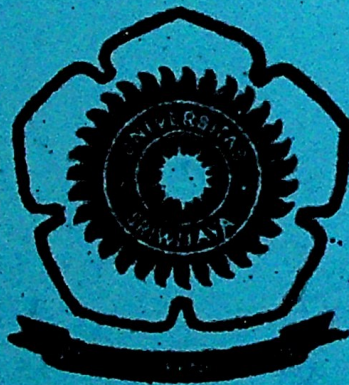


PROPOSAL SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA
O'BRIEN MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VI SD
NEGERI 164 PALEMBANG**

Disusun Oleh :

Nama : PONIJAN. A.N
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006080
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2011 / 2012

S
796.435.07
P51
4
2012

PROPOSAL SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA
O'BRIEN MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VI SD
NEGERI 164 PALEMBANG**

Disusun Oleh :

Nama : PONIJAN. A.N
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006080
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2011 / 2012**

REVISI PROPOSAL

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 164 PALEMBANG

Skripsi oleh

PONIJAN. AN

Nomor Induk Mahasiswa 56081006080

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengetahui,


Pembimbing 1



Drs. H. Iyakrus, M.Kes

NIP. 195806121986031002

Pembimbing 2



Drs. Giartama, M. Pd

NIP. 195707702198531001

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. H. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 08 Juni 2012

TIM PENJUI

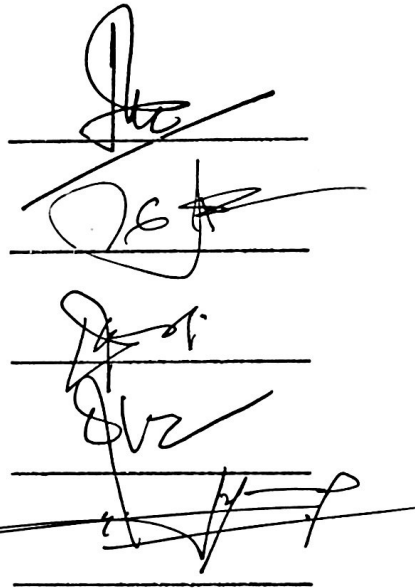
Ketua : Drs. H. Iyarkus, M.Kes

Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd

Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd


Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Palembang, 23-6-2012

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Moto:

- ❧ *Katakanlah: Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui? Sesungguhnya orang berakallah yang dapat menerima pelajaran. (Az-Zumar:9).*
- ❧ *Orang-orang berilmu adalah pewaris para Nabi. Orang berilmu (pandai) adalah kepercayaan Allah di atas bumi. (Sabda Nabi Muhammad SAW).*

Kupersembahkan kepada :

- ❧ *Kedua orang tuaku dan mertuaku,*
- ❧ *Isteriku serta anak-anakku, yang memberikan support, perhatian dan dukungan yang dicurahkan,*
- ❧ *Teman-temanku seperjuangan,*
- ❧ *Almamaterku.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, karena atas berkat dan rahmat-Nyalah skripsi ini dapat diselesaikan. 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.

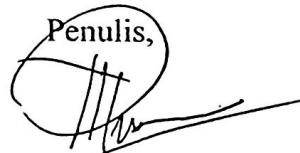
Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. H. Iyakrus, M.Kes. sebagai pembimbing pertama selaku pembimbing akademik dan Bapak Drs. Giartama, M.Pd. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Wauyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Dr. Sukirno selaku Ketua Harian Kampus Palembang, FKIP Universitas Sriwijaya, serta Bapak dan Ibu dosen pengasuh yang dengan sabar telah memberikan ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan kepada anak didik di kemudian hari.

Penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala Bapak Payung Hasibuan selaku SD Negeri 164 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.

Inderalaya, Mei 2012

Penulis,



PONIJAN A.N.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Tolak Peluru	4
2.2 Tolak Peluru Gaya O'brien	5
2.3 Pembelajaran Tolak Peluru dengan Modifikasi Alat	10
2.4 Alat Ukur dalam Pembelajaran Tolak Peluru	11
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	12
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	13
3.2.1 Waktu Penelitian	13
3.2.2 Tempat Penelitian	13
3.3 Subjek Penelitian.....	13
3.4 Desain Penelitian.....	13

3.4.1	Siklus I	13
3.4.2	Siklus II	16
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.5.1	Observasi.....	18
3.5.2	Tes	18
3.6	Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	21
4.1.1	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	21
4.1.2	Hasil Pelaksanaan Penelitian.....	26
4.1.3	Hasil Penelitian Siklus II.....	32
4.2	Pembahasan.....	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	41
5.2	Saran	41
DAFTAR PUSTAKA		43
DAFTAR LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Awal Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien.....	21
Tabel 2. Data Hasil Tolak Peluru Tolak Peluru Gaya O'brien Siklus Pertama....	26
Tabel 3. Distribusi Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien Siklus Pertama	29
Tabel 4. Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'brien Siklus Pertama	29
Tabel 5. Data Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien Siklus Kedua	30
Tabel 6. Distribusi Data Hasil Tolak Peluru Siklus Kedua	33
Tabel 7. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus Kedua	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Memegang Peluru.....	6
Gambar 2. Sikap Badan pada Waktu Menolak	7
Gambar 3. Serangkaian Gerakan Tolak Peluru Gaya O'Brien	8
Gambar 4. Aktivitas Menolak Dengan Menggunakan Bola	10
Gambar 5. Aktivitas Menolak dengan Menggunakan Bola Melewati Rintangan .	11
Gambar 6. Desain Penelitian Tindakan Kelas	12
Gambar 7. Lapangan Tolak Peluru	19

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Gambar 1. Histogram Aktivitas Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien pada Tes Awal	23
Gambar 2. Histogram Aktivitas Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien pada Siklus Pertama.....	28
Gambar 3. Histogram Aktivitas Hasil Tolak Peluru Gaya O'brien pada Siklus Kedua	32
Gambar 4. Persentase Ketuntasan Belajar Siswa Siklus Pertama.....	35
Gambar 5. Persentase Ketuntasan Belajar Siswa Siklus Kedua	36
Gambar 6. Peningkatan Persentase Ketuntasan Belajar Siswa dari Siklus Prasiklus I, Siklus I, dan Siklus Kedua	37
Gambar 7. Nilai Rata-Rata Siklus I dan Siklus 2	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	44
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	47
Lampiran 3. Hasil Tes Awal Tolak Peluru	50
Lampiran 4. Hasil Tes Tolak Peluru Siklus I	51
Lampiran 5. Hasil Tes Tolak Peluru Siklus II	52
Lampiran 6. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	53
Lampiran 7. Usul Judul Penelitian.....	57
Lampiran 8. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	58
Lampiran 9. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	59
Lampiran 10. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang.....	60
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	61
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi.....	62

ABSTRAK

Penelitian bertujuan sebagai upaya meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya O'Brien melalui modifikasi alat pada siswa kelas VI SD Negeri 164 Palembang. Penelitian berjenis penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas VI.C SD Negeri 164 Palembang. Jumlah siswa yang diteliti sebanyak 40 orang. Penelitian ini dilakukan selama dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindak, observasi, dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik observasi, dan tes. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut. Terdapat peningkatan kemampuan siswa kelas VI SD Negeri 164 Palembang dalam pembelajaran tolak peluru gaya o'Brien melalui modifikasi alat. Peningkatan ini dilihat dari hasil tes akhir siklus pertama menunjukkan rata-rata kemampuan siswa 65, siklus kedua rata-rata menjadi 71 sehingga rata-rata kemampuan siswa mengalami peningkatan 6 digit; dan kemampuan siswa kelas VI SD Negeri 164 Palembang dalam pembelajaran tolak peluru gaya o'Brien melalui modifikasi alat secara individu maupun klasikal mengalami peningkatan dari prasiklus I, siklus pertama sampai dengan siklus kedua. Pada prasiklus pertama jumlah siswa yang mampu mencapai nilai ≥ 70 adalah 52,50%, pada siklus pertama jumlah siswa yang mampu mencapai nilai ≥ 70 adalah 72,50%, pada siklus kedua jumlahnya naik 87,50% sehingga persentase ketuntasan belajar siswa mengalami peningkatan sebesar 35%.

Kata kunci: Tolak peluru, gaya O'Brien, modifikasi alat



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran atletik pada sekolah dasar sangat dibutuhkan karena pembelajaran atletik dapat membangun kerja sama dan rasa sportifitas antar siswa. Di samping itu pembelajaran dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat pantang menyerah. Namun pada kenyataannya pembelajaran atletik di sekolah dasar bagi siswa kurang menarik. Banyak siswa beranggapan proses pembelajaran atletik masih terpaku pada pembelajaran yang asli sehingga para siswa kurang tertarik akan pembelajaran yang diberikan. Guru masih saja menyamakan proses pembelajaran dengan siswa SMP. Padahal siswa sekolah dasar (SD) masih membutuhkan proses pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan. Guru seharusnya dapat memodifikasi alat yang digunakan serta memberi variasi pada cara dasar sesuai usia siswa sekolah dasar.

Tolak peluru merupakan salah satu cabang atletik yang termasuk dalam nomor lempar. Pada olahraga tolak peluru dilakukan dengan menolak atau melemparkan sebuah beban yang bentuknya bulat seperti peluru. Umumnya peluru tersebut terbuat dari besi.

Media peluru hanya tersedia 2 buah, 1 peluru untuk putri dan 1 peluru untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 164 Palembang berjumlah 35–40 orang. Jadi, perbedaan antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1:17 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak efisien, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai dengan sekarang belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 peluru untuk 2 orang). Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat

banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk dipenuhi oleh sekolah. Oleh karena itu, perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru.

Melihat permasalahan di atas, perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru yang memang cukup mahal. Media alternatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah didapat. Dari beberapa kriteria media alternatif untuk mengganti peluru tersebut nampaknya bola plastik bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola plastik sangat mudah sekali didapat di pasar-pasar tradisional dengan harga sangat murah.

Salah satu cara tolak peluru adalah cara berputar, yang menggunakan putaran seperti lempar cakram melintasi ring tolak peluru, bukan bergerak ke belakang atau meluncur yang mencirikan cara O'Brien. Cara berputar ini lebih sulit untuk dikuasai daripada cara meluncur karena cara ini harus dilakukan dalam batasan ring tolak peluru (dengan diameter 2,135 meter atau 7 kaki) dan karena gerakan berputar membuat kontrol peluru menjadi lebih sulit. Untuk itu, sebagai solusi untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya O'Brien, peneliti menggunakan modifikasi alat. Modifikasi alat digunakan untuk mempermudah penyampaian materi pembelajaran. Dengan adanya alat yang sudah dimodifikasi diharapkan siswa dapat tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran yang diberikan. Dalam hal ini peluru pada tolak peluru dibuat menyerupai yang asli, tetapi ukuran dan beratnya tidak sama karena disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar. Peluru yang digunakan berupa bola plastik berukuran sebesar bola kasti, bola yang serupa tetapi diisi air, balon udara yang diisi air, dan kaleng bekas yang disusun sebagai sasaran peluru yang akan ditolak. Peluru dan kaleng yang sudah dimodifikasi dicat agar menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran atletik tolak peluru.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul penelitian tindakan kelas ini, yaitu: "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya

O'brien Melalui Modifikasi Alat pada Siswa Kelas VI SD Negeri 164 Palembang.”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut.

- a. Proses pembelajaran tolak peluru tidak efisien;
- b. Sarana peluru yang ada belum memadai atau kurang memenuhi kebutuhan siswa;
- c. Siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah melalui modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya O'brien pada siswa kelas VI SD Negeri 164 Palembang?”

1.4 Tujuan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru gaya O'brien melalui modifikasi alat pada siswa kelas VI SD Negeri 164 Palembang

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut.

- a. Bagi siswa, agar lebih partisipatif dalam proses pembelajaran tolak peluru.
- b. Bagi guru, sebagai penambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang dimodifikasi juga membuat pembelajaran tolak peluru menjadi lebih efisien.
- c. Bagi kepala sekolah, sebagai laporan peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Astriani, Titik. 2006. "Perbedaan Latihan *Incline Press* Beban Tetap Set Meningkatkan dan Beban Meningkatkan Set Tetap terhadap Hasil Tolak Peluru Putra pada Siswa SMP Negeri 10 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2005/2006." Skripsi dipublikan melalui <http://www.scribd.com>. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Bahagia, Yoyo. 2009. *Bahan Belajar Mandiri: Atletik*. Jakarta.

Bahagia, Yoyo. 2010. "Memilih Alat untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar."

Bahagia, Yoyo. 2010. "Modul 2 Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani." Online: <http://file.upi.edu/>, diunduh tanggal 18 Oktober 2011.

Basuki, Sunaryo. 1999. *Atletik I*. Jakarta: PT Perca Offset.

Depdiknas. 2006. *Model Penilaian Kelas*. Jakarta.

Fakultas Pendidikan dan Keguruan. 2011. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.

Kosasih, Engkos. 2010. "Lamp" dimuat dalam <http://engkoskosasih.wordpress.com>, diunduh 30 Oktober 2011

Sugiyanto dan Sujarwo. 2006. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta.

Syaifuddin, Apip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Wibawa, Basuki. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdiknas