

**PENGGUNAAN PENDEKATAN BERMAIN DAN  
BERLOMBA UNTUK MENINGKATKAN  
EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN TOLAK PELURU  
GAYA MEMBELAKANGI PADA SISWA KELAS IV DI  
SD NEGERI PETUNG II KECAMATAN PASREPAN  
KABUPATEN PASURUAN**

**Bakhrul Ulum**

Guru SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan  
Kabupaten Pasuruan  
Surel: gito\_ulumi@yahoo.com

**ABSTRACT**

*Athletic is taught from elementary school up to senior high school. O'Brien style shot putting is one of throwing categories in athletic. Through this teaching and learning, students are hoped to be happy, and active, so they can understand the material well. Based on the first observation, it is known that the effectivity of this teaching and learning in Petung II State Elementary School were not optimal. Students were unhappy and they did not pay attention to the teaching and learning process.*

*This research is aimed to know the increase of effectivity in O'Brien style shot putting after playing and competing. Instruments which are used in this research are test, observation sheet, interview, documentation, and record.*

*Research plan used for this research is classroom action research. Through this classroom action research, teaching and learning process are done by playing and competing. It is very important because not all students like shot putting. In this research, researcher collaborates with teachers to plan teaching and learning process in the cycles.*

**Key Words** : *effectivity, O'Brien style, playing and competing*

**ABSTRAK**

Olahraga atletik diajarkan mulai jenjang SD/MI hingga jenjang SMA/MA. Tolak peluru gaya membelakangi adalah salah satu nomor lempar dari cabang atletik. Melalui pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi, diharapkan siswa lebih senang, aktif, paham terhadap materi dan terampil dalam penguasaan. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa efektivitas pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi di SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan masih kurang optimal. Siswa masih banyak yang tidak senang, tidak memperhatikan dan tidak aktif di dalam pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan efektivitas pembelajaran tolak peluru setelah melakukan bermain dan berlomba.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, lembar observasi, wawancara, dokumentasi dan catatan lapangan.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dengan pendekatan bermain dan berlomba. Melalui bermain dan berlomba ini, siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga tolak peluru. Dalam penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 3 siklus.

**Kata Kunci:** efektivitas, gaya membelakangi, bermain dan berlomba

## **PENDAHULUAN**

Penataan pendidikan nasional yang baik mengakibatkan pencapaian kemajuan bangsa Indonesia. Kemajuan tersebut dapat dicapai jika meningkatkan kualitas mutu pendidikan yang bertujuan dapat menciptakan masyarakat yang cerdas, damai, terbuka dan demokratis. Serta upaya peningkatan mutu pendidikan itu diharapkan dapat menaikkan harkat dan martabat manusia Indonesia. Upaya mencapai itu, pembaharuan pendidikan di Indonesia perlu terus dilakukan untuk menciptakan dunia pendidikan yang adaptif terhadap perubahan zaman. Pendidikan memegang peranan penting dalam membangun karakter manusia yang unggul dan tangguh, karena dalam konteks kehidupan kebangsaan, pendidik memiliki peran penting yaitu sebagai saran untuk memberikan jati diri bangsa, identitas, memupuk karakter bangsa dan memperkuat wawasan kebangsaan.

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mewujudkan cita-cita dan program pembangunan nasional secara menyeluruh, karena dalam dunia pendidikan terdapat aspek pembangunan sumber daya manusia (SDM) sebagai subyek dan obyek pembangunan, hal ini bisa dikatakan relevan karena pada dasarnya “pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat dimasa mendatang” (UU No. 20 Tahun 2003).

Untuk meningkatkan mutu pendidikan formal seperti pengertian di atas diperlukan sumber daya manusia yang terampil dan profesional di dalam mengajar, seperti guru atau pengajar. Guru sebagai pendidik dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik membutuhkan peningkatan profesional secara terus menerus. Di era kurikulum yang senantiasa mengalami pergeseran dan perubahan, penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran membutuhkan guru yang mampu melaksanakan tugas dan mengadopsi strategi pembelajaran baru yang dapat membantu masalah siswa di kelas, khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Sudianto (2005: 30) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah.

Proses pendidikan melalui gerakan insani (*human movement*) dan pengalaman nyata melalui interaksi badan dengan lingkungan (*body experience*) untuk mencapai tujuan pendidikan yang bersifat menyeluruh, yaitu mencakup dimensi fisik, intelektual, emosional, social, moral dan estetika. Proses pendidikan jasmani terjadi akibat pergaulan pedagogis dan andragogis diantara para pelakunya (siswa dan guru) dalam situasi yang multikomplek yang melibatkan imajinasi, improvisasi dan refleksi, untuk menciptakan dinamika kelompok dalam bentuk penghayatan dan pelaksanaan tugas-tugas gerak ataupun suatu permainan.

Terlaksananya pembelajaran pendidikan jasmani untuk mencapai sasaran yang diinginkan, guru harus merancang proses pembelajaran secara efektif. Makin efektif guru di dalam mengajar, maka kondisi di dalam kelas akan lebih mencapai sasaran pembelajaran. Namun, itu semua tidak lepas dari peran guru sebagai pendidik untuk meningkatkan motivasi dan minat siswa dengan pembelajaran yang lebih menarik, sehingga siswa mampu menumbuhkan gairah belajar secara aktif.

Efektifitas pembelajaran oleh guru salah satu faktor utama kesuksesan guru di dalam proses belajar mengajar. Kesuksesan pembelajaran tidak lepas dari pencapaian dari tujuan yang ingin dicapai di dalam pembelajaran. Menurut Annarino (1980: 8) ada 4 ranah di dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang harus dicapai antara lain: "(1) Domain fisik; kekuatan, daya tahan dan kelentukan. (2) Domain psikomotor, kemampuan perseptual-motor dan ketrampilan gerak dasar. (3) Domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri; pengetahuan, kemampuan dan ketrampilan intelektual. (4) Domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional".

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah-sekolah ada beberapa cabang olahraga antara lain permainan, atletik, aktivitas pengembangan, senam, dan aktivitas ritmik. Untuk cabang olahraga atletik terdapat dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (SD) kelas IV tercantum di BSNP .

Saputra (2001: 1) "atletik yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar". Di dalam nomor lempar ada beberapa macam ketrampilan yang diajarkan di sekolah-sekolah, yang seperti: 1) lempar lembing, 2) tolak peluru. 3) lempar cakram dan 4) lontar martil. Dari keempat nomor lempar tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor tolak peluru.

Saputra (2001 : 73) menyatakan "bahwa tolak peluru merupakan salah satu jenis ketrampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin". Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam ketrampilan tolak peluru, ada dua cara awalan yang dapat dilakukan, yaitu awalan menyamping dan awalan membelakangi (*Gaya O'Brien*). Dari kedua awalan tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada tolak peluru awalan membelakangi (*Gaya O'Brien*).

Menurut pendapat Yudha Saputra (2001: 73) bahwa.

Tolak peluru awalan membelakangi (*Gaya O'Brien*) merupakan salah satu awalan dalam tolak peluru. Disebut awalan

memelakangi karena awalan yang dilakukan dengan membelakangi arah tolakan. Awalan ini yang menghasilkan tolakan paling jauh dibanding awalan lainnya. Karakteristik gerak dasar dalam tolak peluru awalan membelakangi (Gaya O'Brien) meliputi tahap memegang peluru, tahap meluncur, tahap menolak peluru, tahap gerakan kembali ke posisi biasa. Tolak peluru awalan membelakangi (Gaya O'Brien) merupakan teknik yang diajarkan untuk siswa di sekolah-sekolah, khususnya untuk siswa Sekolah Menengah Pertama, karena untuk tolak peluru awalan menyamping sudah dipelajari di tingkat Sekolah Dasar.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan pada proses pembelajaran tolak peluru awalan membelakangi (Gaya *O'Brien*) yang dilakukan di kelas IV tersebut melibatkan sejumlah 28 siswa, dengan rincian siswa yang ada di kelas tersebut adalah 14 siswa putra dan 14 siswa putri. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan dilaksanakan sebanyak satu kali pertemuan tiap minggunya dengan durasi 4 x 35 menit. Dari proses pembelajaran tersebut terdapat beberapa hal yang terkait dengan sistematika Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

**Tabel 1.1 Observasi awal di SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan dalam materi Tolak Peluru Gaya Membelakangi**

No	Aspek yang diobservasi	Keterangan
1	a. Membuka pelajaran	Banyak siswa yang terlambat dan guru terlambat 10 menit lebih dari proses belajar mengajar yang seharusnya masuk pukul 07.15, karena harus mencari alat yang akan digunakan.
	b. Memberi motivasi dan kesenangan yang dapat membangkitkan minat siswa	Saat peneliti mewawancarai siswa, rata-rata kurang senang terhadap tolak peluru (20 siswa atau 71,43%)
	c. Pemanasan ( <i>stretching</i> dan kalestenik)	Guru hanya menyuruh siswa untuk lari mengelilingi lapangan
2	d. Menjelaskan sub konsep	Di dalam menerangkan konsep pembelajaran, siswa yang bagian belakang bergurau sendiri (5 siswa atau 17,86%).
	e. Menggunakan media pembelajaran yang bervariasi seperti menggunakan media asli, gambar dan awetan.	Media yang tersedia sangat sedikit sekali, hanya memiliki 1 peluru dan lapangan yang digunakan adalah lapangan /pekarangan belakang sekolah. Dari observasi hanya 6 siswa (21,43%) yang mampu melakukan tolakan dengan benar

No	Aspek yang diobservasi	Keterangan
	f. Mengoptimalkan interaksi antar siswa/siswa dengan guru melalui kerja kelompok	Interaksi siswa dengan siswa dalam proses pembelajaran tidak ada, dan guru hanya berinteraksi hanya dengan sebagian siswa.
	g. Mengoptimalkan interaksi antar siswa/siswa dengan guru melalui kerja kelompok	Interaksi siswa dengan siswa dalam proses pembelajaran tidak ada, dan guru hanya berinteraksi hanya dengan sebagian siswa.
	h. Mengoptimalkan interaksi antar siswa/siswa dengan guru melalui kerja kelompok	Interaksi siswa dengan siswa dalam proses pembelajaran tidak ada, dan guru hanya berinteraksi hanya dengan sebagian siswa.
	i. Mengoptimalkan interaksi antar siswa/siswa dengan guru melalui kerja kelompok	Interaksi siswa dengan siswa dalam proses pembelajaran tidak ada, dan guru hanya berinteraksi hanya dengan sebagian siswa.
	j. Mengoptimalkan interaksi antar siswa/siswa dengan guru melalui kerja kelompok	Interaksi siswa dengan siswa dalam proses pembelajaran tidak ada, dan guru hanya berinteraksi hanya dengan sebagian siswa.

Dari kesimpulan hasil observasi awal dan wawancara di Kelas IV SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan diketahui bahwa kondisi atau realita guru pendidikan jasmani dalam materi tolak peluru awalan membelakangi dalam proses belajar mengajar kurang maksimal. Persentase efektivitas pembelajaran untuk domain afektif sebesar 27,8%, domain kognitif sebesar 10,5% dan domain psikomotor sebesar 24,25%.

Keberhasilan suatu pembelajaran bisa dilihat dari banyaknya siswa yang senang mengikuti pembelajaran dan mampu menerima informasi yang diberikan oleh guru. Apabila masih banyak siswa yang belum bisa menerima informasi, aktif dan menguasai materi, hal itu mengidentifikasikan bahwa pembelajaran yang dilakukan belum mencapai tujuan yang diharapkan. Guru harus segera memperbaiki proses pembelajaran tersebut, mengingat apabila tidak segera diperbaiki, tujuan pembelajaran yang diharapkan di awal pembelajaran tidak akan tercapai.

Dari masalah yang muncul di atas, guru dapat menggunakan pendekatan bermian dan berlomba. Bermain menurut Furqon (2006: 2) adalah “cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga anak akan

menentukan sesuatu dari pengalaman bermain”. Sedangkan berlomba adalah “bermain yang dikompetisikan dan ada pemenangnya” (Mardianto, 2005: 60).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pendidikan Jasmani**

#### **Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Sudio (2005: 30) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui gerak insane (*human movement*) dan pengalaman nyata melalui interaksi badan dengan lingkungan (*body experience*) untuk mencapai tujuan pendidikan yang bersifat menyeluruh, yaitu mencakup dimensi fisik, intelektual, emosional, social, moral dan estetika”.

Lutan (2001: 15) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan olahraga”. Jadi, yang digunakan sebagai medium atau perantara adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan dan cabang olahraga.

Menurut BSNP (2006: 512) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan.

bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani telah mengalami beberapa kali perubahan nama. Pada saat Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) namanya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani tanpa kesehatan. Nama Pendidikan Jasmani pun berubah ketika Kurikulum yang baru yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) nama mata pelajaran tersebut diubah menjadi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Depdiknas (2006: 5) menjelaskan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bahwa.

Media untuk mendorong perubahan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial dan lain-lain), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong), atau pendidikan jasmani dapat

diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, serta kerjasama, saling menolong.

### **Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Winarno (2006: 13) pendidikan jasmani bertujuan "untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani". Tujuan di atas menggambarkan kelengkapan dari keutuhan siswa sebagai manusia Indonesia yang kelak memiliki keunggulan sebagai sumber daya manusia. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) (2006:46) menjelaskan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk Sekolah Dasar (SD) bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

(a) mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani olahraga yang terpilih, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar, (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, (e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, (f) mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain dan lingkungan, (g) memahami konsep gerak aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, ketrampilan, serta memiliki sikap yang positif.

Perbedaan penyajian materi pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya diantaranya terletak pada pelaksanaan kegiatan. Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan aktivitas fisik merupakan media utama yang digunakan untuk mencapai tujuan.

Menurut Annarino (1980: 8) ada 4 ranah atau domain tujuan pendidikan jasmani meliputi: "(1) Domain fisik; kekuatan, daya tahan dan kelentukan. (2) Domain psikomotor, kemampuan perseptual-motor dan ketrampilan gerak dasar. (3) Domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri; pengetahuan, kemampuan dan ketrampilan intelektual. (4) Domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional".

Dari beberapa tujuan tersebut dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan berbagai ketrampilan gerak dan

dapat tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikis seperti yang diharapkan. Setelah mengetahui tentang pengertian dan tujuan dari mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berikutnya akan diuraikan tentang ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah.

### **Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Secara harfiah pembelajaran mempunyai arti proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Menurut Wikipedia (<http://id.wikipedia.org> : 13 Desember 2012) “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran di sekolah bertujuan untuk membangun manusia seutuhnya, yang termasuk didalamnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menurut Mu’arifin (2001 : 55) “ Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan bukan sesuatu yang asing bagi diri siswa, sebagaimana aktivitas gerak yang dilakukan dalam kesehariannya, yang merupakan perwujudan dari karakteristik mendasar dirinya, yaitu dinamis, aktif dan adaptif”. Muarifin juga menjelaskan bahwa seyogyanya Pendidikan Jasmani disikapi secara positif oleh siswa. Tetapi pada kenyataannya tidak demikian. Banyak faktor yang menyebabkan keberagaman sikap siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Faktor-faktor itu dapat dilacak dari model-model pembelajaran yang digunakan guru dalam pembelajaran.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses interaksi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan siswa dan sumber belajar sebagai perwujudan dari karakteristik siswa yang dinamis, aktif dan adaptif.

### **Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD**

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Depdiknas (2006: 5-6) menjelaskan karakteristik Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD adalah sebagai berikut.

- (a) Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SD, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa permainan, dan olahraga, (b) Pendidikan Jasmani menggunakan pendekatan interdisipliner, karena melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti anatomi, fisiologi, sosiologi dan ilmu-ilmu keolahragaan yang mencakup filsafat olahraga, fisiologi olahraga, dan biomekanika olahraga, (c) Materi pendidikan jasmani berupa kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, factual dan actual. Materi disampaikan dalam rangka memeberikan kesempatan bagi siswa

untuk tumbuh dan kembang secara proporsional yang mencakup ranah psikomotor, afektif dan kognitif.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SD adalah untuk mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner melalui aktivitas jasmani yang disajikan dalam bentuk praktek maupun teori yang mencakup ranah psikomotor, kognitif dan afektif sebagai hasil belajar bagi peserta didik. Materi pendidikan jasmani berupa kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, faktual dan aktual. Setelah pembelajaran dilaksanakan, untuk mengetahui dampak atau pengaruh dari kegiatan pembelajaran yang dilakukan apakah peserta didik dapat menguasai materi yang diberikan oleh pendidik maka kegiatan penilaian mutlak harus dilakukan.

### **Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002:584) bahwa “Efektif dengan ada efeknya (akibatnya, pengaruhnya, kesannya) atau dapat membawa hasil, berhasil guna (usaha, tindakan) dan efektifitas diartikan keadaan berpengaruh, hal berkesan atau keberhasilan (usaha, tindakan)”.

Guru berperan sebagai pengelola proses belajar mengajar, bertindak selaku fasilitator yang berusaha menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif sehingga memungkinkan proses belajar mengajar, mengembangkan bahan pelajaran dengan baik, dan memungkinkan kemampuan siswa untuk menyimak pelajaran dan menguasai tujuan-tujuan pendidikan yang harus mereka capai.

Untuk memenuhi hal tersebut guru dituntut mampu mengelola proses belajar mengajar yang memberikan rangsangan kepada siswa sehingga siswa mau belajar karena memang siswa adalah subjek utama dalam belajar. “Dalam menciptakan kondisi belajar mengajar yang efektif sedikitnya ada lima jenis variable yang menentukan keberhasilan belajar siswa, yaitu (1) melibatkan siswa secara aktif, (2) menarik minat dan perhatian siswa, (3) membangkitkan motivasi siswa, (4) prinsip individualitas, (5) peragaan dalam pengajaran” (Uzer Usman, 2010: 21).

Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif salah satunya dapat diukur melalui kuantitas kinerja siswa pada saat proses belajar mengajar. “Tingginya aktivitas siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani merupakan indikator dari kuantitas kinerja. Untuk mampu menciptakan kuantitas kinerja yang tinggi, maka guru pendidikan jasmani harus kreatif dalam merancang program pembelajaran, dengan berbagai keterbatasan kondisi yang dimiliki” (Winarno, 2006: 6).

Sesuai dengan pengertian efektifitas pembelajaran dengan pencapaian tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan saling berhubungan satu sama lain. Diharapkan dengan pembelajaran yang efektif mampu melaksanakan dan mencapai tujuan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

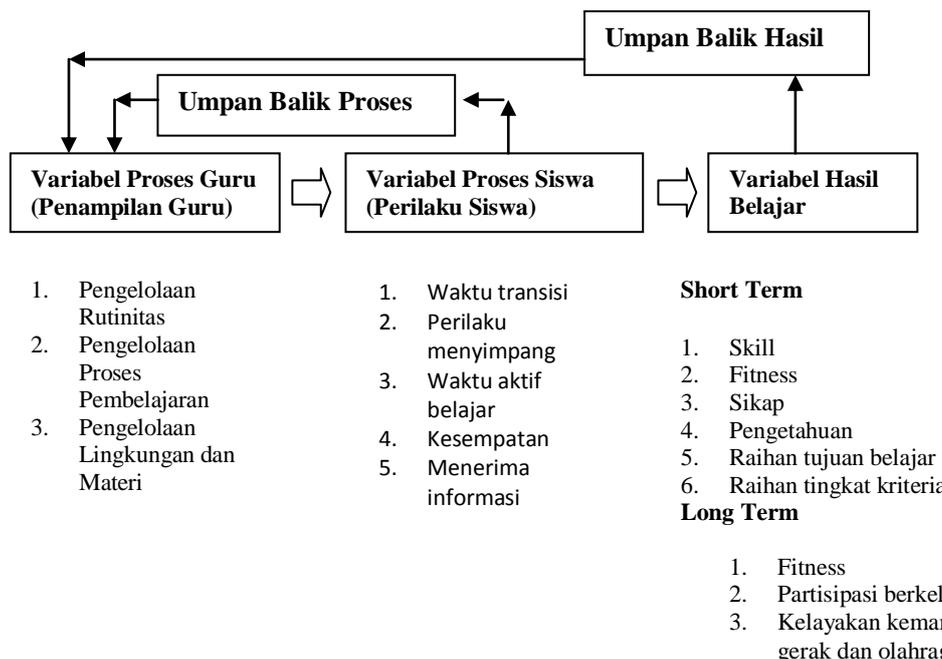
Berikut ini merupakan beberapa gambaran ringkas tentang efektivitas mengajar Pendidikan Jasmani menurut Ali Maksum (2008: 15-16) sebagai berikut.

- 1) “waktu, kesempatan belajar, dan materi yang diberikan. Guru

selalu memfokuskan pembelajaran agar siswa mempelajari bahan pelajaran yang menjadi tujuan belajarnya. Selanjutnya guru tersebut juga mengalokasikan waktu sebanyak-banyaknya untuk pencapaian tujuan pembelajaran dan memberi kesempatan yang sebanyak-banyaknya kepada siswa untuk belajar secara aktif. Sementara penggunaan waktu untuk aspek-aspek lain selain untuk tujuan akademis selalu dibatasi, b) harapan dan aturan Guru mengkomunikasikan harapan kepada siswa yang secara jelas dapat diobservasi. Harapan guru tersebut sangat realistis dan sangat mendukung kelancaran PBM yang akan dilakukannya. Selain itu, peranan guru dan siswa dirumuskan dengan teliti, dikomunikasikan, dan dilatihkan kepada siswa, 3) pengelolaan kelas dan keterlibatan siswa. Guru Nampak seperti seorang manajer yang baik, guru menetapkan kegiatan rutin pada setiap awal tahun ajaran dan mengelolanya dalam pelaksanaan PBM dengan struktur organisasi yang ditata rapih, aturan ditetapkan dan diterapkan melalui strategi pemberian motivasi yang positif kepada siswa, pengelolaan kelas ditujukan untuk mengoptimalkan keterlibatan siswa dalam aktivitas-aktivitas akademis. Selama PBM berlangsung, perilaku guru yang bersifat negatif hampir tidak pernah muncul, 4) tugas belajar yang “*meaningful*” dan tingkat keberhasilan yang tinggi. Aktivitas belajar yang diberikan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa dan cukup member tantangan kepada siswa akan tetapi member kemungkinan terhadap tingkat keberhasilan belajar yang cukup tinggi, sehingga aktivitas belajar sangat berarti bagi siswa, 5) kelancaran dan momentum. Guru menciptakan dan memelihara jalannya proses belajar mengajar serta berusaha menghindari kejadian-kejadian yang dapat mengganggu jalannya proses belajar mengajar. Aktivitas belajar disusun secara bertahap melalui tahapan dan pembagian yang runtun dan spesifik untuk menjamin keberhasilan, 6) mengajar secara aktif. Guru cenderung menyampaikan isi pelajaran kepada siswa tanpa harus tergantung pada media pelajaran yang tercantum pada kurikulum. Demonstrasi dilakukan secara singkat dan diikuti oleh latihan terbimbing secara berulang-ulang serta diselingi pengecekan terhadap pemahaman siswa mengenai latihan yang dilakukannya, 7) pengawasan yang aktif. Pada saat latihan terbimbing, tampak dengan jelas bahwa siswa mengerti dan tidak banyak melakukan kesalahan, selanjutnya siswa diberi kesempatan untuk berlatih secara independen. Latihan independen tersebut diawasi oleh guru secara aktif. Demikian juga guru memantau kemajuan belajar siswa, memelihara agar siswa tetap berlatih, dan memberi bantuan kepada siswa apabila diperlukan, 8) tanggung jawab. Guru memberi tanggung jawab kepada siswa mengenai tugas yang harus diselesaikannya. Macam-macam strategi, yang biasanya berorientasi positif, digunakan untuk mendapatkan rasa tanggung jawab siswa, 9) kejelasan, antusiasme,

dan kehangatan. Guru selalu jelas dalam memberi uraian, guru selalu antusias terhadap isi pelajaran juga terhadap siswanya, guru selalu mengembangkan dan memelihara kehangatan lingkungan belajar sehingga siswa mempunyai sikap yang positif.”

Berdasarkan uraian proses pembelajaran di atas, maka akan terdapat tiga variabel pembelajaran yang secara sinergi bekerja merefleksikan efektivitas pembelajaran. Ketiga variabel tersebut adalah variabel proses guru, variabel proses siswa, dan variabel hasil belajar.



Gambar 2.1 Keterkaitan Variabel Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sientop (1991)

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran adalah suatu proses pembelajaran perilaku guru dalam kelas yang akan mempengaruhi yang dilakukan siswa di dalam kelas dan karakteristik-karakteristik apa yang dilakukan guru itulah yang pada akhirnya akan mempengaruhi *fitness*, *skill*, dan *self-concepts* (psikomotor, afektif, kognitif dan fisik) siswa.

### Tolak Peluru Awalan Membelakangi (Gaya O'Brien)

Menurut Saputra (2001: 73) tolak peluru awalan membelakangi merupakan salah satu awalan dalam tolak peluru. Disebut awalan mundur karena awalan yang dilakukan dengan membelakangi arah tolakan. Awalan ini yang menghasilkan tolakan paling jauh dibanding awalan lainnya”.

Karakteristik gerak dasar dalam tolak peluru awalan membelakangi (Gaya O'Brien) meliputi cara memegang peluru, sikap badan saat menolak, gerakan menolak dan gerakan lanjutan dan sikap akhir.

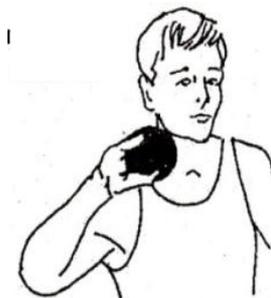
## 1. Cara Memegang Peluru

Cara memegang peluru menurut Saputra (2001: 73) adalah sebagai berikut.

“(a) peluru diletakkan pada pangkal jari-jari ditelapak tangan. (b) jari telunjuk, jari tengah dan jari kelingking merupakan titik tolak yang utama dan membantu proses lontaran. (c) jari-jari tidak boleh berjauhan, jari kelingking dan ibu jari menjaga kedudukan agar tidak bergeser atau jatuh, kemudian peluru diletakkan di depan bahu (pada tulang selangka dan leher). (d) sikut diangkat setinggi bahu dan peluru bagian atas sedikit menempel pada tulang rahang bawah.”

Cara memegang menurut Syarifuddin (2000: 82) adalah sebagai berikut.

peluru diletakkan pada ujung pangkal tangan dengan jari-jari tangan dijarangkan mencengkeram atau memegang peluru. Ibu jari tangan menjaga agar peluru tidak tergelincir ke dalam dan jari kelingking menjaga agar peluru tergelincir ke luar. Kemudian peluru diletakkan pada bahu atau pundak menempel pada leher, sikut ditekuk ke samping agak serong ke depan lemas, tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan badan lemas untuk menjaga keseimbangan.



**Gambar 2.2** Cara Memegang Peluru (Jess Jarver, 2007: 80)

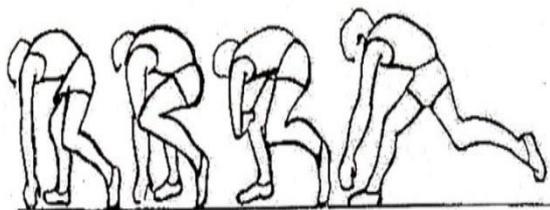
Berdasarkan pengertian di atas bahwa cara memegang peluru perlu dilatih, sehingga pada saat akan menolak peluru tidak akan jatuh ke dalam maupun ke luar dengan koordinasi kekuatan jari, bahu dan lengan yang baik.

## 2. Sikap Badan saat menolak

Sikap badan saat menolak menurut Saputra (2001: 74) adalah sebagai berikut.

“(a) posisi badan membelakangi arah tolakan, ini berarti sektor tolakan berada di belakang. (b) bagi penolak dengan tangan kanan, berat badannya harus berada di atas kaki kanan dengan cara membungkukkannya ke depan. (c) kaki kiri diangkat ke belakang dan berpijak pada ujung kaki. (d) sikut lengan kiri dibengkokkan berada di depan dada. (e) menjaga keseimbangan badan, badan harus rileks.”

Sikap badan pada waktu akan menolak peluru menurut Syarifuddin (2000: 82) adalah “kaki kiri di depan lurus, kaki kanan di belakang dengan lutut dibengkokkan, berat badan pada kaki kanan, dan badan membelakangi arah tolakan. Tangan kiri dengan sikut dibengkokkan menuju ke arah tolakan lemas”.



**Gambar 2.3 Sikap Badan Saat menolak**

(Jess Jarver, 2007: 81)

Berdasarkan pengertian di atas bahwa sikap badan pada waktu akan menolak harus membelakangi arah tolakan untuk tolak peluru gaya membelakangi. Sesuai dengan arah tolakan, penolak harus memiliki pemikiran yang jelas arah tolakan, sehingga peluru pada waktu menolak tidak akan keluar dari area tolakan.

## Gerak Menolak

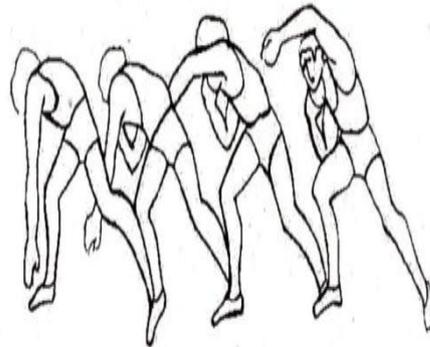
Gerak menolak menurut Saputra (2001: 74) adalah sebagai berikut.

“(a) gerakan kaki kanan dengan cepat ke belakang ke arah tolakan (tidak melompat). (b) selanjutnya, kaki kanan mendarat di tengah-tengah lingkaran. (c) lutut kanan masih tetap terlipat (setengah jongkok). (d) telapak kaki kanan menumpu kuat di tanah. (e) badan masih berputar ke belakang, siap menolak, kemudian lurus lutut dengan tolakan yang kuat, sambil memutar badan ke depan, ke arah tolakan.

(f) lanjutkan dengan dorongan atau tolakan kuat tangan kanan ke arah atas dengan sudut tolakan lebih kurang  $45^{\circ}$ .”

Gerakan menolak peluru menurut Syarifuddin (2000: 82) adalah sebagai berikut.

peluru dari bahu didorong dengan tangan kanan ke atas ke depan sekuat-kuatnya, hingga tangan lurus. Gerakan dimulai dari persendian bahu dan peluru lepas pada saat tangan lurus dengan jari-jari tangan mendorong belakang peluru. Peluru ditolakkan dengan kekuatan tenaga, dibantu dengan kekuatan seluruh anggota badan dengan menolak kaki kanan dan melonjatkan badan ke atas ke depan.



**Gambar 2.4** Gerakan Menolak (Jess Jarver, 2007: 82)

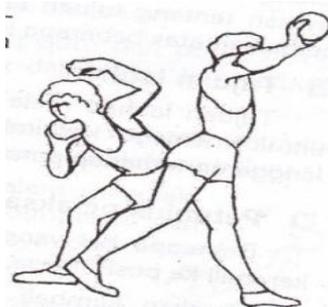
Berdasarkan pengertian di atas bahwa cara menolakkan peluru harus dengan kekuatan yang maksimal, sehingga jarak tolakkan peluru akan lebih jauh. Hal tersebut terletak pada kekuatan lengan dan bahu.

### **3. Gerakan Lanjutan dan Sikap Akhir**

Gerakan lanjutan dan sikap akhir menurut Saputra (2001: 75) adalah “(a) Setelah peluru terlepas, kaki kanan mendarat di depan menggantikan kedudukan kaki kiri, (b) kaki kiri terangkat untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak jatuh ke depan.”

Sikap akhir setelah menolakkan peluru menurut Syarifuddin (2000: 82-83) adalah sebagai berikut.

sikap akhir setelah menolakkan peluru sering juga dikatakan dengan gerak lanjutan, yaitu kaki kanan mendarat kaki kiri diangkat lemas ke belakang, badan condong ke depan, tangan kiri ke bawah dan tangan kanan dengan sikut dibengkokkan berada depan dekat ke perut lemas untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh ke depan. Pandangan ke arah jalannya peluru dan ke tempat jatuhnya peluru.



**Gambar 2.5 Gerakan Lanjutan dan Sikap Akhir (Jess Jarver, 2007: 85)**

Berdasarkan pengertian di atas bahwa sikap akhir tolakan akan menentukan keberhasilan tolakan. Jika penolak tidak memiliki keseimbangan badan yang bagus maka penolak akan hilang kendali yang mengakibatkan bagian badan akan menyentuh garis pembatas area.

## **A. Pendekatan Bermain dan Berlomba**

### **1. Pendekatan Bermain**

Mardianto (2005: 60) “bermain adalah unsur penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Bermain (*play*) mempunyai sifat esensial aktivitas untuk hiburan, dan tidak dipertandingkan untuk kemenangan dan hadiah”. Kegiatan bermain sangat dikuasai oleh para siswa, karena bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. “Manfaat bermain dapat mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa, antara lain: (1) Perkembangan fisik, (2) Perkembangan motorik, (3) Perkembangan social, (4) Perkembangan emosi, (5) Perkembangan ketrampilan olahraga” (Saputra, 2001:7-8).

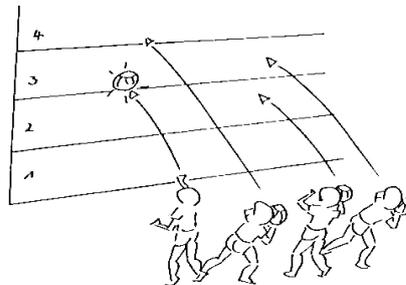
Furqon (2006: 2) menyatakan bahwa “bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga anak akan menentukan sesuatu dari pengalaman bermain”. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran.

Pendekatan bermain yang akan digunakan oleh guru untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran yang telah dimodifikasi adalah sebagai berikut: (1) Siswa mendorong ke arah sasaran, (2) Siswa mendorong ke sasaran, (3) Siswa mendorong dari sikap duduk secara berpasangan, (4) Siswa mendorong bola melewati rentangan tali, (5) Siswa mendorong bola masuk ke dalam target.

Dari beberapa jenis permainan yang ada, dan yang telah diuraikan di atas, permainan-permainan tersebut mempunyai aturan dan cara pelaksanaan. Adapun pelaksanaannya akan diuraikan sebagai berikut:

### a. Mendorong ke Sasaran

Siswa melakukan permainan mendorong bola ke dinding yang telah diberi angka-angka sebagai sasaran. Berikan kepada anak untuk melakukan gerak menolak bola ke arah sasaran sebanyak mungkin dengan menggunakan tangan kiri atau tangan kanannya.

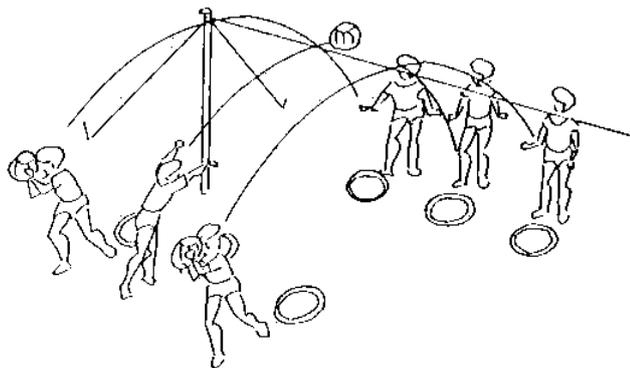


**Gambar 2.6 Mendorong ke Sasaran**

([http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/19490316197211-1-YOYO\\_BAHAGIA/IMPLEMENTASI\\_PLB\\_LARI\\_05.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/19490316197211-1-YOYO_BAHAGIA/IMPLEMENTASI_PLB_LARI_05.pdf), 13 Desember 2012)

### b. Mendorong Bola Melewati Rentangan Tali

Siswa melakukan permainan mendorong bola dengan merentangkan seutas tali sebagai sasaran untuk dilewati oleh bola. Tali yang direntangkan bertujuan untuk membentuk sudut elevasi tolak agar mencapai sudut tolakan yang produktif. Simpan pula target di bawah diseberang tali berupa ban sepeda bekas. Upayakan bola yang ditolak tersebut bisa masuk ke dalam ban sepeda itu. Bola boleh didorong oleh tangan kanan maupun oleh tangan kiri.

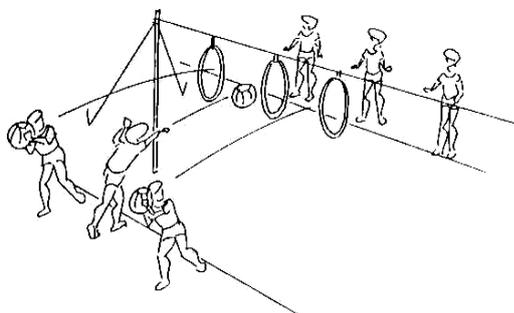


**Gambar 2.7 Mendorong Bola Melewati Rentangan Tali**

([http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/194903161972111-1-YOYO\\_BAHAGIA/IMPLEMENTASI\\_PLB\\_LARI\\_05.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/194903161972111-1-YOYO_BAHAGIA/IMPLEMENTASI_PLB_LARI_05.pdf), 13 Desember 2012)

### c. Mendorong Bola Masuk ke dalam Target

Siswa mendorong bola dengan sasarannya adalah berupa ban sepeda bekas yang digantungkan pada seutas tali. Bola yang di tolak diupayakan bisa masuk melewati ban sepeda tersebut.



**Gambar 2.8 Mendorong Bola Masuk ke dalam Target**

([http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/194903161972111-YOYO\\_BAHAGIA/IMPLEMENTASI\\_PLB\\_LARI\\_05.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/IMPLEMENTASI_PLB_LARI_05.pdf), 13 Desember 2012)

## **2. Pendekatan Berlomba**

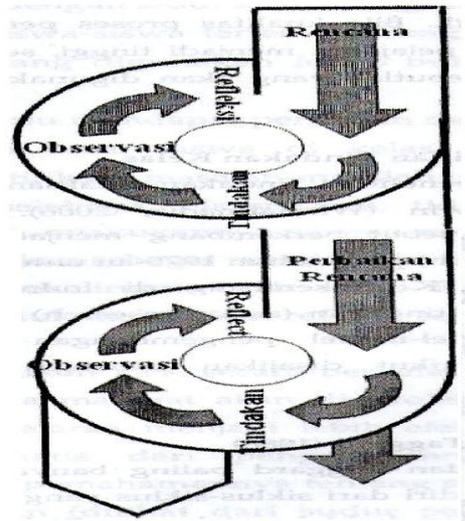
Mardianto (2005: 60) “berlomba (*games*) adalah bermain yang dikompetisikan dan ada pemenangnya, yang ditentukan oleh ketrampilan jasmani, strategi dan kesempatan”. Kata berlomba identik dengan persaingan, yang setiap individu berupaya untuk menjadi yang terbaik dari pada individu lainnya. Bahkan, tidak menutupi kemungkinan bagi seseorang untuk melakukan sesuatu yang tidak terhormat. Sebenarnya, makna kompetisi secara umum diartikan sebagai sebuah proses dalam menentukan pemenang dan yang kalah dengan mengidentifikasi, siapa saja melakukan sesuatu yang lebih baik dari pada yang lainnya dalam suatu perlombaan. Pada akhirnya akan diperoleh ranking berupa urutan kedudukan yang bersifat hirarkis. Setiap orang akan selalu berusaha untuk menjadi yang terbaik untuk dirinya maupun orang lain, sebab untuk meraihnya diperlukan upaya maksimal dalam pembelajaran iklim kompetisi, asal tidak keluar dari aturan yang sudah guru tetapkan.

Di sekolah, iklim kompetisi dapat ditumbuh kembangkan melalui kegiatan pendidikan jasmani. Para siswa dapat berkompetisi secara sehat dengan siswa lainnya. Setiap siswa yang berani menerima kekalahan, karena temannya jauh lebih baik dan dirinya dan ia akan terus berusaha untuk memperbaikinya. Pembentukan sikap seperti ini dapat dilakukan melalui pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain dan kompetisi. “Pendekatan kompetisi yang dikembangkan di sekolah akan memberikan manfaat, terutama dalam upaya membentuk karakter dan mempersiapkan para siswa untuk menghadapi masyarakat di luar sekolah” (Saputra, 2001: 6).

## **METODE PENELITIAN**

Berdasarkan tujuan, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan efektivitas pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dengan pendekatan bermain dan belomba siswa Kelas IV SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan. Sesuai dengan tujuan maka desain penelitian yang

dipilih adalah penelitian tindakan kelas. Setiap siklus terdiri dari: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.



**Gambar 2.9 Model Kemmis dan Tagard**

Furqon (2006: 2) menyatakan bahwa “bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimen dengan dunia sekitar sehingga anak akan menentukan sesuatu dari pengalaman bermain”. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Sedangkan “pendekatan kompetisi yang dikembangkan di sekolah akan memberikan manfaat, terutama dalam upaya membentuk karakter dan mempersiapkan para siswa untuk menghadapi masyarakat di luar sekolah” (Saputra, 2001: 6).

## **TEMUAN**

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas maka temuan penelitian yang muncul adalah:

1. Pendekatan bermain dan berlomba sesuai untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi.
2. Jenis-jenis permainannya yaitu: (1) permainan menolak melewati rentangan tali , (2) permainan memasukkan bola kedalam target, (3) permainan menolak sejauh-jauhnya.
3. Secara afektif siswa semakin aktif, senang, dan konsentrasi terhadap pembelajaran. Secara kognitif siswa paham materi tolak peluru gaya membelakangi. Dan untuk secara psikologi siswa terampil melakukan tolak peluru gaya membelakangi dengan menggunakan pendekatan bermain dan berlomba.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Siklus 1**

Pada pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memberikan contoh gerakan secara keseluruhan dari gerakan tolak peluru gaya menyamping, setelah itu siswa ditugasi untuk berlatih meniru contoh guru dengan menggunakan peluru yang berjumlah 2 untuk 28 siswa. Berdasarkan hasil observasi, (1) 23 siswa (82,14%) tidak bisa melakukan gerakan dengan benar, (2) dari 3 pertanyaan yang diberikan oleh guru hanya 2 siswa (7,14%) yang benar menjawabnya, (3) siswa terlihat tidak aktif dalam pembelajaran 20 siswa atau (71,43%) ditandai dengan duduk-duduk di pinggir lapangan untuk menunggu giliran, bergurau dengan teman saat siswa lain melakukan menolak peluru, (4) siswa terlihat bermain-main diluar kontek pembelajaran ketika sambil menunggu giliran siswa bergurau dan bermain-main dengan teman lain (22 siswa atau 78,57%), (5) siswa kurang senang dengan pembelalajaran tolak peluru (19 siswa atau 67,86%).

Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahannya, (1) sebagian besar siswa kurang aktif dan dalam proses pembelajaran sehingga pada tahap evaluasi banyak mengalami kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik tolak peluru gaya membelakangi, (2) banyak siswa yang belum memahami tentang tolak peluru gaya membelakangi, (3) dan banyak siswa yang kurang senang terhadap pembelajaran materi ini.

Setelah diberi tindakan pada siklus 1 mengalami peningkatan, karena siswa diajak belajar sambil bermain dan berlomba, hal ini penting sekali mengingat tidak semua siswa suka dengan olahraga tolak peluru, hasil evaluasi siklus 1 dari segi peningkatan efektivitas pembelajaran yang dilakukan siswa pada siklus 1 yaitu (1) penguasaan gerak keseluruhan siswa dari 17,86% menjadi 46,43%, (2) pemahaman materi dari siswa yang paham 7,14% menjadi 57,14%, (3) keaktifan siswa dari 28,57% menjadi 42,86%, (4) orientasi siswa dari pada bermain 21,43% menjadi 50%, (5) senang terhadap pembelajaran dari 32,14% menjadi 53,57%.

Suherman, Saputra dan Hendrayana (2001:195) menyatakan bahwa “pengenalan peluru dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran”. Hal ini penting mengingat tidak menyukai olahraga tolak peluru khususnya tolak peluru gaya membelakangi.

Selain pendekatan bermain dan berlomba dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah tanpa harus kehilangan makna tujuan pembelajaran.

## **B. Siklus 2**

Dari segi efektivitas pembelajaran yang dilakukan siswa pada siklus 2 yaitu (1) penguasaan gerak keseluruhan siswa dari 46,43%, menjadi 71,43% (2) pemahaman materi dari siswa yang paham 57,14% menjadi 75% (3) keaktifan siswa dari 42,86% menjadi 67,86%, (4) orientasi siswa dari pada bermain 50% menjadi 64,29%, (5) senang terhadap pembelajaran dari 53,57% menjadi 67,86%.

Peningkatan yang terjadi pada siklus 2 ini akibat perubahan permainan yang disukai siswa yaitu pada pos 2 bermain mendorong bola memasukkan ke dalam ban bekas diganti menjadi bermain mendorong ke dalam ring basket. Hal itu tidak lepas dari konteks pembelajaran tolak peluru, sehingga tidak menghalangi kesenangan siswa untuk bermain bola basket“. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya” (Soedarno, dkk (1987:27).

## **C. Siklus 3**

Dari segi efektivitas pembelajaran yang dilakukan siswa pada siklus 3 yaitu (1) penguasaan gerak keseluruhan siswa dari 71,43%, menjadi 85,71% (2) pemahaman materi dari siswa tidak paham 75% menjadi 96,43% (3) keaktifan siswa dari 67,86% menjadi 82,14%, (4) orientasi siswa dari pada bermain 64,29% menjadi 89,29%, (5) senang terhadap pembelajaran dari 67,86% menjadi 92,86%.

Model pembelajaran tidak mengalami perubahan namun peneliti mengemas hadiah untuk perlombaan menjadi hadiah yang menarik dan dalam jumlah yang cukup besar. Hadiah salah satu katrampilan memberikan penguatan kepada siswa baik berupa simbol atau barang. Uzer Usman (2010:82) menyatakan “penguatan bersifat positif terhadap proses belajar mengajar siswa, yaitu meningkatkan perhatian siswa terhadap pelajaran, merangsang dan meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan kegiatan belajar dan membina tingkah laku siswa yang produktif.

## **KESIMPULAN dan SARAN**

Penggunaan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dan berlomba dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi siswa kelas IV SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan. Berdasarkan hasil observasi diperoleh persentase skor efektivitas pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi siklus 1 sebesar 47,86% dengan kategori kurang baik, pada siklus 2 meningkat dengan skor efektivitas pembelajaran sebesar 69,29% kategori cukup baik dan pada siklus 3 mengalami peningkatan dengan skor efektivitas pembelajaran sebesar 89,23% yang tergolong dalam kategori baik.

Berdasarkan uraian di atas, saran yang dapat diberikan adalah: Pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dengan pendekatan bermain dan berlomba akan memberi kemudahan dan menjadikan siswa menguasai gerakan,

memahami materi, menjadi aktif, senang terhadap pelajaran tolak peluru, dan memperhatikan pada proses pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. 2005. *Pembelajaran Atletik Implementasi Pembelajaran Nomor Lempar*. (Online), ([http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/194903161972111-YOYO\\_BAHAGIA/RINGKASAN HASIL PENELITIAN.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/RINGKASAN_HASIL_PENELITIAN.pdf)), diakses 13 Desember 2012.
- BSNP, 2006. *Standar Isi Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah*. Jakarta: Badan Standar Satuan Pendidikan.
- Dasna, Iwayan. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penulisan Karya Ilmiah*. Malang : Universitas Negeri Malang tidak di Terbitkan.
- Depdiknas. 2008. *Pedoman Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*. BNSP. Jakarta: Badan Standar Satuan Pendidikan.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2006. *Panduan Pengembangan Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. BSNP. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: USM.
- Jarver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.
- Maksum, Ali. 2008. *Kualitas Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah: Antara Harapan dan Kenyataan*. (Online), ([http://puslitjaknov.org/data/file/2008/makalah\\_peserta/21\\_Ali%20Maksum\\_Kualitas%20Guru%20Pendidikan%20Jasmani%20di%20Sekolah.pdf](http://puslitjaknov.org/data/file/2008/makalah_peserta/21_Ali%20Maksum_Kualitas%20Guru%20Pendidikan%20Jasmani%20di%20Sekolah.pdf)), diakses 13 Desember 2012.
- Mardianto. 2005. Rekontruksi Perilaku Sehat Menjadi Aspek Utama Penilaian Penjaskes. *Jurnal.Pendidikan Jasmani*, 15 (1): 55-65.

**Bakhrul Ulum**, Penggunaan Pendekatan Bermain dan Berlomba Untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Petung II Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan

---

- Mu'arifin. 2001. *Pengembangan Sikap Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani se-Kota Malang*. UNESA. Surabaya.
- Poerwodarminto. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sambaslim, 2010. Konsep Efektivitas Pembelajaran, (Online), (<http://sambaslim.com/pendidikan/konsep-efektivitas-pembelajaran.html>), diakses tanggal 10 Desember 2012
- Saputra Y, P. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP)*: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar & Menengah.
- Subagiyo, dkk. 2005. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: UT.
- Sudianto, Mungit. 2005. Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 15 (1): 28-36.
- Sudjana, Nana dkk. 2009. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Sudijono, Anas. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suherman, Saputra dan Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Mayfield Publishing Company.
- UM. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: UM.
- Usman, Uzer. 2010. *Menjadi Guru yang Profesional*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Wahidmurni, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang. Universitas Negeri Malang UM PRESS
- Winarno, M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.