

UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAK PELURU MELALUI  
MODIFIKASI ALAT BOLA PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 2  
PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh :

SUBRANTI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806039

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2012

S.  
796.435-07-  
Sub  
4  
2012

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAK PELURU MELALUI  
MODIFIKASI ALAT BOLA PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 2  
PALEMBANG**

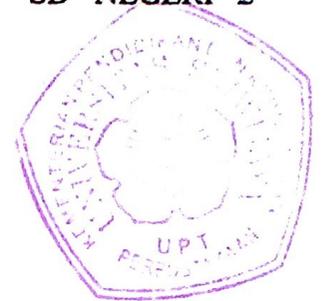
**SKRIPSI**

**Oleh :**

**SUBRANTI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806039**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR TOLAK PELURU MELALUI  
MODIFIKASI ALAT BOLA PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 2  
PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**Nama : SUBRANTI**  
**NIM : 06097806039**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing 1**



**Drs. Muhaemin**  
**NIP 19471225 197503 1 006**

**Pembimbing 2**



**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**  
**NIP 19580612 198603 1 002**

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



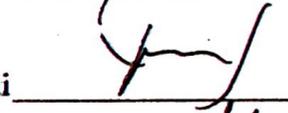
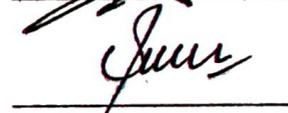
**Dr. Sukirno**  
**NIP 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

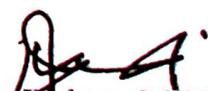
Hari : Rabu  
Tanggal : 25 April 2012

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Mahainin
2. Sekretaris : Drs. Maslow Achmad. M.Kes
3. Anggota : Prof.Dr.dr. Hj Fauziah Nuraini Kurdi  
Sp. KFR , MPH
4. Anggota : Drs. Syamsuramel. M.Kes
5. Anggota : Drs. Waluyo. MPd



Palembang. 10 MEI 2012  
Disetujui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 19560124 198403 1 001

## *Motto dan Persembahan*

**Kupersembahkan kepada :**

- **Suami dan anak-anakku tercinta yang merupakan sumber semangat dan inspirasiku**
- **Cucuku tersayang yang selalu memberikan keceriaan disetiap hariku**
- **Kakak serta adiknya yang telah memberikan dukungan moril maupun materil**
- **Rekan seangkatan yang selalu memberikan motivasi untuk selalu bersemangat**
- **Almamater yang kubanggakan**

**Motto :**

- **Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan**
- **Satu untuk semua, semua untuk satu**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (SI) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Parizade, M.B.A sebagai Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. Dr. Tatang Suhery, M.A, Ph.D sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Drs. Waluyo, M.Pd sebagai ketua Jurusan Pendidikan Jasmani serta Bapak dan Ibu Dosen yang mengajar Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Muhaimin dan Bapak Drs. Maskur Achmad, M.Kes sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah Nuraini Kurdi. Sp.KFR., MPH, Drs. Syamsuramel. M.Kes, Drs. Waluyo. M.Pd sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Emiliya, S.Pd.,M.M Kepala Sekolah SD Negeri 2 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat sebagai bahan pengajaran dalam bidang studi pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Palembang.

Palembang, April 2012

SUBRANTI  
NIM : 06097806039

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tolak peluru gaya membelakangi.....	9
Gambar 2. Sektor tolak peluru.....	11
Gambar 3. Desain Penelitian.....	14

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Distribusi Frekuensi Data Awal Tolak Peluru.....	20
Tabel 2	: Distribusi Frekuensi Tes Tolak Peluru Siklus I.....	22
Tabel 3	: Distribusi Frekuensi Tes Tolak Peluru Siklus II.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....	29-31
Lampiran 2	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2.....	32-34
Lampiran 3	: Lembar Pengamatan.....	35-40
Lampiran 4	: Lembar Ketuntasan.....	41-46
Lampiran 5	: Peneliti dan Guru Mitra.....	47
Lampiran 6	: Lokasi Penelitian.....	48
Lampiran 7	: Pemanasan.....	49
Lampiran 8	: Subjek Penelitian.....	50
Lampiran 9	: Alat dan Sektor Tolak Peluru.....	51
Lampiran 10	: Tolak Peluru.....	52-54
Lampiran 13	: Pemulihan.....	55
Lampiran 14	: Pengarahan.....	56
Lampiran 15	: Penilaian.....	57
Lampiran 16	: Usulan Judul Skripsi.....	58
Lampiran 17	: SK Dosen Pembimbing.....	59
Lampiran 18	: Izin Penelitian dari Fakultas.....	60
Lampiran 19	: Izin Penelitian dari Diknas DIKPORA Kota Palembang.....	61
Lampiran 20	: Surat Keterangan Kepala SDN 2 Palembang .....	62
Lampiran 21	: Kartu Bimbingan.....	63

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
LAMPIRAN .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
ABSTRAK .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Pembatasan Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
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 model pembelajaran .....	6
2.1.5 Pengertian pendidikan jasmani .....	6
2.2.1 Pengertian tolak peluru .....	6
2.2.2 Tehnik tolak peluru .....	7
2.2.3 Cara memegang peluru .....	7
2.2.4 Tolak peluru gaya membelakangi .....	8

2.2.5 Peraturan dalam tolak peluru .....	10
2.3.1 Pengertian modifikasi .....	11
2.3.2 Modifikasi bola .....	11
2.4 Kerangka berpikir .....	12

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1.1 Subjek penelitian.....	13
3.1.2 Jenis penelitian.....	13
3.1.3 Prosedur penelitian .....	13
3.2 Tempat dan pelaksanaan tindakan kelas .....	14
3.2.1 Teknik analisa Data.....	14
3.2.2 Tehnik analisis data.....	15
3.2.3 Instrumen .....	15
3.2.4 Pelaksanaan Tindakan.....	16

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1.1 Gambaran lokasi penelitian .....	20
4.1.2 Data awal .....	20
4.1.3 Data hasil penelitian .....	21
4.1.3.1 Siklus satu.....	21
4.1.3.2 Peningkatan gerakan tolak peluru siklus satu .....	21
4.1.3.3 Refleksi siklus satu .....	22
4.1.4.1 Siklus dua.....	23
4.1.4.2 Peningkatan gerakan tolak peluru siklus dua.....	23
4.1.4.3 Refleksi siklus dua.....	24
4.2 Pembahasan .....	24
4.2.1 Pembahasan siklus satu.....	24
4.2.1.1 Peningkatan gerakan tolak peluru.....	24
4.2.2 Pembahasan siklus dua .....	25

4.2.2.1 Peningkatan gerakan tolak peluru.....	25
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	26
5.2 Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	29

## ABSTRAK

Judul penelitian yang diambil adalah upaya meningkatkan gerak dasar tolak peluru melalui modifikasi alat bola pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Palembang.

Permasalahan dalam penelitian saat pembelajaran tolak peluru banyak siswa yang tidak dapat melakukan tolak peluru dengan baik dan gerakan yang dilakukan masih belum sempurna.

Metode dalam penelitian tolak peluru melalui modifikasi alat bola. Penelitian ini merupakan tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Siklus I tanggal 24 Februari 2012 dan 2 Maret 2012, siklus II tanggal 9 dan 16 Maret 2012. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI berjumlah 34 siswa. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan di SD Negeri 2 Palembang.

Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah tes hasil belajar tolak peluru. Pembahasan melalui data awal tolak peluru diperoleh bahwa dari 34 siswa yang memenuhi kriteria 5 siswa baik 14,7%, 12 siswa sedang 35,3%, 17 siswa kurang 50% . Siklus I peneliti melakukan tes terdapat 16 siswa dari 34 siswa baik 47,1%, 10 siswa sedang 29,4%, 8 siswa kurang 23,5%. Siklus II ini cukup banyak yaitu pada kriteria baik 30 siswa 88,2%, sedang 2 siswa 5,9%, kurang 2 siswa 5,9%.

Kesimpulan setelah menyelesaikan siklus II yaitu menunjukkan bahwa dengan modifikasi alat bola dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Palembang.

**Kata Kunci : Model pembelajaran tindakan kelas (Action Research) gerakan dasar, tolak peluru dan modifikasi alat bola.**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Dirjen Mendikdasmen Depdiknas, 2006:1). Pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari dua aspek, yaitu belajar tertuju kepada apa yang harus dilakukan oleh siswa, mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pemberi pelajaran, kedua aspek ini akan berkolaborasi secara terpadu menjadi suatu kegiatan pada saat terjadi interaksi antara guru dengan siswa, serta antara siswa dengan siswa di saat pembelajaran sedang berlangsung.

Dalam proses pembelajaran baik guru maupun siswa bersama-sama menjadi pelaku tercapainya tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran akan mencapai hasil yang maksimal apabila pembelajaran berjalan secara efektif. Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang memudahkan siswa untuk mempelajari sesuatu yang bermanfaat seperti fakta, nilai, keterampilan, konsep dan bagaimana hidup serasi dengan sesama, atau suatu hasil belajar yang diinginkan dikemukakan oleh Wragga dalam, (Asep Jihad dan Abdul Haris, 2009 : 12). Dalam pembelajaran diperlukan metode yang tepat karena metode mengajar merupakan aspek yang paling penting dalam proses belajar mengajar. Oleh karena itu bagi guru perlu mempelajari atau memahami cara mengajar yang cocok bagi mata pelajaran yang diajarkan.

Pada hakekatnya metode mengajar adalah cara guru memberikan bimbingan serta pengalaman belajar yang telah disusun secara teratur kepada siswa, (Depdikbud, 1983 : 18). Mengajar tolak peluru pada hakekatnya mengajar keterampilan gerak (motor skill). Tolak peluru adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang sangat membutuhkan konsentrasi dan fisik yang baik yang mana didalam tehnik tolak peluru terdiri dari persiapan, luncur, pelepasan dan pemulihan, (Suyono, 2000 : 157).

Sedangkan menurut (Achmad, 1997 : 106 ), tolakan yang baik yaitu suatu gerakan yang berurutan dan berakhir dorongan dari pangkal bahu dilanjutkan peralihan yaitu persiapan, luncur, pelepasan dan pemulihan. Oleh karena itu setiap siswa harus benar-benar mengetahui bagaimana cara melakukan posisi awalan, luncuran, melepaskan dan pemulihan saat melakukan tolak peluru dengan modifikasi alat bola. Tolak peluru terdiri dari beberapa gaya diantaranya gaya membelakangi dan gaya menyamping, dalam penelitian ini peneliti mengambil tehnik dasar tolak peluru melalui modifikasi alat bola maksud modifikasi berarti perubahan dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan tolak peluru dan alat yang diadakan (Rusli Lutan, 2001 : 106) modifikasi sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru dapat berupa bentuk isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa menghilangkan bentuknya.

Setelah dipelajari cara siswa melakukan tolak peluru memakai peluru yang beratnya 3 kg terbuat dari besi dimana siswanya saat melakukan tolak peluru terlalu berat kemudian peneliti melakukan modifikasi tolak peluru diganti dengan bola ini adalah cara melakukan tolakan dengan baik hingga dapat meningkatkan tehnik gerakan tolak peluru menjadi maksimal. Modifikasi tolak peluru ini dilakukan agar siswa mengetahui perbedaan antara tolakan dan lemparan sehingga siswa yang melakukan tolakan pada tolak peluru menjadi benar. Pada tolak peluru menggunakan bola yang menyerupai peluru tetapi berat bola hanya satu kilo gram sedangkan berat tolak peluru dua kilo gram hingga tiga kilo gram hal ini siswa sulit untuk melakukan tolak peluru.

Dari pengamatan dan pengalaman peneliti dalam pembelajaran tolak peluru kurang diminati siswa karena beban terlalu berat, apalagi kurangnya sarana prasarana disekolah, serta rendahnya pengetahuan yang dimiliki siswa mengenai gerakan dasar tolak peluru sehingga dari siswa kelas VI SD Negeri 2 Palembang dengan tingkat keberhasilan data awal 34 siswa yang dapat melakukan tolak peluru 5 siswa baik atau 14,7%, 12 siswa sedang atau 35,3% dan 17 siswa kurang atau 50%. Bertitik tolak permasalahan yang ada disekolah peneliti maka peneliti berupaya mencari solusi

bagaimana proses meningkatkan gerakan dasar tolak peluru dapat berhasil dan siswa tidak terbebani dengan sarana yang ada. Proses pembelajaran yang diminati dan menyenangkan tentu membutuhkan suatu cara mengajar khususnya guru, untuk itu guru dapat mencari cara mengajar yang tepat sehingga siswa tidak merasa bosan pada saat pembelajaran berlangsung.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan gerakan dasar tolak peluru adalah memberikan pengetahuan mengenai gerakan dasar tolak peluru melalui modifikasi alat bola. Dalam proses belajar mengajar, bila guru dalam proses belajar mengajar tidak menggunakan variasi, maka akan membosankan siswa, perhatian siswa berkurang, mengantuk, akibatnya tujuan belajar tidak tercapai (Syaiful Bahri Djamarah, 2005 : 124). Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, peneliti membuat skripsi yang berjudul : Upaya meningkatkan gerak dasar tolak peluru melalui modifikasi alat bola pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Palembang.

## **1.2 Batasan Masalah**

Supaya tidak meluas pengertian dalam penelitian penulis membatasi hanya mengenai tolak peluru melalui modifikasi alat bola.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah melalui modifikasi alat bola dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Palembang ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini untuk meningkatkan gerak dasar tolak peluru setelah diberi tindakan modifikasi alat bola pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Palembang.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

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

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

- Dapat meningkatkan keaktifan dalam belajar
- Dapat membantu siswa dalam memperbaiki pembelajaran tolak peluru
- Melalui penelitian tindakan kelas, guru dapat mengembangkan ilmunya secara profesional
- Menambah keterampilan peneliti dalam menuntaskan tujuan pembelajaran

### **1.5.2 Siswa**

- Dapat mempraktekkan tolak peluru dengan benar melalui modifikasi alat bola
- Dapat menambah pemahaman keterampilan tentang tolak peluru sehingga prestasi yang diharapkan tercapai

### **1.5.3 Guru Pendidikan Jasmani**

- Dapat menemukan salah satu model pembelajaran yang lebih efektif
- Melalui pendekatan modifikasi pembelajaran dapat memperbaiki pembelajaran khususnya mata pelajaran atletik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, 1997. *Pembelajaran Tolak Peluru*. Jakarta : Erlangga.
- Dirjen Mendiknas Depdiknas. 2006. Model Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta.
- Depdikbud. 1983. Permainan dan metodik. Jakarta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2005. Guru dan Anak didik dalam interaksi edukatif suatu pendekatan teotitis psikologis. Jakarta : PT Remiko Cipta.
- FKIP UNSRI, 2010. *Pedoman Penulisan Skripsi*
- Hamalik Oemar. 1995. Proses Belajar Mengajar. Jakarta. Bumi Aksara
- Jihad, Asep dan Abdul Haris. 2009. Evaluasi Pembelajaran. Yogyakarta : Multi Pressindo.
- Jose Ballesteros terros, 1979. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar, Tolak Level I Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF*, Jakarta.
- Kosasi, Engkos. 1992. *Pembelajaran tolak peluru*. Jakarta : Erlangga.
- Lutan. 2001. *Metode penelitian*. Jakarta.
- Muhajir. 2006. *Pembelajaran tolak peluru*. Jakarta : Erlangga.
- Muller, Harold. 2000. *Pedoman Mengajar Atletik Level I*. Jakarta.
- PASI. 1992. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta. RDC
- Suyono. 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar, Tolak Level 1 Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF*, Jakarta.
- Sumaryanto, Totok. 2007. Pendekatan Kualitatif dan kwantatif. Semarang. UNNES PRES
- Sahuri. 2007. *Pembelajaran tolak peluru*. Jakarta : Erlangga.
- Suharsimi. 2009. *Metode penelitian*. Jakarta.

Subagio. 1991. *Metode penelitian*. Jakarta.

Tamat. 2004. *Pengajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta. Erlangga