

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MENOLAK BOLA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 06 PEMULUTAN KAB. OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

**Nama : Lukmanul Hakim**  
**NIM : 06097406017**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

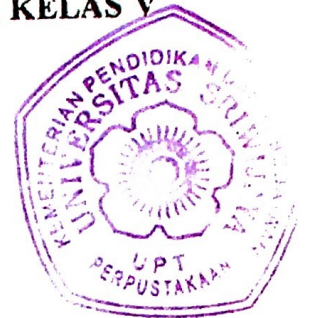
**PALEMBANG**

**2013**

S  
796.07  
luk  
y-132466  
2013

R 21991  
22455

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MENOLAK BOLA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 06 PEMULUTAN KAB. OGAN ILIR**



**SKRIPSI**

**Nama : Lukmanul Hakim**  
**NIM : 06097406017**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**PALEMBANG**  
**2013**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MENOLAK BOLA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 06 PEMULUTAN KAB. OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

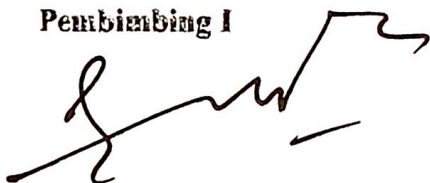
**LUKAMUL HAKIM**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406007**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan,**

**Pembimbing I**



**Drs. Sy. Muherman, M.Pd**  
**NIP. 196009131987021001**

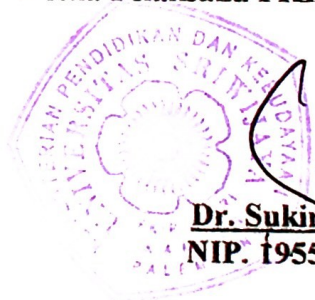
**Pembimbing II**



**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP. 196006101985032006**

**Mengetahui,**

**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 12 Oktober 2013

Tim Penguji

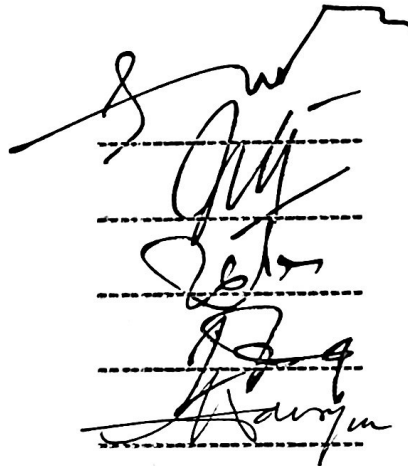
1. Ketua : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

2. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd

5. Anggota : Drs. Marsiyem, M.Kes

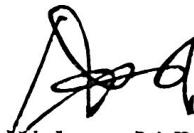


Palembang, 12 Oktober 2013

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 selagi saya kuliah S1**
- ❖ **Istriku (Rusnah) dan ketiga anakku yang tercinta (Lastriana, Wulan Purnamasari, Lesi Andraini) 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 kebanggakan Universitas Sriwijaya**

## **Motto**

- 1. Hidup Segan Mati Tak Mau**
- 2. Di Sini Bumi Di Pinjak, Di Situ Langit Di Junjung**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan junjungan Nabi Besar Muhammad SAW atas rahmat karunianya-Nyalah sripsi ini berjudul: "UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MENOLAK BOLA SISWA KELAS V SD NEGERI 06 PEMULUTAN KAB. OGAN ILIR", dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

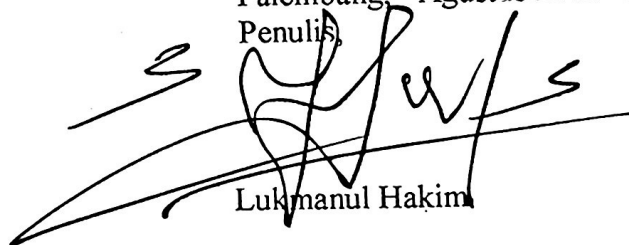
Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sy. Muherman, M.Pd selaku pembimbing I dan Dr. Hartati, M.Kes. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini.

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 Suarni, 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,



Lukmanul Hakim

## PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : Lukmanul Hakim  
NIM : 06097406017  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA ORTODOKS MELALUI PERMAINAN MENOLAK BOLA SISWA KELAS V SD NEGERI 06 PEMULUTAN KAB. OGAN ILIR “ 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 Pcraturan 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,



Lukamnul Hakim

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN 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
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Perumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Pembelajaran Tolak Peluru .....	6
2.2 Hakikat Permainan Menolak Peluru .....	11
2.3 Kerangka Berfikir .....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>15</b>
3.1 Metode Penelitian .....	15
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	15
3.3 Subjek Masalah.....	16
3.4 Desain Penelitian.....	16
3.4.1 Siklus I .....	17
3.4.2 Siklus II.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.6 Cara Analisa Data .....	25



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Data Awal .....	24
4.2 Data Hasil Penelitian.....	27
4.2.1 Siklus I.....	27
4.2.2 Siklus II.....	30
4.3 Pembahasan.....	35
4.2.1 Pembahasan Siklus I.....	35
4.2.2 Pembahasan Siklus II.....	35
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>37</b>
5.1 Kesimpulan .....	37
5.2 Saran.....	38
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>39</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	 <b>40</b>

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>	<b>HALAMAN</b>
3.1 Penilaian Tolak Peluru .....	23
3.2 lembar observasi .....	24
4.1 Data Awal.....	26
4.2 Distribusi Frekuensi Siklus Pertama.....	29
4.3 Distribusi Frekuensi Siklus Kedua .....	33

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Teknik Tolak Peluru .....	7
2. Lapangan Tolak Peluru . .....	9
3. Permainan Menolak Bola Sejauhnya .....	12
4. Permainan Mengoper Bola Zigzag .....	13
5. Gerakan Lompat Ban .....	14

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata Penulis .....	40
2. Data Keterampilan Tolak Peluru .....	41
3. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	45
4. SK Pembimbing.....	46
5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Dinas Pendidikan.....	47
6. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD.....	48
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	49
8. Dokumentasi.....	57

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Permainan Menolak Bola Siswa Kelas V SD Negeri 06 Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir. Kegiatan dilakukan pada tanggal 12 juni 2013 s/d 17 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui permainan menolak bola dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 06 Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir.

Permasalahan dalam Penelitian ini adalah Teknik-teknik tolak peluru gaya Ortodoks siswa pada saat melakukan tolak sangat kurang. 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 06 Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir yang berjumlah 32 orang siswa. Data-data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan permainan menolak bola secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes tolak peluru pada akhir siklus pertama dan diperoleh terdapat 7 siswa dari 32 siswa yang baik atau 21,88%, 13 siswa yang sedang atau 40,62% dan 12 yang kurang atau 37,5% ketuntasan siswa dalam pembelajaran tolak peluru yaitu, 20 siswa tuntas atau 62,5% dan 12 orang siswa yang tidak tuntas atau 37,5% pada siklus kedua pelaksanaanya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya teknik tolak peluru diperbaiki dan dilakukan permainan menolak bola secara berulang-ulang, kemudian diadakan tes tolak peluru, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik 16 siswa dari 32 siswa atau 50% 12 siswa yang sedang atau 37,50% dan 4 siswa yang kurang atau 12,50% Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan pasing 28 siswa tuntas atau 87,50% dan 4 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,50% simpulan dalam penelitian teknik-teknik tolak peluru gaya ortodks dapat meningkat melalui permainan menolak bola.

**Kata Kunci** : *Teknik-teknik tolak peluru gaya ortodks dapat meningkat melalui permainan menolak Bola.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukan dinamakan *Athleta* (Atlet). Dengan demikian dapat dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar (Syarifuddin, 1992:2).

Seiring dengan perkembangan zaman yang didukung dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu kedokteran, memberikan pengaruh terhadap perkembangan disetiap cabang olahraga dan dalam cabang olahraga atletik, khususnya dalam tolak peluru yang mengalami kemajuan pesat yakni dengan adanya pemecahan-pemecahan rekor dunia baik turnamen nasional maupun internasional. Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin dengan menggunakan satuan pengukuran meter. Menurut Jarver (dalam Aristian, 2010:5) tolak peluru adalah salah satu nomor olahraga lempar pada cabang atletik. Sesuai dengan namanya maka peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerak merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam tolak peluru



terdapat dua gaya, salah satunya adalah gaya menyamping (*Ortodoks*). Gaya Ortodoks di sebut juga dengan gaya menyamping, gaya ini merupakan gaya yang sering dilakukan oleh atlet pemula karena gaya ini lebih mudah dilakukan. Dengan demikian olahraga tolak peluru ini sangatlah cocok apabila diberikan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi siswa Sekolah Dasar (SD).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa Sekolah Dasar kelas V, pembelajaran atletik menekankan pada pengenalan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi. Pada materi atletik ini peneliti sudah pernah memberikan pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks kepada siswa kelas V pada awal semester. Akan tetapi hasil tolak peluru siswa tersebut sangat jauh dari apa yang diharapkan. Adapun hasilnya menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa tidak dapat melakukan tolak peluru gaya ortodoks tersebut dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil pengamatan sementara terhadap hasil pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks tersebut dari 32 siswa yang mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks hanya 50% saja yang dianggap dapat melakukan tolak peluru gaya ortodoks dengan benar sementara 50% belum dapat melakukan tolak peluru gaya ortodoks dengan benar. Sementara menurut Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), pembelajaran dianggap berhasil apabila tingkat keberhasilan siswa mencapai 75% sehingga masih perlu dilakukan tindakan kelas. Hal ini mungkin disebabkan karena siswa kurang memahami apa yang sudah dijelaskan oleh guru, siswa kurang memperhatikan saat guru memberikan contoh dalam melakukan teknik tolak peluru gaya ortodoks, siswa merasa bosan jika pembelajaran yang sama harus diulang, serta sarana dan prasarana yang ada di sekolah belum memadai.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti mencoba untuk mencari alternatif lain dengan menggunakan permainan menolak bola 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 pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks melalui permainan menolak bola siswa kelas V SD Negeri 06 Pemulutan Kab. Ogan Ilir”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut:

1. Siswa cepat bosan dalam pembelajaran tolak peluru.
2. Siswa 50% menguasai teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks
3. Guru tidak dapat menciptakan pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks yang menyenangkan.
4. Sarana dan prasarana yang ada di sekolah belum memadai.

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks melalui permainan menolak bola.



#### **1.4 Rumusan Masalah**

Mengingat pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks merupakan pembelajaran yang penting dipelajari bagi pemula dalam olahraga tolak peluru, maka setiap siswa hendaknya dapat melakukannya dengan benar. Sehubungan dengan hal tersebut, maka permasalahan yang akan diungkapkan dalam penelitian ini yaitu “apakah permainan menolak bola dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas V SD Negeri 06 Pemulutan Kab. Ogan Ilir?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks melalui permainan menolak bola siswa kelas V SD Negeri 06 Pemulutan Kab. Ogan Ilir sehingga siswa mampu melakukan gerakan tolak peluru 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 gaya ortodoks.
2. Bagi guru, sebagai tambahan pengalaman dalam menerapkan permainan menolak bola 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*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip, Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi. 2011. *Sebuah Analisis Teoritis, Konseptual dan Praktis*. Jakarta: Prestasi.
- Aristian, Ander. 2010. *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Peningkatan Hasil Tolak Peluru Tanpa Awalan Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Tri Darma Palembang*. Skripsi. Indralaya: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Carr A. Gerry. 2000. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dault. 2006. *Permainan Tradisional*. 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.
- Ponijan, 2012. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'Brien Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 164 Palembang*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Wardhani, 2007 *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Universitas Terbuka