

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
OTORDOK MELALUI MODIFIKASI PERALATAN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 121 KECAMATAN PALEMBANG**

**Oleh**

**Nama : M. YANI. S**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806036**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



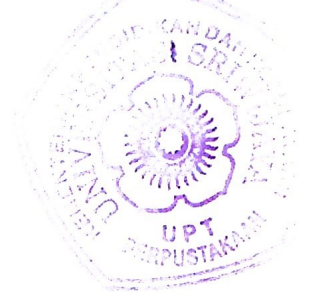
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG**

**2012**

5 07

S,  
796.435.07  
Yan  
4  
2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
OTORDOK MELALUI MODIFIKASI PERALATAN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 121 KECAMATAN PALEMBANG**

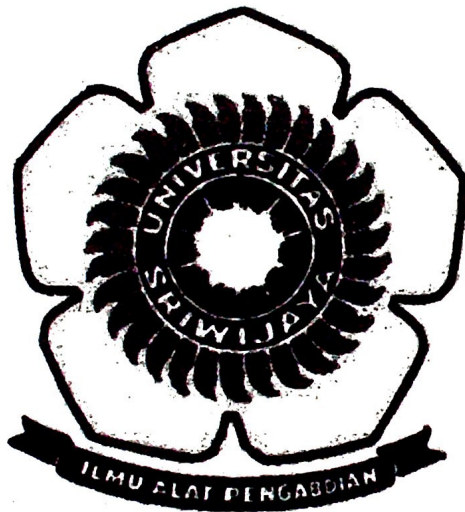


**Oleh**

**Nama : M. YANI. S**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806036**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



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

**2012**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA  
ORTODOK MELALUI MODIFIKASI PERALATAN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 121 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH**

**NAMA : M. YANI S**  
**NIM : 06097806036**  
**PROGRAM STUDI : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

**Disetujui**  
**Sebagai Skripsi Program Strata 1**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Drs. Syamsuramel, M.Kes.**  
**NIP. 196303081987021002**

  
**Prof. Dr. dr. Fauziah NK, KFR.MPH**  
**NIP. 194604261971102001**

**Disahkan**  
**Ketua Pelaksana FKIP Unsri Kampus Palembang**

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

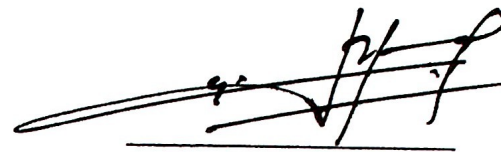
**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Sabtu**

**Tanggal : 9 Juni 2012**

**TIM PENGUJI**

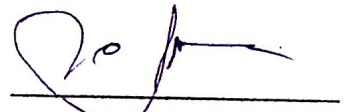
- 1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes**
- 2. Sekretaris : Prof.Dr.dr. Fauziah NK, Sp. KFR. MPH**
- 3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**
- 4. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M. Kes**
- 5. Anggota : Drs. Syafaruddin, M. Kes**



---



---



---



---



---

**Palembang, 2 JULI 2012**

**Disetujui Oleh**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**

**Nip. 195601241984031001**

**Ku persembahkan kepada :**

↓ **Istri dan anakku tercinta**

✦ **Semua teman-temanku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**

✦ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

**MOTTO :**

✦ **“Laki-laki yang baik adalah laki-laki yang sayang dengan keluarganya“ (Al-Hadits)**

✦ **“Satu untuk semua, semua untuk satu”.**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs.Syamsuramel, M.Kes dan Prof.Dr.Hj.Fauziah Nuraeni Kurdi, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

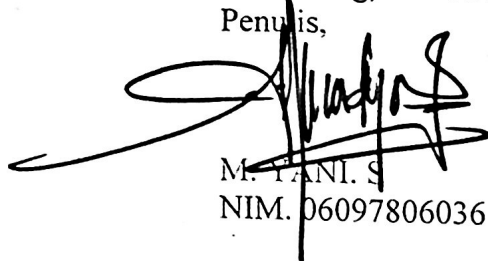
Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala Kepala Sekolah dan guru SD Negeri 121 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Mei 2012

Penulis,

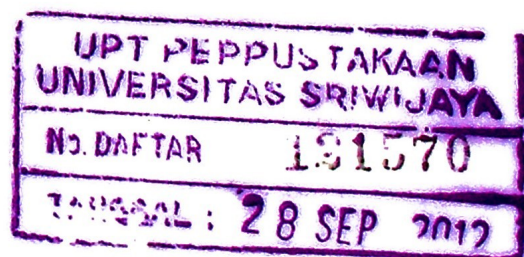


M. YANI S.

NIM. 06097806036

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN .....	ii
HALAMAN MOTTO .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR GRAFIK .....	ix
ABSTRAK .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Hakikat Pembelajaran .....	5
2.1.1 Pengertian Pembelajaran .....	5
2.1.2 Ciri-ciri Pembelajaran .....	5
2.1.3 Unsur-unsur Pembelajaran .....	6
2.1.4 Macam-macam Metode Pembelajaran .....	6
2.2 Hakikat Tolak Peluru .....	6
2.2.1 Pengertian Tolak Peluru .....	6
2.2.2 Teknik Dasar Tolak Peluru .....	7
2.3 Hakikat Modifikasi .....	11
2.6 Kerangka Berpikir .....	12
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>13</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	13
3.2 Rancangan Penelitian .....	13
3.2.1 Kegiatan Siklus I .....	14
3.2.2 Kegiatan Siklus II .....	16
3.3 Tempat dan Waktu .....	18
3.4 Subjek Penelitian .....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	18
3.6 Teknik Analisa Data .....	18
3.7 Sistem Evaluasi Hasil Pembelajaran .....	19



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	22
4.1 Hasil Penelitian .....	22
4.1.1 Lokasi Penelitian .....	22
4.1.2 Deskrip Data .....	22
4.2 Pembahasan .....	28
4.2.1 Siklus I .....	28
4.2.2 Siklus II .....	29
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	31
5.1 Simpulan .....	31
5.2 Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	32
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	33



## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Norma Peneilaian .....	20
Tabel 2	: Data Hasil Penilaian Sikap Siklus I .....	23
Tabel 3	: Distribusi Frekuensi Nilai Teknik Tolak Peluru Siklus I .....	24
Tabel 4	: Data Hasil Penilaian Sikap Siklus II .....	26
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi Nilai Teknik Tolak Peluru Siklus II .....	27
Tabel 6	: Perbandingan Antar Siklus .....	30

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Cara Memegang Peluru .....	6
Gambar 2 : Tolakan Tanpa Awalan .....	7
Gambar 3 : Tolakan dengan Awalan .....	7
Gambar 4 : Gerakan Lanjutan .....	8
Gambar 5 : Pelaksanaan Tindakan Siklus 1 .....	14
Gambar 6 : Pelaksanaan Tindakan Siklus 1 .....	17

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	: Data Hasil Nilai Teknik Tolak Peluru Siswa Siklus I .....	28
Grafik 2	: Data Hasil Nilai Teknik Tolak Peluru Siswa Siklus II .....	30
Grafik 3	: Data Hasil Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siswa Siklus III .....	33
Grafik 4	: Perbandingan Antar Siklus .....	35

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodok Melalui Modifikasi Peralatan pada Siswa Kelas V SD Negeri 121 Palembang”.

Latar belakang dari penelitian ini adalah dari jumlah siswa sebanyak 40 orang, ± 4 orang siswa (10%) saja yang memiliki kemampuan fisik yang cukup baik sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik pula, selebihnya 90% dari siswa tersebut memiliki kemampuan fisik yang rendah sehingga kurang dapat mengikuti proses pembelajaran teknik tolak peluru dengan baik, terutama hal tersebut terjadi pada siswa putri. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengkaji apakah teknik tolak peluru gaya ortodoks (menyamping) dapat diperbaiki melalui pembelajaran modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 121 Palembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari dua putaran atau pertemuan yang meliputi kegiatan sebagai berikut, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 122 Palembang semester II tahun pelajaran 2011/2012.

Berdasarkan data hasil penilaian di atas dapat disimpulkan bahwa bahwa pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dapat ditingkatkan melalui modifikasi peralatan pada siswa kelas V SD Negeri 121 Palembang

**Kata Kunci :** Pembelajaran, Teknik Tolak Peluru, Gaya Ortodoks, Modifikasi Alat.

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu sarana pendidikan yang mampu dan kompeten dalam mengembangkan dan membina secara utuh fisik, mental, rohani dan sosial manusia, hal tersebut selaras dengan definisi olahraga menurut Keputusan Direktur Jenderal Nomor 057/1968 (dalam Soegito. 1993: 04) bahwa olahraga adalah kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan Kodrat Ilahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik, mental dan rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Untuk itu olahraga harus mendapat perhatian dari pemerintah maupun masyarakat.

Olahraga, Apabila kita telaah lebih mendalam sungguh olahraga mengandung hakikat yang sangat mendasar dalam rangka membentuk manusia menjadi makhluk yang sempurna. Hal ini dapat dilihat dari gerak dasar manusia secara wajar, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar, unsur-unsur gerak tersebut terdapat di dalam cabang olahraga atletik, karena kesempurnaan unsur gerak tersebutlah cabang olahraga atletik disebut dengan istilah induk dari semua olahraga (*mother of sport*) yang unsur-unsur geraknya terdapat di semua cabang olahraga.

Salah satu unsur gerak dalam cabang olahraga atletik adalah nomor tolak peluru, Menurut Tamat (2004: 263) tolak peluru adalah menolak atau mendorong dengan satu tangan bermula diletakkan di pangkal bahu. Gerakan menolak berbeda dengan gerak melempar, menolak diawali dari pangkal bahu sedangkan melempar ayunan tangan

diawali dari belakang. Tolak peluru merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang membutuhkan unsur kekuatan, yang unsur tersebut bukan saja semata-mata untuk meningkatkan kemampuan menolak saja, akan tetapi juga untuk memperbaiki teknik tolakan diperlukan unsur kekuatan.

Proses pembelajaran tolak peluru sering mengalami hambatan karena keterbatasan alat atau peluru yang digunakan, yang idealnya menurut peneliti setiap sekolah memiliki dua peluru besi dan delapan peluru buatan dari adukan semen yang diisi kedalam bola plastik yang berukuran sama dengan tolak peluru, sehingga proses pembelajaran berlangsung dengan lancar. Apabila kenyataan bahwa peluru yang dimiliki sekolah hanya satu, maka dapat dipastikan bahwa paling banyak dua kali setiap siswa menolak peluru waktu proses pembelajaran yang tersedia selesai dan jangan berharap hasilnya memuaskan.

Untuk pembelajaran tolak peluru guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dapat melakukan dengan bermacam cara, seperti memodifikasi peralatan yang sekaligus mengatasi minimnya sarana dan prasarana pendukungnya yaitu pelurunya dengan membuat peluru plastik yang dimasukkan dengan adukan semen dan batu yang ukuran serta bentuknya mirip tolak peluru. Hal tersebut sangat membantu dalam penyampaian materi tolak peluru, sehingga guru penjasorkes dapat mengajar materi tolak peluru secara lengkap baik dari mengajar teknik dasarnya maupun mengajar gaya-gaya dalam tolak peluru. Untuk itu perlu dipelajari peningkatan hasil pembelajaran tolak peluru dengan memodifikasi alat.

Sebagaimana diketahui bahwa materi tolak peluru cabang atletik merupakan materi yang mudah membosankan siswa, berdasarkan pengalaman peneliti dalam

mengajar materi tolak peluru pada kelas V SD Negeri 121 Palembang, tidak jarang ketika siswa mengetahui materi yang akan diajarkan guru penjasorkes tentang tolak peluru, siswa protes agar diajarkan materi lain saja, misalnya materi permainan bola voli atau sepakbola. Di samping hal tersebut jika ditinjau dari segi teknik menolak peluru sebagian besar dari siswa kelas V belum mampu menunjukkan teknik yang benar, meskipun materi tolak peluru sebelumnya sudah pernah diberikan. Dari 40 orang siswa hanya 4 sampai 6 orang siswa (10-15%) yang sudah benar teknik menolak peluru, selebihnya 34-36 orang siswa (85-90 %) menolak peluru dengan teknik yang salah.

Berdasarkan kenyataan di atas peneliti ingin mengangkat suatu upaya dalam meningkatkan pembelajaran materi tolak peluru dengan memodifikasi pelurunya, sehingga dapat menjadi solusi atau jalan keluar dalam rangka mengatasi kejenuhan yang sering terjadi pada proses pembelajaran atletik umumnya dan proses pembelajaran tolak peluru khususnya. Kemudian peneliti mendiskripsikan penelitian ini dengan judul, "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodok Melalui Modifikasi Peralatan pada Siswa Kelas V SD Negeri 121 Palembang."

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas teridentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Materi atletik umumnya dan tolak peluru khusus merupakan materi yang mudah membosankan siswa dibandingkan dengan materi permainan.
- 1.2.2 Rendahnya minat siswa terhadap materi atletik umumnya dan tolak peluru khusus.

1.2.3 Minimnya sarana dan prasaran tolak peluru di sekolah terutama jumlah peluru hanya satu peluru.

1.2.4 Secara umum siswa belum menguasai teknik tolak peluru, sehingga prestasi tolak peluru masih jauh dari harapan.

1.2.5 Materi tolak peluru jarang diberikan kepada siswa, hal tersebut dikarenakan alokasi yang tersedia kurang mencukupi, sebab cabang olahraga atletik memiliki banyak nomor selain nomor tolak peluru.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dapat ditingkatkan melalui modifikasi peralatan pada siswa kelas V SD Negeri 121 Palembang?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran tolak peluru gaya ortodok dapat ditingkatkan melalui modifikasi peralatan pada siswa kelas V SD Negeri 121 Palembang.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi

1.5.1 Peneliti, sebagai pengetahuan dan pengalaman dalam usaha meningkatkan pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi peralatan pada siswa kelas V SD Negeri 121 Palembang.



1.5.2 Guru, untuk menambah wawasan dan informasi serta sebagai acuan dan pedoman dalam memberi materi pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi peralatan pada siswa kelas V SD Negeri 121 Palembang.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran menurut Hamalik (1995:57) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat di dalamnya terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya. Material, seperti buku-buku, komputer, kapur, fotografi, slide dan film, tape dan yang lainnya. Fasilitas dan perlengkapan, ruang kelas, meja dan bangku serta papan tulis. Prosedur, meliputi jadwal dan metode penyampaian informasi, praktik, teori, ujian dan lain sebagainya.

#### **2.2 Ciri-ciri Pembelajaran**

Ada tiga khas yang terkandung dalam sistem pembelajaran, yaitu :

- a) Rencana, ialah penataan ketenagaan, material, dan prosedur yang merupakan unsur-unsur system pembelajaran dalam suatu rencana khusus.
- b) Saling ketergantungan, tiap unsur bersifat esensial, dan masing-masing memberikan sumbangannya kepada system pembelajaran.
- c) Tujuan, tujuan utama system pembelajaran agar siswa belajar, tugas guru sebagai seorang perancang system, yaitu mengorganisasi tenaga, material dan agar siswa belajar secara efisien dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Hamalik. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Lutan, Rusli. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : DEPDIKNAS
- PB. PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik* : PB. PASI
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sutrisno Hadi,1989:103.Teknik analisa data.Jakarta:P.T Bumi Akasara.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.