

**PENERAPAN METODE *INVATION GAME* UNTUK MENINGKATKAN
PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 1 JEJAWI KAB.OKI**

SKRIPSI OLEH :

NAMA : SUKAMTO

NIM : 06097406010

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

2. 25467/26028

**PENERAPAN METODE INVATION GAME UNTUK MENINGKATKAN
PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 1 JEJAWI KAB. OKI**

SKRIPSI OLEH

NAMA : SUKAMTO

NIM : 06097406010

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



S
371-307
Suk
P
2013.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**PENERAPAN METODE *INVATION GAME* UNTUK MENINGKATKAN
PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 1 JEJAWI KAB. OKI**

SKRIPSI OLEH :

SUKAMTO

Nomor Induk Mahasiswa 06097406010

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Afrizal, M.Kes
NIP.196105281987022001

Pembimbing II



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP.195104211977101001

Mengetahui,
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang




Dr. Sukirno, M. Pd
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 30 Agustus 2013

Tim Penguji

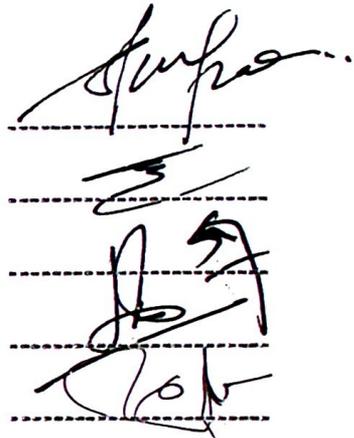
1.Ketua : Drs. Afrizal, M.Kes

2.Anggota : Drs. Djumadla Syafril, M.Pd

3. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes

4.Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes

5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Palembang, 8 September 2013
Mengetahui,
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- Allah Swt yang memberikan rahmat dan hidayahnya dan nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa kami dari kehidupan yang gelap menjadi terang benderang bagi umat islam
- Ayahku M.Dani Effendi(Alm) dan ibuku Solnah yang selalu mendoakanku atas keberhasilanku dan kasih sayangnya terhadapku yang tak pernah usai.
- Istriku Tatik Sulastri dan anak - anakku tersayang Jenni Clarizza , Regina dwi suta yang selalu tiada hentinya memberikan dukungan dan semangat untuk keberhasilan ku.
- Adikku Isnaini, Rosmalina, Suhardi, Leni trisna, Ida royani, Badarudin(Alm), dan beserta keluarga besarku tak sempatku sebutkan yang selaiu memberikan bantuan moral, tenaga, waktu dan lain-iain.
- Para dosen Pembimbingku yang selalu memberikan nasehat dan sarannya kepadaku selama ini dan tiada bosan - bosannya membimbingku.
- Teman - teman seperjuanganku seluruh Mahasiswa kualifikasi 2009 penjasorkes FKIP UNSRI yang kusayangi dan kubanggakan.
- Anak -anak didikku di SDN 1 Jejawi yang selalu memberikan semangat
- Kepala sekolah dan dewan guru SDN 1 Jejawi Kec.Jejawi Kab.OKI yang telah banyak memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis *

MOTTO;

- NASIB MANUSIA DAPAT BERUBAH, TIDAK SELAMANYA ORANG HIDUP SUSAH , KALAU DIA MAU BERUSAHA DAN BEKERJA...
- KEGAGALAN ITU MERUPAKAN KEBERHASILAN YANG MASIH TERTUNDA *

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi besar Muhammad SAW atas rahmat karunianya-Nyalah sripsi ini berjudul: "PENERAPAN METODE *INVATION GAME* UNTUK MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 JEJAWI KAB. OKI".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. Afrizal, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs. Djumadin Syafril, 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 Musmiati, 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, Agustus 2013

Penulis,



Sukamto

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sukamto
NIM : 06097406010
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENERAPAN METODE *INVATION GAMES* UNTUK MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 JEJAWI KAB. OKI “ 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, 2013
Yang Membuat Pernyataan,


Sukamto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAPAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Perumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Hakikat Pembelajaran Tolak Peluru	7
2.2 Hakikat Invasion Game	10
2.3 Kerangka Berfikir	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Metode Penelitian	14
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
3.3 Lokasi dan Subjek Penelitian.....	14
3.4 Bahan dan Alat.....	15
3.5 Prosedur Penelitian	16
3.5.1 Siklus I	16
3.5.2 Siklus II.....	18
3.6 Data dan Cara Pengambilannya.....	19
3.7 Cara Pengolahan Data.....	21



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	24
4.1.2 Tes Awal	24
4.1.3 Siklus I	25
4.1.4 Siklus II	27
4.2 Pembahasan.....	30
4.2.1 Pembahasan Siklus Satu.....	30
4.2.2 Pembahasan Siklus Dua.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Kesimpulan.....	32
5.2 Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Distribusi Frekuensi Tes Awal.....	24
2. Distribusi Frekuensi Tes Siklus 1	26
3. Distribusi Frekuensi Tes Siklus 2	29

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Cara memegang Tolak peluru	8
2. Cara meletakkan peluru.....	8
3. Sikap awal menolak peluru	9
4. Sikap waktu menolak peluru.....	10

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata Penulis.....	35
2. Usulan Judul.....	36
3. SK Pembimbing	37
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	38
5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas Kab. OKI.....	39
6. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD	40
7. Keterampilan Tehnik Tolak peluru gaya Ortodoks.....	41
8. Foto Penelitian	47
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	51
10. Kartu Bimbingan Skripsi.....	56
11. Kartu Revisi Skripsi.....	00
12. APKG Penilaian.....	00

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Penerapan Metode *Invasion Game* Untuk Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Jejawo Kab. OKI. Yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2013 s.d 8 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Melalui Metode *Invasion Game* Permainan Menembak Sasaran Dengan Satu Tangan Menggunakan Kelapa Kering dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya ortodoks.

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 1 Jejawo OKI yang berjumlah 32 orang. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran metode *invasion game* permainan menembak sasaran dengan satu tangan menggunakan kelapa kering secara berulang-ulang, kemudian diadakan test tolak peluru gaya ortodoks pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa mencapai 21,87% baik 7 siswa dari 32 siswa, 50% sedang 16 dari 32 siswa dan 28,13% kurang 9 dari 32 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 40,62% 13 siswa dari 32 siswa, 15 siswa sedang 46,88%, dan 4 orang siswa kurang 12,50%. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 28 siswa tuntas atau 87,50%. Simpulan dalam penelitian ini adalah dengan melalui metode *invasion games* dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru.

Kata kunci: *Tolak Peluru Gaya Ortodoks, Metode Invasion Games,, dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).*



BAB I

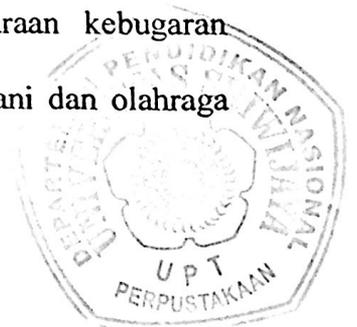
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tujuan Sistem Pendidikan Nasional: Pendidikan nasional yang berdasarkan pancasila dan undang-undang dasar tahun 1945 berfungsi, mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradabana bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Sedangkan pendidikan nasional nasional bertujuan; untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawabm sebagai mana tercantum di dalam undang-undang no. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (perjasorkes) merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan ingin meningkatkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan untuk berpikir kritis, keterampilan sosial, kestabilan emosional, pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006).

Berdasarkan Kurikulum 2006 Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar (Depdiknas:2006), bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga



yang terpilih, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama percaya diri dan demokratis.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari enam ruang lingkup, yaitu permainan dan olahraga aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah. Pada ruang lingkup permainan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

Tolak peluru merupakan salah satu materi yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dan masuk kedalam ruang lingkup olahraga dan permainan, pada atletik. Gerakan menolak merupakan gerakan dasar yang dilakukan oleh anak, selain lari dan lompat. Untuk menghasilkan gerakan menolak yang baik, diperlukan rangkaian gerak yang baik. Program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan standar kompetensi pada kurikulum satuan tingkat pendidikan (KTSP) siswa kelas V semester 2 yaitu, mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Lalu kompetensi yang diharapkan, yaitu

mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran (Depdikans:2006).

Tujuan pembelajaran secara umum yaitu memperbaiki gerak dasar melempar anak menuju gerak lanjutan. Selain itu bertujuan untuk menghasilkan tolakan dalam jarak sejauh mungkin. Berdasarkan pengembangan SK dan KD, tujuan pembelajaran yang diharapkan, siswa mampu melakukan gerakan tolak peluru secara benar, siswa mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan antusias, siswa mampu menjelaskan rangkaian gerak teknik dasar.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Pada materi tolak peluru banyak siswa yang belum mencapai syarat ketuntasan. Terdapat beberapa kesalahan yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri 1 Jejawi. Mulai dari kurangnya pemahaman teknik dasar dan kurangnya kesungguhan siswa untuk melakukan aktivitas dalam proses pembelajaran. Selama pembelajaran berlangsung siswa terlihat kurang antusias dan bersemangat. Penggunaan metode yang biasa diberikan oleh guru yaitu menggunakan metode ceramah dan demonstrasi terlihat Kekurangaktifan siswa terlihat dari kurang seriusnya siswa dalam melakukan gerakan tolak peluru.

Gerakan tolak peluru yang salah, menghasilkan hasil tolakan yang kurang baik. Mulai dari gerakan awalan, posisi pegangan peluru, dan pada saat melakukan tolakan. Kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang dicapai oleh siswa pada saat pembelajaran sebesar 75% dari pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Namun kenyataannya pada saat pembelajaran tolak peluru, sebanyak 40% siswa atau 12 orang memperoleh nilai kurang dari 68, sehingga masih dibawah KKM.

Untuk itu peneliti mencari suatu cara agar siswa menyenangi pembelajaran tolak peluru. Peneliti mencari alternatif sebuah permainan yang membuat siswa menyukai pembelajaran tolak peluru dan sekaligus dapat memperbaiki gerakan tolak peluru. Berdasarkan Kompetensi dasar, yaitu mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, maka peneliti memberikan pembelajaran melalui memodifikasi alat. Siswa diharapkan tertarik dengan alat yang dimodifikasi. Pemanfaatan alat yang ada disekitar sekolah merupakan salah satu cara yang peneliti lakukan. Dilingkungan SD Negeri 1 jejawi banyak terdapat pohon kelapa, sehingga banyak kelapa tua yang berserakan dibawah batang. Alat yang peneliti gunakan yaitu kelapa kering. Peneliti menggunakan kelapa kering sebagai alat dalam melakukan permainan tolak peluru.

Permainan ini dimaksudkan untuk memperbaiki gerakan tolakan dan diharapkan mempunyai daya tarik agar siswa menyenangi pembelajaran tolak peluru. Permainan ini dilakukan dengan cara menolak peluru kesasaran. Sehingga pembelajaran yang dimodifikasi menyerupai dengan gerakan sebenarnya. Sasaran diberikan peneliti dalam beberapa jarak. Dengan demikian anak akan mendapatkan gerak dasar manipulatif yang baik, yaitu tolakan atau melempar. Dengan demikian diharapkan melalui permainan kelapa kering diharapkan dapat meningkatkan minat siswa dalam melakukan tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 1 Jejawi Kab. OKI.

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (action research) dengan menggunakan 2 (dua) siklus. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus meliputi; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) evaluasi,

dan (4) refleksi untuk melakukan langkah berikutnya. Syarat ketuntasan yang digunakan yaitu 85%. Apabila belum sampai 85% maka akan diberikan tindakan selanjutnya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Penerapan Metode *Invasion Game* Untuk Meningkatkan Pembelajaran. Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Jejawu Kab. OKI

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi, permasalahan yang pada penelitian ini, yaitu:

- a. Siswa belum memahami teknik dasar tolak peluru
- b. Siswa kurang motivasi melakukan tolak peluru
- c. Metode dalam menyampaikan pembelajaran yang kurang menarik
- d. Siswa belum dapat menghasilkan tolakan yang baik
- e. Siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimum

1.3 Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu dan agar penelitian tidak terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi pada metode meningkatkan minat siswa kelas V SD Negeri 1 Jejawu melalui metode invasion game menolak kelapa kering kesasaran

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah melalui Penerapan Metode *Invation Game* dapat Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1. Jejawi Kab. OKI?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran menggunakan metode Metode *Invation Game* dapat Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Jejawi Kab. OKI

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan masukan bagi:

1. Siswa, untuk merangsang siswa agar mau belajar teknik dasar dan keaktifan tolak peluru
2. Guru pendidikan jasmani, sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru melalui modifikasi alat pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Lutan, Rusli dan Toho Cholik. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineke Cipta
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*.
- FKIP. 2011. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya*. Inderalaya : FKIP UNSRI
- Faruq. 2005. *Pendidikan Jasmani* . Jakarta: PT Grasindo
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks.
- Sunarsih, dkk . 2007. *Penjas Orkes Untuk SD*. Jakarta: Erlangga
- Soekirno. 2012. *Olahraga Atletik*. Palembang : Unsri Press
- Syarifuddin. 1997. *Olahraga Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wardhani, IGAK. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.