

**UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS
(MENYAMPING) MELALUI METODE PEMBELAJARAN MODIFIKASI ALAT
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 52 PALEMBANG**

Nama : HAMKO

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806015

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

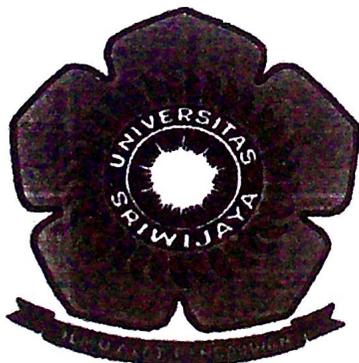


**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

S.
Jgh. 425. 07.
Ham
4
2012

**UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS
(MENYAMPING) MELALUI METODE PEMBELAJARAN MODIFIKASI
ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 52 PALEMBANG**

Nama : HAMKO
Nomor Induk Mahasiswa : 06097806015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS
(MENYAMPING) MELALUI METODE PEMBELAJARAN MODIFIKASI
ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 52 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

Nama : HAMKO
Nomer Induk Mahasiswa : 06097806015
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah ujian akhir program strata S.1

Pembimbing I

Drs. Giartama, M.Pd.
NIP. 195806121986031002

Pembimbing II

Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. H. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 9 Juni 2012

TIM PENGUJI

Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

()

Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes

()

Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

()

Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes

()

Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

()

Palembang, 28-6-2012

Diketahui Oleh
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

- ✦ **Istri dan anakku tercinta**
- ✦ **Semua teman-temanku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ✦ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

MOTTO :

- ✦ **“Laki-laki yang baik adalah laki-laki yang sayang dengan keluarganya“ (Al-Hadits)**
- ✦ **“Satu untuk semua, semua untuk satu”.**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Giartama, M.Pd dan Dra. Marsiyem, M. Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

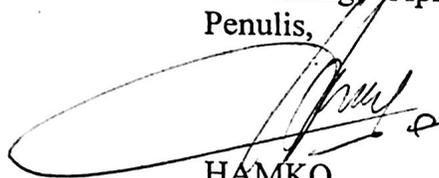
Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala Kepala Sekolah dan guru SD Negeri 52 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, April 2012

Penulis,



HAMKO

NIM. 06097806015



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	2
1.2.1 Identifikasi Masalah	2
1.2.2 Pembaasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Cabang Olahraga Atletik	5
2.2 Hakikat Tolak Peluru	5
2.3 Teknik Dasar Tolak Peluru	6
2.4 Hakikat Pembelajaran	8
2.4.1 Pengertian Pembelajaran	8
2.4.2 Ciri-ciri Pembelajaran	8
2.4.3 Unsur-unsur Pembelajaran	9
2.5 Hakikat Modifikasi	9
2.6 Kerangka Berpikir	10
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	11
3.1 Rancangan Penelitian	11
3.2 Kegiatan Siklus I	12
3.3 Kegiatan Siklus II	15
3.4 Tempat dan Waktu	19
3.5 Subjek Penelitian	19
3.6 Teknik Analisa Data	19
3.7 Sistem Evaluasi Hasil Pembelajaran	20
2.8 Kriteria Ketuntasan Minimal	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.1 Lokasi Penelitian	25
4.1.2 Deskrip Data	25
4.2 Pembahasan	33
4.2.1 Siklus I	33
4.2.2 Siklus II	34
4.2.3 Siklus III	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Simpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
DAFTAR LAMPIRAN	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Cara Memegang Peluru	6
Gambar 2 : Tolakan Tanpa Awalan	7
Gambar 3 : Tolakan dengan Awalan	7
Gambar 4 : Gerakan Lanjutan	8
Gambar 5 : Pelaksanaan Tindakan Siklus I	14
Gambar 6 : Pelaksanaan Tindakan Siklus II & III	17

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data Hasil Nilai Teknik Tolak Peluru Siswa Siklus I	29
Grafik 2 : Data Hasil Nilai Teknik Tolak Peluru Siswa Siklus II	31
Grafik 3 : Data Hasil Nilai Teknik Tolak Peluru Siswa Siklus III	33
Grafik 4 : Perbandingan Antar Siklus	35

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Memperbaiki Pembelajaran Teknik Tolak Peluru Gaya Ortodoks (menyamping) Melalui Pembelajaran Modifikasi Alat pada Siswa Kelas V SD Negeri 52 Palembang”.

Latar belakang dari penelitian ini adalah dari jumlah siswa sebanyak 40 orang, ± 4 orang siswa (10%) saja yang memiliki kemampuan fisik yang cukup baik sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik pula, selebihnya 90% dari siswa tersebut memiliki kemampuan fisik yang rendah sehingga kurang dapat mengikuti proses pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik, terutama hal tersebut terjadi pada siswa putri. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengkaji apakah teknik tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) dapat diperbaiki melalui pembelajaran modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 52 Palembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari dua putaran atau pertemuan yang meliputi kegiatan sebagai berikut, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 52 Palembang semester II tahun pelajaran 2011/2012. Hasil penelitian adalah pada ada siklus 1 KKM siswa baru mencapai 61%, kemudian pada siklus 2 KKM siswa meningkat menjadi 71 % dan terakhir pada siklus 3 KKM siswa telah melewati target 75% , yaitu mencapai 83 %.

Berdasarkan data hasil penilaian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dapat diperbaiki melalui modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 52 Palembang.

Kata Kunci : Pembelajaran, Teknik Tolak Peluru, Gaya Ortodoks, Modifikasi Alat.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gerak fisik yang sempurna adalah gerak fisik yang di dalamnya terdapat unsur-unsur gerak alami manusia, seperti : jalan, lari, lompat, dan lempar/tolak, kemudian unsur-unsur gerak tersebut terdapat di dalam cabang olahraga atletik, karena kesempurnaan unsur gerak tersebutlah cabang olahraga atletik disebut dengan istilah induk dari semua olahraga (*mother of sport*) yang unsur-unsur geraknya terdapat di semua cabang olahraga.

Salah satu unsur gerak dalam atletik adalah nomor lempar/tolak, dan nomor lempar/tolak pun masih terbagi lagi menjadi beberapa bagian, seperti : lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru, yang masing-masing bagian tersebut memiliki teknik dasar yang secara umum teknik dasarnya terdiri dari: cara memegang alat, awalan, lemparan/tolakan, dan gerakan lanjutan setelah melempar/menolak. Penguasaan terhadap teknik dasar sangat dipengaruhi oleh situasi proses pembelajaran yang efektif oleh karena itu dalam setiap proses pembelajaran selalu ada unsur evaluasi agar setiap pengulangan proses pembelajaran adanya perbaikan, sehingga hasil pembelajaran terjadi peningkatan dalam penguasaan teknik.

Nomor tolak peluru memiliki unsur teknik yang lebih mudah dibandingkan unsur teknik nomor lempar lainnya, terutama gaya ortodok (menyamping) dan memperbaiki teknik tolak peluru dapat dilakukan dengan bermacam cara, misalnya dengan memodifikasi peralatan yang sekaligus mengatasi minimnya sarana dan prasarana pendukungnya yaitu

pelurunya, sebagai mana dinyatakan Tamat (2004:144) bahwa guru penjasorkes dapat menggunakan peralatan olahraga secara sederhana, misalnya untuk mengajar tolak peluru dapat menggunakan batu yang bentuk dan ukurannya mirip dengan peluru.

Modifikasi yang alat yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah perubahan pelurunya, yaitu menggunakan bola plastik dan bola karet. Modifikasi tersebut dipicu oleh hasil pengamatan peneliti terhadap siswa kelas V.A Sekolah Dasar (SD) Negeri 52 Palembang, dari jumlah siswa sebanyak 40 orang, \pm 4 orang siswa (10%) saja yang memiliki kemampuan fisik yang cukup baik sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik pula, selebihnya 90% dari siswa tersebut memiliki kemampuan fisik yang rendah sehingga kurang dapat mengikuti proses pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik, terutama hal tersebut terjadi pada siswa putri.

Selain kemampuan fisik yang masih rendah minat siswa terhadap materi tolak peluru juga sangat rendah dibandingkan dengan minat siswa terhadap materi permainan, misalnya permainan bola voli atau sepakbola. Hal tersebut dibuktikan bahwa setiap kali peneliti (guru penjas) ingin memberi materi tolak peluru sebagian besar siswa mengajukan usul untuk belajar materi lain saja, fenomena ini berulang-ulang terjadi. Kemudian beberapa faktor penyebab kondisi di atas menurut pengamatan peneliti karena sarana dan prasarana yang minim, kemudian kurangnya dukungan kepala sekolah dan guru kelas.

Melihat kenyataan di atas ada keinginan peneliti untuk mengadakan penelitian lebih lanjut, kemudian mendiskripsikan penelitian ini dengan judul, "Upaya Memperbaiki Pembelajaran Teknik Tolak Peluru Gaya Ortodoks (menyamping) Melalui Pembelajaran Modifikasi Alat pada Siswa Kelas V SD Negeri 52 Palembang."

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat proses pembelajaran tolak peluru teridentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Kemampuan fisik siswa dalam melakukan tolak peluru masih sangat rendah, sehingga apabila ditugaskan melakukan teknik dasar secara berulang-ulang maka para siswa cepat mengalami kelelahan fisik.
- 2) Pelajaran tolak peluru kurang diminati anak sehingga hasil tolak peluru pun masih jauh dari harapan sebab tercatat hanya empat orang siswa dari 40 orang siswa yang mampu menolak peluru di atas lima meter.

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi masalah-masalah sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran teknik tolak peluru, yaitu proses belajar mengajar dengan materi ajar tolak peluru.
- 2) Gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah ya ortodoks atau gaya menyamping, sebab gaya tersebut memiliki teknik sederhana dan mudah dilaksanakan untuk anak usia sekolah dasar.
- 3) Modifikasi alat adalah perubahan peluru besi menjadi peluru dari bola plastik atau bola karet.
- 4) Subjek enelitian adalah siswa kelas V SD Negei 52 Palembang dengan jumlah 39 orang siswa.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah teknik tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) dapat diperbaiki melalui pembelajaran modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 52 Palembang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah ingin mengkaji apakah teknik tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) dapat diperbaiki melalui pembelajaran modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 52 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

- 1.4.1 Peneliti, sebagai pengetahuan dan pengalaman dalam usaha memperbaiki teknik tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) melalui Pembelajaran Modifikasi Alat pada Siswa Kelas V SD Negeri 52 Palembang.
- 1.4.2 Guru, untuk menambah wawasan dan informasi serta sebagai acuan dan pedoman dalam memberi materi teknik tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) melalui pembelajaran modifikasi alat pada Siswa Kelas V SD Negeri 52 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Hamalik. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Lutan, Rusli. 2005. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :
DEPDIKNAS
- PB. PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik* : PB. PASI
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suyati. 1994. *Senam*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas
Terbuka.