sistematis dan rinci. Rencana tindakan meliputi ; (a) materi atau bahan ajar, (b) metode atau teknik mengajar, (c) teknik Instrumen observasi dan evaluasi, (d) kendala yang mungkin timbul pada saat

implementasi dan (e) alternatif pemecahanya.

Pelaksanaan tindakan adalah tahap pengimplementasian tindakan dan mengamati hasilnya. Pada tahap ini pengajar berperan ganda, yaitu sebagai praktisi (pelaksana pembelajaran) dan sekaligus sebagai peneliti (pengamat). Pelaksana tindakan mengacu pada RPP yang telah di siapkan sebelumnya.

Pengamatan tindakan, Kegiatan observasi ini dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini, data-data tentang pelaksanaan tindakan dan rencana yang sudah dibuat serta dampaknya terhadap proses dan hasil pembelajaran dikumpulkan dengan bantuan instrument pengamatan yang dikembangkan. Kehadiran pengamatan PTK bersifat kolaboratif.

Refleksi tindakan, Tahap ini meliputi kegiatan: menganalisis, memaknai, menjelaskan dan menyimpulkan data yang di peroleh dari pengamatan (buku empiris) serta mengaitkannya dengan teori yang digunakan. Hasil refleksi ini dijadikan dasar untuk menyusun tindakan siklus selanjutnya.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tahapan pra siklus dilakukan untuk melihat kondisi awal kegiatan pembelajaran tolak peluru sebelum pelaksanaan penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktifitas siswa selama proses pembelajaran,

mengidentifikasi metode pembelajaran tolak peluru yang diterapkan guru, dan juga mengidentifikasi kesulitan-kesulitan siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 5-9 Agustus 2017 pada jam 08:00 WIB dengan melibatkan siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir, kabupaten Tebo.

Selama kegiatan pra siklus berlangsung, guru melaksanakan proses belajar mengajar seperti biasanya. Guru menjelaskan gerakan-gerakan tolak peluru yang sesuai dengan indikator tolak peluru yang baik seperti sikap awal, posisi kaki, tehnik gerakan menolak dan sebagainya. Selain itu, guru juga memberikan contoh gerakan sesuai indikator tolak peluru. Setelah memberikan contoh gerakan tolak peluru, guru meminta siswa satu persatu siswa mempraktikkan gerakan tolak peluru.

Berdasarkan hasil lembar observasi siswa diketahui bahwa siswa tidak memperhatikan proses pembelajaran, mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung. Selanjutnya, siswa belum mampu melakukan teknik dengan baik terutama awalan, Siswa melakukan lemparan masih tidak sampai titik minimal, Pemberian bentuk latihan permainan tolak peluru masih kurang bervariasi, Kemampuan teknik dasar memegang peluru masih kurang sempurna.

Pada tahapan pra siklus, peneliti dan kolaborator juga

melakukan tes tolak peluru untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru yang baik dan benar. Siswa diminta melakukan sikap awal, sikap gerakan, dan sikap akhir dalam tolak peluru. Ketika siswa mempraktikkan gerakan tolak peluru, guru dan kolaborator melakukan penilaian berdasarkan indikator gerakan tolak peluru sebagaimana terdapat dalam rubrik penilaian tolak peluru lampiran. Peneliti menganalisa indikator-indikator seperti kognitif, afektif dan psikomotor.

kemampuan belajar tolak peluru Siswa Kelas V SD N 163/8 Muara Tabir pada tahapan Pra Siklus masih rendah atau tidak mencapai KKM (<70). Rata-rata hasil tes kemampuan tolak peluru tiap indikator adalah 62.6 dengan rincian 63.3 pada indikator kognitif, 61.9 pada indikator afektif, dan 62.5 pada indikator psikomotor. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat masalah dalam proses pembelajaran tolak peluru Siswa Kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo.

Secara umum, hasil analisa tingkat ketuntasan siswa dalam pembelajaran tolak peluru menunjukkan bahwa siswa berada dibawah KKM. Dari hasil tes 24 orang siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo hanya terdapat 7 orang siswa yang dinyatakan tuntas, sementara 17 lainnya tidak tuntas.

Berdasarkan analisis data terhadap ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo pada Pra Siklus dapat

diketahui bahwa ketuntasan belajar siswa rata-ratanya sebesar 62.6 %. Nilai tersebut belum memenuhi standar ketuntasan klasikal yang ditetapkan peneliti sebesar 75%, sehingga dapat dinyatakan bahwa pada siklus I ini siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo belum tuntas belajar, dikarenakan persentase belajar secara umum belum mencapai 75%.

Dengan acuan di atas maka dilaksanakan tindakan yang dilaksanakan pada siklus I dan siklus II. Dari hasil tindakan pada siklus-siklus tersebut dapat diketahui bahwa ketuntasan belajar siswa menjadi 79.2% siswa sudah tuntas belajar. Sedangkann dilihat dari rata-rata nilai siswa dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa setelah dilaksanakan tindakan meningkat sebesar 16.6%. Pada awalnya dari 24 orang siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo hanya 7 orang yang mencapai KKM, artinya persentase ketuntasan siswa hanya 29.2%. Selanjutnya, persentase ketuntasan tersebut meningkat menjadi 71.5% pada siklus I, terdapat 15 orang atau lebih dari separuh siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo dinyatakan mencapai KKM. Kemudian, hasil penilaian hasil belajar siswa juga meningkat menjadi 83.3% pada siklus II, dari 24 orang siswa hanya 4 orang yang belum tuntas atau tidak mencapai KKM. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran tolak peluru dengan metode PAKEM dapat

dinyatakan berhasil dan terbukti dapat meningkatkan aspek-aspek pembelajaran tolak peluru seperti kognitif, afektif, dan psikomotor siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo. Dengan adanya peningkatan hasil belajar yang diperoleh siswa tersebut menunjukkan fakta bahwa penggunaan metode PAKEM juga dapat meningkatkan teknik dan keterampilan gerak gerakan tolak peluru.

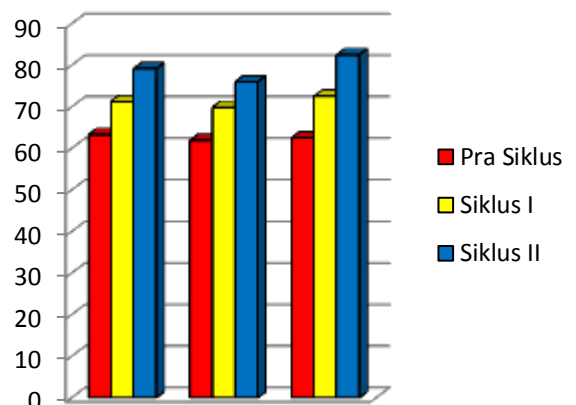
Setelah melihat peningkatan jumlah ketuntasan siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo di setiap siklus, peneliti juga menganalisa hasil penilaian aspek-aspek pembelajaran tolak peluru. Adapun hasil penilaian aspek tersebut adalah kognitif, afektif, dan psikomotor seperti table 1.1 di bawah ini.

**Tabel 1.1 Hasil Penilaian Pembelajaran Tolak Peluru Siswa Kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II**

Siklus	Aspek Penilaian		
	Kognitif	Afektif	Psikomotor
Pra Siklus	63.3	61.9	62.5
Siklus I	71.3	69.9	72.5
Siklus II	79.2	76.0	82.5

Tabel 4.4 memberikan informasi bahwa hasil penilaian aspek-aspek pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo mengalami peningkatan disetiap siklus. Peningkatan nilai aspek-aspek tersebut dapat terlihat dari perbandingan hasil pengukuran antara pra siklus, siklus I, dan siklus II. Dari ketiga aspek penilaian yaitu *kognitif*, *afektif* dan *psikomotor*, aspek *psikomotor*

mendapat hasil yang optimal. Peningkatan hasil belajar siswa sebenarnya sangat berkaitan dengan keinginan siswa itu sendiri untuk belajar, faktor penunjang kegiatan pembelajaran dan model pembelajaran PAKEM itu sendiri. Karena dengan meningkatnya aktivitas siswa terhadap penggunaan metode pembelajaran PAKEM yang dilaksanakan sangatlah berpengaruh terhadap hasil belajar siswa tersebut, ini dapat dilihat dari perubahan terhadap hasil belajar siswa tersebut dan perubahan setiap siklusnya. Dengan telah di capainya ketuntasan belajar pada siklus II, maka tidak perlu lagi dilakukan refleksi untuk kegiatan siklus selanjutnya, dengan demikian penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo sudah tuntas tidak perlu di lanjutkan lagi ke siklus berikutnya.



**Grafik 1.1 Perbandingan Hasil Penilaian Aspek Pembelajaran Tolak Peluru Siswa Kelas V SD N 163/8 Muara Tabir Tebo Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II**



Berdasarkan grafik 1.1 dapat diidentifikasi bahwa dari ketiga aspek pembelajaran tolak peluru meningkat signifikan. Dari ketiga aspek penilaian yaitu *kognitif, afektif dan psikomotor*, aspek *psikomotor* mendapat hasil yang optimal. Peningkatan hasil belajar siswa sebenarnya sangat berkaitan dengan keinginan siswa itu sendiri untuk belajar, faktor penunjang kegiatan pembelajaran dan model pembelajaran PAKEM itu sendiri. Karena dengan meningkatnya aktivitas siswa terhadap penggunaan metode pembelajaran PAKEM yang telah dilaksanakan sangatlah berpengaruh terhadap hasil belajar siswa tersebut, ini dapat dilihat dari perubahan terhadap hasil belajar siswa tersebut dan perubahan setiap siklusnya.

### KESIMPULAN

Setelah menerapkan metode PAKEM pada pembelajaran tolak peluru dalam dua siklus, mengamati dan menganalisa rubrik penilaian siswa dan lembar observasi terdapat peningkatan kemampuan pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir, kabupaten Tebo. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti membuat beberapa kesimpulan yaitu: Pembelajaran efektif tolak peluru metode PAKEM dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir dalam tiga aspek penilaian yaitu *kognitif, afektif, psikomotor*. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan

hasil belajar dari pra siklus, siklus I ke siklus II. Pada pra siklus yaitu 62.6 %, siklus I yaitu 71.2 %, dan siklus II yaitu 83.3 %. Dari jumlah kategori tuntas jumlah siswa yang tuntas adalah meningkat dari 7 menjadi 20 siswa pada siklus II, artinya terjadi peningkatan siswa dalam kategori tuntas sebesar 20.7% dari jumlah siswa 24 orang 22 diantaranya dinyatakan tuntas.

Peningkatan pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SD N 163/8 Sungai Jernih, Muara Tabir dipengaruhi pelaksanaan metode PAKEM (Pembelajaran Aktif, Menyenangkan, dan Efektif). Kegiatan-kegiatan seperti penggunaan alat bantu dan sumber belajar yang beragam, pemberian kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan melakukan percobaan, dan pemberian evaluasi serta umpan balik selama proses pembelajaran faktanya dapat membuat siswa aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bloch, Benhard, 1986; *Fraktur dan Dislokasi*; cetakan 6, Jogjakarta, Yayasan Essential Medika.
- Degeng, I. 2003. *Belajar Dan Pembelajaran Bahan Mengajar*. Malang : Depdiknas UM FIP.
- Dimiyati & Mujiono. 1994. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.



Sajoto, M. (1995), Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Edisi Revisi, Semarang.

Panen, P. 2000. Belajar Dan Pembelajaran 1. Jakarta : Universitas Terbuka

Undang-Undang No 20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*