

## **APLIKASI PEMBELAJARAN BERMAIN MENGGUNAKAN MODEL AKTIVITAS SIRKUIT UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS X-I SMA N I PULOKULON**

**EKO SUSILO KRISTIANTONO**

SMA Negeri 1 Pulokulon

Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan

Email : [3kokristiantono@gmail.com](mailto:3kokristiantono@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru melalui pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit pada siswa kelas X-1 SMA N I Pulokulon Kab. Grobogan

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas X-1 SMA N 1 Pulokulon tahun Pelajaran 2014/2015 yang berjumlah 42 siswa yang terdiri dari 23 siswa putra dan 19 siswa putri. Sumber data penelitian ini diperoleh melalui pengamatan oleh peneliti dan kolaborator selama proses pembelajaran berlangsung. Data tersebut merupakan Kemampuan gerak dasar siswa yang diperoleh melalui lembar observasi yang meliputi afektif, kognitif dan psikomotor. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pembelajaran Bermain menggunakan model aktivitas sirkuit dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru pada siswa Kelas X-1 SMAN 1 Pulokulon . Dimana kemampuan gerak dasar pada kondisi awal 21,42% atau 9 siswa, pada akhir siklus I menjadi 59,52% atau 25 siswa dan pada akhir siklus II menjadi 88,09% atau 37 siswa.

Simpulan penelitian ini adalah pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas X-1 SMA N 1 Tahun Pelajaran 2014/2015

**Kata kunci** : kemampuan gerak dasar, tolak peluru, pembelajaran bermain model aktivitas sirkuit.

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan cabang olahraga yang yang paling tua usianya di dunia dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Ditinjau dari aspek gerakannya, gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar yang dilakukan manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan perubahan kebudayaan manusia, gerakan-gerakan tersebut berubah menjadi suatu kegiatan atau aktivitas yang dilombakan atau digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Atletik merupakan wahana pendidikan yang tidak hanya mengembangkan keterampilan, tetapi juga mengembangkan nilai-nilai humaniora. Kemampuan gerak anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik. Dalam pembelajaran atletik di sekolah, diajarkan berbagai macam nomor cabang olahraga atletik. Adapun nomor-nomor atletik yang

diajarkan meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Dari hasil observasi, diketahui pelaksanaan pembelajaran penjasorkes secara keseluruhan telah berjalan. Namun dalam pembelajaran atletik khususnya materi tolak peluru, masih banyak siswa yang belum maksimal dalam hasil belajarnya seperti siswa hanya mampu menolak tanpa memperhatikan cara menolak yang benar. Dari jumlah 42 siswa, hanya 9 siswa atau 21,4% mampu melakukan rangkaian gerakan ketrampilan gerak dasar tolak peluru. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya siswa tidak tertarik terhadap mata pelajaran atletik khususnya tolak peluru, faktor perencanaan, pengemasan dan penyajian pembelajaran yang kurang menarik, disamping minimnya pengetahuan guru tentang perkembangan model pembelajaran khususnya yang terkait dengan pembelajaran penjasorkes. Tentu hal tersebut akan berdampak terhadap hasil belajar baik yang berhubungan dengan gerak dasar maupun hasil belajar.

Terdapat berbagai model pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan sebagai mediasinya, seperti : (1) Model Pengembangan Penalaran melalui Permainan ( MP3 ) (2) Model Keterpaduan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan ( MK3 ) (3) Model Aktivitas Sirkuit ( MAS ). Model Aktivitas Sirkuit (MAS), sistem latihan sirkuit ini juga diperkenalkan oleh Morgan dan Adamson pada tahun 1953 di university of leeds di Inggris. Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Model pendekatan pembelajaran yang dipakai untuk pembelajaran tolak peluru salah satunya adalah model MAS karena meningkatkan peran aktivitas siswa untuk menerima pelajaran dan sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan. MAS juga bisa digunakan untuk cabang olahraga lainnya, karena menuntut kreativitas guru dalam menyusun pembelajaran tersebut.

Memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan peserta didik adalah sangat penting, karena peserta didik harus diajarkan gerak yang dasar dari sebuah pembelajaran sehingga nanti ke depannya mempunyai unsure gerak yang benar. Model pembelajaran permainan merupakan startegi pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Namun dari model pembelajaran permainan yang diberikan belum tentu peserta didik memahami keterkaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu kemampuan tolak peluru. Untuk mengetahui sejauhmana aktivitas siswa terhadap model pembelajaran permainan tolak peluru, maka perlu dikaji dan diteliti melalui penelitian.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang mendalam untuk mengetahui keefektifan penerapan pembelajaran MAS sebagai salah satu alternatif dalam permasalahan pembelajaran tolak peluru. Maka diperlukan upaya pengoptimalan hasil belajar siswa melalui penelitian tindakan kelas dengan judul “Aplikasi Pembelajaran Bermain Menggunakan ModelAktivitas Sirkuit Untuk Meningkatkan Hasil BelajarTolak Peluru Pada Siswa Kelas X-1 SMA N 1 Pulokulon Tahun Pelajaran 2014/2015”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah aplikasi pembelajaran bermain dengan MAS dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas X-1 SMA N 1 Pulokulon?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

Peningkatan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas X-1 SMA N 1 Pulokulon melalui penerapan pembelajaran bermain dengan menggunakan MAS.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru bagi siswa yang dijadikan obyek penelitian.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi guru penjaskes di SMA N 1 Pulokulon akan pentingnya pendekatan pembelajaran yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.
3. Bagi sekolahan penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi di SMA N 1 Pulokulon.
4. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A.Landasan Teori**

##### **1. Tolak Peluru**

###### **a. Pengertian Tolak Peluru**

Tolak peluru adalah salah satu nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Meskipun termasuk dalam nomor lempar, namun penyebutannya bukan lempar peluru, tapi tolak peluru. Hal ini karena, peluru tidak dilemparkan, tetapi ditolak atau didorong dari bahu. Syarifuddin (1992) menyatakan, "Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya" (hlm.144).

Menurut Munasifah (2008), "Tolak peluru adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola besi dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauhnya" (hlm. 45). Sedangkan Purnomo dan Dapan (2011) mengemukakan bahwa "Tolak peluru merupakan nomor lempar yang mempunyai karakteristik sendiri yaitu peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong dari bahu dengan satu tangan" (hlm. 133).

###### **b. Teknik Tolak Peluru**

Teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil yang baik dalam suatu pertandingan maupun latihan. Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuan. Peningkatan prestasi tolak peluru selalu menuntut perubahan teknik dari gaya depan, samping, dan belakang. Hal ini berarti setiap saat teknik selalu berkembang sesuai dengan tuntutan peningkatan prestasi olahraga atau terjadi sebaliknya dengan dikemukakannya teknik-teknik baru, maka prestasi olahraga menjadi meningkat.

Menolak peluru sejauh-jauhnya merupakan tujuan utama dari tolak peluru. Untuk dapat menolak peluru sejauh-jauhnya harus menguasai teknik tolak peluru yang baik dan benar. Menurut Syarifudin (1992) teknik tolak peluru yang harus dikuasai meliputi, "(1) Cara memegang peluru, (2) Sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru, (3) Cara menolakkan peluru, (4) Sikap badan setelah menolakkan peluru, (5) Cara mengambil awalan"(hlm. 145). Untuk lebih jelasnya teknik pelaksanaan tolak peluru diuraikan secara singkat sebagai berikut:

###### **1) Cara Memegang Peluru**

Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan bagian atas, yang dekat dengan jari-jari tangan. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka, jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk, dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari digunakan

untuk memegang/menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar. Ke dalam ditahan oleh ibu jari dan ke luar ditahan oleh jari kelingking.

## 2) Sikap Badan Pada Waktu Akan Menolak

Berdiri tegak menyamping ke arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang), kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan. Berat badan berada pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan. Tangan kanan memegang peluru pada bahu (pundak), tangan kiri dengan sikut dibengkokkan berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas. Tangan kiri berfungsi untuk membantu dan menjaga keseimbangan, pandangan diarahkan ke arah tolakan. **Cara Menolakkan Peluru**

Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarik serong ke atas ke belakang (ke samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong agak ke depan ke atas hingga dada menghadap ke depan serong ke atas ke arah tolakan. Daggu diangkat atau agak ditengadahkan, pandangan ke arah tolakan. Pada saat seluruh badan (dada) menghadap ke arah tolakan, secepatnya peluru itu ditolakkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan ke arah tolakan (parabola) bersamaan dengan bantuan menolakkan kaki kanan dan melonjatkan seluruh badan ke atas serong ke depan (kalau menolak dengan tangan kanan, sedangkan dengan tangan kiri dengan sebaliknya). Perhatikan gambar berikut.

## 3) Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru

Sikap akhir menolak peluru merupakan salah satu faktor yang menentukan sah tidaknya tolakan yang dilakukan. Menurut Syarifudin (1992) cara melakukan gerakan dan sikap akhir setelah menolak **Cara Mengambil Awalan**

Di dalam perlombaan tolak peluru, tolakan selalu menggunakan awalan guna mendapatkan kekuatan tolakan secara maksimal. Awalan dalam tolak peluru sangat penting yaitu untuk memadukan antara gerak awal dalam mengambil sikap menolak serta dilanjutkan dengan sikap menolak. Menurut Syarifudin (1992) cara mengambil awalan dalam tolak peluru adalah sebagai berikut :

Pada waktu akan melakukan tolakan, kaki yang depan (kaki kiri) digerakkan ke depan ke belakang, atau diputar guna mendapatkan keseimbangan yang sempurna. Bersamaan dengan menolakkan kaki kanan ke depan ke arah tolakan, kaki kiri digerakkan ke depan agak kesamping kiri lurus hingga menyentuh balok penahan. Usahakan badan agak rendah dengan lutut kaki kanan agak dibengkokkan. Pada saat kaki kiri menyentuh balok penahan, secepat mungkin badan diputar ke arah tolakan, bersama dengan pinggul, pinggang dan perut didorong ke depan hingga badan menghadap arah tolakan. Secepat mungkin peluru ditolakkan sekuat-kuatnya ke depan atas dengan bantuan menggerakkan seluruh tenaga badan (hlm. 151)

## 2. Hakekat Pembelajaran

### a. Pengertian Pembelajaran

Dalam aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari kegiatan belajar, baik ketika seseorang melaksanakan aktivitas sendiri, maupun di dalam suatu kelompok tertentu. Dipahami ataupun tidak dipahami, sesungguhnya sebagian besar aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari kita merupakan kegiatan belajar. Dengan demikian dapat kita katakan, tidak ada ruang dan waktu di mana manusia dapat melepaskan dirinya dari kegiatan belajar, dan itu berarti pula bahwa belajar tidak pernah dibatasi usia, tempat maupun waktu, karena perubahan yang menuntut terjadinya aktivitas belajar itu juga tidak pernah berhenti. Istilah pembelajaran sama dengan *instruction* atau

pengajaran. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009), “belajar adalah sebuah perilaku. Pada saat orang belajar, maka responya menjadi lebih baik” (hlm. 9).

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

## **b. Tujuan Pembelajaran**

Kegiatan mengajar selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Ini berarti, proses mengajar itu tidak begitu bermakna jika tujuannya tidak jelas. Jika tujuan tidak jelas maka isi pengajaran berikut metode mengajar juga tidak mengandung apa-apa. Oleh karena itu, seorang guru harus menyadari benar-benar keterkaitan antara tujuan, pengalaman belajar, metode, dan bahkan cara mengukur perubahan atau kemajuan yang dicapai. Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar mengajar, maka seorang guru harus mampu menerapkan cara mengajar yang cocok untuk mencapai tujuan yang dimaksud.

Untuk keperluan analisis tugas guru sebagai pengajar, maka kemampuan guru atau kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar dapat diguguskan kedalam empat kemampuan yakni:

- 1) Merencanakan program belajar mengajar.
- 2) Melaksanakan dan memimpin/mengelola proses belajar mengajar.
- 3) Menilai kemajuan proses belajar mengajar.
- 4) Menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya (hlm. 19).

## **A. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar yakni menggunakan kegiatan siswa sendiri secara efektif di dalam pembelajaran. Siswa diarahkan untuk melakukan latihan yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sedang dipelajari. Dalam hal ini peran guru hanya sebagai motivator dan fasilitator. Siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya dengan melakukan latihan yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Kurangnya kreatifitas guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa. Kurang kreatifnya guru Pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran sederhana, guru kurang akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai tepat waktunya, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas X-1 SMA N 1 Pulokulon Tahun Pelajaran 2014 / 2015, yang berjumlah 42 siswa.

## **A. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang tolak peluru dengan penerapan pembelajaran pada siswa kelas X-1 SMA N 1 Pulokulon. tahun pelajaran 2014/2015.
2. Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pembelajaran tolak peluru di SMA N 1 Pulokulon. tahun pelajaran 2014/2015.

3. Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, scenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku referensi mengajar.

### **B. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil tolak peluru yang dilakukan siswa.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar

### **E. Uji Validitas Data**

Merupakan cara untuk mengembangkan validitas data penelitian. Teknik pengujian validitas data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi data merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validitas data dalam penelitian. Triangulasi data yang digunakan yaitu :

1. Triangulasi data : data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber yang berbeda.
2. Triangulasi sumber : mengkroscek data yang diperoleh dengan narasumber yang lain baik dari siswa atau pihak lain (kepala sekolah, rekan guru).
3. Triangulasi metode : mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih valid (metode, observasi, tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

### **F. Teknik Analisis Data**

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan tolak peluru dengan menganalisis nilai rata-rata nilai tes tolak peluru. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan tolak peluru dengan menganalisis rangkaian gerakan tolak peluru. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

### **G. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian adalah langkah – langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Langkah – langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi – evaluasi atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan Survey Awal
2. Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen, dan Alat
3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan Kelas
4. Tahap Analisa Data
5. Tahap Penyusunan Laporan

#### **1. Rancangan Siklus I**

- a. Tahap Perencanaan
- b. Tahap Pelaksanaan

c. Tahap Pengamatan (Observasi)

## 2. Rancangan Siklus II

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Kondisi Awal

Sebelum penelitian tindakan ini diterapkan, terlebih dahulu dilaksanakan kegiatan observasi awal untuk mengetahui kondisi sebenarnya serta mencari informasi tentang kendala yang dihadapi dalam proses pembelajaran tolak peluru di SMA N 1 Pulokulon. Kegiatan observasi awal dilakukan untuk mengetahui Kondisi awal penelitian yang diukur dari observasi dan tes unjuk kerja keterampilan dasar tolak peluru dan untuk mengetahui seberapa besar aktivitas dan hasil belajar tolak peluru siswa sebelum diberi tindakan yaitu berupa pembelajaran tolak peluru dengan model aktivitas sirkuit. Setelah peneliti melakukan diskusi dan mengamati keadaan siswa melalui observasi pembelajaran, peneliti menemukan bahwa pembelajaran tolak peluru masih dirasa belum maksimal untuk pembelajarannya. Hal ini menyebabkan aktivitas dan hasil belajar siswa menjadi kurang sehingga nilai pelajaran penjasorkes kurang maksimal dan masih banyak siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran tolak peluru.

Berdasarkan nilai tes dari tolak peluru sebelum tindakan penelitian, dapat diketahui bahwa prosentase ketuntasan hasil belajar siswa masih tergolong rendah.

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data terhadap data psikomotor, kognitif dan afektif, diperoleh hasil sebagai berikut :

Untuk unjuk kerja (Psikomotor) nilai proses tolak peluru, kondisi awal yang semula 9 siswa atau 21,42% pada akhir siklus I menjadi 25 siswa atau 59,51% dan pada siklus II menjadi 37 siswa atau 88,09%, sedangkan hasil tolak peluru pada kondisi awal yang semula 9 siswa atau 21,42% pada akhir siklus I menjadi 25 siswa atau 59,51% dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 37 siswa atau 88,09%.

Untuk pemahaman konsep (Kognitif) siswa terhadap materi tolak peluru pada kondisi awal yang semula 14 siswa atau 33,33% meningkat pada akhir siklus I menjadi 29 siswa atau 69,04% dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 38 siswa atau 90,48%.

Dan untuk aktivitas siswa (Afektif) dalam pembelajaran pada kondisi awal yang semula 16 siswa atau 27,78% meningkat pada akhir siklus I menjadi 28 siswa atau 66,67% dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 38 siswa atau 90,47%. Dengan meningkatnya ranah psikomotor, ranah kognitif dan ranah afektif, maka hasil belajarnya juga meningkat, pada kondisi awal yang semula 9 siswa atau 21,42 % yang tuntas meningkat pada akhir siklus I menjadi 25 siswa atau 59,51% dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 37 siswa atau 88,09%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas X-1 Pada Siklus II Kota Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015.

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru siswa kelas X-1 Pada Siklus II Tahun Ajaran 2014/2015.

Dengan demikian penerapan pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit dapat digunakan guru penjas sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran penjas khususnya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru. Karena penerapan

pembelajaran bermain menggunakan aktivitas sirkuit merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang didalamnya memperlihatkan bentuk-bentuk permainan yang sederhana, mudah dipelajari, sehingga dapat menarik perhatian siswa menjadi lebih aktif dan pada akhirnya dapat merangsang ranah afektif, ranah kognitif dan terutama ranah psikomotor siswa sehingga pembelajaran penjas khususnya atletik menjadi lebih efektif.

### C. Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SMA, untuk kemampuan gerak dasar tolak peluru gunakanlah penerapan pembelajaran bermain menggunakan model aktivitas sirkuit.
2. Bagi kepala sekolah hendaknya memberikan sarana dan prasarana yang lengkap pada mata pelajaran penjas, untuk menunjang kelancaran proses pembelajaran.
3. Bagi siswa, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru harus mengikuti pembelajaran dengan penerapan pembelajaran bermain.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aries, E.F. (2011). *Asesmen dan Evaluasi*. Malang: Aditya Media.
- Aunurrahman. (2010). *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Depdikbud. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dimiyati & Mudjiono. (2009). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayatullah, M.F. 2008. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Program Studi D-2 Pendidikan Jasmani. JPOK FKIP UNS.
- Husdarta & Saputra, Y.M. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- IAAF. (2006/2007). *Competition Rules 2006/2007*. Senayan Jakarta: PB PASI.
- Lutan, R. & Suherman, A. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Mahendra, A. (2004). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Purnomo, E. & Dapan (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Saputra, Y.M. (2001). *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik, Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta : Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Satyawan, B. (2010). *Pendidikan rekreasi*. Tidak Diterbitkan.
- Sudjana, N. (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syarifuddin, A. (1992). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wardani, D. (2009). *Bermain Sambil Belajar*. Bandung: Edukasia.