

Peningkatan Hasil Belajar PJOK tentang Gerak Dasar Tolak Peluru melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Sekolah Dasar

Deden Hermawan

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Cilacap, Indonesia

Corresponding Author: Deden Hermawan, e-mail: dedenhermawan42@admin.sd.belajar.id

Published: May, 2025

ABSTRAK

Cabang olah raga tolak peluru merupakan salah satu materi yang terdapat dalam mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Akan tetapi, tolak peluru masih dianggap sulit bagi sebagian siswa. Hal ini dikarenakan kurangnya motivasi siswa dalam aktifitas belajar serta rendahnya tingkat penguasaan gerak dasar tolak peluru. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dalam analisisnya. Subyek penelitian ini adalah siswa SD Negeri Sidakaya 03 yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja tolak peluru. Hasil tes unjuk kerja tolak peluru menunjukkan bahwa pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain meningkat. Hal ini ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Persentase ketuntasan siswa pada kondisi awalsebesar 31,25%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan pada siklus I dengan persentase ketuntasan siswa menjadi 53,13%. Hasil siklus I sudah menunjukkan sedikit peningkatan hasil dari kondisi awal, tetapi hasil ini belum memenuhi target yang sudah ditetapkan sebelumnya, sehingga penelitian ini berlanjut ke siklus II. Dari beberapa perlakuan di siklus II, persentase ketuntasan siswa menjadi 81,25% Hasil ini sudah mencapai target yang sudah ditetapkan sebelumnya, sehingga penelitian ini berhenti di siklus II. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru siswa. Pendekatan ini juga membuat siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam aktifitas belajar mengajar.

Kata kunci: Gerak Dasar Tolak Peluru, Pendekatan Bermain, PJOK, Tolak Peluru

ABSTRACT

The shot put sport is one of the materials included in the Physical Education subject at the elementary school level. However, shot put is still considered difficult by some students. This is due to a lack of student motivation in learning activities and a low level of mastery of basic shot put movements. This study aims to improve shot put learning through a play-based approach. This is a classroom action research that combines qualitative and quantitative approaches in its analysis. The subjects of this study were 32 students from Sidakaya 03 Public Elementary School, consisting of 14 male and 18 female students. The instrument used in this research was a shot put performance test. The results of the shot put performance test showed that learning shot put through a play-based approach improved. This was indicated by an increase in the students' average scores. The percentage of student mastery in the initial condition was 31.25%. This condition improved in the first cycle, with the percentage of student mastery reaching 53.13%. The results of the first cycle showed a slight improvement compared to the initial condition, but had not yet met the predetermined target, so the study continued to the second cycle. After several interventions in the second cycle, the percentage of student mastery reached 81.25%. This result met the previously established target, and therefore the research concluded at the second cycle. Based on these results, it can be concluded that shot put learning through a play-based approach can improve students' basic shot put movement skills. This approach also made students more active and motivated in teaching and learning activities.

Keywords: Basic Shot Put Movements, Play-Based Approach, Physical Education, Shot Put

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Sekolah dasar merupakan pendidikan formal tingkat dasar bagi seorang anak. Selama mengenyam pendidikan di tingkat sekolah dasar, seorang anak akan banyak mendapatkan hal baru untuk dipelajari. Untuk memahami hal baru yang dipelajarinya, seorang anak sering kali mengekspresikan rasa kaingin tahunya dengan berpikir dan bergerak. Salah satu mata pelajaran untuk mewadahi tingkat keaktifan seorang anak dalam bergerak adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pelajaran PJOK dalam pelaksanaannya seharusnya disesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan anak sehingga perkembangan kemampuan gerak dasar anak dapat dicapai secara maksimal. Komponen kemampuan gerak dasar anak meliputi gerak stabilitas, gerak lokomotor, dan gerak manipulatif. Akan tetapi, beberapa anak menemui beberapa kesulitan untuk mengembangkan ketiga gerak dasar tersebut. Guru PJOK dapat memberikan beberapa pilihan solusi bagi anak agar perkembangan anak dapat dicapai dengan maksimal.

Salah satu solusi yang dapat diberikan oleh guru PJOK adalah dengan menggunakan pendekatan bermain dalam proses belajar mengajar. Pendekatan bermain diharapkan dapat menarik minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Beberapa cabang olahraga diajarkan untuk masing-masing jenjang sekolah yang disesuaikan dengan perkembangan kemampuan gerak dasar anak. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan yaitu tolak peluru. Tolak peluru merupakan salah satu materi yang terdapat dalam mata pelajaran PJOK di kelas VI. Tolak peluru merupakan salah satu cabang dalam olahraga atletik. Munafish (2008) mendefinisikan tolak peluru sebagai “suatu kemampuan dalam menolak benda berbentuk peluru, sejauh mungkin, dan ada dua gaya tolak peluru, yaitu gaya samping (ortodok) dan gaya membelakangi arah tolakan (O’Braien)”. Terdapat tiga gerak dasar dalam pembelajaran tolak peluru. Ketiga gerak dasar tersebut adalah Gerakan awal (posisi start), Gerakan inti atau Gerakan pelaksanaan, dan Gerakan tolakan atau pelepasan peluru.

Dalam prakteknya, penguasaan gerak dasar tolak peluru menjadi kunci olahraga ini. Sebagian siswa masih menganggap sulit cabang olahraga tolak peluru. Hasil pembelajaran siswa dalam materi tolak peluru juga belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dikarenakan kurangnya motivasi siswa dalam aktifitas belajar mengajar, rendahnya tingkat penguasaan gerak dasar tolak peluru siswa, rendahnya hasil pembelajaran siswa dalam materi tolak peluru, metode pembelajaran yang dilakukan selama ini kurang menarik, kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran yang dimiliki sekolah, serta guru belum banyak menggunakan variasi metode dan model pembelajaran. Untuk mengatasi kendala tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar PJOK tentang Gerak Dasar Tolak Peluru melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar tentang gerak dasar tolak peluru pada siswa dan meningkatkan hasil belajar PJOK tentang gerak dasar tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa Sekolah Dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai Oktober 2018 dalam dua siklus Tindakan di SD Negeri Sidakaya 03, Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah. Sumber data yang dikumpulkan dan dikaji dalam penelitian ini diperoleh dari data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif berupa data tentang hasil unjuk kerja tolak peluru siswa yang meliputi: Gerakan awal/posisi start, Gerakan inti/Gerakan pelaksanaan, dan Gerakan tolakan/pelepasan peluru dalam bentuk lembar observasi (score skill test), sedangkan data kualitatif berupa data hasil pengamatan perilaku siswa selama proses pembelajaran tolak peluru. Selain itu, beberapa dokumen lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah standar kompetensi, kompetensi dasar, silabus, program semester, RPP, dan peralatan pembelajaran lainnya yang dibutuhkan untuk menunjang pendekatan permainan. Dalam mengumpulkan data di penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa instrument penelitian. Arikunto (2006: 149) mendefinisikan instrumen penelitian sebagai alat bantu pengumpulan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen penilaian tes unjuk kerja tolak peluru dan instrument pengamatan perilaku siswa dalam pembelajaran tolak peluru. Instrumen penilaian tes unjuk kerja ini digunakan untuk mengetahui perkembangan peningkatan tolak peluru pada siswa. Sedangkan, instrument pengamatan perilaku siswa digunakan untuk melakukan pengamatan partisipasi siswa dalam pembelajaran tolak peluru secara langsung.

Agar diperoleh data yang obyektif, sahih, dan handal, maka peneliti menggunakan Teknik triangulasi, dengan melakukan beberapa hal, yaitu menggunakan cara yang bervariasi untuk memperoleh data yang sama, misalnya untuk mengetahui seberapa efektif aktivitas dalam pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan atau observasi, melakukan triangulasi data dengan membandingkan data antara hasil tes unjuk kerja pada siklus I dan siklus II, serta melakukan pengecekan ulang data yang telah didapatkan untuk kelengkapannya, dan melakukan pengolahan dan analisis ulang dari data yang telah didapatkan. Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan dan diolah menjadi data. Data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif komparatif, yaitu dengan cara membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan siklus II. Wibowo (2008) merumuskan cara menghitung kriteria ketuntasan minimum (KKM) berdasarkan persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yaitu: $P = (F/N) \times 100\%$, dengan P adalah frekuensi relative, F adalah frekuensi, dan N adalah jumlah responden.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (pendekatan bermain) dan variabel terikat (keberhasilan pembelajaran tolak peluru). Arikunto (2010) menjelaskan ada empat tahapan penting dalam sebuah penelitian tindakan kelas, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Keempat tahap ini akan membentuk sebuah siklus yang digambarkan dalam bentuk spiral, dimana jumlah siklus yang digunakan bergantung pada

tingkat keperluasan tindakan tersebut diperlukan untuk memecahkan permasalahan pembelajaran yang ada. Jumlah siklus yang ada merupakan sebuah proses yang saling terkait dan berkelanjutan.

Tahap perencanaan merupakan tahap awal yang harus dilakukan dalam penelitian tindakan kelas. Tahap ini meliputi menentukan fokus penelitian, merencanakan kegiatan dalam satu siklus, serta mengidentifikasi serta menganalisis kelayakan masalah untuk diatasi dengan PTK. Pada tahapan ini, peneliti berkolaborasi dengan satu orang teman sejawat yang berperan sebagai kolaborator untuk merencanakan skenario pembelajaran dan menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan. Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini, peneliti melaksanakan proses pembelajaran dengan menggunakan treatment seperti yang sudah direncanakan pada tahap pertama. Pelaksanaan tindakan ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan dua kali tatap muka/pertemuan untuk setiap tahapan siklus. Tatap muka/pertemuan pertama dari setiap siklus digunakan sebagai proses pembelajaran dan tatap muka/pertemuan kedua dari setiap siklus digunakan sebagai tes unjuk kerja tolak peluru. Target ketuntasan perkembangan pembelajaran tolak peluru untuk keseluruhan siswa adalah minimal 75% dari total jumlah siswa dalam satu kelas. Pada setiap tatap muka/pertemuan, peneliti dibantu dengan kolaborator yang berperan untuk mengamati dan membuat catatan mengenai jalannya pembelajaran. Tahap ketiga merupakan tahap pengamatan. Pada tahap ini dilakukan observasi dan evaluasi kegiatan. Observasi dilaksanakan sebelum tindakan dimulai dan pada saat pelaksanaan tindakan. Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan terhadap pelaksanaan dan hasil pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Sedangkan, evaluasi merupakan penilaian terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Observer melakukan observasi dan evaluasi dari tindakan yang ada. Dalam kasus ini, guru mata pelajaran selaku peneliti berperan menjadi observer. Tahap terakhir dalam setiap siklus PTK adalah tahap refleksi. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan dan menganalisis hasil yang didapatkan pada tahap pengamatan sehingga diperoleh hasil refleksi dari kegiatan yang telah dilakukan. Kelemahan yang timbul pada siklus I segera dicari solusinya bersama dengan kolaborator sehingga dapat disempurnakan pada siklus II. Hasil analisis data yang dilaksanakan pada siklus I akan digunakan sebagai acuan untuk tahap perencanaan pada siklus II.

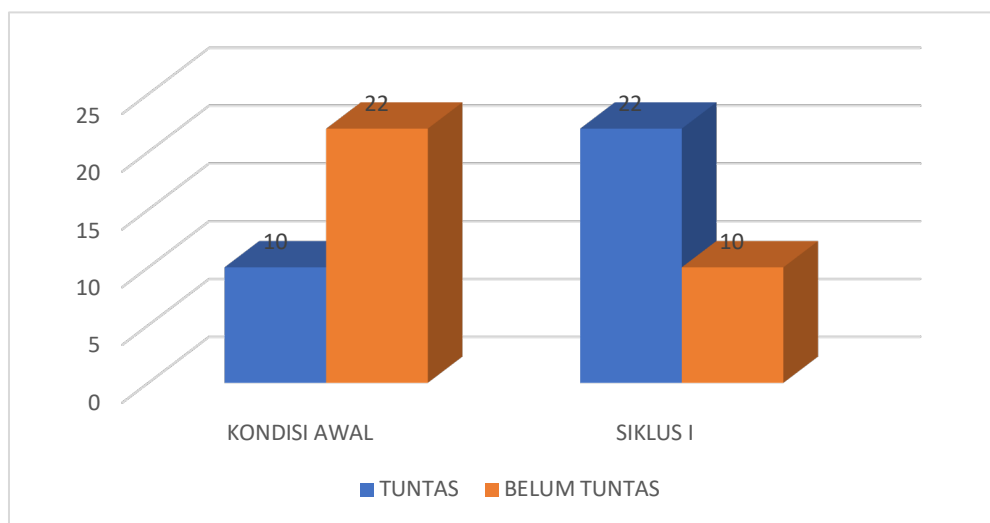
Indikator keberhasilan tindakan penelitian meliputi peningkatan hasil pembelajaran siswa dalam proses pembelajaran PJOK, yaitu siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru. Dengan penelitian ini diharapkan minimal 75% (24 siswa) dari total siswa mencapai hasil belajar tuntas (KKM = 75). Sumber data yang digunakan sebagai indikator keberhasilan tindakan ini didapat dari data kuantitatif hasil penilaian unjuk kerja tolak peluru siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran PJOK dalam upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain. Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu dua siklus, dimana satu siklus dilaksanakan dalam dua kali tatap muka/pertemuan. Dalam pertemuan terakhir dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran dalam bentuk tes unjuk kerja tolak peluru untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa.

Pada siklus I, sebelum melaksanakan tindakan, peneliti harus membuat perencanaan terlebih dahulu. Pada tahap ini, peneliti membuat RPP yang berisi detil kegiatan serta alokasi waktu yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan. Peneliti juga mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Peneliti menerapkan dua kali tindakan dengan menggunakan pendekatan permainan yang sama dimana masing-masing tindakan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan tatap muka. Siklus I menggunakan pendekatan permainan “Tugu Lilin”. Permainan ini membantu siswa melakukan gerak dasar tolak peluru dengan benar. Langkah-langkah dalam melakukan permainan ini adalah guru memilih siswa sebagai “pengejar”, dan siswa yang lain menjadi “dikejar”. Siswa yang bertindak sebagai “pengejar” disebut lilin dan siswa yang bertindak sebagai “dikejar” disebut tugu. Siswa yang menjadi lilin berjumlah tiga siswa, dan siswa yang lainnya menjadi tugu. Selanjutnya, lilin berusaha mengejar tugu. Jika tugu telah tersentuh lilin, maka tugu harus diam di tempat dan meluruskan tangan ke atas. Kemudian, tangan digerakkan naik dan turun secara perlahan-lahan. Tugu yang tersentuh lilin hanya dapat berlari Kembali setelah teman tugu yang belum tersentuh menolongnya dengan cara menyentuh bagian punggung.

Pengamatan yang digunakan untuk pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain dibuat menggunakan kriteria penilaian agar memudahkan dalam menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil observasi pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain disajikan pada gambar 1.

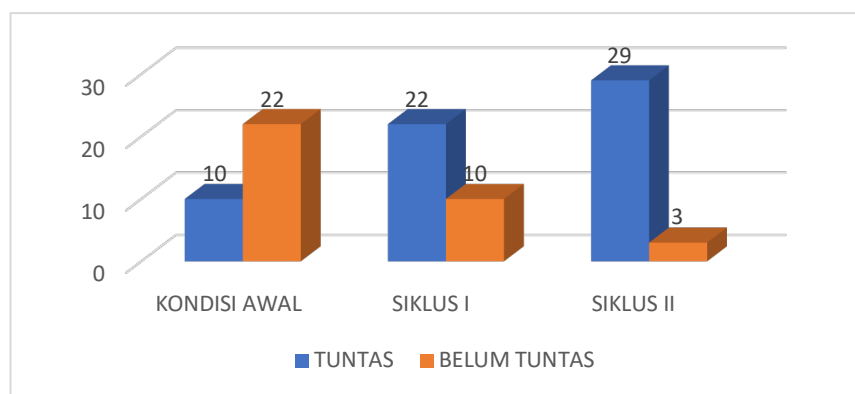


Gambar 1. Hasil Belajar Siswa pada Kondisi Awal dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes pada siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 60,00. Jumlah siswa yang tuntas (mencapai nilai KKM) sebanyak 22 siswa (68,75% dari total siswa) dan jumlah siswa yang belum tuntas (belum mencapai nilai KKM) sebanyak 10 siswa (31,25% dari total siswa). Hasil pembelajaran pada siklus ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan, terutama dalam melakukan gerakan tolakan atau gerakan pelepasan peluru. Hasil pembelajaran pada siklus I belum menunjukkan hasil yang memuaskan, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus II. Berdasarkan hasil observasi yang ada, peneliti dan kolaborator melakukan refleksi, yaitu peneliti harus lebih aktif mengawasi kegiatan siswa dan menumbuhkan semangat partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, peneliti harus mempersiapkan siswa sebagai subjek penelitian terlebih dulu dengan cara menyampaikan tugas dan kegiatan yang akan dilaksanakan dengan lengkap, sebagian siswa masih merasa asing dengan pendekatan permainan yang dilakukan karena mereka terbiasa melakukan gerakan dengan mencontoh dari guru, peneliti merasa belum maksimal dalam mengawasi dan mengarahkan siswa pada saat proses pembelajaran, hasil pembelajaran siklus I menunjukkan peningkatan jumlah siswa yang tuntas dalam melaksanakan tolak peluru sebanyak 12 siswa, dimana jumlah siswa yang tuntas pada kondisi awal sebanyak 10 siswa dan jumlah siswa yang tuntas pada siklus I sebanyak 22 siswa. Dari refleksi yang dilakukan peneliti, terdapat beberapa kekurangan pada siklus I. Kekurangan yang timbul pada siklus I akan disempurnakan pada siklus II. Hasil analisis data juga digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

Hasil refleksi pada siklus I digunakan sebagai acuan untuk merencanakan tindakan pada siklus II. Pada tahap ini, peneliti membuat RRP dan tindakan serta solusi dari kekurangan yang ada pada siklus I berupa peneliti harus lebih mengawasi kegiatan siswa, peneliti harus terlebih dahulu menjelaskan dengan detail kegiatan yang akan dilakukan oleh siswa, peneliti harus mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan untuk proses pembelajaran, dan proses pembelajaran pada siklus II lebih ditekankan pada gerakan tolakan atau pelepasan peluru. Peneliti menerapkan dua kali tindakan dengan menggunakan pendekatan permainan yang sama dimana masing-masing tindakan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan tatap muka. Siklus II menggunakan pendekatan permainan “Bom Benteng”. Permainan ini membantu siswa melakukan gerak dasar tolak peluru dengan benar. Langkah-langkah dalam melakukan permainan ini adalah guru membagi siswa menjadi 2 tim, dan masing-masing tim terdiri dari 16 pemain. Aturan dalam permainan ini untuk mendapatkan poin adalah dengan cara menolak bola (plastik/karet) dengan sasaran memasukkan bola ke dalam ember yang berjarak empat meter. Cara menolak dalam permainan ini tidak diperbolehkan mengubah posisi pergelangan tangan dan siku tangan saat menolak tidak boleh ditekuk. Tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam ember dengan Gerakan yang benar akan menjadi pemenang dalam permainan Bom Benteng ini.

Pengamatan yang digunakan untuk pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain dibuat menggunakan kriteria penilaian agar memudahkan dalam menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil observasi pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil Belajar Siswa pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes pada siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 61,88. Nilai ini menunjukkan peningkatan dari siklus I sebesar 1,88 poin. Jumlah siswa yang tuntas (mencapai nilai KKM) sebanyak 29 siswa (90,63% dari total siswa) dan jumlah siswa yang belum tuntas (belum mencapai nilai KKM) sebanyak 3 siswa (9,37% dari total siswa). Berdasarkan hasil tersebut, 29 siswa (90,63%) sudah mencapai nilai KKM dan sudah memenuhi nilai KKM (≥ 75), maka penelitian ini dianggap berhasil. Berdasarkan hasil observasi yang ada, peneliti dan kolaborator melakukan refleksi, yaitu siswa mulai terbiasa dengan berbagai macam pendekatan bermain yang digunakan dalam pembelajaran tolak peluru, siswa terlihat lebih bersemangat dan aktif dalam proses pembelajaran, peneliti semakin mengerti kelemahan siswa dalam proses pembelajaran tolak peluru dan terus mencari solusi yang sesuai untuk memecahkannya, dan hasil pembelajaran siklus II menunjukkan jumlah siswa yang tuntas dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru mengalami peningkatan dengan ditandai sebanyak 29 siswa (90,63%) sudah tuntas dan mendapatkan nilai di atas KKM.

Peningkatan hasil pembelajaran tolak peluru ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal yaitu 53,13 dengan persentase ketuntasan sebesar 31,25%. Kondisi ini mengalami peningkatan pada siklus I dengan nilai rata-rata siswa sebesar 60,00 dengan persentase ketuntasan sebesar 68,75%. Akan tetapi, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Pada siklus II, nilai rata-rata pembelajaran tolak peluru siswa kembali mengalami peningkatan menjadi 61,88 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,63%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya telah tercapai sehingga penelitian ini berhenti pada siklus II.

Dari hasil siklus II, masih terdapat 3 orang siswa yang belum memenuhi nilai KKM. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan proses pembelajaran, siswa terlihat kurang maksimal dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tolak peluru. Pengalaman belajar siswa pada proses pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan bermain berlangsung menyenangkan serta menumbuhkan sifat tanggung jawab, percaya diri, dan semangat dari siswa. Hal ini membuat proses pembelajaran dengan pendekatan bermain ini merangsang tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti semua kegiatan pada proses pembelajaran.

KESIMPULAN

Hasil pembelajaran siswa pada materi tolak peluru menunjukkan hasil yang meningkat. Pada awalnya, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam melaksanakan gerakan dasar tolak peluru, akan tetapi dengan bantuan pendekatan bermain mempermudah siswa dalam melaksanakan pembelajaran tolak peluru. Pendekatan bermain membuat proses pembelajaran berlangsung dinamis dan menyenangkan sehingga membuat siswa menjadi lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hasil pembelajaran tolak peluru siswa mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari hasil pembelajaran pada siklus II (61,88) yang menunjukkan skor lebih tinggi dari pada kondisi awal (53,13).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media
- BNSP. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan Anak Edisi Keenam (Med. Meitasari Tjandrasa Terjemahan)*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Lutan, R. dan Toho Cholik. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV Maulana.
- Mitranto, E. S. dan Slamet. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lempar*. CV. Aneka Ilmu
- Nugraha, A. R. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: Cahaya Pustaka Raga
- Purnomo, E. dan Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Purnama, E. 2012. *Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas 53 IV MI MA'ARIF Bandungrejo Kecamatan Ngablak Kabupaten Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Slameto. (2003). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Subarjah, H. (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suherman, A. (2000). *Dasar-Dasar Penjasokes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Tedjasaputra, M. S. (2008). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Grasindo