

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil pencapaian pelaksanaan penelitian tindakan kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui modifikasi alat pembelajaran gerak dasar tolak peluru dalam pembelajaran atletik siswa kelas V SDN 12 Kabila Kecamatan TilongKabila Kabupaten Bone Bolango Meningkat dan dapat diterima. Adapun hasil penelitian yang diperoleh di lapangan khususnya siklus pertama yaitu cara memegang peluru dimana gerak dasar siswa sebesar 75,43 % . dengan kata lain pada indikator lain seluruh siswa telah mampu melakukannya selanjutnya pada siklus kedua gerak dasar siswa meningkat menjadi 82,5 % artinya bahwa dalam komponen tersebut siswa mengalami peningkatan sebesar 7,0 % .selanjutnya cara meletakkan peluru di atas bahu di bawah telinga dekat leher rata-rata sebesar 72,96 % lebih lanjut pada siklus kedua komponen gerak dasar dimaksud meningkat sebesar 81,03 % berarti bahwa gerak dasar siswa meningkat sebesar 8,07 % . Disamping itu cara pengambilan awalan khususnya pada siklus pertama rata-rata gerak dasar siswa sebesar 71,06 % pada siklus dua meningkat sebesar 81,13 % ini berarti peningkatan gerak dasar siswa sebesar 10,7 % yang terakhir menolak peluru siklus 1 berkisar 73,04 % dan pada siklus II meningkat 80,13 % .

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Setiap guru hendaknya menjadikan penelitian tindakan kelas ini sebagai bahan acuan dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa khususnya gerak dasar dalam pembelajaran atletik khususnya tolak peluru.
2. Dalam proses pembelajaran khususnya atletik guru harus kreatif dalam memilih dan menetapkan metode pembelajaran.
3. Diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam memodifikasi proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bahagia dkk. 2000.*Atletik*. Jakarta: Depdiknas. Ditjen Dikti.
- Cholik dan Lutan. 1996.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Gerry. 2000.*Atletik Antuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan dkk. 2002.*Pengembangan Standar Teknis Prototipe Sarana dan Prasarana Olahraga Di Sekolah Dasar*. Bandung: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Mukholid. 2004.*Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yudhistira.
- Saputra. 2002. Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas Dikdasmen dan Dikjora.
- Syarifuddin. 1992.*Atletik*. Jakarta: Depdikbud Ditjendikti.
- Widya. 2004.*Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.
- Yudy. 1995.*Lari, Jalan, Lompat dan Lempar Untuk Perguruan Tinggi*.....

## Lampiran I

**HASIL OBSERVASI AWAL AKTIFITAS BELAJAR SISWA  
MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAK PELURU  
MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS V SDN 8 TILONGKABILA**

NO	NAMA	L/P	INDIKATOT TOLAK PELURU				JLH	RATA RATA	PREDIKAT					
			A	B	C	D			SM	M	C	K	SK	
1	Abd.Wahid Hamzah	L	80	70	75	80	305	76		v				
2	Ahmad Ajunge	L	80	30	60	70	240	60			v			
3	Andika Djafar	L	80	30	70	70	250	6,25			v			
4	Abd.Salam Uwadingo	L	80	70	35	70	260	6,5			v			
5	Alfian Hunawa	L	80	30	60	60	230	57,5				v		
6	Abd.Hafid Akuna	L	77	60	35	35	207	51,75				v		
7	Padlan Lapaleo	L	75	40	35	30	180	45				v		
8	Ibrahim Walangadi	L	80	77	70	75	302	75,5		V				
9	Ikkal Rauf	L	80	75	77	50	282	70,5			v			
10	Moh.Ikram Rajak	L	80	70	70	30	250	62,5			v			
11	Moh.Nasrul Hunginlo	L	80	75	50	60	185	46,25			v			
12	Moh.Riski Adam	L	80	77	70	75	302	75,5		v				
13	Muhaimin Fajar Pasi	L	80	70	65	70	285	71,5			v			
14	Oval Musa	L	75	60	30	50	215	53,75				v		
15	Rahmad Suleman	L	40	65	60	60	225	56,25				v		
16	Riski Atuna	L	70	70	65	60	265	66,25			v			
17	Riski Mohamad	L	40	70	60	50	220	55				v		
18	Ruslan Rahman	L	75	70	65	60	270	67,5			v			
19	Tamrin Harun	L	70	75	65	60	270	67,5			v			
20	Yusril Ngaito	L	75	74	70	60	282	70,5			v			
21	Novita Janawali	P	75	65	30	35	205	51,25				v		
22	Anggriani Putri Noe	P	75	50	40	40	205	51,25				v		
23	Indriani Isa	P	70	60	50	40	220	55				v		
24	Nur Magfirah Kiona	P	70	65	60	50	280	70			v			
25	Nurfadila Hasan	P	40	50	60	35	185	46,25				v		
26	Nurmailin Nasaru	P	70	60	40	30	200	50				v		
27	Puspita Aprianti Gani	P	70	50	60	60	240	60			v			
28	Sarip Manopo	P	40	60	50	50	180	4,5				v		
29	Sindiati Suli	P	50	50	40	40	180	4,5				v		
30	Sri Huana Rahman	P	40	50	50	40	180	4,5				v		
	<b>JUMLAH</b>	<b>30</b>	<b>2077</b>	<b>1818</b>	<b>1667</b>	<b>1595</b>	<b>7100</b>	<b>15,39</b>						
	<b>JUMLAH RATA-RATA</b>		<b>69,23</b>	<b>60,6</b>	<b>55,57</b>	<b>53,17</b>	<b>236,7</b>	<b>51,28</b>						

## KETERANGAN :

A : Cara Memegang Peluru

B : Cara Meletakkan Peluru Di Atas Bahu Di Bawah Telinga Dekat Leher

C : Cara Mengambil Awalan Dengan Gaya Menyamping

D : Cara Menolak Peluru Dan Sikap Akhir Menolak

Tilongkabila, November 2012  
Pengamat/penilai

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN
SM (Sangat Mampu )	5	85 - 100
M ( Mampu )	4	75 – 84
C ( Cukup )	3	60 – 74
K ( Kurang )	2	40 – 59
SK (Sangat Kurang )	1	0 – 39

**(HERNI HAMSAH)**  
**NIM:831 411 245**

## Lampiran II

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas / semester** : V ( Lima ) / I (Ganjil )  
**Alokasi waktu** : 2 X 35 Menit

**Standar kompetensi :** Mempraktekan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi dasar :** Mempraktekan gerak dasar dalam teknik lari lempar dan lompat drngan peraturan yang di modifikasi, serta nilai sportifitas dan kejujuran.

**Indicator :**

- Melakukan cara memegang peluru di atas tangan
- Melakukan cara meletakkan peluru di atas bahu dan menempel pada leher di bawah telinga
- Melakukan cara mengambil awalan
- Melakukan cara menolak peluru dan sikap akhir setelah menolak peluru

#### **A . Tujuan pembelajaran :**

- Siswa memahami cara meletakkan peluru di atas lengan
- Siswa memahami cara meletakkan peluru di atas bahu menempel pada leher di bawah telinga
- Siswa memahami cara mengambil awalan pada tolak peluru
- Siswa memahami cara menolak peluru yang baik dan benar
- Siswa memahami sikap akhir saat menolak peluru

- **Karakter siswa yang di perlikan :**

- Disiplin ( disicipline )
- Tekun ( diligence )
- Percaya diri ( confatence )
- Keberanian ( bravery )

#### **B. Materi pembelajaran :**

- Tolak peluru

#### **C. Metode pembelajaran :**

- Ceramah, Demonstrasi, Penugasan

#### **D. Langkah – langkah pembelajaran :**

- **Kegiatan awal**

Dalam kegiatan awal guru :

- Siswa di bariskan menjadi 6 barisan

- Mengecek kehadiran
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- **Kegiatan inti**
  - Exsplorasi
    - Siswa melakukan cara memegang peluru
    - Siswa melakukan cara meletakkan peluru di atas bahu menempel pada leher di bawah telinga
    - Siswa melakukan cara mengambil awalan
    - Siswa melakukan cara menolak peluru
    - Siswa melakukan sikap akhir setelah menolak
  - **Elaborasi**
    - Dalam kegiatan elaborasi guru
      - Melakukan cara memegang peluru
      - Melakukan cara meletakkan peluru di atas bahu menempel pada leher di bawah telinga
      - Melakukan cara mengambil awalan pada tolak peluru
      - Melakukan cara menolak peluru
      - Melakukan sikap akhir menolak pelur
  - **Konfermasi**
    - Dalam kegiatan konfermasi guru
      - Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
      - Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan,pemahaman,memberikan, Penguatan dan penyimpulan.
  - **Kegiatan penutup**
    - Dalam kegiatan penutup guru
      - Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah di lakukan / di ajarkan
      - Memperbaiki tentang kesalahan – kesalahan gerakan

#### **E. Alat dan sumber belajar**

- Buku penjas kelas V halaman 12-15
- Lapangan
- Permit / sumpritan
- Peluru yang di modifikasi ( bola tenis/ plastik)

#### **F. Penilaian**

- **Ruprik penilaian**
  - Teknik penilaian ialah tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik dan benar

**keterangan :**

penilaian terhadap kualitas unjuk kerja dengan skor 0-100 ketentuan sebagai berikut.

<b>Klasifikasi</b>	<b>Rentang Nilai</b>
Sangat mampu (SM)	85-100
Mampu ( M )	75-85
Cukup ( C )	60-74
Kurang ( K )	40-59
Sangat kurang (SK )	0-39

Indicator yang di nilai terhadap kualitas unjuk kerja sebagai berikut :

1. Cara memegang peluru
2. Cara meletakkan peluru di atas bahu di bawah telinga dekat leher
3. Cara mengambil awalan menyamping
4. Cara menolak peluru dan sikap akhir menolak

**Rumus yang di gunakan :**

**Daya serap perorangan** =  $\frac{\text{jumlah skor capaian setiap siswa} \times 100}{\text{Jumlah indicator tes}}$

**Da ya serap klasikal** =  $\frac{\text{jumlah skor capaian setiap siswa} \times 100}{\text{Jumlah semua siswa}}$

**Presentase** =  $\frac{\text{jumlah siswa yang mencapai klasikal sama} \times 100}{\text{Jumlah semua siswa}}$

TILONGKABILA, NOVEMBER 2012  
GURU PENJAS/PENELITI

**HERNI HAMSAH**  
NIM : 831 411 245

## Lampiran III

**HASIL SIKLUS 1 AKTIFITAS BELAJAR SISWA  
MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAK PELURU  
MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS V SDN 8 TILONGKABILA**

NO	NAMA	L/ P	INDIKATOT TOLAK PELURU				JLH	RATA RATA	PREDIKAT				
			A	B	C	D			S M	M	C	K	S K
1	Abd.Wahid Hamzah	L	80	74	75	80	304	77,25		v			
2	Ahmad Ajunge	L	78	72	75	81	306	76,5		v			
3	Andika Djafar	L	80	75	75	80	310	77,5		v			
4	Abd.Salam Uwadingo	L	75	70	70	74	289	72,25			v		
5	Alfian Hunawa	L	75	72	70	75	292	73			v		
6	Abd.Hafid Akuna	L	80	75	75	80	310	77,5		v			
7	Padlan Lapaleo	L	75	71	70	75	291	72,75			v		
8	Ibrahim Walangadi	L	80	77	70	75	302	75,5		v			
9	Ikbal Rauf	L	80	75	70	70	290	72,5			v		
10	Moh.Ikram Rajak	L	80	70	70	70	290	72,5			v		
11	Moh.Nasrul Hunginlo	L	80	75	70	75	300	75		v			
12	Moh.Riski Adam	L	80	75	70	75	302	75,5		v			
13	Muhaimin Fajar Pasi	L	80	70	65	70	285	71,25			v		
14	Oval Musa	L	75	70	70	70	285	71,25			v		
15	Rahmad Suleman	L	80	75	75	80	310	77,5		v			
16	Riski Atuna	L	70	70	70	70	280	70			v		
17	Riski Mohamad	L	70	70	72	72	282	70,5			v		
18	Ruslan Rahman	L	75	70	70	75	290	72,5			v		
19	Tamrin Harun	L	70	75	70	70	285	71,25			v		
20	Yusril Ngaito	L	75	74	70	70	289	72,28			v		
21	Novita Janawali	P	75	75	70	70	290	72,50			v		
22	Anggriani Putri Noe	P	75	70	70	70	285	71,25			v		
23	Indriani Isa	P	75	70	70	70	285	71,25			v		
24	Nur Magfirah Kiona	P	70	70	70	70	280	70,00			v		
25	Nurfadila Hasan	P	70	70	70	70	280	70,00			v		
26	Nurmailin Nasaru	P	75	75	70	70	290	72,50			v		
27	Puspita Aprianti Gani	P	75	75	75	75	300	75,00		v			
28	Sarip Manopo	P	70	70	70	70	280	70,00			v		
29	Sindiati Suli	P	70	75	70	75	290	72,50			v		
30	Sri Huana Rahman	P	70	70	75	75	290	72,50			v		
	<b>JUMLAH</b>	<b>30</b>	<b>2263</b>	<b>2177</b>	<b>2132</b>	<b>2202</b>	<b>8762</b>	<b>2191,78</b>					
	<b>JUMLAH RATA- RATA</b>		<b>75,43</b>	<b>72,56</b>	<b>71,06</b>	<b>73,4</b>	<b>292,0</b>	<b>73,05</b>					

## KETERANGAN :

A : Cara Memegang Peluru

B : Cara Meletakkan Peluru Di Atas Bahu Di Bawah Telinga Dekat Leher

C : Cara Mengambil Awalan Dengan Gaya Menyamping

D : Cara Menolak Peluru Dan Sikap Akhir Menolak

Tilongkabila, November 2012  
Pengamat/peneliti

**(HERNI HAMSAH)**  
**NIM:831 411 245**

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN
SM (Sangat Mampu )	5	85 - 100
M ( Mampu )	4	75 - 84
C ( Cukup )	3	60 - 74
K ( Kurang )	2	40 - 59
SK (Sangat Kurang )	1	0 - 39



## Lampiran IV

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

**Mata pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas / semester** : V ( Lima ) / I (Ganjil )  
**Alokasi waktu** : 2 X 35 Menit

**Standar kompetensi :** Mempraktekan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**Kompetensi dasar :** Mempraktekan gerak dasar dalam teknik lari lempar dan lompat drngan peraturan yang di modifikasi, serta nilai sportifitas dan kejujuran.

**Indicator :**

- Melakukan cara memegang peluru di atas tangan
- Melakukan cara meletakkan peluru di atas bahu dan menempel pada leher di bawah telinga
- Melakukan cara mengambil awalan
- Melakukan cara menolak peluru dan sikap akhir setelah menolak peluru

#### **A . Tujuan pembelajaran :**

- Siswa memahami cara meletakkan peluru di atas lengan
- Siswa memahami cara meletakkan peluru di atas bahu menempel pada leher di bawah telinga
- Siswa memahami cara mengambil awalan pada tolak peluru
- Siswa memahami cara menolak peluru yang baik dan benar
- Siswa memahami sikap akhir saat menolak peluru

#### • **Karakter siswa yang di perlikan :**

- Disiplin ( disicipline )
- Tekun ( diligence )
- Percaya diri ( confatence )
- Keberanian ( bravery )

#### **B. Materi pembelajaran :**

- Tolak peluru

#### **C. Metode pembelajaran :**

- Ceramah, Demonstrasi, Penugasan

#### **D. Langkah – langkah pembelajaran :**

##### • **Kegiatan awal**

Dalam kegiatan awal guru :

- Siswa di bariskan menjadi 6 barisan

- Mengecek kehadiran
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- **Kegiatan inti**  
Eksplorasi
  - Siswa melakukan cara memegang peluru
  - Siswa melakukan cara meletakkan peluru di atas bahu menempel pada leher di bawah telinga
  - Siswa melakukan cara mengambil awalan
  - Siswa melakukan cara menolak peluru
  - Siswa melakukan sikap akhir setelah menolak
- **Elaborasi**  
Dalam kegiatan elaborasi guru
  - Melakukan cara memegang peluru
  - Melakukan cara meletakkan peluru di atas bahu menempel pada leher di bawah telinga
  - Melakukan cara mengambil awalan pada tolak peluru
  - Melakukan cara menolak peluru
  - Melakukan sikap akhir menolak peluru
- **Konfirmasi**  
Dalam kegiatan konfirmasi guru
  - Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
  - Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman, memberikan, Penguatan dan kesimpulan.
- **Kegiatan penutup**  
Dalam kegiatan penutup guru
  - Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah di lakukan / di ajarkan
  - Memperbaiki tentang kesalahan – kesalahan gerakan

#### **E. Alat dan sumber belajar**

- Buku penjas kelas V halaman 12-15
- Lapangan
- Pemet / sumpritan
- Peluru yang di modifikasi ( bola tenis/ plastik)

#### **F. Penilaian**

- **Ruprik penilaian**
  - Teknik penilaian ialah tes unjuk kerja (psikomotor)

- Lakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik dan benar

**keterangan :**

penilaian terhadap kualitas unjuk kerja dengan skor 0-100 ketentuan sebagai berikut.

<b>Klasifikasi</b>	<b>Rentang Nilai</b>
Sangat mampu (SM)	85-100
Mampu ( M )	75-85
Cukup ( C )	60-74
Kurang ( K )	40-59
Sangat kurang (SK )	0-39

Indicator yang di nilai terhadap kualitas unjuk kerja sebagai berikut :

5. Cara memegang peluru
6. Cara meletakkan peluru di atas bahu di bawah telinga dekat leher
7. Cara mengambil awalan menyamping
8. Cara menolak peluru dan sikap akhir menolak

**Rumus yang di gunakan :**

**Daya serap perorangan** =  $\frac{\text{jumlah skor capaian setiap siswa} \times 100}{\text{Jumlah indicator tes}}$

**Da ya serap klasikal** =  $\frac{\text{jumlah skor capaian setiap siswa} \times 100}{\text{Jumlah semua siswa}}$

**Presentase** =  $\frac{\text{jumlah siswa yang mencapai klasikal sama} \times 100}{\text{Jumlah semua siswa}}$

TILONGKABILA, NOVEMBER 2012  
GURU PENJAS/PENELITI

**HERNI HAMSAH**

## Lampiran V

**HASIL SIKLUS 2 AKTIFITAS BELAJAR SISWA  
MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAK PELURU  
MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS V SDN 8 TILONGKABILA**

NO	NAMA	L/P	INDIKATOT TOLAK PELURU				JLH	RATA RATA	PREDIKAT				
			A	B	C	D			SM	M	C	K	SK
1	Abd.Wahid Hamzah	L	88	86	85	86	345	86,25	v				
2	Ahmad Ajunge	L	86	86	84	81	337	84,25		V			
3	Andika Djafar	L	90	90	95	86	361	90,25	v				
4	Abd.Salam Uwadingo	L	80	75	80	75	310	77,5		V			
5	Alfian Hunawa	L	80	75	80	80	315	78,75		V			
6	Abd.Hafid Akuna	L	90	90	85	85	350	87,5	v				
7	Padlan Lapaleo	L	80	80	80	78	318	79,5		V			
8	Ibrahim Walangadi	L	80	78	77	76	311	77,75		V			
9	Ikbal Rauf	L	80	76	77	76	309	77,25		V			
10	Moh.Ikram Rajak	L	80	80	78	77	315	78,75		v			
11	Moh.Nasrul Hunginlo	L	87	90	86	83	346	86,5	V				
12	Moh.Riski Adam	L	88	87	88	87	350	87,5	v				
13	Muhaimin Fajar Pasi	L	80	75	75	80	310	77,5		V			
14	Oval Musa	L	80	86	85	80	331	82,75		V			
15	Rahmad Suleman	L	85	85	86	87	343	85,72	v				
16	Riski Atuna	L	85	85	86	85	341	85,25	v				
17	Riski Mohamad	L	80	85	77	78	320	80,00		V			
18	Ruslan Rahman	L	86	85	85	86	342	85,5	v				
19	Tamrin Harun	L	80	76	75	76	370	76,75		V			
20	Yusril Ngaito	L	80	75	75	75	305	76,25		V			
21	Novita Janawali	P	80	75	75	76	306	76,50		V			
22	Anggriani Putri Noe	P	80	77	78	77	312	78,00		V			
23	Indriani Isa	P	80	78	79	80	317	79,25		V			
24	Nur Magfirah Kiona	P	80	76	77	77	310	77,5		V			
25	Nurfadila Hasan	P	80	78	78	80	316	79,00		V			
26	Nurmailin Nasaru	P	85	86	85	80	336	84,00		v			
27	Puspita Aprianti Gani	P	80	77	78	76	311	77,75		v			
28	Sarip Manopo	P	85	86	87	88	346	86,50	v				
29	Sindiati Suli	P	80	76	80	75	311	77,75		V			
30	Sri Huana Rahman	P	70	77	78	78	313	78,25		v			
	<b>JUMLAH</b>	<b>30</b>	<b>2475</b>	<b>2431</b>	<b>2434</b>	<b>2404</b>	<b>9807</b>	<b>2435,97</b>					
	<b>JUMLAH RATA-RATA</b>		<b>82,5</b>	<b>81,03</b>	<b>81,13</b>	<b>80,13</b>	<b>326,9</b>	<b>81,19</b>					

## KETERANGAN :

A : Cara Memegang Peluru

B : Cara Meletakkan Peluru Di Atas Bahu Di Bawah Telinga Dekat Leher

C : Cara Mengambil Awalan Dengan Gaya Menyamping

D : Cara Menolak Peluru Dan Sikap Akhir Menolak

PREDIKAT	SKOR	KETUNTASAN
SM (Sangat Mampu )	5	85 - 100
M ( Mampu )	4	75 - 84
C ( Cukup )	3	60 - 74
K ( Kurang )	2	40 - 59
SK (Sangat Kurang )	1	0 - 39

Tilongkabila, desember 2012  
Pengamat/penilai

**(HERNI HAMSAH)**  
**NIM:831411245**

## Lampiran VI

## HASIL OBSERVASI AKTIFITAS GURU

NO	ASPEK YANG DIAMATI	PELAKSANAAN	
		YA	TIDAK
1	<p style="text-align: center;">PERSIAPAN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru Menyampaikan Materi Pelajaran</li> <li>➤ Guru Menyampaikan Tujuan Pelajaran</li> <li>➤ Guru Menjelaskan Makna Latihan Gerak Dasar Tolak Peluru Pada Olahraga Atletik</li> </ul>	√ √ √	
2	<p style="text-align: center;">PELAKSANAAN PELATIHAN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Warning Up</li> <li>➤ Sikap Memegang Peluru</li> <li>➤ Cara Meletakkan Peluru Di Atas Bahu Di Bawah Telinga</li> <li>➤ Cara Menolak Peluru</li> <li>➤ Sikap Akhir Menolak</li> <li>➤ Pendinginan</li> </ul>	√ √ √  √ √ √	
3	<p style="text-align: center;">PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menyimpulkan Materi Pelajaran</li> <li>➤ Pemberian Tugas</li> </ul>	√  √	

GURU MITRA

ELI HUNOU  
NIM: 831411242