

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
MENYAMPING MELALUI PERMAINAN GEROBAK DORONG SISWA  
KELAS VI SD NEGERI 207 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ABDUL MUIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006051**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2012**



S.  
796.07.  
Abd  
U  
2012.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
MENYAMPING MELALUI PERMAINAN GEROBAK DORONG SISWA  
KELAS VI SD NEGERI 207 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ABDUL MUIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006051**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2012**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
MENYAMPING MELALUI PERMAINAN GEROBAK DORONG SISWA  
KELAS VI SD NEGERI 207 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ABDUL MUIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006051**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui,**

**Pembimbing 1**



**Drs. Syafaruddin, M.Kes**

**NIP. 195909051987031004**

**Pembimbing 2**

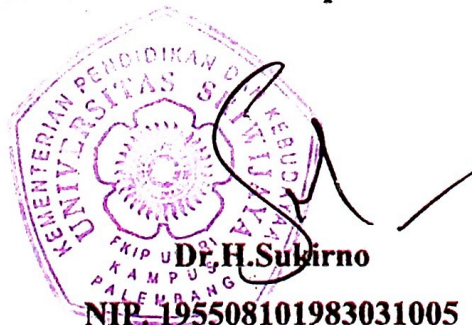


**Drs. Afrizal, M.Kes**

**NIP. 19610211987031002**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. H. Subirno**  
**NIP. 195508101983031005**

**Telah diajukan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 08 Juni 2012**

**TIM PENGUJI**

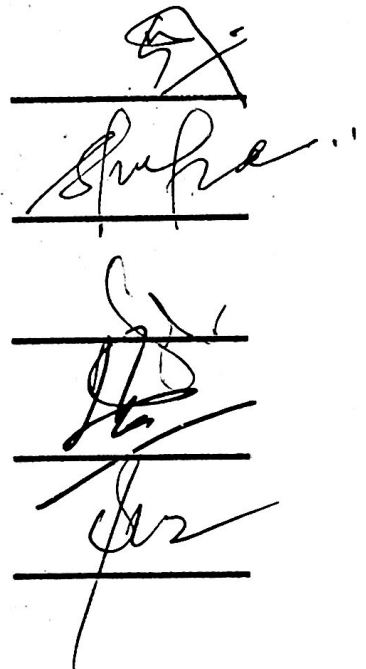
**Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes**

**Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes**


**Anggota : Dr. H. Sukirno**

**Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes**

**Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**



**Palembang, 27 JUNI 2012**  
**Diketahui Oleh,**  
**Ketua Program Studi Penjaskes**



**Drs. Waluyo, M.Pd**  
**NIP. 195601241984031001**



*Kupersembahkan kepada :*

- ❖ *Kedua orang tuaku dan kedua mertuaku;*
- ❖ *Isteriku tercinta, Basiroh, S.Pd.*
- ❖ *Anak-anakku tersayang, Ahmadil Novri Tama, Bagas Dwi febrian, dan Citra Tri Asma;*
- ❖ *Saudara-saudaraku;*
- ❖ *Teman-teman seperjuanganku;*
- ❖ *Almamaterku.*

**Moto:**

*“Dengan ilmu pengetahuan orang mencoba mengendalikan tenaga alam sekitarnya, tetapi melalui agama orang mencoba mengendalikan tenaga alam yang ada di dalam dirinya sendiri.”*

**(Dr. Werner Von Brawn)**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan pencipta semesta alam, shalawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syafaruddin, M.Kes. sebagai pembimbing pertama dan Drs. Afrizal, M.Kes. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Badia Perizade, MBA, selaku Rektor Universitas Sriwijaya;
2. Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya;
3. Dr. H. Sukirno selaku Ketua Pelaksana Harian Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya;
4. Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya;
5. Bapak-bapak dan Ibu-ibu dosen pengampuh mata kuliah yang telah mengimbaskan ilmunya kepada kami.

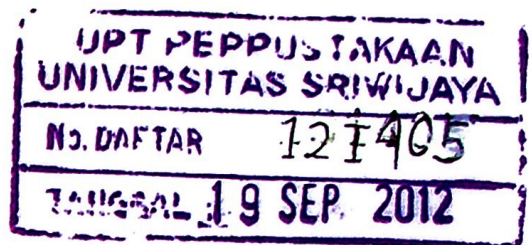
Ucapan terima kasih diucapkan pula kepada Ibu Sabrina, S.Pd. sebagai Kepala SD Negeri 207 Palembang yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Palembang, Juni 2012

Penulis,

**ABDUL MUIN**





## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR GRAFIK.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK .....	xii
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Atletik.....	6
2.2 Tolak Peluru.....	7
2.3 Hakikat Gerobak Dorong.....	11
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	13
3.3 Subjek Penelitian.....	13
3.4 Rancangan Penelitian.....	13
3.4.1 Siklus I .....	15
3.4.2 Siklus II.....	16
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	18

3.5.1	Observasi.....	18
3.5.2	Tes Tolak Peluru .....	18
3.6	Teknik Analisis Data.....	21
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	23
4.1.1	Deskripsi Hasil Pelaksanaan Penelitian .....	23
4.1.2	Hasil Pelaksanaan Penelitian.....	28
4.3	Pembahasan.....	36
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan .....	42
5.2	Saran .....	42
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>44</b>
 <b>DAFTAR LAMPIRAN</b>		



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Unjuk Kerja Gerak Tolak Peluru.....	17
Tabel 2. Rubrik Penilaian Tolak Peluru .....	19
Tabel 3. Data Awal Hasil Tolak Peluru Gaya ortodok.....	23
Tabel 4. Data Hasil Tolak Peluru Tolak Peluru Gaya Ortodok Siklus Pertama...	29
Tabel 5. Distribusi Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Siklus Pertama.....	31
Tabel 6. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Siklus Pertama .....	31
Tabel 7. Data Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Siklus Kedua.....	32
Tabel 8. Distribusi Data Hasil Tolak Peluru Siklus Kedua .....	35
Tabel 9. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus Kedua .....	35

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Tolak Peluru .....	6
Gambar 2. Cara Memegang Peluru.....	8
Gambar 3. Posisi Badan dan Teknik Tolakan.....	9



## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1. Histogram Aktivitas Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Tes Awal .....	25
Grafik 2. Histogram Aktivitas Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Siklus Pertama.....	30
Grafik 3. Histogram Aktivitas Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodok pada Siklus Kedua .....	34
Grafik 4. Persentase Ketuntasan Belajar Siswa Siklus Pertama.....	36
Grafik 5. Persentase Ketuntasan Belajar Siswa Siklus Kedua .....	37
Grafik 6. Peningkatan Persentase Ketuntasan Belajar Siswa Dari Siklus Prasiklus I, Siklus I, dan Siklus Kedua .....	38
Grafik 7. Nilai Rata-Rata Siklus 1 dan Siklus 2 .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	45
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	49
Lampiran 3. Data Awal.....	53
Lampiran 4. Data Siklus I.....	55
Lampiran 5. Data Siklus II.....	57
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	59
Lampiran 7. Usul Judul Penelitian.....	62
Lampiran 8. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	63
Lampiran 9. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	64
Lampiran 10. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang .....	65
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian .....	66
Lampiran 12. Kartu Bimbingan.....	67

## ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui permainan gerobak dorong pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 207 Palembang. Penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah kelas VI.A SD Negeri 207 Palembang. Jumlah siswa adalah 32 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik observasi, dan tes tolak peluru. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat peningkatan kemampuan siswa kelas VI SD Negeri 207 Palembang dalam pembelajaran tolak peluru gaya ortodok melalui permainan gerobak dorong. Peningkatan ini dilihat dari hasil tes awal diketahui 61,91, hasil siklus pertama naik menjadi 69,14, hasil siklus kedua rata-rata juga naik menjadi 81,64 sehingga rata-rata kemampuan siswa mengalami peningkatan 20,12, 2) Kemampuan siswa kelas VI SD Negeri 207 Palembang dalam pembelajaran tolak peluru gaya ortodok melalui permainan gerobak dorong secara individu maupun klasikal mengalami peningkatan dari prasiklus I, siklus pertama sampai dengan siklus kedua. Pada prasiklus pertama jumlah siswa mendapatkan nilai  $\geq 70$  adalah 56,25%, persentase siswa yang mendapat nilai  $\geq 70$  pada siklus I adalah 71,88%, persentase siswa yang mendapat nilai  $\geq 70$  pada siklus II adalah 90,63% sehingga persentase ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan sebesar 34,38%.

Kata kunci: Tolak peluru, permainan gerobak dorong, siswa kelas VI

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Lebih dari lima puluh juta masyarakat di dunia melibatkan diri pada kegiatan atletik dengan memiliki lebih dari seratus ribu klub atletik yang terlibat dalam kegiatan kompetisi (Gyulai dalam Sukirno, 2012:1). Hal ini belum termasuk klub-klub yang berkaitan dengan kesegaran jasmani. Untuk itu cabang olahraga atletik mendapat keistimewaan sebagai induk atau ibu dari cabang olahraga. Dimana gerakan-gerakan yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik begitu lengkap hampir semua gerakan terdapat di dalam kehidupan kita sehari-hari. Karena gerakan-gerakan pada cabang atletik semuanya dilakukan secara alami, yang berkaitan dengan jalan, lari, lempar dan lompat.

Pada usia anak sekolah dasar sudah boleh berlatih atletik melalui bentuk-bentuk latihan yang dikaitkan dengan kegiatan bermain pada even-even yang sama. Seperti apa yang dilakukan oleh orang dewasa. Tetapi tanpa melakukan intensitas yang sama baik dalam mempelajari teknik, ukuran maupun berat dan jarak yang harus dilakukan. Semuanya dilakukan melalui bentuk modifikasi yang berkaitan dengan fasilitas dan peralatan yang digunakan, termasuk pada nomor-nomor yang dilombakan.

Atletik dapat diberikan pada anak-anak usia dini karena nomor-nomor atletik bersifat universal (umum) dalam gerakan sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat, tolak dan lempar, semua gerakan dapat dilakukan dan dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Asalkan semua bentuk-bentuk latihan yang diberikan tanpa diberikan beban yang berat seperti pada perlombaan atau latihan yang kaku. Jadi pembebanan latihan pada anak-anak usia dibawah tiga belas tahun cukup menggunakan beban dirinya. Artinya untuk anak usia di bawah tiga belas tahun tidak diperkenankan untuk



mengikuti program latihan melalui beban latihan di luar dirinya.

Gerakan-gerakan atletik atau pemberian materi atletik dapat dilakukan sambil bermain, atau melalui bentuk-bentuk permainan dengan harapan anak dapat terangsang untuk melakukan. Karena bermain merupakan dunia anak dan sangat menyenangkan. Seperti permainan yang berada disekitar anak-anak termasuk permainan tradisional (Sukirno, 2012:21).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Kecepatan siswa memiliki hubungan yang erat dengan gerak motorik siswa. Di mana semua gerakan tersebut tidak bisa dipisahkan karena saling keterkaitan antara yang satu dengan yang lain. Berdasarkan uraian tersebut, dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya tolak peluru tidak cukup mengandalkan kecepatan saja, karena masih banyak faktor-faktor yang menunjang dalam menentukan keberhasilan suatu teknik dalam tolak peluru, yaitu daya tolakan.

Selama ini pembelajaran tolak peluru hampir kurang diminati oleh sebagian siswa di sekolah khususnya SD Negeri 207 Palembang. Gejala yang terjadi di lapangan adalah pada saat pengajaran materi ini, siswa hanya dapat mempraktikkan peluru setelah guru memberikan instruksi.

Pada observasi awal yang dilakukan peneliti diperoleh data dan fakta bahwa tolak peluru merupakan bagian dari nomor atletik yang harus diajarkan di kelas VI. Untuk mengajarkan pembelajaran tolak peluru guru sering mengajarkannya dengan metode ceramah dan demonstrasi. Guru menjelaskan terlebih dahulu teknik melakukan tolak peluru, kemudian siswa melakukan secara bergantian sesuai instruksi guru. Beberapa siswa terlihat tidak aktif dalam pembelajaran, mereka duduk-duduk di pinggir lapangan, bergurau dengan teman saat siswa lain melakukan menolak peluru.

Selama pembelajaran siswa terlihat kurang memiliki motivasi, hal ini ditunjukkan dengan siswa kelas VI.A kurang bersemangat mengikuti pelajaran (23 orang dari 32 siswa atau 62,50%). Sebagian besar siswa terlihat bermain-main sendiri saat pelajaran berlangsung, yaitu ketika siswa lain melakukan gerakan menolak. Sambil menunggu giliran siswa bergurau dan bermain-main dengan teman lain. Siswa banyak yang mengganggu menunggu giliran melakukan tolak peluru. Siswa kurang senang dengan pembelajaran tolak peluru (25 orang dari 32 siswa atau 78,13%).

Kekurangaktifan siswa dalam pembelajaran tolak peluru terlihat dari kurang seriusnya siswa mengikuti pembelajaran. Hal ini diduga dikarenakan guru jarang menggunakan permainan dalam pembelajaran. Padahal permainan merupakan salah satu cara agar supaya siswa menyenangi pembelajaran. Untuk itu, peneliti mencari alternatif sebuah permainan yang akan membuat siswa menyenangi pembelajaran tolak peluru dan sekaligus membantu serta melatih memperkuat daya otot baik lengan maupun kaki siswa. Salah satu permainan tersebut adalah permainan gerobak dorong.

Munculnya ide permainan gerobak dorong ini pada waktu penulis mengamati orang yang sedang mendorong gerobaknya. Pada saat ia mendorong gerobak tersebut ada gaya dan gerak yang dikeluarkannya. Gaya dan gerak tersebut bisa memperkuat daya tolakan siswa. Hal ini sangat memungkinkan bagi penulis untuk melatih kekuatan otot siswa. Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa permainan gerobak dorong tersebut diharapkan mempunyai daya tarik siswa agar ia menyenangi pendidikan jasmani.

Dalam penelitian ini gerobak dorong yang dimaksud adalah gerobak dorong yang dilakukan dalam bentuk permainan. Permainan gerobak dorong dilakukan secara berpasangan. Tiap regu terdiri dari dua orang, satu orang berposisi merangkak, yang lainnya memegang kedua kaki yang merangkak. Kemudian dilakukan secara bergantian. Semua peserta berdiri di garis start dengan jarak tempuh 15 – 20 meter, setelah itu posisi bergantian yang tadinya merangkak sekarang berdiri dan yang berdiri berposisi merangkak. Peserta yang berposisi merangkak berusaha melangkah menggunakan tangannya, sedangkan yang berdiri sambil memegang kaki yang

merangkak melangkah menggunakan kakinya. Peserta yang terlebih dahulu mencapai garis finish dinyatakan sebagai pemenang.

Permainan ini bermanfaat agar anak menyadari sekelilingnya sekaligus memuaskan keinginannya untuk terus bergerak. Selain itu, energi anak akan tersalurkan dengan baik. Kemudian apakah ada pengaruhnya terhadap hasil tolak peluru siswa.

Hasil akhir dari tolak peluru merupakan gabungan dari semua komponen-komponen atau teknik-teknik yang terdapat pada tolak peluru. Permainan gerobak dorong dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru. Untuk itu, penulis akan melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru melalui Permainan Gerobak Dorong pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 207 Palembang".

### **1.3 Rumusan Masalah**

Penelitian ini merumuskan masalah yang akan dibahas adalah: "Apakah melalui permainan gerobak dorong dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 207 Palembang?"

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui permainan gerobak dorong pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 207 Palembang.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian yang penulis lakukan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Secara teoretis dapat dijadikan sumbangan pembelajaran tolak peluru bagi sekolah dasar.
- b. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Sebagai bahan masukan bagi guru untuk mengajarkan tolak peluru melalui metode yang baik.
- 2) Sebagai bahan informasi bagi kepala sekolah untuk melakukan meningkatkan mutu pendidikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Asmawi, Z dan Noehi N, 1996. *Penilaian Hasil belajar*. Jakarta: Dirjen Dikti, Depdikbud
- Bahagia, Yoyo. 2010. "Modul 2: Perencanaan Anak Tanpa Alat." dimuat dalam <http://file.upi.edu/> diakses 30 Oktober 2011.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2010. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Gayo, Win. 2010. "Analisis Biomekanika Gerakan Tolak peluru gaya ortodok" <http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisis-biomekanika-gerakan-tolak.html>, diakses tanggal 1 November 2011.
- Hendrayana, Yudi. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Herdiana. 2004. *Belajar Efektif Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII Ibt*. Jakarta: Media Cipta Nusantara.
- <http://edukasi.net>, diakses tanggal 31 Oktober 2011.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo.
- Pratisna, Indra. 2011. "Tolak Peluru". Dimuat dalam <http://tolakpeluru.blogspot.com>. Diakses tanggal 31 Oktober 2011.
- Sajoto, M. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar dan Tolak)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Jakarta: Alfabeta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifudin dan Woeryanto. 1995. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.