

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016a). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016b). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Farhana, H., Awiria, & Muttaqien, N. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Harapan Cerdas.
- Iskandar, D., & Narsim. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas dan Publikasinya*. Cilacap: Ihya Media.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lumintuarso, R. (2013). *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Lankor.
- Lutan, R. (2011). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nofriantoni. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Pendekatan Metode Bermain Bola Karet Pada Siswa Kelas VI. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(1), 19–25.
<https://doi.org/10.29210/02824jpgi0005>
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: Laskar Aksara.
https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- Safarizan, Yunitaningrum, W., & Haetami, M. (2014). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Menggunakan Media Belajar Yang Dimodifikasi. 2*.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

- Sudjana, N. (2015). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. PT Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2012). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukendro, & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: Salim Media Indonesia.
- Sultoni, I., & Ferianto, B. (2015). Pengaruh Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Studi Pada Siswa Kelas V SDN Wonoprintahan I / 276 Prambon Kabupaten Sidoarjo. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 1*, 193–200.
- Usman, J., Mawardi, Zein, H. M., & Rasyidah. (2019). *Pengantar Praktis Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Aceh Besar: AcehPo Publishing.
- Wahjoedi. (2013). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Raja Grafindo Persada.
- Wahjoedi. (2017). Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penjakora, 3*(2), 43–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.V3I2.11734>
- Walhidayati, R., Subarjah, H., & Supriyadi, T. (2019). Pengaruh Metode Bermain Menggunakan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru. *SpoRTIVE, 09*(2), 611–620.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13415%0Ahttps://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/download/13415/7881>
- Wiarso, G. (2015). *Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yudiana, Y. (2013). Yudiana, Yuyun. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Hasil Tes Awal

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
1	Achmad Syarifudin	L	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
2	Ajuan Anshora	L	2	12,00	10	16,67	13	40,63	69,29	Tdk
3	Alvi Fitrah Ramadhan	L	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas
4	Ananda Nicholas Saputra	L	1	6,00	13	21,67	12	37,50	65,17	Tdk
5	Aulia Ramadhani	P	4	24,00	10	16,67	13	40,63	81,29	Tuntas
6	Devira Ananda Rizki	P	2	12,00	11	18,33	12	37,50	67,83	Tdk
7	Dinar Oktafia	P	2	12,00	10	16,67	13	40,63	69,29	Tdk
8	Evan Adityawan	L	3	18,00	10	16,67	12	37,50	72,17	Tdk
9	Gabriel Bangkit Putra	L	1	6,00	12	20,00	10	31,25	57,25	Tdk
10	Gentha Nadya	P	2	12,00	10	16,67	14	43,75	72,42	Tdk
11	Ghania Naira	P	2	12,00	11	18,33	13	40,63	70,96	Tdk
12	Jihan Zanatul	P	3	18,00	10	16,67	13	40,63	75,29	Tuntas
13	Juliana Kasih	P	2	12,00	11	18,33	11	34,38	64,71	Tdk
14	Kevin Arya Erlangga	L	2	12,00	12	20,00	14	43,75	75,75	Tuntas
15	Khansa Zafira	P	3	18,00	11	18,33	10	31,25	67,58	Tdk
16	Khaylila Einar Yuan	P	4	24,00	12	20,00	13	40,63	84,63	Tuntas
17	Mastiar Simanjuntak	P	2	12,00	11	18,33	11	34,38	64,71	Tdk
18	Mochammad Jadwaa	L	2	12,00	12	20,00	13	40,63	72,63	Tdk
19	Muhamad Fadli	L	4	24,00	10	16,67	10	31,25	71,92	Tdk
20	Muhammad Aziz	L	2	12,00	12	20,00	11	34,38	66,38	Tdk
21	Muhammad Nabil Amin	L	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
22	Nadira Nathania	P	2	12,00	11	18,33	11	34,38	64,71	Tdk
23	Nicko Andriyanto	L	2	12,00	15	25,00	11	34,38	71,38	Tdk
24	Nizam Yusuf Bakhtiar	L	3	18,00	13	21,67	14	43,75	83,42	Tuntas
25	Raffasya Evan	L	3	18,00	15	25,00	10	31,25	74,25	Tdk
26	Rafi Ferdiansyah	L	3	18,00	13	21,67	13	40,63	80,29	Tuntas
27	Rasyah Fajar	L	2	12,00	14	23,33	11	34,38	69,71	Tdk
28	Regansyah Yasni	P	2	12,00	13	21,67	13	40,63	74,29	Tdk
29	Rivani Lia Ariani	P	3	18,00	13	21,67	10	31,25	70,92	Tdk
30	Sofy Fadhila Ramadhani	P	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
31	Syfa Azahra Ramadhani	P	2	12,00	11	18,33	10	31,25	61,58	Tdk
32	Syifa Fauziah	P	2	12,00	13	21,67	12	37,50	71,17	Tdk
33	Teuku Absyar Azizi Arif	L	2	12,00	10	16,67	15	46,88	75,54	Tuntas

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
34	Tiara Listina	P	2	12,00	12	20,00	11	34,38	66,38	Tdk
35	Zaskia Safitri	P	3	18,00	13	21,67	11	34,38	74,04	Tdk

Jumlah siswa tuntas : 10 orang (28,57%)

Jumlah siswa tidak tuntas : 25 orang (71,43%)

Lampiran 2

Hasil Pembelajaran Siklus I

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
1	Achmad Syarifudin	L	5	30,00	11	18,33	13	40,63	88,96	Tuntas
2	Ajuan Anshora	L	2	12,00	12	20,00	14	43,75	75,75	Tuntas
3	Alvi Fitrah Ramadhan	L	3	18,00	10	16,67	15	46,88	81,54	Tuntas
4	Ananda Nicholas Saputra	L	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas
5	Aulia Ramadhani	P	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
6	Devira Ananda Rizki	P	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
7	Dinar Oktafia	P	3	18,00	10	16,67	13	40,63	75,29	Tuntas
8	Evan Adityawan	L	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
9	Gabriel Bangkit Putra	L	2	12,00	12	20,00	15	46,88	78,88	Tuntas
10	Gentha Nadya	P	4	24,00	11	18,33	14	43,75	86,08	Tuntas
11	Ghania Naira	P	3	18,00	12	20,00	15	46,88	84,88	Tuntas
12	Jihan Zanatul	P	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
13	Juliana Kasih	P	4	24,00	10	16,67	13	40,63	81,29	Tuntas
14	Kevin Arya Erlangga	L	4	24,00	12	20,00	10	31,25	75,25	Tuntas
15	Khansa Zafira	P	2	12,00	9	15,00	10	31,25	58,25	Tdk
16	Khaylila Einar Yuan	P	3	18,00	12	20,00	10	31,25	69,25	Tdk
17	Mastiar Simanjuntak	P	4	24,00	12	20,00	11	34,38	78,38	Tuntas
18	Mochammad Jadwaa	L	4	24,00	10	16,67	11	34,38	75,04	Tuntas
19	Muhamad Fadli	L	2	12,00	12	20,00	13	40,63	72,63	Tdk
20	Muhammad Aziz	L	3	18,00	11	18,33	12	37,50	73,83	Tdk
21	Muhammad Nabil Amin	L	2	12,00	12	20,00	12	37,50	69,50	Tdk
22	Nadira Nathania	P	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas
23	Nicko Andriyanto	L	3	18,00	9	15,00	12	37,50	70,50	Tdk
24	Nizam Yusuf Bakhtiar	L	3	18,00	10	16,67	13	40,63	75,29	Tuntas
25	Raffasya Evan	L	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas
26	Rafi Ferdiansyah	L	2	12,00	11	18,33	10	31,25	61,58	Tdk
27	Rasyah Fajar	L	3	18,00	12	20,00	11	34,38	72,38	Tdk
28	Regansyah Yasni	P	3	18,00	12	20,00	12	37,50	75,50	Tuntas
29	Rivani Lia Ariani	P	3	18,00	9	15,00	11	34,38	67,38	Tdk
30	Sofy Fadhila Ramadhani	P	3	18,00	10	16,67	9	28,13	62,79	Tdk
31	Syfa Azahra Ramadhani	P	4	24,00	10	16,67	10	31,25	71,92	Tdk
32	Syifa Fauziah	P	3	18,00	11	18,33	11	34,38	70,71	Tdk
33	Teuku Absyar Azizi Arif	L	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
34	Tiara Listina	P	4	24,00	11	18,33	13	40,63	82,96	Tuntas
35	Zaskia Safitri	P	3	18,00	12	20,00	12	37,50	75,50	Tuntas

Jumlah siswa tuntas : 22 orang (62,86%)

Jumlah siswa tidak tuntas : 13 orang (37,14%)

Lampiran 3

Hasil Pembelajaran Siklus II

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
1	Achmad Syarifudin	L	5	30,00	11	18,33	13	40,63	88,96	Tuntas
2	Ajuan Anshora	L	2	12,00	9	15,00	16	50,00	77,00	Tuntas
3	Alvi Fitrah Ramadhan	L	2	12,00	10	16,67	15	46,88	75,54	Tuntas
4	Ananda Nicholas Saputra	L	3	18,00	11	18,33	16	50,00	86,33	Tuntas
5	Aulia Ramadhani	P	2	12,00	10	16,67	14	43,75	72,42	Tdk
6	Devira Ananda Rizki	P	4	24,00	9	15,00	15	46,88	85,88	Tuntas
7	Dinar Oktafia	P	3	18,00	11	18,33	15	46,88	83,21	Tuntas
8	Evan Adityawan	L	2	12,00	10	16,67	14	43,75	72,42	Tdk
9	Gabriel Bangkit Putra	L	3	18,00	10	16,67	16	50,00	84,67	Tuntas
10	Gentha Nadya	P	4	24,00	11	18,33	14	43,75	86,08	Tuntas
11	Ghania Naira	P	3	18,00	12	20,00	16	50,00	88,00	Tuntas
12	Jihan Zanatul	P	1	6,00	12	20,00	14	43,75	69,75	Tdk
13	Juliana Kasih	P	4	24,00	10	16,67	13	40,63	81,29	Tuntas
14	Kevin Arya Erlangga	L	3	18,00	10	16,67	16	50,00	84,67	Tuntas
15	Khansa Zafira	P	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
16	Khaylila Einar Yuan	P	2	12,00	12	20,00	13	40,63	72,63	Tdk
17	Mastiar Simanjuntak	P	3	18,00	12	20,00	16	50,00	88,00	Tuntas
18	Mochammad Jadwaa	L	2	12,00	11	18,33	14	43,75	74,08	Tdk
19	Muhamad Fadli	L	4	24,00	10	16,67	15	46,88	87,54	Tuntas
20	Muhammad Aziz	L	4	24,00	11	18,33	15	46,88	89,21	Tuntas
21	Muhammad Nabil Amin	L	3	18,00	12	20,00	14	43,75	81,75	Tuntas
22	Nadira Nathania	P	2	12,00	12	20,00	16	50,00	82,00	Tuntas
23	Nicko Andriyanto	L	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
24	Nizam Yusuf Bakhtiar	L	4	24,00	10	16,67	12	37,50	78,17	Tuntas
25	Raffasya Evan	L	3	18,00	11	18,33	16	50,00	86,33	Tuntas
26	Rafi Ferdiansyah	L	2	12,00	11	18,33	15	46,88	77,21	Tuntas
27	Rasyah Fajar	L	2	12,00	10	16,67	15	46,88	75,54	Tuntas
28	Regansyah Yasni	P	3	18,00	10	16,67	14	43,75	78,42	Tuntas
29	Rivani Lia Ariani	P	3	18,00	11	18,33	13	40,63	76,96	Tuntas
30	Sofy Fadhila Ramadhani	P	4	24,00	12	20,00	15	46,88	90,88	Tuntas
31	Syfa Azahra Ramadhani	P	3	18,00	12	20,00	15	46,88	84,88	Tuntas
32	Syifa Fauziah	P	3	18,00	11	18,33	16	50,00	86,33	Tuntas
33	Teuku Absyar Azizi Arif	L	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas

No	Nama	L/P	Afektif (30%)		Kognitif (20%)		Psikomtr (50%)		Total	Ket
			Nilai	%	Nilai	%	Nilai	%		
34	Tiara Listina	P	3	18,00	10	16,67	15	46,88	81,54	Tuntas
35	Zaskia Safitri	P	4	24,00	12	20,00	14	43,75	87,75	Tuntas

Jumlah siswa tuntas : 29 orang (82,85%)

Jumlah siswa tidak tuntas : 6 orang (17,15%)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENELITI

Satuan Pendidikan : SMP MANDALAHAYU
 Kelas / Semester : VII / II
 Muatan Terpadu : PJOK (3.3 & 4.3)
 Materi : Tolak Peluru
 Pertemuan : 1, 2, 3 dan 4
 Alokasi waktu : 2 X 40 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerak spesifik tolak peluru dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerak spesifik tolak peluru dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN PERTEMUAN KE 1 DAN 2

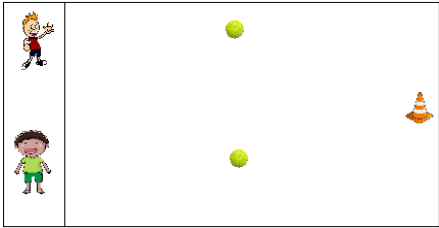
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1) Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) 2) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). 3) Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>), siswa diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru</i> . 4) Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	Mengamati Siswa mengamati guru menjelaskan tentang pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain bola tebak. (Mandiri) Menanya 1) Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2) Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>) Menalar 1) Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan pembelajaran gerak spesifik tolak peluru. (<i>Critical Thinking</i>)	55 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>2) Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</p> <p>3) Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerak spesifik tolak peluru dengan bimbingan guru.</p> <p>4) Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5) Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1) Sebelum memulai kegiatan pembelajaran gerak spesifik tolak peluru, guru harus menjelaskan teknik gerak spesifik tolak peluru dengan pendekatan bermain bola tembak setahap demi setahap sampai mahir.</p> <p>2) Siswa dibagi menjadi dua kelompok yang berbeda. Setiap kelompok memiliki jumlah anggota yang sama, agar memudahkan prinsip keadilan dalam bermain.</p> <p>3) Tim yang dibagi menjadi dua, akan terbagi menjadi tim penembak dan tim yang ditembak. Tim penembak berada di luar garis yang telah ditentukan dengan memegang sejumlah bola, sedangkan tim yang ditembak akan berada di dalam garis.</p> <p>4) Dalam waktu tertentu, tim penembak harus mengenai seluruh anggota tim lawan yang berada di dalam garis lapangan. Disisi lain, tim yang ditembak harus berusaha agar anggota timnya tidak terkena tembakan tim lawan dalam waktu tertentu. (<i>Collaboration, Creativity</i>)</p> <div data-bbox="699 1430 1149 1671" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Permainan Bola Tembak</p>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Penutup	<p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2) Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) <p>1) Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3) Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4) Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

PERTEMUAN KE 3

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3) Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi), siswa diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru. 4) Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <p>Siswa mengamati guru menjelaskan tentang pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain bola berekor. (Mandiri)</p> <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2) Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan pembelajaran gerak spesifik tolak peluru. (Critical Thinking) 2) Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 	55 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>3) Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerak spesifik tolak peluru dengan bimbingan guru.</p> <p>4) Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>5) Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>Mencoba</p> <p>1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai jumlah bola yang ada. Jumlah setiap anggota kelompok harus sama agar memiliki prinsip keadilan dalam bermain.</p> <p>2) Setiap anggota kelompok akan beradu lempar bola berekor untuk mendekati sasaran yang telah ditentukan dengan anggota tim lawan.</p> <p>3) Setiap bola yang sudah dilempar akan dilihat siapa yang paling mendekati sasaran.</p> <p>4) Setiap lemparan dari masing-masing anggota kelompok akan dihitung juara pertama hingga terakhir untuk menentukan pemenang dari permainan ini. (<i>Collaboration, Creativity</i>)</p> <div data-bbox="706 1184 1141 1409" style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Permainan Bola Berekor</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1) Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri)</p> <p>2) Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>)</p> <p>1) Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>2) Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</p> <p>3) Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</p> <p>4) Salam dan do'a penutup. (Religius)</p>	<p>15 menit</p>

PERTEMUAN KE 4

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1) Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) 2) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). 3) Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>), siswa diberi tayangan dan bahan bacaan terkait materi <i>aktivitas pembelajaran gerak spesifik tolak peluru</i> . 4) Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	Mengamati Siswa mengamati guru menjelaskan tentang pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain <i>circuit throw games</i> . (Mandiri) Menanya 1) Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2) Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (<i>Communication</i>) Menalar 1) Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan pembelajaran gerak spesifik tolak peluru. (<i>Critical Thinking</i>) 2) Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3) Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerak spesifik tolak peluru dengan bimbingan guru. 4) Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5) Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. Mencoba 1) Siswa akan bertanding secara satu persatu, dimana setiap siswa akan mewakili kelompoknya masing-masing dalam bertanding. Dari sejak garis start hingga finish, siswa akan melewati 5 jenis pos lemparan dengan sasaran yang berbeda-beda. 2) Pada pos pertama siswa harus bisa melempar bola masuk ke dalam sasaran keranjang di bawah, dari tiga	55 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>kesempatan lemparan harus mampu memasukkan minimal satu buah bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Pada pos kedua siswa harus mampu menggelindingkan tiga buah bola untuk menjatuhkan sasaran yang telah disediakan, jika sebelum tiga lemparan sasaran sudah terjatuh semua maka siswa dapat melanjutkan ke pos berikutnya. 4) Pada pos ketiga siswa harus bisa memasukkan bola ke keranjang yang berada di atas, siswa diberikan lima kesempatan lemparan dan harus mampu memasukkan minimal satu bola. 5) Pada pos keempat, terdapat sasaran lemparan bola yang cukup jauh yang harus dicapai oleh lemparan siswa, pada pos ini siswa diberikan kesempatan tiga kali lemparan. 6) Tiba di pos kelima yang merupakan pos terakhir, siswa harus mampu menyelesaikan lemparan setinggi mungkin dari tiga lemparan bola. Lemparan dilakukan serentak sesuai aba-aba dari juri dan dilihat berapa kali siswa dapat memenangkan lemparan tertinggi dari tiga kesempatan lemparan. (<i>Collaboration, Creativity</i>) <div data-bbox="662 1087 1190 1402" style="text-align: center;"> <p>The diagram illustrates a circuit of six throw game stations. It is divided into 'START' and 'FINISH' sections. POS 1: 'LEMPARAN KERANJANG BAWAH' shows a child throwing a ball into a basket on the ground. POS 2: 'LEMPARAN BOLA GELINDING' shows a child rolling a ball towards a target. POS 3: 'LEMPARAN BOLA TINGGI' shows two children throwing balls high into the air. POS 4: 'LEMPARAN BOLA JAUH' shows a child throwing a ball towards a target at a distance. POS 5: 'LEMPARAN KERANJANG ATAS' shows a child throwing a ball into a basket suspended in the air. POS 6: 'LEMPARAN BOLA TINGGI' shows a child throwing a ball high into the air.</p> </div> <p style="text-align: center;"><i>Permainan Circuit Throw Games</i></p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. (Mandiri) 2) Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>) 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1) Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2) Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	3) Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4) Salam dan do'a penutup. (Religius)	

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian, sebagai berikut:

Rubrik Penilaian Perilaku Dalam Pembelajaran Tolak Peluru

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (✓)
1. Disiplin dalam mengikuti arahan guru di dalam pembelajaran	
2. Semangat dalam melaksanakan pembelajaran	
3. Sportif dalam mengakui temannya lebih baik darinya	
4. Percaya diri dalam melakukan setiap aktivitas gerak	
5. Jujur dalam setiap melakukan aktivitas gerak bergiliran dan bergantian	
Jumlah Skor Maksimal : 5	

Keterangan:

Penilaian terhadap sikap yang ditunjukkan siswa selama pembelajaran berlangsung, dengan skor 1. Siswa diberikan nilai jika mampu menunjukkan sikap yang ditentukan dalam indikator tersebut selama melakukan pembelajaran tolak peluru, sesuai dengan siklusnya. Guru tinggal memberikan tanda ceklis pada kolom yang tersedia, yang menandakan bahwa siswa yang bersangkutan menunjukkan perilaku yang dimaksud dalam indikator

$$Rumus = \frac{\text{skor aktual}}{\text{skor maksimal}} \times 30\%$$

Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Tolak Peluru

NO	INDIKATOR	KUALITAS JAWABAN			
		4	3	2	1
1	Mampu menjelaskan teknik awalan tolak peluru				

NO	INDIKATOR	KUALITAS JAWABAN			
		4	3	2	1
2	Mampu menjelaskan teknik dorongan tolak peluru				
3	Mampu menjelaskan teknik gerak lanjutan tolak peluru				
	Skor maksimal: 12				

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4. Diberikan nilai 4 jika siswa mampu menjelaskan jawaban yang diajukan dengan benar dan mampu merangkai kata-kata dengan kalimat yang baik. Diberikan nilai 3 jika siswa mampu menjelaskan jawaban dengan benar namun masih kurang lancar dalam merangkai kata-kata dalam kalimat. Diberikan nilai 2 jika masih terdapat jawaban yang kurang benar. Diberikan nilai 1 jika siswa tidak mampu menjelaskan jawaban dengan benar.

$$\text{Rumus} = \frac{\text{skor aktual}}{\text{skor maksimal}} \times 20\%$$

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Tolak Peluru

No	Indikator	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1	Sikap awalan:				
	Sikap membelakangi arah lemparan				
	Berdiri seimbang dengan posisi peluru di leher				
2	Teknik dorongan:				
	Tangan mendorong peluru sekuat tenaga				
	Putaran badan membantu dorongan				
3	Gerak lanjutan:				
	Gerak badan memutar setelah dorongan peluru				
	Menjaga keseimbangan agar badan tidak jatuh				
4	Gerak akhir				
	Berdiri dengan kedua kaki				
	Berjalan menjauhi garis batas				

No	Indikator	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
	Skor maksimal: 16				

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja siswa, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4. Diberikan nilai 4 jika siswa mampu memperagakan gerakan dengan baik tanpa kesulitan. Diberikan nilai 3 jika siswa mampu memperagakan dengan baik namun masih terkadang merasa kesulitan. Diberikan nilai 2 jika siswa mampu memperagakan gerakan namun hasilnya kurang baik. Diberikan nilai 1 jika siswa tidak mampu memperagakan gerakan.

$$Rumus = \frac{skor\ aktual}{skor\ maksimal} \times 50\%$$

Nilai akhir yang diperoleh siswa:

Nilai Akhir = Nilai Perilaku + Nilai Pemahaman Konsep + Nilai Psikomotor (Unjuk Kerja)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Bekasi, April 2023
Peneliti

Titin Supriatiningsih, S.Pd.

Muhammad Yudith Harun Al Rasyid

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Kepada Siswa Tentang Pembelajaran Yang Akan Dilakukan

Foto-Foto Penelitian



Pemanasan Sebelum Memulai Pembelajaran Gerak

Foto-Foto Penelitian



Pendekatan Permainan Bola Tembak

Foto-Foto Penelitian



Pemberian Contoh Untuk Melakukan Tes Tolak Peluru

Foto-Foto Penelitian



Pendekatan Permainan Bola Berekor

Foto-Foto Penelitian



Evaluasi Setelah Melakukan Pembelajaran

SK DOSEN PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR : 040 / SK.01/ E-DK / XI / 2022

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, Drs., M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Muhammad Yudith Harun Al Rasyid**
 NPM : 41182191160011

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi

- Kedua** : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2022/2023**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Kecempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : 30 Nopember 2022


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

- Tembusan** : Yth.
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 041 / SE / FKIP / UNISMA / XII /2022
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMP Mandalahayu Kota Bekasi

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Yudith Harun Al Rasyid
 NPM : 41182191160011
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingg : **31 Agustus 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 8 Maret 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

SURAT BALASAN PENELITIAN**YAYASAN MANDALAHAYU
SMP MANDALAHAYU**

Jalan Perum Margahayu No. 304-312, Margahayu, Bekasi Timur, Kota Bekasi, 17113

SURAT KETERANGAN

No. 219/S.Ket/SMP-Mand.VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Mandalahayu Kota Bekasi menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD YUDITH HARUN AL RASYID
NPM : 41182191160011
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : FKIP Unisma Bekasi


Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SMP Mandalahayu dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi" pada tanggal 24 April s.d. 26 Mei 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.








Bekasi, 29 Mei 2023
Kepala Sekolah
(Titin Supriyatiningih, S.Pd.)

FREKUENSI BIMBINGAN



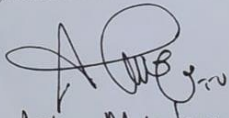
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Yudith Hartun Al Pasylid
 NPM : 4110219116011
 Program Studi : Penjas kesrek
 Judul : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak peluru melalui Peningkatan Bermain Pada siswa kelas VII SMP Mandala Raya Kota Bekasi
 Pembimbing : Dra. Bujang Desni

NO	Tanggal Bimbingan	KEGIATAN BIMBINGAN		Paraf Pembimbing
		Uraian Kegiatan		
1.	30/11/2022	Penyerahan Sk Pembimbing		
2.	7/12/2022	Latar belakang masalah di - perjelas permasalahannya		
	12/12/2022	Tambah kan teori terbaru tentang tolak peluru		
	26/12/2022	revisi Bab I - <u>ii</u> - <u>iii</u>		
	16/1/2023	Buat Rpp untuk persiapan pelaksanaan penelitian		

NO	Tanggal Bimbingan	KEGIATAN BIMBINGAN		Paraf Pembimbing
		Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing	
6.	20/2/2023	Perbaiki RPP pada kegiatan pembelajaran	2/	
7.	28/2/2023	latihan penelitian	2/	
8.	30/5/2023	Buat Bab IV	2/	
9.	5/6/2023	perbaiki kembali hasil penelitian tiap siklus.	2/	
10.	12/6/2023	Buat Bab V	2/	
11.	15/6/2023	Perbaiki kekurangan pada Bab V	2/	
12.	19/6/2023	Buat Draft skripsi	2/	
13.	21/6/2023	perbaiki rincian pada lampiran perhitungan hasil tiap siklus	2/	
14.	23/6/2023	ACC sidang	2/	

Bekasi,
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. Apta Mulsidayu, M.Pd.

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Yudith Harun Al Rasyid, lahir di Jakarta, 21 April 1997. Peneliti beragama Islam, anak pertama dari dua bersaudara dari bapak Slamet Agus Riyadi dan (almh) ibu Yulawati. Penulis tinggal di Jl. Wijaya Kusuma Blok B Rt 005/020 No. 253, Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi. Adapun penulis menyelesaikan Pendidikan sekolah dasar di SDN Margahayu XIII lulus berijazah tahun 2009, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertamanya di Pondok Pesantren Daarul Rahman 3 yang lulus berijazah tahun 2012, lalu melanjutkan Pendidikan sekolah menengah atasnya di SMA Mandalahayu Bekasi, lulus tahun 2015 berijazah. Penulis memiliki hobi memelihara hewan reptile serta ikan Louhan.