

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Modifikasi alat pembelajaran merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar roll depan. Sesuai analisa data yang dilakukan peneliti diperoleh hasil sebagai berikut : observasi awal 59,5, pada siklus I 72,77, dan pada siklus II 86,57.
2. Pada siklus I hasil capaian siswa hanya meningkat 13,27 menjadi 72,77 yaitu dari hasil observasi awal 59,5 ini dikarenakan siswa belum dapat melakukan gerak dasar *tolak peluru* serta ketidak seriusan siswa dalam tugas gerak yang diberikan guru, jadi siklus I belum mencapai apa yang diharapkan dan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II mengalami peningkatan 13,8 menjadi 86,57 dari jumlah siswa 20 orang. Jadi peningkatan dari observasi awal sampai dengan siklus II meningkat 13,53.
3. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil pada siklus II telah sesuai dengan target capaian yang diharapkan, maka hipotesis yang telah diajukan dapat diterima, berdasarkan pencapaian indikator kinerja yang telah ditetapkan yakni 75%.

5.2. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian yang telah diperoleh melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran pada gerak dasar tolak puluru, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Setiap guru mata pelajaran pendidikan jasmani hendaknya melaksanakan penelitian tindakan kelas agar pelaksanaan proses pembelajaran penjas menjadi lebih berkualitas dan hasil belajar siswa lebih meningkat pula.
2. Untuk kegiatan penelitian tindakan kelas kiranya pihak yang terkait dapat memberikan perhatian dan dukungan kepada guru yang melaksanakannya.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru untuk lebih aktif, kreatif, inovatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Drs. Agus Mahendra, MA, 2002, *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*, Jakarta: Dikjen Pendidikan Dasar Dan Menengah
- Lutan, 1997, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Jakarta Depdikbud Ditjen Dikti
- Muchtar, 1995, *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Disekolah Dasar*, Jakarta Depdikbud Ditjen Dikti
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Yudistira
- Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya. Yudistira
- Tim Abdi Guru .2007.*Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan untuk SD Kls. VI* Jakarta Erlangga.
- Rahmanto. 2007. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga
- Roji, 2004.*Pendidikan Jasmani, Untuk SMP*. Jakarta: Erlangga
- Suyato, Dkk. 2002. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dikjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sri Sunarsih, Dkk. 2002. *Penjas Orkes*. Jakarta: Erlangga
- Sri Sunarsih, Dkk. 2007. *Penjas Orkes*. Jakarta: Erlangga
- Ngasmain dan Soeparno dalam Rajak (Skripsi) 2010 FIKK Universitas Negeri Gorontalo.

Lampiran 1

**JADWAL PENELITIAN TINDAKAN KELAS MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI MODIFIKASI
MEDIA DENGAN BOLA TENIS PADA SISWA KELAS IV SDN 3
LIMBOTO KECAMATAN LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO**

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	KETERANGAN
1	KAMIS 5 DESEMBER 2013	OBSERVASI AWAL	
2	JUMAT 6 DESEMBER 2013 SABTU 7 DESEMBER 2013 MINGGU 8 DESEMBER 2013 SENIN 9 DESEMBER 2013	TINDAKAN I TINDAKAN II TINDAKAN III EVALUASI	SIKLUS I
3	SELASA 10 DESEMBER 2013 RABU 11 DESEMBER 2013 KAMIS 12 DESEMBER 2013 MINGGU 15 DESEMBER 2013	TINDAKAN I TINDAKAN II TINDAKAN III EVALUASI	SIKLUS II

Mengetahui
Kepala Sekolah

Gorontalo, Desember 2013
Mahasiswa

Ha. Asni Rahman
Nip 19571213 197801 2 006

Lisnawaty Adavi
Nim. 831 412 011

Lampiran 2**HASIL KEGIATAN PEMBELAJARAN
(OBSERVASI AWAL)****Mata Pelajaran : Penjaskes****Kelas : IV**

No	Aspek Yang Diamati	Kriteria Penilaian				
		SB	B	C	K	KS
A	Untuk Guru					
1	Mengecek kehadiran siswa	✓				
2	Apersepsi	✓				
3	Pelaksanaan pemanasan	✓				
4	Menjelaskan tujuan pembelajaran	✓				
5	Pemberian motivasi kepada siswa		✓			
6	Menjelaskan materi yang diajarkan	✓				
7	Memperaktekkan gerakan tolak peluru		✓			
8	Menugaskan siswa untuk melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan		✓			
9	Mengamati pola gerakan tolak peluru siswa	✓				
10	Koreksi dan diagnosis sesegera mungkin jika ditemukan penyimpangan gerakan siswa		✓			
11	Pelaksanaan evaluasi		✓			
12	Mengkoordinir <i>cooling down</i>		✓			

Lampiran 3

**HASIL AKTIVITAS BELAJAR SISWA
(OBSERVASI AWAL)**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga

Pokok Bahasan : Atletik

SubPokok Bahasan : Gerak Dasar Tolak Peluru

No	NAMA	L P	SKOR INDIKATOR			JLH	Rata- Rata	KLASIFIKASI				
			A	B	C			S B	B	C	K	SK
1	Al Arafah Uwen	L	66	50	66	182	60.67			V		
2	Andi Rifki Bumulo	L	66	25	66	157	52.33				v	
3	Athau Rahman	L	66	50	33	149	49.67				V	
4	Calvin C. Palar	L	66	25	33	124	41.33				V	
5	Diwan j. mohamad	L	33	25	66	124	41.33				V	
6	Moh. Eka Polamolo	L	66	25	66	157	52.33				V	
7	Fadli Eyato	L	66	25	66	157	52.33				V	
8	Haikal M. Akbar	L	66	25	100	191	63.67			V		
9	Moh. Adam Maliki	L	66	50	66	182	60.67			V		
10	Moh. Ikbal Pongoliu	L	100	50	66	216	72		v			
11	Moh. Sapriadi Mohidin	L	66	50	66	182	60.67			V		
12	Moh. Satriadi	L	100	50	66	216	72			V		
13	Rifaldi Yasin	L	66	25	100	191	63.67			V		
14	Salman Ibrahim	L	100	50	66	216	72		V			
15	Deisy R. Gani	P	66	50	66	182	60.67			V		
16	Intan Nunu	P	66	50	66	182	60.67			V		
17	Siti Fahmia Abdullah	P	66	50	66	182	60.67			V		
18	Wilan Asahi	P	66	50	66	182	60.67			V		
19	Yulistia Tolingguhu	P	66	50	100	216	72			V		
20	Lutfi Anisa Botutihe	P	66	50	66	182	60.67			V		
JUMLAH			1389	825	1356	3511	1190		2	12	6	
RATA-RATA			69,45	41,25	67,8	175,55	59.5					

Keterangan :

Penelitian

A : Sikap Permulaan Atau Awal Gerakan Tolak Peluru

B : Pelaksanaan Gerakan Tolak Peluru

C : Siakp Akhir Gerakan Tolak Peluru

Klasifikasi

SB : 85-100

B : 69-84

C : 53-68

K : 37-52

KS : 20-36

**Mengetahui
Guru Mitra**

**Limboto, Desember 2013
Peneliti**

Jeni H. Huwovos,S.Pd
Nip :

Lisnawaty Adavi
Nim : 831 412 011

Lampiran 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I

Sekolah	: SDN 3 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas	: IV (Empat)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)
Standar Kompetensi	: Mempraktekkan berbagai gerak dasar permainan dan alat olahraga peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi
Indikator	: <ol style="list-style-type: none">1. Cara Memegang Peluru2. Sikap Badan akan menolak peluru3. Cara menolak peluru menggunakan media dengan bola tenis4. Sikap Badan sesudah menolak peluru

I. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat

- Melakukan cara memegang peluru
- Melakukan sikap awal akan menolak peluru
- Melakukan cara menolak peluru menggunakan media dengan bola tenis
- Sikap sesudah menolak peluru

II. Materi Pokok

1. Cara Memegang peluru
2. Sikap awal akan menolak peluru
3. Cara menolak peluru menggunakan media dengan bola tenis
4. Sikap sesudah menolak peluru

III. Metode / Media Pembelajaran

Melalui modifikasi media dengan bola tenis

IV. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

- a. Kegiatan Awal : Berbaris, Berdoa, Mengecek kehadiran, apersepsi, pemanasan
- b. Kegiatan Inti :
 - Guru memperkenalkan peluru yang asli dan peluru melalui dimodifikasi media dengan bola tenis pada siswa
 - Guru mendemonstrasikan gerak dasar tolak peluru menggunakan media bola tenis
 - Siswa memperhatikan contoh gerakan yang didemonstrasikan oleh guru
 - Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru
 - Guru mengadakan evaluasi
- c. Kegiatan Akhir :
 - (1) Pendinginan, (2) Formasi Barisan (3) Berdoa, (5) Bubar

V. Alat dan Sumber Belajar

Alat : Sumpritan, Peluru yang asli, bola tenis

Sumber : Buku Penjasorkes

VI. Penilaian Hasil Belajar

- Penilaian Dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung secara individu
- Tes perbuatan

Guru Mitra,

Limboto, Desember 2013

Peneliti / Guru Penjaskes

JENI HASAN HUWOYOS,S.Pd

NIP.

LISNAWATI ADAYI

NIM. 831 412 011

Mengetahui
Kepala Sekolah

Ha. ASNI RAHMAN

NIP. 19571213 197801 2 006

Keterangan:

Berikut Penilaian terhadap kualitas kerja dengan rentangan nilai 0-100 dengan ketentuan sebagai berikut.

Sangat Baik	bernilai 85 – 100
Baik	bernilai 69 – 84
Cukup	bernilai 53 – 68
Kurang	bernilai 37 – 52
Sangat kurang	bernilai 20 – 36

Rumus yang di gunakan sebagai berikut.

$$\text{Daya serap} = \frac{\text{Skor capaian tiap siswa}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Daya serap klasikal} = \frac{\text{jumlah skor rata-rata semua siswa}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100$$

Lampiran 5

HASIL KEGIATAN PEMBELAJARAN (SIKLUS I)

Mata Pelajaran : Penjaskes

Kelas : IV

No	Aspek Yang Diamati	Kriteria Penilaian				
		SB	B	C	K	KS
A	Untuk Guru					
1	Mengecek kehadiran siswa	✓				
2	Apersepsi	✓				
3	Pelaksanaan pemanasan	✓				
4	Menjelaskan tujuan pembelajaran	✓				
5	Pemberian motivasi kepada siswa		✓			
6	Menjelaskan materi yang diajarkan	✓				
7	Memperaktekkan gerakan <i>Tolak Peluru</i>		✓			
8	Menugaskan siswa untuk melakukan gerakan <i>Tolak Peluru</i> secara keseluruhan		✓			
9	Mengamati pola gerakan <i>Tolak Peluru</i> siswa	✓				
10	Koreksi dan diagnosis sesegera mungkin jika ditemukan penyimpangan gerakan siswa		✓			
11	Pelaksanaan evaluasi		✓			
12	Mengkoordinir <i>cooling down</i>		✓			

Lampiran 6

**HASIL AKTIVITAS BELAJAR SISWA
(SIKLUS I)**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga

Pokok Bahasan : Atletik

SubPokok Bahasan : Gerak Dasar Tolak Peluru

No	NAMA	L P	SKOR INDIKATOR			JLH	Rata- Rata	KLASIFIKASI					
			A	B	C			S B	B	C	K	S K	
1	Al Arafah Uwen	L	100	75	66	241	80.33		v				
2	Andi Rifki Bumulo	L	100	50	100	250	83.33		v				
3	Athau Rahman	L	100	50	33	183	61			v			
4	Calvin C. Palar	L	66	50	66	182	60.67			v			
5	Diwan j. mohamad	L	66	50	66	182	60.67			v			
6	Moh. Eka Polamolo	L	66	50	66	182	60.67			v			
7	Fadli Eyato	L	66	50	66	182	60.67			v			
8	Haikal M. Akbar	L	100	50	100	250	83.33		v				
9	Moh. Adam Maliki	L	100	50	100	250	83.33		v				
10	Moh. Iqbal Pongoliu	L	100	75	66	241	80.33		v				
11	Moh. Sapriadi Mohidin	L	100	75	66	250	80.33		v				
12	Moh. Satriadi	L	100	50	100	250	83.33		v				
13	Rifaldi Yasin	L	100	50	100	250	83.33		v				
14	Salman Ibrahim	L	100	50	100	241	83.33		v				
15	Deisy R. Gani	P	100	75	66	250	80.33		v				
16	Intan Nunu	P	100	50	100	216	83.33		v				
17	Siti Fahmia Abdullah	P	100	50	66	250	72		v				
18	Wilan Asahi	P	100	50	66	241	72		v				
19	Yulistia Tolingguhu	P	100	50	100	250	83.33		v				
20	Lutfi Anisa Botutihe	P	100	50	66	216	72		v				
JUMLAH			1864	1050	1459	4523	1507.7		15	5			
RATA-RATA			93,2	52,2	72,92	226,15	75.38						

Keterangan :

Penelitian

A : Sikap Permulaan Atau Awal Gerakan Tolak Peluru

B : Pelaksanaan Gerakan Tolak Peluru

C : Siakp Akhir Gerakan Tolak Peluru

Klasifikasi

SB : 85-100

B : 69-84

C : 53-68

K : 37-52

KS : 20-36

**Mengetahui
Guru Mitra**

**Limboto, Desember 2013
Peneliti**

Jeni H. Huwoyos,S.Pd
Nip :

Lisnawaty Adavi
Nim : 831 412 011

Lampiran 7

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I

Sekolah	: SDN 3 Limboto Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas	: IV (Empat)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)
Standar Kompetensi	: Mempraktekkan berbagai gerak dasar permainan dan alat olahraga peraturan yang dimodifikasi dan nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: Mempraktekkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi
Indikator	: <ol style="list-style-type: none">1. Cara Memegang Peluru2. Sikap Badan akan menolak peluru3. Cara menolak peluru menggunakan media dengan bola tenis4. Sikap Badan sesudah menolak peluru

I. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat

- Melakukan cara memegang peluru
- Melakukan sikap awal akan menolak peluru
- Melakukan cara menolak peluru menggunakan media dengan bola tenis
- Sikap sesudah menolak peluru

II. Materi Pokok

1. Cara Memegang peluru
2. Sikap awal akan menolak peluru
3. Cara menolak peluru menggunakan media dengan bola tenis
4. Sikap sesudah menolak peluru

III. Metode / Media Pembelajaran

Melalui modifikasi media dengan bola tenis

IV. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Awal : Berbaris, Berdoa, Mengecek kehadiran, apersepsi, pemanasan
2. Kegiatan Inti :
 - Guru memperkenalkan peluru yang asli dan peluru melalui dimodifikasi media dengan bola tenis pada siswa
 - Guru mendemonstrasikan gerak dasar tolak peluru menggunakan media bola tenis
 - Siswa memperhatikan contoh gerakan yang didemonstrasikan oleh guru
 - Guru memerintahkan siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru
 - Guru mengadakan evaluasi
3. Kegiatan Akhir :
 - (2) Pendinginan, (2) Formasi Barisan (3) Berdoa, (5) Bubar

V. Alat dan Sumber Belajar

Alat : Sumpritan, Peluru yang asli, bola tenis

Sumber : Buku Penjasorkes

VI. Penilaian Hasil Belajar

- Penilaian Dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung secara individu
- Tes perbuatan

Guru Mitra,

Limboto, Desember 2013
Peneliti / Guru Penjaskes

JENI HASAN HUWOYOS,S.Pd

NIP.

LISNAWATI ADAYI

NIM. 831 412 011

Mengetahui
Kepala Sekolah

Ha. ASNI RAHMAN

NIP. 19571213 197801 2 006

Keterangan:

Berikut Penilaian terhadap kualitas kerja dengan rentangan nilai 0-100 dengan ketentuan sebagai berikut.

Sangat Baik	bernilai 85 – 100
Baik	bernilai 69 – 84
Cukup	bernilai 53 – 68
Kurang	bernilai 37 – 52
Sangat kurang	bernilai 20 – 36

Rumus yang di gunakan sebagai berikut.

$$\text{Daya serap} = \frac{\text{Skor capaian tiap siswa}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Daya serap klasikal} = \frac{\text{jumlah skor rata-rata semua siswa}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100$$

Lampiran 8**HASIL KEGIATAN PEMBELAJARAN
(SIKLUS II)****Mata Pelajaran : Penjaskes****Kelas : IV**

No	Aspek Yang Diamati	Kriteria Penilaian				
		SB	B	C	K	KS
A	Untuk Guru					
1	Mengecek kehadiran siswa	✓				
2	Apersepsi	✓				
3	Pelaksanaan pemanasan	✓				
4	Menjelaskan tujuan pembelajaran	✓				
5	Pemberian motivasi kepada siswa		✓			
6	Menjelaskan materi yang diajarkan	✓				
7	Memperaktekkan gerakan tolak peluru		✓			
8	Menugaskan siswa untuk melakukan gerakan tolak peluru secara keseluruhan		✓			
9	Mengamati pola gerakan tolak peluru siswa	✓				
10	Koreksi dan diagnosis sesegera mungkin jika diketemukan penyimpangan gerakan siswa		✓			
11	Pelaksanaan evaluasi		✓			
12	Mengkoordinir <i>cooling down</i>		✓			

Lampiran 10

**HASIL AKTIVITAS BELAJAR SISWA
(SIKLUS II)**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga

Pokok Bahasan : Atletik

SubPokok Bahasan : Gerak Dasar Tolak Peluru

No	NAMA	L P	SKOR INDIKATOR			JLH	Rata- Rata	KLASIFIKASI					
			A	B	C			S B	B	C	K	SK	
1	Al Arafah Uwen	L	100	75	100	275	91.67		v				
2	Andi Rifki Bumulo	L	100	75	100	275	91.67		v				
3	Athau Rahman	L	100	75	66	241	80.33		v				
4	Calvin C. Palar	L	100	75	66	241	80.33		v				
5	Diwan j. mohamad	L	100	75	66	241	80.33		v				
6	Moh. Eka Polamolo	L	100	75	66	241	80.33		v				
7	Fadli Eyato	L	100	75	66	241	80.33			v			
8	Haikal M. Akbar	L	100	75	100	275	91.67		v				
9	Moh. Adam Maliki	L	100	75	100	275	91.67		v				
10	Moh. Ikbal Pongoliu	L	100	100	66	266	88.67		v				
11	Moh. Sapriadi Mohidin	L	100	75	66	241	80.33		v				
12	Moh. Satriadi	L	100	75	100	275	91.67		v				
13	Rifaldi Yasin	L	100	75	100	275	91.67		v				
14	Salman Ibrahim	L	100	75	100	275	91.67		v				
15	Deisy R. Gani	P	100	75	100	275	91.67			v			
16	Intan Nunu	P	100	75	100	275	91.67		v				
17	Siti Fahmia Abdullah	P	100	75	66	241	80.33		v				
18	Wilan Asahi	P	100	50	100	250	83.33		v				
19	Yulistia Tolingguhu	P	100	75	100	275	91.67		v				
20	Lutfi Anisa Botutihe	P	100	75	66	241	80.33		v				
JUMLAH			2000	1500	1694	5094	1731.3			18	2		
RATA-RATA			100	75	84,7	254,7	86.57						

Keterangan :

Penelitian

A : Sikap Permulaan Atau Awal Gerakan Tolak Peluru

B : Pelaksanaan Gerakan Tolak Peluru

C : Siakp Akhir Gerakan Tolak Peluru

Klasifikasi

SB : 85-100

B : 69-84

C : 53-68

K : 37-52

KS : 20-36

**Mengetahui
Guru Mitra**

**Limboto, Desember 2013
Peneliti**

Jeni H. Huwovos,S.Pd
Nip :

Lisnawaty Adayi
Nim : 831 412 011

Lampiran 11

Kriteria Skor Pelaksanaan Tolak Peluru

Kriteria Skor Pelaksanaan Atletik Tolak peluru (Proses)

A. Sikap Awal

Nilai 3 Jika :

1. Posisi Badan
2. Memegang Peluru
3. Pandangan Mata

B. Pelaksanaan Gerak

Nilai 4 Jika :

1. Peluru Menempel Di Telinga, Siku Membentuk 90^0
2. Tolakan Tangan / Posisi Badan
3. Berat Badan Seimbang
4. Posisi Kaki

C. Pelaksanaan Akhir (Kembali Ke Sikap Semula)

1. Posisi Badan Kembali Ke sikap semula
2. Kaluar Dari Lingkaran /Sektor
3. Kembali Ketempat Semula

Mengetahui
Guru Mitra

Limboto, Desember 2013
Peneliti

Yeni H. Huwoyos, S.Pd
Nip.

Lisnawaty Adavi
Nim. 831 412 011