

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI
MEMODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 100
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

ISMAIL

Nomor Induk Mahasiswa 06097806003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

S
706.43507
ism
P
2012.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI
MEMODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 100
PALEMBANG**



Skripsi oleh :

ISMAIL

Nomor Induk Mahasiswa 06097806003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI
MEMODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 100
PALEMBANG**

Skripsi oleh :

ISMAIL

Nomor Induk Mahasiswa 06097806003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



**Drs. Syafarudin, M.Kes.
NIP. 195909251987031004**

Pembimbing 2,



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 196105281987021002**

**Disahkan :
Ketua Pelaksana EKIP Kampus Palembang,**



Dr. H. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 25 April 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syafarudin, M.Kes. (.....)

2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes. (.....)

3. Anggota : Dr. H. Sukirno (.....)

4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes. (.....)

5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes. (.....)

Palembang, 17 - 5 2012

Diketahui oleh :

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Kesehatan,



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- *Kepada Kedua orangtuaku yang selalu mendoakan, membimbing, mendukung dan membesarkan dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.*
- *Istriku tercinta Romlah dan Keempat Putraku yaitu Ardiansyah, Anjiantomi, Irwansyah Putra, dan Muhammad Agung yang selalu mendoakan dan memberi motivasi kepadaku.*
- *Teman-teman seperjuanganku Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Angkatan 2009 yang selalu menjunjung tinggi semangat " Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu", Ansyori, Jumli, Galam, Suarka, Syaiful Anwar, Pit Haryono, dan teman-teman yang tak dapat tertulis namanya.*
- *Adik-adik tingkatku Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jagalah terus kesatuan dan kekompakan sehingga Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kita dibanggakan dan disegani.*
- *Teman-teman lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas motivasinya.*
- *Almamaterku.*

Motto :

- *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu.*
- *Setiap nafas yang berhembus, disitulah takdir Allah SWT yang Berlaku.*
- *Engkau perlihatkan kepadaku jalan kenabian, jalan Asma dan jalan Insan Kamil dan daku melihat semuanya, namun aku tidak melihat diriku di atas mana-mana jalan.*

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi saya yang berjudul Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Memodifikasi Alat Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 100 Palembang ini, adalah karya sendiri. Apabila ternyata terbukti bukan merupakan hasil kerja saya, saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan pasal 70 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang "Sistem Pendidikan Nasional" yang berbunyi "lulusan karya ilmiah digunakan untuk mendapat gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagaimana dimaksud pasal 25 ayat 2 terbukti merupakan jiplakan dipinana penjara paling lama dua tahun atau denda paling banyak Rp. 200.000.000,00,- (dua ratus juta rupiah)".

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Mei 2012

ng Menyatakan,

METERAI
TEMPEL

PALAU MERANGKUN BANGSA
TGL 20
631C5AAF843927296

ENAM RIBU RUPIAH
6000

DJP

ISMAIL

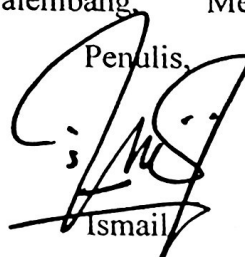
NIM. 06097806003

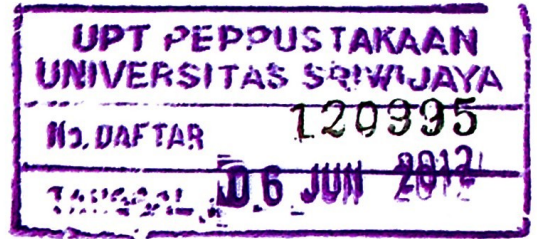
UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT , atas berkat taufik dan hidayah-NYA jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Phd., Dekan FKIP UNSRI dan Bapak Dr. Sukirno, selaku Ketua Pelaksana Program Ekstensi, Drs. Waluyo, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi. Ucapan terima kasih kepada Bapak Drs. Syafaruddin, M.Kes., dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes., sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syafarudin, M.Kes., Drs. Meirizal Usra, M.Kes., Dr. H. Sukirno, Drs. Afrizal, M.Kes., Dra. Hartati, M.Kes., selaku anggota tim penguji yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingannya atas perbaikan skripsi ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Rifaul Ulya, S.Pd.SD., selaku Kepala SD Negeri 100 Palembang, yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian, sehingga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Mei 2012

Penulis,

Ismail



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Hakikat Olahraga Ateletik	5
2.2 Pengertian Tolak Peluru	6
2.3 Pengertian Pembelajaran	8
2.4 Stategi Pembelajaran Tolak Peluru	8

2.5 Pengertian Memodifikasi Alat	9
2.6 Kerangka Berpikir	11
BAB III METODE PENELITIAN	12
3.1 Jenis Penelitian	12
3.2 Lokasi Penelitian	12
3.3 Subjek Penelitian	13
3.4 Proses Pelaksanaan Penelitian	13
3.4.1 Kegiatan Siklus I	14
3.4.2 Kegiatan Siklus II	15
3.5 Tehnik Pengumpulan Data	17
3.6 Tehnik Analisis Data	21
3.6.1 Tahap Reduksi	22
3.6.2 Tahap Penyajian Data	22
3.6.3 Tahap Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Hasil Penelitian	25
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
4.1.2 Data Awal	26
4.1.3 Data Hasil Penelitian	27
4.1.3.1 Siklus I	27

4.1.3 Data Hasil Penelitian	27
4.1.3.1 Siklus I	27
4.1.3.2 Siklus II	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Kesimpulan	33
5.1.1 Siklus 1	33
5.1.2 Siklus 2	34
5.1.3 Kesimpulan Akhir	34
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Tolak Peluru	7
2. Macam-Macam Cara Memegang Peluru	7
3. Cara Memegang Peluru dan Cara Meletakkan Peluru pada Bahu	7
4. Sikap Awal Ketika Menolak Peluru dan Sikap Akhir setelah Menolak ...	8
5. Bagan Kerangka Berpikir	11
6. Bagan Penelitian Tindakan Kelas	13
7. Melakukan Tolakan Adu Jauh	15

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Lembar Tes Unjuk Kerja/Psikomotor	19
Tabel 2 Lembar Observasi Aktivitas Siswa	19
Tabel 3 Lembar Tes Unjuk Kerja/Psikomotor Tolak Peluru	20
Tabel 4 Lembar Tes Sikap Tolak Peluru	21
Tabel 5 Kriteria Penilaian Data Observasi terhadap Aktifitas Data	24
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Nilai Tes Awal	26
Tabel 7 Lembar Tes Unjuk Kerja/Psikomotor dalam RPP Siklus I.....	33
Tabel 8 Lembar Observasi Aktivitas Siswa RPP Siklus I.....	34
Tabel 9 Lembar Tes Unjuk Kerja/Psikomotor dalam RPP Siklus II	41
Tabel 10 Lembar Observasi Aktivitas Siswa RPP Siklus II	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Biodata	1
SK Pembimbing	2
Usul Judul Penelitian	3
Halaman Pengesahan Proposal	4
Perbaikan Proposal	5
Surat Izin Penelitian dari Dekan FKIP	6
Surat Izin Penelitian dari DISPORA Kota Palembang	7
Surat Izin dari Sekolah	8
Gambar Profil Sekolah	9
Jadwal Kegiatan Penelitian	10
Tabel 11 Data Hasil Tes Awal Tolak Peluru	11
Tabel 12 Hasil Tes Unjuk Kerja Psikomotor Tolak Peluru Siklus I	12
Tabel 13 Hasil Tes Unjuk Kerja Psikomotor Tolak Peluru Siklus II.....	13
Tabel 14 Perbandingan Hasil Pembelajaran Melalui Memodifikasi Alat Setelah Tindakan Tes Awal (TA), Siklus I, (TS1), dan Siklus II (TS2)	14
Tabel 15 Peningkatan Nilai Rata-Rata TA, TS1, TS2 Jumlah Ketuntasan Individu dan Klasikal	15
Tabel 16 Tingkat Ketuntasan Belajar Siswa dan Diagram Ketuntasan Belajar Siswa	15
Tabel 17 Perbandingan Nilai Hasil Observasi Terhadap Aktivitas Siswa	16
Tabel 18 Perbandingan Nilai Setiap Indikator Pada Siklus I dan Siklus II	17
Tabel 19 Distribusi Frekuensi Aktivitas Siswa Pada Siklus I dan II dan Diagram Perbandingan Aktivitas Belajar Siswa Pada Siklus I dan II	18
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	19

Rencana Perbaikan Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	20
Gambar Siswa dalam Penelitian	21
Surat Keterangan Selesai dari Sekolah Tempat Penelitian	22
Kartu Bimbingan Skripsi	23
Izin Jilid Skripsi	24
Revisi	25

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Memodifikasi Alat Pada Siswa Kelas V SD Negeri 100 Palembang”. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah dengan memodifikasi alat dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 100 Palembang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan melalui memodifikasi alat siswa menjadi aktif dan mampu melakukan tolak peluru dalam proses pembelajaran.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian dilakukan di SD Negeri 100 Palembang, Jalan KH. Azhari Lorong Perbatasan Kelurahan 14 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Palembang. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V, semester genap tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 40 orang siswa. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan ini menggunakan tes unjuk kerja dan tes sikap. Teknik analisis data dilakukan dengan mengumpulkan semua data yang terkumpul melalui tiga proses yaitu: 1) tahap reduksi, 2) tahap penyajian data, dan 3) tahap penarikan kesimpulan/verifikasi.

Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus yang dimulai dengan pengambilan data awal, tercatat dari hasil tes tolak peluru hanya 24 siswa yang berhasil atau 60% dan yang tidak berhasil/belum tuntas 16 siswa atau 40%. Hasil penelitian pada siklus 1 setelah dilakukan tindakan dengan 2 cara menunjukkan peningkatan yaitu mencapai 29 siswa atau 72,5% yang mampu melakukan lompatan dengan benar/tuntas, sedangkan yang belum tuntas 11 orang siswa atau 27,5%.

Siklus satu terlihat belum mencapai target penelitian, maka dilanjutkan pada siklus 2. pada siklus kedua juga dilakukan dengan dua cara, yang hasilnya menunjukkan peningkatan kemampuan siswa sangat memuaskan yaitu dari 29 menjadi 35 siswa atau 87,5% yang mampu/tuntas. Sedangkan yang belum tuntas ada 5 orang siswa atau 12,5%. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan/sesuai dengan standar ketuntasan (KKM) SD Negeri 100 Palembang, yaitu bila siswa memperoleh nilai KKM 68 ke atas secara perorangan berarti tuntas dan secara klasikal siswa yang memperoleh nilai KKM mencapai 35 orang atau 87,5%. Ini jelas bahwa siklus berikutnya tidak perlu dilakukan, karena pada siklus 2 sudah berhasil, diketahui bahwa siswa sangat menyenangkan dan antusias mengikuti proses pembelajaran dengan melalui memodifikasi alat. Alat yang dimodifikasi adalah bola plastik kecil yang diisi dengan pasir dan semen sebagai pengganti peluru.

Kata Kunci : Memodifikasi Alat dalam Tolak Peluru.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik adalah salah satu materi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan termasuk dalam Kurikulum yang diberikan di setiap jenjang sekolah, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 37. Luasnya lahan di suatu sekolah menjadi suatu kendala bagi guru penjaskes untuk mengembangkan materi pembelajaran secara optimal. Apabila jumlah siswanya yang banyak waktu belajar 3 x 35 menit dalam seminggu, serta jadwal pelajaran antar kelas pada tingkat yang berbeda dengan menggunakan lapangan dalam waktu yang bersamaan.

Selain itu, olahraga atletik yang saat ini dikalangan sekolah. Sekolah adalah cabang olahraga yang kurang diminati oleh siswa, apalagi nomor tolak peluru. Melihat pelurunya yang berat dan dilakukan perorangan, membuat siswa kurang tertarik dibanding dengan olahraga permainan. Berdasarkan pengalaman dan pengetahuan penulis selama melaksanakan proses pembelajaran di kelas V SD Negeri 100 Palembang. Pada materi pembelajaran tolak peluru masih banyak siswa yang kurang memahami tehnik tolak peluru yang benar dan kurangnya kesungguhan siswa untuk melakukan aktivitas dalam proses pembelajaran. Menurut Muslika (2010:100), Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang dicapai oleh siswa pada saat pembelajaran sebesar 75% dari pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Berdasarkan pendapat di atas peneliti

sekolah. Berdasarkan pendapat di atas peneliti menerapkan bahwa tingkat Kriteria Ketuntasan Minimal yang harus dicapai oleh siswa sebesar 75% dari proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. KKM yang diterapkan di SD Negeri 100 Palembang sebesar 68 pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Hal ini dilihat dari hasil tolakan siswa pada proses pembelajaran yaitu sebanyak 16 orang siswa atau 40% siswa memperoleh nilai kurang dari 68. Padahal menurut Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang berlaku di SD Negeri 100 Palembang, seorang peserta didik dinyatakan tuntas belajar apabila telah mencapai nilai di atas 68. Menanggapi hal yang demikian perlu kiranya adanya sejumlah kecakapan dan keterampilan tertentu yang harus dikembangkan dalam proses belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar merupakan inti kegiatan dalam pendidikan yang melibatkan semua komponen pengajaran, yaitu guru, siswa, bahan pembelajaran, metode pembelajaran dan sebagainya, sehingga dapat diketahui sejauhmana tujuan pembelajaran. Apakah pembelajaran tolak peluru dapat ditingkatkan kemampuannya, mengapa pembelajaran tolak peluru dilakukan melalui memodifikasi alat, bagaimana meningkatkannya dan mengapa dipilih di SD Negeri 100 Palembang.

Penulis menyadari bahwa kesulitan-kesulitan siswa dalam memahami materi pembelajaran dan kemampuan dalam melakukan tolakan, mungkin juga disebabkan oleh pendekatan yang dilakukan guru dalam proses belajar mengajar kurang efektif, baik dari segi penggunaan metode pembelajaran maupun pengelolaan siswa di lapangan. Pada kondisi inilah penulis perlu mengupayakan aktivitas siswa dalam kegiatan melalui memodifikasi peluru sehingga dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru agar bisa dilakukan anak kelas V dan cocok dengan usianya 11 tahun, maka dari itu penulis

mendeskripsikan tulisan ini dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Memodifikasi Alat Pada Siswa Kelas V SD Negeri 100 Palembang.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Melalui pengamatan penulis dalam proses pembelajaran yang telah berlangsung dapat di identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut :

1.2.1.1 Kurangnya motivasi siswa terhadap pembelajaran atletik, khususnya tolak peluru karena tidak menyenangkan dibanding dengan olahraga lain.

1.2.1.2 Kurangnya kesungguhan siswa dalam melakukan tolakan, karena peluru yang digunakan menurut mereka terlalu berat.

1.2.1.3 Masih kurangnya pemahaman konsep tolakan dalam melakukan tolak peluru.

1.2.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah melalui memodifikasi alat dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 100 Palembang.”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui memodifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 100 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, guru dan sekolah.

1.4.1 Bagi siswa,

- Siswa termotivasi dalam pembelajaran.
- Siswa aktif dan mampu untuk melakukan tolak peluru dengan benar.

1.4.2 Bagi guru

- Untuk memperbaiki pembelajaran.
- Dapat mengembangkan kemampuan guru secara professional.

1.4.3 Bagi sekolah

- Memberikan sumbangan terhadap kemajuan sekolah, yang tercermin dalam peningkatan kemampuan professional guru, perbaikan proses dan hasil belajar siswa serta kondusifnya iklim pendidikan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Sudono. 2007. *Alat dan Sumber Belajar*. Jakarta : PT. Gramedia Widia Sarana.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Ateng. 2003. *Pembelajaran Bermain Anak*. Jakarta.
- Lutan. 2005. *Pembelajaran Aspek Permainan Bola Voli SMA*. PPPG Keguruan Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA*. Jakarta : Erlangga.
- PASI. 1993. *Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik*. Jakarta.
- Sanjaya, Wina. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Sudijono, Anas. 2001. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sujana. 1998. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsindo.
- Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik (nomor Lari, Lompat, Lempar dan Tolak)*. Palembang : Peerbit Unsri.
- Suwandi, Surip. Dkk. 2007. *Bahasa Indonesia*. Palembang: UNSRI.
- Syarifuddin, Aip. 2004. *Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta.
- Yoyok, B, dkk. 2009. *Pedoman FKIP UNSRI: Pedoman Skripsi*. Palembang.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Penjas Orkes untuk SD Kelas VI*.
- Tim Pelatih Proyek PGSM. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas : Bahan Pelatihan Dosen LPTK dan Guru Sekolah Menengah*. Jakarta : Proyek Pendidikan Guru Sekolah Menengah (PGSM).