

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 01 SAMPANG
KECAMATAN KARANGTENGAH KABUPATEN DEMAK
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013**

**Wiwin Arif Nugroho
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret**

Alamat Korespondensi : Ds. Pokoh RT 12, Walen, Simo, Boyolali
Email : nugroho_wiwin@yahoo.com

ABSTRACT

Wiwin arif nugroho, **ENHANCEMENT OF LEARNING APPROACH TO PLAY WITH BULLETS REJECT CLASS VI STUDENT AFFAIRS 01 SAMPANG SD SUB KARANG TENGAH DEMAK REGENCY.** Thesis, Surakarta Faculty of Teacher Training of Education, University of March Surakarta, October 2012/2013.

This study aims to determine the increase in learning outcomes shot put through sixth grade elementary school students play district 01 Sampang school year 2012/2013. This study uses Classroom Action Research (CAR) the data source of this research is the sixth grade elementary school students 01 Sampang school years 2012/2013.

Amounted to 16 people consisting of 8 students and 8 girl by boys. Data collection techniques with observation and assessment of learning outcomes shot put. Data analysis techniques used in this research is descriptive quantitative analysis based on percentage.

Based on the results obtained that learning to play approach, can improve learning outcomes shot put sixth grade elementary school students 01 Sampang school year 2012/2013. From the analysis results a significant improvement from the first cycle and second cycle. Learning outcome before getting action shot put 43,75% with is complete category, while students who complete 15 students.

Conclusions from this research that there is an increase from baseline to the first cycle and second cycle, both from an increase in value and the value of learning outcomes, mastery of learning outcomes. The average value of learning outcome in the initial conditions (70.16), the first cycle (76.28) and second cycle (81.44), so the increase of the initial conditions for the second cycle of (11.28). While the value of mastery learning so the increase of the initial conditions (43.75%), cycle 1 (62.50%) and second cycle (97.75%), so the increase of the initial conditions for the second cycle of (50%). Thus, it can be concluded with the playing approach can improve students learning outcomes shot put sixth grade elementary school lesson 01 Sampang year 2012/2013.

Keywords: Reject bullet, approach play, learning Outcome.

ABSTRAK

Wiwin Arif Nugroho. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 01 SAMPANG KECAMATAN KARANGTENGAH KABUPATEN DEMAK.**

Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Oktober. 2012.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012/2013 berjumlah 16 orang yang terdiri atas 8 siswa putri dan 8 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan penilaian hasil belajar tolak peluru. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa: pembelajaran dengan pendekatan bermain, dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012/2013. Dari hasil analisis yang diperoleh, peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar tolak peluru sebelum mendapatkan tindakan adalah 43,75% yang tuntas, sisanya belum memasuki kategori tuntas. Pada siklus I hasil tolak peluru siswa dalam kategori tuntas adalah 62,50% atau dengan jumlah siswa 10 anak. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar tolak peluru siswa dalam kategori tuntas sebesar 93,75%, atau yang tuntas 15 siswa.

Simpulan dari penelitian ini yaitu terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan nilai hasil belajar maupun nilai, ketuntasan hasil belajar. Rata-rata nilai hasil belajar pada kondisi awal (70,16), siklus I (76,28) dan siklus II (81,44), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (11,28). Sedangkan nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (43,75%), siklus I (62,50%) dan siklus II (93,75%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (50%). Jadi, dapat disimpulkan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci : Tolak peluru, Pendekatan bermain, Hasil Belajar.

PENDAHULUAN

Pembelajaran tolak peluru di SD Negeri 01 Sampang dilaksanakan pada kelas VI semester 1. Walaupun demikian, hasil yang dicapai siswa belum sesuai harapan terutama untuk penguasaan gerak dasar. Karena di dalam penilaian unjuk kerja ada afektif, kognitif, psikomotor. Dari ketiga aspek ini penguasaan gerak dasar selalu mendapatkan nilai yang masih kurang atau belum sesuai harapan. Dikarenakan kegiatan belajar mengajar (KBM) kurang maksimal masih menerapkan pendekatan pembelajaran langsung. Yakni pendekatan yang menekankan pada teknik.

Hasil belajar tolak peluru dinilai kurang maksimal karena materi yang diajarkan kurang menarik, membosankan dan menyulitkan bagi siswa. Hal ini disebabkan cara mengajarkan tolak peluru berdasarkan teknik yang sebenarnya tanpa menggunakan modifikasi maupun alat bantu pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa. Dari pembelajaran

dengan teknik yang sebenarnya ini membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran dan banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosan. Hal ini menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar serta pemodifikasian dan media pembelajaran yang masih kurang untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu juga kurangnya dukungan guru mata pelajaran yang menganggap penjas tidak penting. sehingga kemampuan tolak peluru masih rendah belum sesuai harapan, begitu juga dengan nilai ketuntasan hasil belajar masih di bawah nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan yaitu 75.

Media belajar yang digunakan dalam pendidikan penjasorkes di SD Negeri 01 Sampang masih sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan siswa terhadap materi ajar. Keterbatasan media dan tingginya tingkat kesulitan siswa memahami materi ajar memaksa peneliti harus lebih banyak menggunakan metode, agar siswa dapat memahami materi ajar meskipun hanya dengan dukungan media yang terbatas. Kurangnya persiapan pembuatan RPP dalam pembelajaran juga sangat berpengaruh dalam berjalannya proses pembelajaran.

Keadaan yang ada adalah bahwa siswa belum mengetahui akan kemampuan gerak dasar mereka dalam meningkatkan kemampuan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk nomor tolak peluru. Untuk sekedar menolak peluru saja siswa rata-rata mampu melakukan atau dengan mudah menguasainya tetapi khusus untuk gerak dasar rata-rata siswa banyak menemui kesulitan, hal ini disebabkan siswa bosan untuk melakukan dan tidak sungguh-sungguh dalam melakukan sehingga perlu adanya peningkatan kemampuan gerak dasarnya melalui metode bermain dalam atletik. Peneliti dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Menghadapi hal tersebut di atas, peneliti mencari cara agar dalam pembelajaran tolak peluru mudah dipahami dan mudah dikuasai. Bahwa guru sebagai mediator diharapkan berfungsi sebagai penyeleksi model pembelajaran yang dapat mewujudkan pembelajaran sesuai dengan materi, metode, dan evaluasi pembelajaran. Melihat tantangan yang seperti ini maka pendekatan bermain akan sangat membantu memecahkan persoalan ini. Siswa akan tertantang sekaligus termotivasi karena dengan penggunaan permainan yang tepat akan membuat siswa mendapatkan hal-hal baru dan menyenangkan, pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa. Hal ini akan membuat siswa lebih aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar tolak peluru akan meningkat.

Pendekatan bermain dalam pembelajaran tolak peluru ini dirancang oleh peneliti secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat di pelajari selangkah demi selangkah. Melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan hasil belajar tolak peluru siswa akan meningkat. Namun penggunaan metode bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru. Untuk membuktikan apakah penggunaan pendekatan bermain pembelajaran penjas dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru, maka perlu dibuktikan. melalui PTK. Sering peneliti jumpai dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, peneliti kurang memperhatikan kendala yang dihadapi oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran. Jika kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran tidak segera dicarikan solusi maka akan mengakibatkan aktifitas atau gerak yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal.

Adapun yang menjadi permasalahan dan diungkap dalam penelitian ini adalah: “prosedur bagaimana pendekatan bermain yang dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa putra dan putri dalam pembelajaran penjasorkes bagi siswa kelas VI SD 01 Sampang tahun ajaran 2012/2013”. Permasalahan ini ditemukan di SD Negeri 01 Sampang yaitu saat pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :
“Bagaimanakah pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun pelajaran 2012 / 2013”?

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang tahun ajaran 2012/2013.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 01 Sampang Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Agustus 2012. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 01 Sampang Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 16 anak terdiri dari 8 siswa putra dan 8 siswa putri.

Teknik pengumpulan data adalah Tes : dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar tolak peluru yang dilakukan siswa. Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama mengikuti proses belajar mengajar tolak peluru dengan pendekatan bermain.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif komparatif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan persentase.

HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Siswa kelas VI SD 01 Sampang, Karangtengah, Demak Tahun Pelajaran 2012/2013 yang mengikuti materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga khususnya tolak peluru adalah 16 siswa, terdiri atas 8 siswa putra dan 8 siswa putri. Dalam pembelajaran tolak peluru banyak siswa yang cenderung takut untuk melakukan pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu melakukan gerak - gerak dasar tolak peluru atau memperoleh nilai 75 ke atas. Dari hasil belajar tolak peluru hanya ada 7 siswa (43,75%) yang tuntas. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam melakukan gerak – gerak dasar tolak peluru masih rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru, maka akan dilakukan tindakan berupa penerapan pendekatan bermain.

Dari hasil observasi awal, ada dua siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus masing-masing menggunakan penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran yang berlangsung. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan.

Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus 1

Tindakan Siklus I pada hari selasa tanggal 29 Agustus 2012. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan pada siklus I adalah sebagai berikut :

a. Perencanaan Tindakan I

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu dengan model pendekatan bermain dalam pembelajaran.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

1) Pemanasan.

- a) Berdoa dan absensi siswa
- b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan menggunakan permainan yang mengarah pada inti pembelajaran. Adapun permainan ini bernama permainan hijau hitam.

Adapun cara permainan hijau hitam adalah sebagai berikut :

Siswa diberi kain berwarna hijau dan hitam sesuai kelompok dan berbaris berpasangan dengan kelompok lawan ditengah lapangan (saling membelakangi). Guru menyebutkan perintah, siswa melakukan dan menuju kearah yang sudah ditentukan. Kalau ada perintah :

Hijau, maka siswa yang bagian hijau harus berlari ke depan dan yang hitam harus mengejanya.

Hitam, siswa yang bagian hitam harus berlari ke depan dan yang hijau harus mengejanya.

Setelah tertangkap maka yang tertangkap harus menggendong yang menangkap kembali ke tempat semula.

2) Inti

- a) Pada inti pembelajaran guru menjelaskan materi pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain menggunakan berbagai permainan. Permainannya antaralain : tembak bola voli menggunakan bola tangan dengan satu tangan dan salah satu kaki diangkat bertujuan untuk melatih keseimbangan, menolak bola tangan atas palang dengan tujuan melatih tolakan ke atas, menolak / mendorong bola kepada siswa lain dengan bola tangan, penolak mengejar mengikuti arah bola dengan tujuan untuk melatih gerak lanjut, menolak bola ke dalam simpai dengan tujuan untuk melatih tolakan, menolak bola ke dalam kardus bertujuan untuk melatih tolakan, batok bernomor dengan tujuan untuk melatih kekuatan otot kaki dan tolakan, bola berantai bertujuan untuk melatih gerakan pada saat badan memutar sebelum tolakan, memasukkan bola ke dalam keranjang bertujuan untuk melatih tolakan, lempar bola untuk melatih tolakan, tolak bola berantai bertujuan untuk melatih tolakan dan saat putaran, tolak bola dengan palang variasi bertujuan untuk melatih tolakan, gol tong berlari bertujuan untuk melatih tolakan dan kekuatan kaki, tolak bola berlari untuk melatih tolakan dan gerak lanjut, tembak botol bertujuan untuk melatih awalan dan kekuatan kaki, titik ketepatan bertujuan untuk melatih tolakan, melakukan tolak bola plastik yang diisi dengan pasir dengan tujuan siswa dapat melakukan serangkaian pembelajaran tolak peluru dengan bentuk dan berat peluru mendekati dengan peluru yang standar untuk anak SD.
- b) Siswa mempraktikan permainan – permainan tersebut di atas sesuai penjelasan dan contoh yang diajarkan dari guru.
- c) Setelah selesai mengikuti pembelajaran di atas kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi tolak peluru yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali menolak bola plastik yang diisi pasir untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan. Siswa ditugaskan untuk melakukan tolak

bola plastik yang diisi pasir di sektor yang telah disediakan dan dilakukan sesuai dengan urutan absen siswa.

- 3) Penutup
 - a) Melaksanakan penenangan / pendinginan dengan mengajak siswa main tebak-tebakan.
 - b) Siswa duduk bersap, rapat, dan saling memijat ,laki-laki dan perempuan di pisah.
 - c) Berdoa kemudian dibubarkan.

a. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

Siswa terlihat senang dengan model pendekatan bermain dalam pembelajaran tolak peluru. Hal ini terlihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung, siswa semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

- a) Pemanasan
Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan model pendekatan bermain dalam pembelajaran. Siswa sangat antusias melakukan pemanasan karena mereka merasa ada yang berbeda dari pemanasan yang mereka lakukan biasanya.
- b) Inti
Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang guru berikan. Hal ini terbukti dari peran aktif siswa saat pembelajaran berlangsung dan berulang kali siswa meminta untuk melakukan kembali gerakan maupun gerak – gerak dasar yang telah diajarkan.
Meski hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan masih ada siklus ke II sebagai perbaikan dari siklus I dan diharapkan ada peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran tolak peluru.

1. Siklus II

Berdasarkan dari refleksi pada siklus I, maka perencanaan tindakan pada siklus II pada hari kamis tanggal 12 September 2012 yang juga akan dilakukan pengambilan data peningkatan motivasi dan nilai hasil belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pelaksanaan pembelajaran tolak peluru.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.
 - a) Berdoa dan absensi siswa
 - b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
 - c) Melakukan pemanasan.
Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu bola berantai.

Dengan dibagi menjadi 4 kelompok berpasangan, para siswa melakukan permainan bola berantai dari samping badan kanan dan kiri melewati teman sebangkunya sampai bola selesai melewati teman sebangkunya.

2) Inti

- a) Pada inti pembelajaran guru kembali menjelaskan gerak – gerak dasar dalam tolak peluru seperti awalan, tolakan dan gerak lanjut yang diaplikasikan dalam bentuk permainan tolak bola plastik yang diisi pasir. Setelah guru selesai menjelaskan kemudian siswa diberi kesempatan untuk mencoba permainan ini. Siswa menolak bola plastik yang diisi pasir sesuai dengan barisannya dan setelah selesai berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya.
- b) Kemudian siswa kembali mengulang pembelajaran guna meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar dalam tolak peluru, siswa dibagi menjadi 2 kelompok akan tetapi anggota kelompok tidak sama pada siklus ke II dengan tujuan untuk lebih meningkatkan motivasi siswa.
- c) Setelah selesai melakukan kegiatan belajar mengajar kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi tolak peluru yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali tolak bola plastik yang diisi pasir dari awalan, tolakan, dan gerak lanjut. Untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan, siswa ditugaskan untuk melakukan tolak bola plastik yang diisi pasir pada sektor yang telah disediakan dan sekaligus guru melakukan penilaian sebagai evaluasi hasil pembelajaran siswa pada siklus II tolak peluru dilakukan sesuai dengan urutan absen siswa.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- a) Siswa dibariskan kemudian diminta untuk duduk dengan kedua kaki diluruskan. Kemudian guru dengan siswa bernyanyi lagu daerah bersama-sama.
- b) Selesai mengevaluasi hasil belajar siswa kemudian guru memimpin berdoa kemudian siswa dibubarkan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada pembelajaran tolak peluru dengan model pembelajaran pendekatan bermain, ternyata dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru SD Negeri 01 Sampang Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 6. Diskripsi Data Siklus II Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Sampang Tahun Pelajaran 2012/2013

| Persentase Ketuntasan Hasil Belajar | | |
|--|-----------------|------------------|
| Prasiklus | Siklus I | Siklus II |
| 43,75% | 62,50% | 93,75% |

Berdasarkan tabel 6 persentase ketuntasan belajar tolak peluru mengalami peningkatan, terlihat bahwa ketuntasan hasil belajar siswa pada kondisi awal 43,75%, pada siklus 1 62,50%, dan pada siklus 2 adalah 93,75%.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah Penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru SD Negeri 01 Sampang Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak Tahun Pelajaran 2012/2013.

B. Implikasi

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di Sekolah Dasar apapun yang di ajarkan sesuai dengan materi yang ada pada silabus pasti ada kendala atau masalah yang di alami, begitu juga dengan masalah yang di alami guru penjas Sekolah Dasar Negeri 01 Sampang khususnya dalam pembelajaran tolak peluru, metode mengajar yang kurang tepat sangat menghambat proses pembelajaran selain itu juga model pendekatan pembelajaran yang kurang menarik juga dapat membuat siswa cepat bosan dan tidak semangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Melalui penerapan model pendekatan bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta membuat siswa tidak cepat bosan sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

C. Saran

Sesuai dengan simpulan hasil penelitian, serta dalam rangka ikut menyumbangkan pemikiran bagi guru dalam meningkatkan hasil belajar, khususnya bidang studi penjasorkes, maka dapat disampaikan saran-saran :

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarannya.
2. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin. 2009. *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Dimiyanti dan Mujiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Dep.Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. dalam Cetakan 1. Surakarta: UNS Press.
- Syaifuddin. A. 1992. *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: fpdikbud.dipjendikti.Proyek Pembinaan tenaga kependidikan
- Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Fajar Intrepratama
- Syarifuddin, A. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT. GRAMEDIA.
- Sidik, D. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
<http://mari-berkawand.blogspot.com/2011/08/pengertian-pendekatan-bermain.html>
http://www.4shared.com/office/718f15Tq/upaya_meningkatkan_kesegaran_j.html
- Suharno, Sukardi, Chodijah dan Suwalni. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. UNS Press.
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

- Suharsimi Arikunto. 1989. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Syaiful Sagala. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV. ALFABETA.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Toho Cholik Mutohir, dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.
- Trianto. 2007. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Beorientasi Konstruktif Konsep, Landasan Teoritis dan Implementasinya*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.