

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK TOLAK PELURU
GAYA ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MELEMPAR BOM PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI TALANG UCIN KEC. LAIS KAB. MUBA**

SKRIPSI OLEH

NAMA : SAFARUDIN

NIM : 06097406004

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

R: 25839 / 25100

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK TOLAK PELURU
GAYA ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MELEMPAR BOM PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI TALANG UCIN KEC. LAIS KAB. MUBA**



SKRIPSI OLEH

NAMA : SAFARUDIN

NIM : 06097406004

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



S
37. 307
Sat -
u
2013

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK TOLAK PELURU
GAYA ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MELEMPAR BOM PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI TALANG UCIN KEC. LAIS KAB. MUBA

Skripsi Oleh

NAMA : SAFARUDIN

NIM : 06097406004

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Mengesahkan.

Pembimbing I



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
NIP. 195806121986031002

Pembimbing II



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Mengetahui,
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 12 Oktober 2013

Tim Penguji

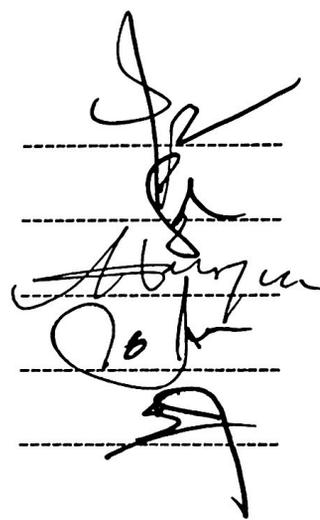
1.Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

2.Anggota : Dr. Sukirno

3. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

4.Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

5. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes



Palembang, Oktober 2013
Mengetahui,
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ **Ayah dan Ibu Yang Tersayang dan tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, Doa dan restunya**
- ❖ **Istriku (Rusminar) dan ketiga anakku yang tercinta (Robimhud Andesta, Sholehudin, Dedek Jaka Saputra) Yang merupakan Sumber spirit dan inspirasiku**
- ❖ **Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spiritual**
- ❖ **Teman-temanku yang selalu bersama-sama baik suka maupun duka**
- ❖ **Almamater yang kubanggakan Universitas Sriwijaya**

Motto

- 1. Ringan sama dijinjing, berat sama dipikul**
- 2. Hari ini harus lebih baik dari kemarin**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi Besar Muhammad SAW atas rahmat karunianya-Nyalah Skripsi ini berjudul: “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Permainan Melempar Bom Pada Siswa Kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba”, dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

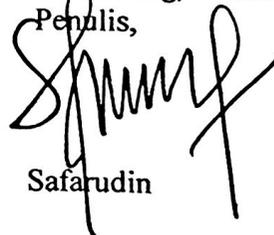
Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Maskur Ahmad, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs. Waluyo, M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hj. Badia Perizade, M.B.A Rektor Unsri, Sofendi, M.A., Ph.D Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno Ketua Pelaksana Kelas Palembang dan Drs. Waluyo M.Pd. Ketua Prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan Skripsi ini. Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Mardiono, S.PD.SD yang telah memberikan bantuannya sehingga Skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Oktober 2013

Penulis,



Safarudin

PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : Safarudin
NIM : 06097406004
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Permainan Melempar Bom Pada Siswa Kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba “ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang,
Yang Membuat Pernyataan,



Safarudin

DAFTAR ISI

Halaman

HALAM JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO	iii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
SURAT PERNYATAAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Tolak Peluru	6
2.2 Hakikat Permainan Melempar Bom	9
2.3 Kerangka Berfikir	11
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	12
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	12
3.3 Rancangan Penelitian	12

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	13
3.5 Prosedur Penelitian.....	13
3.6 Teknik Pengumpulan Data	16
3.7 Teknik Analisis Data.....	17
3.8 Jadwal Penelitian.....	17
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	18
4.2 Pembahasan.....	25
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	27
5.2 Saran	28
 Daftar Pustaka	 29
Lampiran	30

DAFTAR TABEL

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Tolak Peluru	18
2. Hasil Tes Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siklus Pertama	20
3. Hasil Tes Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siklus Kedua.....	24

DAFTAR GAMBAR

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Lapangan Tolak Peluru	8

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata	30
2. Daftar Penilaian Keterampilan Siswa.....	31
3. Format Penilaian Tolak Peluru Tes Awal	33
4. Format Penilaian Tolak Peluru Tes Siklus I.....	35
5. Format Penilaian Tolak Peluru Tes Siklus II	37
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	39
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	47
8. Surat Keputusan Pembimbing.....	48
9. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas Kab.Musi Banyuasin	49
10. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD.....	50
10. Dokumentasi Penelitian.....	51

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Permainan Melempar Bom Pada Siswa Kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba. Yang dilakukan pada tanggal 15 Juli 2013 s.d 3 Agustus 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui permainan melempar bom dapat meningkatkan keterampilan teknik tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan tolak peluru gaya ortodoks. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action research* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba yang berjumlah 36 orang. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan permainan melempar bom secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes tolak peluru gaya ortodoks pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa mencapai 22,22% kriteria baik 8 siswa dari 36 siswa, 50% kriteria sedang 18 dari 36 siswa dan 27,78% kriteria kurang 10 dari 36 siswa. Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya tehnik tolakan diperbaiki dan dilakukan secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes tolak peluru gaya ortodoks, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik mencapai 58,33% 21 siswa dari 36 siswa, 10 siswa kriteria sedang 27,78%, dan 5 orang siswa kurang 13,89%. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 31 siswa tuntas atau 86,11%. Simpulan dalam penelitian ini adalah dengan melalui permainan melempar bom dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru.

Kata kunci: *Tolak Peluru Gaya Ortodoks, Permainan Melempar Bom, dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam upaya meningkatkan serta memajukan pembelajaran dibidang olahraga, dibutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama. Untuk dapat mewujudkan masyarakat yang cinta akan olahraga diperlukan pembinaan dan pengembangan olahraga sejak dini, misalnya dapat dimulai sejak siswa duduk di bangku sekolah dasar. Dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar materi-materi pembelajaran sudah lengkap baik yang berupa olahraga bola besar, bola kecil maupun atletik. Salah satu materi yang menjadi perhatian khusus dalam materi pendidikan jasmani di sekolah adalah atletik. Menurut Khomsin (2011:2) atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan materi yang sudah dikenal siswa sejak awal masuk sekolah dasar karena gerakan atletik terdiri dari gerakan lari, lempar dan lompat. Materi atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu tolak peluru.

Selama ini pembelajaran Tolak Peluru yang dilaksanakan hanyalah sekedar untuk memenuhi muatan materi dalam proses belajar mengajar dan masih belum dilakukan untuk pencapaian sebuah prestasi dalam skala yang lebih luas. tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (Syarifuddin, 1992:144).. Sesuai dengan namanya, maka peluru tidak dilempar tetapi ditolak



atau didorong yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerakan merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal.

Tolak peluru dilakukan oleh perorangan dengan cara membawa peluru dengan berat tertentu dan menolakkannya peluru tersebut sejauh mungkin dengan teknik yang telah ditentukan. Dalam tolak peluru dikenal dua macam gaya, yaitu gaya ortodoks dan gaya o'brien. Namun, dalam pembelajaran tolak peluru di sekolah dasar hanya diberikan tolak peluru gaya ortodoks atau disebut juga gaya menyamping karena gaya ini dianggap lebih mudah dilakukan oleh siswa sekolah dasar. Pembelajaran tolak peluru di sekolah dasar dilakukan dengan memperhatikan teknik dan jarak tolakan yang dilakukan siswa.

Pembelajaran tolak peluru pada kelas V di SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba sudah diberikan pada awal pembelajaran atletik semester ganjil. Akan tetapi hasil tolak peluru siswa-siswi tersebut sangat jauh dari apa yang diharapkan dan belum sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal. Adapun hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak dapat melakukan teknik tolak peluru gaya ortodok dengan baik dan benar sehingga jarak tolakan pelurupun tidak jauh. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kesalahan teknik yang dilakukan oleh siswa, atau dapat juga disebabkan karena siswa masih belum memahami apa yang sudah dijelaskan oleh guru, siswa belum pernah mendapatkan pembelajaran tolak peluru sebelumnya dan siswa mungkin tidak berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan sementara terhadap hasil pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks tersebut dari 36 siswa

yang mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks hanya 52,78% saja yang dapat melakukan teknik tolak peluru gaya ortodoks dengan benar sementara 47,7% dari jumlah siswa belum dapat melakukan teknik tolak peluru gaya ortodoks dengan benar. Sementara menurut Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), pembelajaran dianggap berhasil apabila tingkat keberhasilan siswa mencapai 75% sehingga dalam pembelajaran tolak peluru ini masih perlu dilakukan tindakan kelas.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti mencoba untuk memberikan alternatif yang dapat membantu melatih siswa melakukan tolak peluru dengan teknik yang benar sehingga diharapkan dapat menolak peluru sejauh mungkin. Alternatif tersebut berupa bentuk permainan melempar bom. Dengan latihan melempar bom ini, maka otot lengan siswa menjadi terlatih dan terbiasa melakukan gerakan-gerakan dengan lengan. Dan alternatif ini sebagai upaya untuk membantu mempermudah siswa dalam melakukan tolak peluru gaya ortodoks. Berdasarkan masalah tersebut agar dapat mewujudkan siswa yang dapat melakukan tolak peluru gaya ortodoks maka peneliti menerapkan “upaya meningkatkan keterampilan teknik tolak peluru gaya ortodoks melalui permainan melempar bom pada siswa kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah yang ada, yaitu:

- Siswa belum menguasai teknik dasar tolak peluru dengan baik
- Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru masih kurang
- Siswa belum memenuhi KKM

1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan penelitian tidak terlalu luas, maka peneliti hanya dibatasi pada permainan melempar bom untuk memperbaiki teknik tolak peluru gaya ortodoks siswa kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah dengan permainan melempar bom dapat meningkatkan teknik tolak peluru gaya ortodoks siswa kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki teknik tolak peluru gaya ortodoks melalui permainan melempar bom siswa kelas V SD Negeri Talang Ucin Kec. Lais Kab. Muba sehingga siswa mampu melakukan gerakan tolak peluru gaya ortodoks dengan baik.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar lebih berpartisipasi dalam proses pembelajaran tolak peluru.

2. Bagi guru, sebagai tambahan pengalaman dalam menerapkan permainan melempar sasaran yang membuat hasil pembelajaran tolak peluru menjadi lebih baik.
3. 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

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Faruq, Muhyi. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Jais, Ahmad. 2012. *Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Bola Voli Melalui Metode Komando Dengan Menggunakan Bola Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 7 Palembang*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1*. Semarang: Unnes Press.
- Mane, Mc. 2000. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung : Angkasa.
- Ponijan, 2012. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'Brien Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 164 Palembang*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Surayin, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Suwarjo, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.