

PENINGKATAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Nikolaus Novriyadi, Victor GSimanjuntak, Edi Purnomo

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

e-mail: Nikolaus Novriyadi @yahoo.com

Abstract:

The purpose of this study was to determine the learning outcome approach Throwing the javelin With Accuracy In Grade V State Elementary School 19 Tanjung tengah Melawi. The study was conducted with diskriptif method that involves two variables: the independent variable approach to playing ball the caudate and the dependent variable is the result of learning the javelin. Subjects in this study were Grade V State Elementary School 19 Tanjung tengah Melawi totaling 31 students. This research technique using test and measurement, a test with the lattice javelin. Analysis of data using percentages. These results indicate there is a learning outcome approach Throwing the javelin With Accuracy In Grade V State Elementary School 19 Tanjung tengah Melawi. This is evidenced by the increase in the javelin fairly good results, namely in the first cycle with an average value of 73.50 so the increase of 4.65%. while the average value on the second cycle is 84.38 so the increase of 20.15%.

Keywords: *Methods throwing accuracy, the results of the javelin*

Pendidikan tidak mungkin sempurna dan lengkap tanpa olahraga, karena gerak manusia adalah dasar dari mengenal dunia sekelilingnya dan diri sendiri. Mengingat peran olahraga yang demikian pentingnya di dalam usaha pembinaan manusia seutuhnya, baik secara fisik maupun mental. Sehingga kapasitas serta kemampuan setiap individu dapat dicapai dengan maksimal. Melalui tingkat Pendidikan Anak Usia Dini yang paling rendah sampai pada tingkat Perguruan Tinggi sebagai pelajaran inti. Lebih dari itu, olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam pembangunan bangsa, maka kegiatan olahraga harus ditingkatkan semaksimal mungkin ke arah pemasyarakatan olahraga dan pembinaan prestasi secara meluas.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindak moral melalui

kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Perkembangan pendidikan olahraga dari tahun ke tahun selalu mengalami perubahan, terutama mengenai tujuan olahraga itu sendiri. Melakukan kegiatan olahraga disamping untuk meningkatkan kekuatan fisik dan mental juga merupakan usaha untuk membawa nama baik siswa maupun sekolah. "Olahraga merupakan suatu nilai sosial yang dapat berkembang sederajat dengan non Sporting achievement (bukan kebaikan hasil) yang sama pentingnya dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan kepribadian seseorang seperti sukses di sekolah, di perguruan tinggi dan di suatu profesi.

Olahraga juga ada yang berbentuk pertandingan dan perlombaan, yang mana di setiap kriteria tersebut memiliki cara-cara tersendiri dalam melaksanakan kegiatannya. Contoh kecil dalam olahraga yang berbasis pertandingan diantaranya: sepak bola, bola voli, basket, dan badminton. Sedangkan dalam olahraga yang berbasis perlombaan diantaranya: renang dan lari.

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin besar perkembangannya, dimana ini sudah melangkah ke arah olahraga yang profesional. Kini cabang olahraga ini telah menunjukkan perubahan-perubahan yang membanggakan dikalangan pencintanya. Sudah sejak dahulu hingga sekarang cabang olahraga atletik dilombakan mulai dari tingkat daerah, nasional, maupun internasional yang diikuti oleh peserta usia pemula, junior, hingga senior.

Semua cabang olahraga dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah. Seperti yang diungkapkan oleh Soegito, Bambang Wijanarto, Ismaryati, bahwa: "Untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan jiwa dan raga serta keselarasan antara perkembangan kecerdasan dan keterampilan jasmani maka di sekolah-sekolah di seluruh tanah air ini diberi pendidikan olahraga.

Atletik merupakan olahraga yang tertua maka, banyak orang mengatakan bahwa atletik merupakan induk semua cabang olahraga. Pendapat tersebut juga dikemukakan oleh Soenaryo Basuki (1979), bahwa "Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga". Karena segala bentuk kegiatan olahraga atau kehidupan sehari-hari berdasarkan dari gerak atletik".

Lempar lembing merupakan salah satu nomor yang dipertandingkan dalam beberapa kejuaraan atletik, baik yang bertaraf nasional maupun yang bertaraf internasional. Didalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah khususnya dalam pembelajaran lempar lembing di sekolah ada beberapa faktor yang harus diperhatikan guna mencapai hasil belajar yang maksimal, diantaranya adalah sarana dan prasarana.

Pelaksanaan pembelajaran lempar lembing oleh siswa Sekolah menengah Kejuruan tentu akan mengalami kesulitan sehubungan dengan kemampuan gerak serta tingkat usia yang masih rendah maka belum sesuai untuk melakukan teknik dasar lempar lembing dengan ukuran yang

standarsehingga diperlukan teknik modifikasi dalam olahraga ini. Pendekatan permainan lempar ketepatan adalah sebuah pendekatan yang menekankan pada kegembiraan kecakapan jasmani dan pengayaan gerak anak. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dengan pendekatan permainan lempar ketepatansama sekali tidak mengubah isi kurikulum yang telah ditetapkan, seperti diungkapkan M. Furqon H. (2006) "Bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga menemukan sesuatu dari pengalaman bermain".

Pelaksanaan pembelajaran, perlu adanya variasi dari guru agar siswa lebih aktif dan tidak merasa jenuh dengan kegiatan pembelajaran. Kreatifitas guru sangat diperlukan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan karena siswa lebih merasa nyaman jika pembelajaran dirasa menyenangkan bagi mereka. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan oleh guru adalah menggunakan pendekatan bermain dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Bermain dapat menimbulkan kegiatan belajar yang menarik. Singkatnya permainan dapat membantu membuat suasana lingkungan belajar menjadi senang, bahagia, santai, namun tetap memiliki suasana belajar yang kondusif.

Guru merupakan pelaksana pembelajaran dan fasilitator bagi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus bisa menciptakan kondisi belajar yang dapat merangsang siswa agar belajar efektif. Guru pendidikan jasmani secara sadar akan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan kurikulum dan harus mengetahui tujuan yang akan dicapai. Agar tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tercapai dengan baik, maka guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang efektif dan variatif serta menyenangkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada observasi awal di Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi, Banyak kendala yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi dalam usaha meningkatkan hasil pembelajaran, seperti masih banyak siswa yang belum memahami teknik-teknik dasar lemparan, terutama pada saat melakukan awalan dan lemparan ini disebabkan karena guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tersebut masih melakukan gaya mengajar yang lama. Selain itu variasi pembelajaran yang masih kurang sehingga menyebabkan proses pembelajaran kurang menarik minat siswa untuk belajar dan didukung dengan minimnya peralatan lempar lembing dalam sekolah tersebut. Karena keterbatasan tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi, khususnya pada cabang olahraga atletik belum dapat dicapai secara optimal.

Proses pembelajaran lempar lembing di Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawijuga memiliki permasalahan yang sama. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada materi lempar lembing yang belum Mencapai KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75. Untuk membantu proses pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar siswa, diperlukan adanya model-model pembelajaran yang bisa menunjang kegiatan belajar mengajar, seperti kita ketahui pada dasarnya kegiatan pembelajaran apabila tidak bervariasi dan inovasi maka akan membuat siswa tidak semangat dalam belajar dan membuat siswa merasa jenuh dalam menerima pelajaran oleh sebab itu perlu adanya penerapan pembelajaran inovatifserta bervariasi.

Pemilihan sebuah media alat bantu, seorang guru juga harus mempertimbangkan tingkat keekonomisan peralatan yang akan digunakan. Biaya

yang akan digunakan harus seimbang dan sesuai dengan diperoleh. Diutamakan penggunaan peralatan dengan biaya pengeluaran seminimal mungkin tetapi memiliki banyak manfaat dan keunggulan dalam proses pembelajaran, materi yang akan diberikan juga harus sesuai dengan tindakan pemahaman siswa, yang berisi hal-hal yang dekat pada siswa, dan sebaiknya menarik perhatian siswa.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran lempar ketepatan dengan menggunakan alat bantu berupa (bola berekor, kertas Koran bekas, tongkat kayu atau , bola balon yang sudah dimodifikasi) yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan membantu siswa mempelajari ketrampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar lempar lembing pada permainan lempara ketepatan.

Alat bantu tongkat kayu, dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi yang akan diajarkan oleh guru. Dengan alat bantu tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi melewati alat bantu tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi yang akan diajarkan lempar lembing terhadap lempar ketepatan lempar siswa. Oleh karena ini siswa cenderung lebih menyukai suasana kelas yang santai dari pada yang serius.

Tujuan modifikasi pembelajaran lempar lembing adalah agar siswa suka, senang mengikuti pembelajaran dengan baik. Dengan perasaan suka akan pembelajaran tersebut membuat siswa menjadi aktif dan antusias dalam pembelajaran serta lebih mudah menguasai materi yang diajarkan. Guru dalam mengajarkan lempar lembing pada permainan lempar ketepatan dengan membuat rencana pelaksanaan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan buat siswa, serta peralatan yang akan

digunakan untuk membuat susunan kelompok, gerakan teknik dasar yang variatif sehingga membuat situasi pembelajaran yang lebih menyenangkan dalam proses pembelajaran lempar lembing.

Pelaksanaan pembelajaran lempar lembing melalui pendekatan permainan lempar ketepatan, diharapkan dapat berpengaruh terhadap kemampuan siswa menguasai gerak dasar lempar lembing dengan benar. Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil pembelajaran lempar lembing pada Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi, perlu dikaji lebih mendalam dengan cara membandingkan antara pendekatan permainan lempar ketepatan dengan metode pembelajaran lempar lembing yang dilakukan oleh sebagian besar guru selama ini masih yang masih konvensional yaitu dengan prasarana dan sarana sesungguhnya.

Oleh karena itu peneliti ingin melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan permainan lempar ketepatanyang merupakan salah satu cara untuk menciptakan dan mengajak siswa belajar dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan.

Dengan demikian peneliti mengambil judul “Meningkatkan hasil belajar lempar lembing menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan atau penelitian pengembangan. Dalam bahasa Inggris, penelitian ini dikenal dengan istilah *Action Research* (AR). Sesuai dengan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*Classroom Action Research*” (Penelitian Tindakan Kelas). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006), “Penelitian

Tindakan Kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada peyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran”.

Berikut ini disajikan kondisi hasil belajar dan nilai awal siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi sebelum diberi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan sebagai berikut.

Tabel 1
Deskripsi Data Awal

Kategori	Survei Awal		
	Nilai	Σ	%
BS A	88-100	0	0
B B	75-87	1	3.23
S C	60-74	30	96.77
K D	40-59	0	0
K S E	0-39		0

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa masih ada siswa yang berkategori dibawah KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) sebanyak 31 siswa atau 96,77%

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lempar lembing, dengan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

Tindakan Siklus I

Berdasarkan data kondisi nilai awal lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi, maka presentase nilai perlu ditingkatkan dengan pembelajaran yang tepat dengan membuat siswa tertarik dan mudah melakukannya yaitu

pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan. Pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan merupakan bentuk pembelajaran yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga rasa senang muncul pada peserta didik.

Rencana Tindakan I

Kegiatan perencanaan tindakan I peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan rancangan tindakan yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus I termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus I. melalui RPP siklus I tersebut maka disepakati bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus I diadakan selama dua kali pertemuan. Guru bersama peneliti melakukan penilaian hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi. Dari hasil pengukuran diperoleh hasil yang kurang dari nilai KKM (75) yang telah ditentukan, dari keseluruhan siswa yang mengikuti tes keseluruhannya belum bisa melakukan teknik dengan baik dan benar.

Pelaksanaan tindakan I

Tindakan I dilaksanakan dua kali pertemuan, selama dua minggu yakni pada tanggal 23 Februari 2016 dilanjutkan pelaksanaan tindakan 26 Februari 2016, di Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi. Masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus I ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, dan sekaligus melakukan observasi terhadap proses pembelajaran. Urutan pelaksanaan tindakan tersebut adalah sebagai berikut : (1) peneliti dan guru menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdo'a kemudian mempresensi, (2) peneliti dan guru menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat, (3) peneliti

dan guru memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran, (4) peneliti dan guru memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi lempar lembing, (5) peneliti dan guru menyampaikan penjelasan mengenai materi pertama yakni teknik lempar lembing. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh peneliti, (6) siswa diminta melakukan lempar lembing, sesuai dengan contoh yang dilakukan oleh peneliti dan guru, (7) peneliti dan guru memberikan bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan yang dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan, (8) kemudian siswa diminta melakukan lagi gerakan lempar lembing setelah diberi bimbingan dan evaluasi, (9) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada para siswa agar dapat melakukan lempar lembing dengan sungguh-sungguh dan benar, (10) para siswa mengulang-ulang gerakan tersebut sampai waktu yang telah ditentukan oleh peneliti dan guru, (11) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan, (12) pelajaran di akhiri dengan berdo'a dan siswa di bubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran berikutnya.

Pada pertemuan berikutnya peneliti melakukan tes dan evaluasi hasil pembelajaran pada siklus I. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) peneliti dan guru melakukan evaluasi serta mengecek pelaksanaan praktik yang dilakukan oleh siswa, serta memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa yang melakukan praktik lempar lembing, serta menyiapkan materi selanjutnya, (2) peneliti dan guru menyiapkan siswa untuk mengikuti tes akhir pada siklus I dengan memanggil satu persatu untuk melakukan lempar lembing yang telah diajarkan, (3) peneliti dan guru melakukan test untuk siklus I, dengan

mencatat dan menilai kualitas gerakan lempar lembing pada blangko penilaian yang telah disiapkan, (4) diakhir pertemuan peneliti dan guru melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

Observasi Dan Interpretasi Tindakan I

Observasi dan interpelasi tindakan I dilakukan selama tindakan I berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpelasi tindakan I peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan tindakan I, yakni :

(1) Peneliti mengamati proses pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi, peneliti mengajarkan materi teknik dasar lempar lembing dengan pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan, (2) di pertemuan selanjutnya peneliti melakukan tes akhir siklus I, untuk mengetahui hasil perkembangan proses pembelajaran selama siklus I, (3) sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutannya menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (4) peneliti melakukan proses pembelajaran lempar lembing, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi / unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar obeservasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi lempar lembing menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan.

Deskripsi Data Hasil Setelah Tindakan I

Selama pelaksanaan tindakan I maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data hasil belajar dan nilai hasil belajar lempar lembing kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2
Deskripsi Data Hasil belajar Tindakan I.

Kategori	Survei Awal		
	Nilai	Σ	%
BS A	88-100	0	0%
B B	75-87	13	41,93%
S C	60-74	18	58,07%
K D	40-59	0	0%
K S E	0-39	0	0%

Berdasarkan hasil deskripsi data awal, hasil belajar lempar lembing siswa setelah diberikan tindakan I dalam kategori dibawah KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) sebanyak 13 siswa atau 41,93%. Dalam pelaksanaan tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dari pelaksanaan tindakan I diantaranya: (1) siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi model pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan, (2) siswa mudah dalam menyerap pelaksanaan kegiatan pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan, sehingga pelaksanaan KBM menjadi terlaksana dengan baik, dan siswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan sebelumnya oleh peneliti. Situasi kelas lebih tertata, 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 tersebut adalah: (1) mayoritas siswa belum dapat mempraktikkan beberapa

gerakan teknik dasar lempar lembing yang didemonstrasikan oleh peneliti secara benar, (2) masih ada siswa yang kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan guru sebab sebagian siswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti dan guru, (3) siswa seringkali lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti dan guru seringkali mengulangi pelaksanaan materi pada minggu lalu, (4) siswa kurang aktif bertanya sehingga kekurangan atau kesalahan gerakan maupun teknik dasar yang dilakukan siswa kurang dapat dipantau oleh guru dan peneliti, (5) masih banyak siswa yang kurang berani melakukan gerakan teknik dasar karena malu dan takut, (6) siswa kurang mampu mencermati contoh pelaksanaan gerakan lempar lembing sehingga sebagian siswa belum dapat menunjukkan kualitas gerakan yang maksimal.

Analisis dan Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, (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 dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil pekerjaan siswa pada pelaksanaan tindakan I belum menunjukkan hasil yang maksimal walaupun telah menunjukkan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus I, (6) kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi

kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan I, maka disusun langkah antisipatif, yakni : (a) siswa diminta mengingat gerakan teknik dasar lempar lembing sesuai yang telah diajarkan, (b) peneliti tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, (c) peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalannya proses pembelajaran. Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi Menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan, maka di evaluasi secara praktik pada akhir pembelajaran. Hasil prestasi peningkatan hasil belajar lempar lembing di peroleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang di kenal dengan **“Pre-Implementasi”**. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 70,24 menjadi 73,50 pada siklus I ini, hasil belajar lempar lembing siswa mengalami peningkatan sebesar 4,65%, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 4.3 Perbandingan nilai tes siswa.

Tabel 3
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus I

Uraian	Rata2	Pen	Ket
Pre	70,24	4,65%	Terdapat Peningkat
Siklus I	73,50		

Sebagaimana terlihat pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi pada siklus I yaitu dari rata-rata

pada *Pre-Implementasi* sebesar 70,24 menjadi 73,50. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada siklus I terjadi peningkatan sebesar 4,65%. Namun pada siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktivitas lempar lembing masih belum mencapai 70% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 31 siswa, yang mendapat nilai A 0 orang atau sebesar 0%, sedangkan yang mendapat nilai B atau diatas KKM (75) ada 13 orang atau sebesar 41,93% saja. Berarti jumlah siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 41,93% saja. Nilai ini belum mencapai 80% dari jumlah siswa. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan hasil belajar lempar lembing yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Tindakan Siklus II

Siklus II merupakan, tindak 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 sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan Siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Adapun tahapan yang dilakukan pada siklus II ini diantaranya:

Rencana Tindakan II

Peneliti dan guru penjas yang bersangkutan (mitra kolaboratif) mendiskusikan perencanaan Tindakan II yang akan dilakukan dalam proses penelitian ini, seluruh rencana tindakan pada siklus II, mengacu pada hasil analisis dan refleksi tindakan I yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II.

Pelaksanaan tindakan II

Tindakan II dilaksanakan selama dua kali pertemuan, selama dua minggu masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 2 x 35 menit. Sesuai dengan RPP pada siklus II ini pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru yang bersangkutan, 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.

Observasi Dan Interpretasi Tindakan II

Observasi dan interpretasi tindakan II dilakukan selama Tindakan II berlangsung. Dalam melakukan observasi dan interpretasi tindakan II peneliti berkolaborasi dengan guru yang bersangkutan sebagai pengelola kelas, adapun pelaksanaan tindakan II, yakni : (1) peneliti mengamati proses pembelajaran lempar lembing dengan pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan, (2) sebelum pembelajaran dilangsungkan peneliti dan guru bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, (3) peneliti dan guru memberikan motivasi kepada siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Sebelumnya peneliti dan guru memberikan contoh permainan dengan benar, (4) guru, peneliti dan siswa selalu memberikan *applause* pada setiap penampilan siswa. Guru dan peneliti juga memberikan *reward* berupa pujian, seperti: “Bagus sekali”, “Ayo semangat”, “ Ya Bagus”, dan lain-lain. Suasana tampak hidup dengan semangat dan antusiasme siswa yang tinggi, (5) peneliti bersama guru melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran materi lempar lembing dengan pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan.

Deskripsi Data Hasil Setelah Tindakan II

Setelah pelaksanaan tindakan II peneliti dan guru melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data hasil belajar dan nilai hasil belajar lempar lembing disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4
Deskripsi Data Hasil belajar lempar lembing Tindakan II

Kategori	Survei Awal		
	Nilai	Σ	%
BS A	88-100	11	35,48%
B B	75-87	20	64,52%
S C	60-74	0	0%
K D	40-59	0	0%
K S E	0-39	0	0%

Berdasarkan hasil deskripsi data awal, hasil belajar lempar lembing setelah diberikan tindakan II adalah Baik Sekali sebesar 35,48%, Baik sebesar 64,52%, Sedang sebesar 0%, Kurang sebesar 0,00%, berarti tidak ada siswa atau 0% siswa yang berkategori dibawah KKM (Kreteria Ketuntasan Maksimal). Berdasarkan hasil pengamatan/observasi selama pelaksanaan tindakan II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat identifikasi. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil lebih dari target capaian yang diharapkan.

Dalam pelaksanaan tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan II, adapun kelebihan dari pelaksanaan tindakan II diantaranya : (1) sebagian siswa telah mampu menunjukkan gerakan lempar lembing dengan baik, (2) dengan dibantu oleh beberapa teman peneliti dan guru tidak kerepotan dalam proses transfer materi kepada siswa. Melalui penguatan pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan siswa lebih bisa melaksanakan dan beradaptasi dengan kegiatan lempar lembing dan dalam pelaksanaan tindakan II ini masih terdapat kelemahan sehingga membuat kekurangan dalam pelaksanaan tindakan II, adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan tindakan II tersebut adalah: masih ada siswa yang kurang serius sehingga penerimaan materi pembelajaran kurang maksimal diterima, terutama siswa yang tidak suka pelajaran lempar lembing.

Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan untuk pengambilan data akhir siklus II, sebab materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II, (3) pembelajaran menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan yang diterapkan oleh peneliti dan guru 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, (4) melihat hasil yang diperoleh pada tindakan II, maka penelitian Tindakan kelas telah memenuhi target dari rencana target yang diharapkan.

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah di laksanakan pada siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari *Pre-Implementasi* sebesar 70,24 meningkat menjadi 84,38 pada siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 20,14%, sebagaimana tampak pada tabel 4.5 berikut :

Tabel 5
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus II

Uraian	Rata2	Pen	Ket
Pre	70,24	20,14	Terdapat
Siklus II	84,38	%	Peningkata

Dari perhitungan di atas menunjukan bahwa secara umum terjadi peningkatan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi pada siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 70,24 menjadi 84,38 pada siklus II. Jadi dapat di simpulkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 20,14%. Pada

siklus II ini pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang mendapatkan nilai A sebanyak 11 orang atau sebesar 35,48%, sedangkan siswa yang mendapat nilai B sebanyak 20 orang atau sebesar 64,52%. Jadi jumlah siswa yang mendapat nilai A dan B adalah sebesar 100%, berarti hanya 0% siswa yang mendapat nilai dibawah B. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 80% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil belajar lempar lembing siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan. dengan demikian, efektivitas dari Pendekatan permainan lempar ketepatan telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lempar lembing pada pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi.

Deskripsi hasil analisis data hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi yang dilakukan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6
Deskripsi Data hasil praktik belajar lempar lembing pada siswa.

Tes	N	Min	Max	Mean
Awal	31	61	76	70,24

Siklus I	31	68	79	73,50
Siklus II	31	77	94	84,38

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada survei awal rata-rata hasil belajar lempar lembing yaitu 70,24, sesudah diberi perlakuan siklus I rata-rata hasil belajar lempar lembing yaitu 73,50, sedangkan setelah mendapat perlakuan dalam siklus II memiliki rata-rata hasil belajar lempar lembing yaitu 84,38.

Perbandingan peningkatan rata-rata hasil belajar lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7 Perbandingan Peningkatan Rata-rata hasil belajar lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II

Ket	Awal	Sikl I	Sikl II
Rata2	70,24	73,50	84,38

Berdasarkan tabel tersebut menggambarkan, rata-rata hasil belajar lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengang Kabupaten Melawi dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata hasil belajar lempar lembing survei awal 70,24, kemudian diberi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan dalam lempar lembing pada siklus I rata-rata hasil belajar lempar lembing menjadi 73,50, kemudian diberi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan lempar lembing pada siklus II rata-rata hasil belajar lempar lembing menjadi 84,38.

Tabel 7

Rangkuman Penghitungan Jumlah Siswa Yang Mengalami Peningkatan Kemampuan Nilai Praktek lempar lembing Dalam Persen.

Krit	Awal		Siklus I		Sikl II	
	Jum	%	Jum	%	Jum	%

BS	0	0	0	0	11	35,48
B	1	3,3	13	41,93	21	64,52
S	30	96,77	18	58,07	0	0
K	0	0	0	0	0	0
KS	0	0	0	0	0	0

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang mengalami peningkatan kemampuan pada kriteria baik sekali sebelum dan setelah diberi perlakuan. Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan jumlah siswa dan persentase yang mengalami peningkatan hasil belajar nilai praktek lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II

Berdasarkan tabel 4.8 tersebut menggambarkan, rata-rata hasil belajar lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, jumlah siswa dan persentase yang mengalami peningkatan kemampuan nilai praktek lempar lembing mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 0 siswa (0%), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 1 siswa (3,33%), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 30 siswa (96, 67%), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 0 siswa (0%) dan jumlah siswa kriteria kurang sekali berjumlah 0 siswa (0%). Kemudian diberi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan dalam lempar lembing pada siklus I jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 0 siswa (0%), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 13 siswa (41,93%), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 18 siswa (58,07%), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 0 siswa (0%). Kemudian diberi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan lempar lembing pada siklus II jumlah siswa kriteria baik sekali berjumlah 11 siswa

(35,48%), jumlah siswa kriteria baik berjumlah 20 siswa (64,51%), jumlah siswa kriteria sedang berjumlah 0 siswa (0%), jumlah siswa kriteria kurang berjumlah 0 siswa (0.00 %).

Berdasarkan grafik tersebut menggambarkan, rata-rata hasil belajar lempar lembing siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, rata-rata mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Rata-rata hasil belajar lempar lembing survei awal 70,24, kemudian diberi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan pada siklus I rata-rata hasil belajar lempar lembing menjadi 73,50, kemudian diberi pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan pada siklus II rata-rata hasil belajar lempar lembing menjadi 84,38.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh rata-rata hasil belajar lempar lembing yaitu 70,24, sedangkan setelah mendapat pembelajaran memiliki rata-rata hasil belajar lempar lembing 84,38. Yang berarti apabila setelah diberi pembelajaran terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan pembelajaran yang diberikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan pembelajaran selama 2 siklus, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok siswa yang diberikan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan. Karena sebelum diberikan pembelajaran seluruh siswa memulai penelitian dari kemampuan awal yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena perbedaan pengaruh dari pembelajaran yang diberikan.

Model pembelajaran yang digunakan berpengaruh terhadap proses belajar yang berlangsung. Pada penelitian ini kelompok siswa yang diberikan

pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan mendapatkan hasil belajar lempar lembing yang berbeda. Perbedaan model yang diberikan selama pembelajaran mempengaruhi, semangat, motivasi, kreativitas yang berbeda dari pelaku, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda. Perbedaan model yang diterapkan pada pembelajaran juga berpengaruh pada perbedaan pembentukan pola keterampilan gerakan. Penguasaan keterampilan gerakan lempar lembing kelompok siswa yang diberikan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan menjadi berbeda. Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi, dapat diterima kebenarannya.

Pembelajaran olahraga khususnya pada hasil belajar lempar lembing pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan.

Harapan yang di inginkan pada lempar lembing adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada siswa, selain itu untuk memberikan kemampuan pada siswa supaya mereka bisa berprestasi. Hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas V Sekolah Dasar

Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (*pre-Implementasi*) yang telah dilakukan, tidak ada siswa yang mendapat nilai A, bahkan hanya 1 siswa yang mendapat nilai B, berarti hanya 3,33% dari jumlah siswa yang memiliki hasil belajar lempar lembing dengan kategori baik, sedangkan 30 siswa atau sebesar 96,67% siswa memiliki hasil belajar lempar lembing dengan kategori cukup bahkan kurang. Ada beberapa hal yang menyebabkan hasil belajar lempar lembing siswa dalam lempar lembing tergolong rendah. Faktor *pertama* yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), yang *kedua* yaitu kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada lempar lembing sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang *ketiga* karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa yaitu menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka simpulan umum dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan hasil belajar lempar lembing menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi, dimana hasil refleksi pembelajaran lempar lembing menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan pada siswa kelas V

Sekolah Dasar Negeri 19 Tanjung Tengah Kabupaten Melawi. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar lempar lembing yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73,50 jadi peningkatannya sebesar 4,65%. sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 84,38, jadi peningkatannya sebesar 20,15%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut :

Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreativitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa.

Mengingat pembelajaran keterampilan dasar lempar lembing masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian pembelajaran lempar lembing menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan yang

dilakukan guru dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing.

Untuk meningkatkan hasil belajar lempar lembing dapat menggunakan pembelajaran lempar lembing menggunakan pendekatan permainan lempar ketepatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aqib, Zainal, 2006, *Penelitian Tindakan Kelas*, Bandung: Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basuki, Sunaryo, 1979 *Atletik*. Surakarta. UNS Press, Surakarta.
- Hidayatullah Furqon, (2006) *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta:Dirjen Dikdasmen.
- Kristianto, Agus. 2010, *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret surakarta.