

## **Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Tolak Peluru Di SMP**

**Aulia Akbar Ar Rosidy Saleh**

Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Malang

E-mail: [arrosidyaulia@gmail.com](mailto:arrosidyaulia@gmail.com)

**Abstrak:** Olahraga atletik cabang tolak peluru adalah salah satu nomor lomba dalam atletik nomor lempar. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Peluru ini merupakan peralatan utama dalam olahraga ini. Berdasarkan hasil observasi awal, diperoleh hasil bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran tolak peluru masih belum optimal. Banyak siswa yang kurang aktif, kurang senang dan kurang tekun dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode bermain. Melalui permainan ini, siswa melakukan gerak dasar tolak peluru sambil bermain dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan belum menunjukkan keaktifan dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Dalam penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 2 siklus.

**Kata Kunci :** meningkatkan, keaktifan pembelajaran tolak peluru, pendekatan bermain

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan aspek-aspek yang ada pada diri siswa dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, siswa dituntut untuk terlibat aktif dalam melakukan tugas gerak. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:297) pembelajaran adalah “kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Dengan kata lain bahwa pembelajaran yang

240 | *Penjas Dan Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*

dilakukan guru harus memiliki desain instruksional yang didalamnya terdapat tujuan pembelajaran yang mencakup tentang kegiatan belajar mengajar, bahan ajar, proses belajar (peningkatan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa). Guru hendaknya mempunyai metode pembelajaran yang dapat menarik siswa untuk aktif dalam pembelajaran. Menurut Suyono dan Hariyanto (2011:19) “metode pembelajaran adalah seluruh perencanaan dan prosedur maupun langkah-langkah kegiatan pembelajaran termasuk pilihan cara penilaian yang akan dilaksanakan. Metode pembelajaran dapat dianggap sebagai suatu prosedur atau proses yang teratur, suatu jalan yang teratur untuk melakukan pembelajaran”.

Tolak peluru sendiri itu merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Sesuai dengan namanya tolak, bukan lempar, alat itu ditolak atau didorong dengan satu tangan, mula-mula alat diletakkan dipangkal bahu. Ini berarti siswa yang postur badannya tinggi dan besar berpeluang dapat menolak peluru dengan baik. Pencapaian perstasi tolakan peluru memerlukan komponen fisik seperti kekuatan otot, daya ledak otot dan kecepatan gerak yang berkesinambungan. Kekuatan otot lengan terutama sangat diperlukan pada saat memulai gerakan menolakkan peluru. komponen fisik seperti kekuatan otot, daya ledak otot dan kecepatan gerak yang berkesinambungan. Kekuatan otot lengan terutama sangat diperlukan pada saat memulai gerakan menolakkan peluru.

Dalam proses pembelajaran tolak peluru hendaknya guru mempunyai model-model pembelajaran yang dapat membuat siswa menjadi lebih aktif. Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model - model pembelajaran. Namun pada kenyataannya, sekarang ini masih banyak para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memahami model pembelajaran penjasorkes. Hal ini sering dijumpai di lapangan pada saat pembelajaran siswa dibiarkan berolahraga sendiri, sedangkan seorang guru hanya berteduh atau bahkan duduk di kantor. Kondisi semacam ini sangat memprihatinkan, karena kaidah-kaidah pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah menengah tidak dilaksanakan, sehingga tujuan pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan tidak dapat tercapai. Budiwanto dan

Mu'arifin (2006:75) menjelaskan bahwa indikator dari keaktifan dalam pembelajaran adalah :

(1) melakukan tugas gerak dengan penuh sungguh-sungguh, (2) aktif merespon instruksi guru dengan tindakan yang benar, (3) berusaha menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan konstruktif, (4) giat dalam upaya memahami dan menguasai gerakan, (5) tanpa disuruh aktif menjalankan tugas gerak.

Pada umumnya dalam penyampaian materi pembelajaran guru masih menggunakan metode klasikal, yaitu siswa langsung diberi contoh gerakan kemudian siswa disuruh untuk menirukan gerakan tolak peluru akibatnya siswa kurang termotivasi dan antusias serta lebih senang bermain sendiri dengan temannya sehingga tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru. Kurangnya keaktifan belajar siswa di dalam proses pembelajaran harus cepat dicarikan solusinya sebab kalau tidak akan berpengaruh pada hasil pembelajaran yang rendah pula. Dalam meningkatkan antusiasme pembelajaran peserta didik, seorang pendidik harus mengerti bagaimana cara agar pembelajaran itu berlangsung menyenangkan dan benar. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesungguhnya akan lebih menarik apabila model pembelajarannya menggunakan pendekatan bermain. Dengan bermain anak akan menjadi lebih senang dan aktif dalam melaksanakan pembelajaran.

## **METODE**

### **Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran tolak peluru siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pausruan. Penelitian ini dalam bentuk tindakan dalam kelas atau sering disebut dengan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut pengertiannya penelitian tindakan kelas adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Menurut Winarno (2011:70) "penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan". Sedangkan Menurut Arikunto (2010:129) menjelaskan

bahwa “penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang dicoba sambil jalan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah”.

### **Kehadiran dan Peran Peneliti di Lapangan**

Kedudukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pelaksana pengumpul data, penganalisis, penafsir data, dan pelapor hasil. Selain sebagai pelaksana dan penganalisis, peneliti juga berperan sebagai rekan kerja guru pendidikan jasmani, bekerja sama dalam menyusun konsep tindakan yang akan dilakukan. Jadi dalam menyusun konsep tindakan kelas tidak hanya menyusun berdasarkan pemikiran-pemikiran peneliti saja melainkan juga harus memperhatikan pemikiran-pemikiran guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kehadiran peneliti dalam penelitian tindakan kelas mutlak diperlukan karena sebagai penentu skenario pelaksanaan, pengumpul data yang dilakukan dalam situasi sesungguhnya yang dialami peneliti.

### **Kancah Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pausruan pada siswa kelas VIII B karena pada semester ganjil tahun 2013 terdapat materi tentang tolak peluru.

### **Subjek Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di kelas VIII B dengan jumlah siswa 28 orang, yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. materi yang diajarkan oleh peneliti adalah materi lempar yaitu tolak peluru mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pausruan.

### **Data dan Sumber Data**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang keaktifan siswa pada saat proses pembelajaran tolak peluru berlangsung. Data dalam penelitian ini berupa data yang bersifat kualitatif dan data kuantitatif dan teknik pengumpulan data ini adalah observasi dan catatan lapangan. Pengamatan dilakukan pada saat proses pembelajaran tolak peluru

dilakukan. Sumber data pada penelitian ini adalah siswa dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan.

### **Pengumpulan Data**

#### **Observasi**

Observasi dalam penelitian ini terdiri dari observasi awal dan observasi selama pelaksanaan tindakan. Observasi awal dimaksudkan untuk mengetahui keadaan awal sebelum dilaksanakan tindakan, yaitu dengan mengadakan pengamatan ke dalam kelas dan observasi. Sedangkan observasi selama pelaksanaan tindakan merupakan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain. Satuan data yang digunakan dalam observasi ini adalah berupa angka. Jadi dalam lembar observasi terdapat tiga indikator yang setiap indikatornya masing-masing terdapat lima deskriptor penilaian yang rentangan nilainya adalah 1-5. Kegiatan ini melibatkan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mengamati kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Pada kegiatan pengamatan ini digunakan pedoman dalam bentuk lembar observasi untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting.

#### **Catatan Lapangan**

Catatan lapangan adalah data deskriptif dari berbagai kegiatan yang dilakukan. Catatan lapangan ini berisi tentang kegiatan selama proses pembelajaran berlangsung diantaranya suasana kelas, interaksi sosial dan kejadian-kejadian lain yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Satuan data yang digunakan adalah data-data yang bersifat kualitatif atau data-data yang berbentuk kalimat. Setelah data-data terkumpul dilanjutkan dengan mereduksi data, mendisplay atau penyajian data dan menyimpulkan data.

### **Analisis Data, Evaluasi dan Refleksi**

#### **Analisis Data**

Sesuai dengan tujuan penelitian pada bab 1, yaitu untuk meningkatkan keaktifan pembelajaran tolak peluru siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisa data dilakukan dengan mendiskripsikan temuan-temuan yang ada, melalui observasi terhadap segala kejadian dan perilaku guru dan siswa serta situasi

pada saat pembelajaran berlangsung. Dalam melakukan analisis data penelitian tindakan kelas, ada dua jenis data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. Data yang dimaksud adalah data kualitatif dan data kuantitatif. Sugiyono (2012:23) menjelaskan “data kualitatif adalah data yang berbentuk kalimat, kata atau gambar. Sedangkan data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka, atau data kualitatif yang diangkakan”. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase kuantitatif menurut Sudijono (2010:43) dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan : f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of cass (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P : angka presentase

**Tabel 3.1. Format atau acuan nilai**

| Persentase | Kualifikasi   |
|------------|---------------|
| 76 – 100 % | Baik          |
| 56 – 75 %  | Cukup Baik    |
| 40 – 55 %  | Kurang Baik   |
| 21 – 40 %  | Tidak Baik    |
| < 21%      | Kurang Sekali |

Sumber : (Arikunto dan Jabar, 2010:35)

Sedangkan untuk menghitung data kualitatif, dapat menggunakan beberapa tahap pengumpulan data yaitu:

### 1. Reduksi Data

Sugiyono (2009:338) menjelaskan “mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya”. Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa reduksi data merupakan proses penyederhanaan yang dilakukan melalui seleksi, pemfokusan pengabstraksian data mentah menjadi informasi yang bermakna.

### 2. Data Display (penyajian data).

Setelah melakukan reduksi data langkah selanjutnya adalah melakukan display data (penyajian data). Sugiyono (2009:341) menjelaskan “penyajian

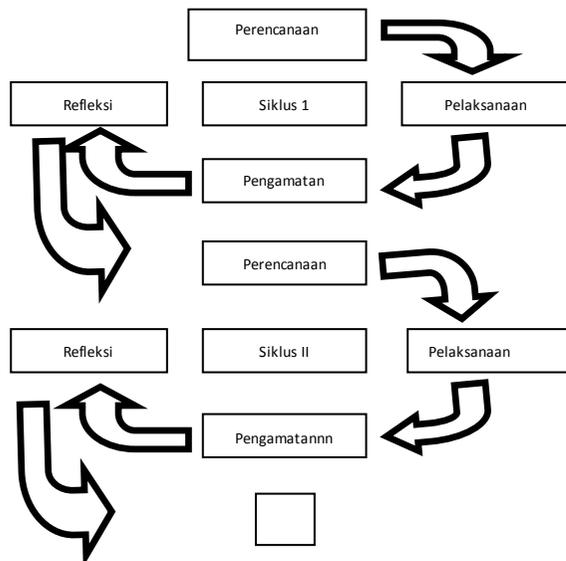
data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut”. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa data display merupakan suatu upaya untuk menggabungkan sekumpulan informasi yang tersusun sehingga dapat memberikan kemungkinan adanya suatu penarikan kesimpulan.

### 3. Kesimpulan

Berdasarkan paparan data, ditarik suatu kesimpulan sehingga didapatkan suatu temuan. Temuan ini kemudian diverifikasi atau dilakukan pengecekan keabsahan temuan data. Berdasarkan temuan tersebut selanjutnya dilakukan pemaknaan (refleksi) sehingga diperoleh kesimpulan akhir. Hasil kesimpulan akhir tersebut digunakan untuk menyusun tindakan selanjutnya.

### Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan yang akan peneliti lakukan dapat dilihat pada alur gambar bagian 3.1 yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari; identifikasi masalah, perencanaan tindakan, melaksanakan tindakan, observasi, dan refleksi.



**Gambar 3.1 Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas**

Sumber : Arikunto (2010:137)

Secara operasional langkah-langkah penelitian sebagai berikut.

1. Observasi awal dengan melakukan pengamatan pada saat pembelajaran berlangsung.
2. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan.
3. Menyusun rencana tindakan kelas (siklus I) yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan.
4. Memulai menyusun proposal penelitian.
5. Pelaksanaan penelitian (siklus I) pembelajaran tolak peluru yang diamati langsung oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

**a. Perencanaan Tindakan 1**

Kegiatan yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah sebagai berikut:

1. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) tolak peluru.
2. Menentukan subjek penelitian, yaitu siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan.
3. Peneliti merancang metode pembelajaran yang akan diterapkan.

**b. Pelaksanaan tindakan 1**

Pelaksanaan tindakan 1 ini dilaksanakan sesuai dengan rencana pada tindakan 1, kegiatan yang dilakukan, serta alokasi waktu yang dilaksanakan sesuai dengan perencanaan pada tindakan 1 dalam proses pembelajaran tolak peluru.

**c. Pengamatan/pengumpulan data**

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini adalah mengamati dan mengumpulkan data dengan cara mencatat segala kejadian-kejadian yang dilakukan oleh siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran tolak peluru. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa catatan lapangan segala aktivitas yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung dan rubrik penilaian mengenai keaktifan dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru tersebut.

**d. Refleksi**

Pada tahap ini, peneliti dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berkolaborasi merefleksikan hasil dari semua tindakan yang dilakukan pada siklus 1. Apakah tujuan penelitian untuk meningkatkan keaktifan dalam pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol

Kab. Pasuruan sudah tercapai atau belum. Jika belum, maka akan diadakan peningkatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus 2. Pelaksanaan penelitian siklus 2 meliputi : perencanaan tindakan 2, pelaksanaan tindakan 2, pengamatan dan refleksi akhir.

**a. Perencanaan tindakan 2**

Setelah mempelajari data hasil dari siklus 1 dan hasil refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru, maka peneliti dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melakukan tindakan perbaikan yang harus lebih efektif pada siklus 2. Hal tersebut dilakukan agar keaktifan siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan semakin meningkat dan siswa diharapkan akan lebih terampil dalam pembelajaran tolak peluru. Hal-hal yang perlu dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tolak peluru pada siklus 2 tersebut.
2. Peneliti memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi lagi sehingga metode bermain ini dapat berjalan dengan baik.
3. Mengkoordinasi rancangan metode bermain untuk peningkatan keaktifan belajar tolak peluru dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siklus 2.

**b. Pelaksanaan Tindakan 2**

Pelaksanaan tindakan 2 ini dilaksanakan sesuai dengan rencana pada tindakan 2, kegiatan yang dilakukan, serta kisaran waktu yang dilaksanakan sesuai dengan perencanaan pada tindakan 2 dalam proses pembelajaran tolak peluru.

**c. Pengamat/ Pengumpulan Data 2**

Kegiatan pengamatan yang dilakukan peneliti pada tahap ini adalah mengamati dan mengumpulkan data dengan cara mencatat semua kejadian-kejadian yang dilakukan oleh siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran tolak peluru pada siklus 2 berlangsung sekaligus sebagai pembandingan dari hasil tindakan 1. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa catatan lapangan dan rubrik penilaian mengenai keaktifan pembelajaran tolak peluru.

#### d. Refleksi 2

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu peneliti dan guru melakukan suatu diskusi atau refleksi data dari hasil semua tindakan yang diberikan pada siklus 2. Diskusi atau refleksi tersebut dilakukan agar peneliti dapat mengetahui apakah tujuan dari penelitian untuk meningkatkan keaktifan pembelajaran tolak peluru siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan. sudah tercapai atau belum. Jika tujuan tersebut belum tercapai, maka akan diadakan perbaikan yang akan dilakukan pada siklus selanjutnya.

#### HASIL

Observasi awal dilakukan pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga tentang materi pembelajaran tolak peluru pada hari kamis tanggal 19 September 2013. Dapat di ketahui pada observasi awal tersebut keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan masih kurang. Siswa terlihat tidak aktif, tidak senang, tidak tekun dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru. Dan hasil yang ditemukan pada saat observasi awal saat pembelajaran tolak peluru adalah sebagai berikut: Jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran sebanyak 28 siswa yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Selama proses pembelajaran tolak peluru tersebut, diketahui bahwa siswa kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Berikut data persentase kegiatan pembelajaran tolak peluru.

**Tabel 4.1 Persentase Keaktifan Siswa Pada Saat Observasi Awal**

| Keterangan   | Keaktifan |       |        |       |       |       |
|--------------|-----------|-------|--------|-------|-------|-------|
|              | Aktif     |       | Senang |       | Tekun |       |
|              | Ya        | Tidak | Ya     | Tidak | Ya    | Tidak |
| Jumlah siswa | 9         | 19    | 8      | 20    | 8     | 20    |
| Persentase   | (31%)     | (69%) | (30%)  | (70%) | (30%) | (70%) |

Dari tabel 4.1 diatas maka diperlukan perbaikan pembelajaran tolak peluru di kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan dengan menggunakan metode bermain. Berdasarkan data hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 28 Januari - 4 Maret 2014, peneliti mengumpulkan

data pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang terangkum dalam bab IV ini sesuai dengan data asli yang diperoleh dilapangan dan semuanya akan dibahas dalam bab IV ini. Berikut ini akan dibahas data hasil refleksi awal, kegiatan siklus 1 dan siklus 2. Paparan data akan disajikan sebagai ringkasan data dan temuan penelitian

**Refleksi Data Pertemuan 1,2,3 pada siklus 1**

**Tabel 4.3 Hasil Observasi Keaktifan Siswa Pada Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siklus 1 Pertemuan 1,2 dan 3**

| No | Indikator | Jumlah siswa mendapat Deskriptor Pertemuan 1 (n total = 28) dalam % |    |    |   |   | Jumlah siswa mendapat Deskriptor Pertemuan 2 (n total = 28) dalam % |    |    |   |   | Jumlah mendapat Deskriptor Pertemuan 3 (n total = 28) dalam % |    |    |    |   |
|----|-----------|---|----|----|---|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|---|
|    |           | 1   | 2  | 3  | 4 | 5 | 1   | 2  | 3  | 4 | 5 | 1   | 2  | 3  | 4  | 5 |
| 1  | Aktif     | 18  | 71 | 11 | 0 | 0 | 14  | 57 | 25 | 3 | 0 | 0   | 46 | 42 | 11 | 0 |
| 2  | Senang    | 18  | 75 | 7  | 0 | 0 | 3   | 53 | 35 | 7 | 0 | 0   | 28 | 60 | 11 | 0 |
| 3  | Tekun     | 35  | 57 | 7  | 0 | 0 | 11  | 50 | 32 | 7 | 0 | 0   | 39 | 43 | 18 | 0 |

Keterangan :

n = jumlah siswa

% = presentase keaktifan siswa

1 = Jika hanya menampilkan 1 deskriptor

2 = Jika menampilkan 2 deskriptor

3 = Jika menampilkan 3 deskriptor

4 = Jika menampilkan 4 deskriptor

5 = Jika menampilkan semua deskriptor

Dari hasil pengamatan melalui tabel 4.3 di atas dapat disimpulkan dari 3 indikator yaitu aktif senang tekun pada pertemuan 1 sampai dengan pertemuan 3 siklus 1 mengalami peningkatan. Jumlah siswa yang menampilkan 1 deskriptor aktif pada pertemuan 1 5 siswa (18%), 2 deskriptor 20 siswa (71%), 3 deskriptor 3 siswa (11%), 4 deskriptor 0 siswa 0%, 5 deskriptor 0 siswa 0% setelah diterapkan dengan metode bermain pada pertemuan 3 meningkat menjadi 1 deskriptor 0 siswa 0%, 2 deskriptor 13 siswa (46%), 3 deskriptor 12 siswa (42%), 4 deskriptor 3 siswa (11%), 5

deskriptor 0 siswa (0%). Kemudian jumlah yang senang pada pertemuan 1 menampilkan 1 deskriptor 5 siswa (18%), 2 deskriptor 21 siswa (75%) , 3 deskriptor 2 siswa (7%), 4 deskriptor 0 siswa (0%), 5 deskriptor 0 siswa (0%) pertemuan 3 meningkat menjadi 1 deskriptor 0 siswa (0%), 2 deskriptor 13 siswa (46%), 3 deskriptor 12 siswa (42%), 4 deskriptor 3 siswa (11%), 5 deskriptor 0 siswa (0%). Serta jumlah yang tekun pertemuan 1 menampilkan 1 deskriptor 10 siswa (35%), 2 deskriptor 16 siswa (57%), 3 deskriptor 2 siswa (7%), 4 deskriptor 0 siswa (0%), 5 deskriptor 0 siswa (0%) pertemuan 3 meningkat menjadi 1 deskriptor 0 siswa (0%), 2 deskriptor 11 siswa (39%), 3 deskriptor 12 siswa (43%), 4 deskriptor 5 siswa (18%), 5 deskriptor 0 siswa (0%).

Dari kekurangan yang muncul pada siklus 1 pada saat pembelajaran tolak peluru dengan metode bermain selama 3 kali pertemuan, maka perlu dilanjutkan ke siklus2. Hal tersebut dimaksudkan agar kekurangan yang muncul pada siklus 1 dapat diperbaiki dan hasilnya akan lebih baik lagi. Peneliti yang berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan kembali merancang RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang akan digunakan untuk pembelajaran berikutnya.

### Refleksi Data Pertemuan 1,2,3 pada siklus 2

**Tabel 4.4 Hasil Observasi Keaktifan Siswa Pada Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siklus 2 Pertemuan 1,2 dan 3**

| No | Indikator | Jumlah siswa mendapat Deskriptor Pertemuan 1 (n total = 28) dalam % |   |    |    |   | Jumlah siswa mendapat Deskriptor Pertemuan 2 (n total = 28) dalam % |   |    |    |    | Jumlah mendapat Deskriptor Pertemuan 3 (n total = 28) dalam % |   |   |    |    |
|----|-----------|---|---|----|----|---|---|---|----|----|----|---|---|---|----|----|
|    |           | 1   | 2 | 3  | 4  | 5 | 1   | 2 | 3  | 4  | 5  | 1   | 2 | 3 | 4  | 5  |
| 1  | Aktif     | 0   | 0 | 57 | 39 | 4 | 0   | 0 | 29 | 32 | 39 | 0   | 0 | 0 | 39 | 61 |
| 2  | Senang    | 0   | 4 | 64 | 32 | 0 | 0   | 0 | 25 | 54 | 57 | 0   | 0 | 7 | 46 | 46 |
| 3  | Tekun     | 0   | 4 | 71 | 25 | 0 | 0   | 0 | 46 | 46 | 7  | 0   | 0 | 7 | 50 | 43 |

Keterangan :

n = jumlah siswa

% = presentase keaktifan siswa

1 = Jika hanya menampilkan 1 deskriptor

2 = Jika menampilkan 2 deskriptor

3 = Jika menampilkan 3 deskriptor

4 = Jika menampilkan 4 deskriptor

5 = Jika menampilkan semua descriptor

Dari hasil pengamatan melalui tabel 4.4 di atas dapat disimpulkan dari 3 indikator yaitu aktif, senang, tekun pada pertemuan 1 sampai dengan pertemuan 3 siklus 2 mengalami peningkatan. Jumlah siswa yang menampilkan 1 deskriptor aktif pada pertemuan 1 0 siswa (0%), 2 deskriptor 0 siswa (0%), 3 deskriptor 16 siswa (57%), 4 deskriptor 11 siswa 39%, 5 deskriptor 1 siswa 4% setelah diterapkan dengan metode bermain pada pertemuan 3 meningkat menjadi 1 deskriptor 0 siswa 0%, 2 deskriptor 0 siswa (0%), 3 deskriptor 0 siswa (0%), 4 deskriptor 11 siswa (39%), 5 deskriptor 17 siswa (61%). Kemudian jumlah yang senang pada pertemuan 1 menampilkan 1 deskriptor 0 siswa (0%), 2 deskriptor 1 siswa (4%) , 3 deskriptor 18 siswa (64%), 4 deskriptor 9 siswa (32%) pertemuan 3 meningkat menjadi 1 deskriptor 0 siswa (0%), 2 deskriptor 0 siswa (0%), 3 deskriptor 2 siswa (7%), 4 deskriptor 13 siswa (46%), 5 deskriptor 13 siswa (46%). Serta jumlah yang tekun pertemuan 1 menampilkan 1 deskriptor 0 siswa (0%), 2 deskriptor 1 siswa (4%), 3 deskriptor 20 siswa (71%) 4 deskriptor 9 siswa (32%) 5 deskriptor 0 siswa (0%), pertemuan 3 meningkat menjadi 1 deskriptor 0 siswa (0%), 2 deskriptor 0 siswa (0%), 3 deskriptor 2 siswa (7%), 4 deskriptor 14 siswa (50%) 5 deskriptor (43%).

### **Refleksi Akhir**

Secara umum siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan sudah mengalami peningkatan keaktifan dalam kegiatan pembelajaran tolak peluru pada siklus 1 pertemuan 1 dengan memunculkan 3 deskriptor aktif 11%, 3 deskriptor senang 7%, 3 deskriptor tekun 7% dan pertemuan 3 memunculkan 4 deskriptor aktif 11%, 4 deskriptor senang 11%, 4 deskriptor tekun 18%, sedangkan pada siklus 2 pertemuan 1 memunculkan 5 deskriptor aktif 4%, 4 deskriptor senang 32%, 4 deskriptor tekun 25% dan pertemuan 3 memunculkan 5 deskriptor aktif 61%, 5 deskriptor senang 46%, 5 deskriptor

tekun 43% dengan menggunakan pendekatan bermain. Peningkatan keaktifan pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini :

**Tabel 4.5 Persentase Hasil Siklus 1 dan Siklus 2**

| Indikator       | Aktif (%) |    |    |    |    | Senang (%) |    |    |    |    | Tekun (%) |    |    |    |    |
|-----------------|-----------|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|
|                 | 1         | 2  | 3  | 4  | 5  | 1          | 2  | 3  | 4  | 5  | 1         | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>Siklus 1</b> |           |    |    |    |    |            |    |    |    |    |           |    |    |    |    |
| P1              | 18        | 71 | 11 | 0  | 0  | 18         | 75 | 7  | 0  | 0  | 35        | 57 | 7  | 0  | 0  |
| P2              | 14        | 57 | 25 | 4  | 0  | 3          | 53 | 35 | 7  | 0  | 11        | 50 | 32 | 7  | 0  |
| P3              | 0         | 46 | 42 | 11 | 0  | 0          | 28 | 60 | 11 | 0  | 0         | 39 | 43 | 18 | 0  |
| <b>Siklus 2</b> |           |    |    |    |    |            |    |    |    |    |           |    |    |    |    |
| P1              | 0         | 0  | 57 | 39 | 4  | 0          | 4  | 64 | 32 | 0  | 0         | 4  | 71 | 25 | 0  |
| P2              | 0         | 0  | 29 | 32 | 39 | 0          | 0  | 25 | 54 | 57 | 0         | 0  | 46 | 46 | 7  |
| P3              | 0         | 0  | 0  | 39 | 61 | 0          | 0  | 7  | 46 | 46 | 0         | 0  | 7  | 50 | 43 |

Keterangan :

n = jumlah siswa

P1 = Pertemuan 1

P2 = Pertemuan 2

P3 = Pertemuan 3

% = presentase keaktifan siswa

1 = Jika hanya menampilkan 1 deskriptor

2 = Jika menampilkan 2 deskriptor

3 = Jika menampilkan 3 deskriptor

4 = Jika menampilkan 4 deskriptor

5 = Jika menampilkan semua descriptor

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil data diperoleh pada semua tindakan yang telah dilakukan pada siklus 1 dan siklus 2, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode bermain dapat meningkatkan keaktifan siswa kelas VIII B SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan pada pembelajaran tolak peluru. Hal tersebut terbukti dengan meningkatnya aktifitas siswa yang pada observasi awal kurang memperhatikan aspek-aspek penting dalam pembelajaran, terjadi peningkatan pada akhir siklus 1. Terbukti dengan siswa dan guru telah melakukan proses pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun oleh peneliti dan observer 1, observer 2. Dan kembali meningkat pada siklus 2. Tidak hanya itu, guru juga lebih memperhatikan siswanya pada saat proses

belajar mengajar berlangsung Suasana akademik telah terkondisikan dengan baik. Mayoritas aktifitas siswa pada pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan metode bermain ini dapat dilakukan siswa dengan baik. Kelas sudah terkontrol, siswa mudah diorganisasi, materi pun mudah tersampaikan siswa dengan senang dan menekuni semua materi yang disampaikan oleh guru.

### **Saran-saran**

Dalam penelitian tindakan kelas yang dilakukan di SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan ini, ada beberapa hal yang dirasakan oleh peneliti selama melakukan penelitian yaitu antara lain :

1. Guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan bervariasi dalam memberi materi pembelajaran agar siswa tertarik dan memperhatikan materi pelajaran yang diberikan, membuat kesepakatan diawal pertemuan, dan memberi sanksi bagi yang melanggar agar proses pembelajaran bisa tetap kondusif dan terkendali
2. Untuk SMP Negeri 3 Gempol Kab. Pasuruan, diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai salah satu upaya mewujudkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani yang baik.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Ahmadi, A. 1991. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA
- Anitah, S,W. 2009. *Strategi Pembelajaran di SMP*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Annarino, Anthony A, Cowell, Charles C, & Hazelton, Helen W. 1980. *Curriculum Theory And Desigh In Physical Education*. Missouri, United States of America: C. V. Mosby Company.
- Arikunto, S & Jabar, C.S.A. 2010. *Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman Teoritis Praktis Bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asrori, M. 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- BSNP. 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Dwiyogo, W.D.2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Purnomo & Dapan, 2011. *Pendidikan Atletik Jakarta: Bagian Proyek penataran guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SD*
- Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak Untuk Bermain*. Surakarta: Program Studi D-2 Pendidikan Jasmani.
- Hurlock, B. Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. 1990. Jakarta: Erlangga.
- Husdarta, H. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Katzenbogner, H. Tanpa Tahun. *Buku Pedoman Lomba Atletik*. Terjemahan Suyono. 1996. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Mu'arifin, 2009. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Rahman, K. 2011. *Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Tolak peluru Pada Nomor Tolak peluru Gaya Menyamping Kelas VIII C SMP Negeri 2 Pare Menggunakan Media Bola Tennis Dalam Permainan*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Rusman. 2012. *Model-model pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Semiawan, C. dkk. 1987. *Pendekatan Keterampilan Proses*. Jakarta: PT Gramedia
- Siedentop, D. Mand, C. & Taggart, A. 1986. *Physical Education*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sudijono, A. 2010. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sukintaka,1991. *Model-Model pembelajaran*, Malang: Universitas Negeri Malang
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sunarto, H. & Hartono, Ny. B. Agung. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suyanto, K,K,E. 2008. *Model-Model pembelajaran*, Malang: Universitas Negeri Malang.
- Suyono dan Hariyanto. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Undang-undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (online), (<http://www.inhernt-dikti.net/files/sisdiknas.pdf>), diakses 15 agustus 2012.
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press
- Wulandaru, G. 2011. *Upaya Peningkatan Aktivitas Pembelajaran Tolak Peluru dengan Menggunakan Metode Bermain di Kelas VI SDN*

*Lumbang Rejo 1 Kecamatan Prigen Kabupaten Pasuruan. Skripsi  
tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.*

----- *Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama. (online)*  
<http://jagad-ilmu.blogspot.com/2009/08/karakteristik-anak-usia-smp-remaja-bab.html> diakses tanggal 22 oktober 2013