

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU
GAYA MEMBELAKANGI MELALUI MODIFIKASI ALAT
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 16
PALEMBANG**

Skripsi oleh

MASRIENDI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006145

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
796.435 078
Mas
U
2010

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU
GAYA MEMBELAKANGI MELALUI MODIFIKASI ALAT
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 16
PALEMBANG**

Skripsi oleh

MASRIENDI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006145

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

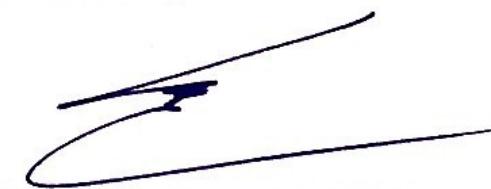
**UPAYA MENINGKATAN KEMAMPUAN TOLAK PELURU GAYA
MEMBELAKANGI MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 16 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

**Nama : Masriendi
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006145
Program Studi Pendidikan : Strata 1
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Disetujui

Pembimbing I



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001**

Pembimbing II



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003**

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



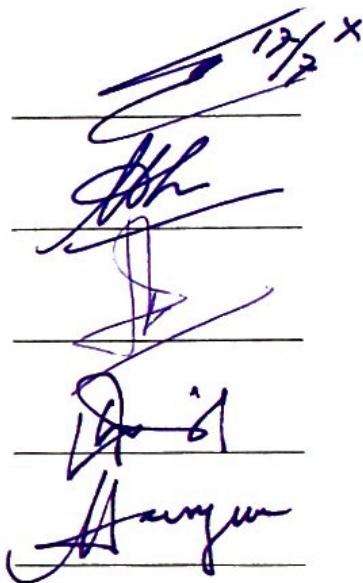
**Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin
Tanggal : 14 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
3. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes
4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 14 Juni 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan kepada:

- ❖ Ayah Rasulullah (alm) dan Ibu Rosnah (almh) yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya semasa hidup
- ❖ Istriku (Siti Maryam) dan ketiga anakku yang tercinta (Heni Yuli Maryani, Hendri Maryanto dan Hendra Maryandi) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituul
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

1. *Orang yang tidak mau membaca adalah pemalas, yang sering membaca adalah orang Pintar*
2. *Orang yang tidak mau berpikir adalah malas yang tak berpikir adalah dungu dan tidak mau berpikir adalah budak*
3. *Ukirlah sejarah kebaikanmu supaya dikenang orang janganlah berbuat kesalahan kalau tidak mau ditiru orang*
4. *Satu untuk semua dan semua untuk satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pensisikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Pd dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

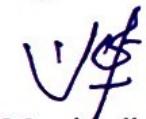
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suherdy, MA., Ph.D., Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. H. Iyakrus. M.Kes, Drs. Waluyo. M.Pd dan Dra. Marsiyem, M.Kes anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Netty S. S.Pd SD Kepala SD Negeri 16 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 16 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni

Palembang, Juni 2010



Masriendi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran atletik nomor tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi alat pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 16 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 16 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 16 Palembang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi . Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode modifikasi alat dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan , kreteria 5 siswa dari 40 siswa yang baik 5%, 15 siswa sedang atau 37.5%, 20 siswa kurang atau 50%. Ketuntasan :20 siswa atau 50%, tidak tuntas 20 siswa atau 50%, terdapat 9 siswa dari 40 siswa yang Baik 22.5%, 24 siswa sedang 60%, 7 siswa kurang 17.5% Ketuntasan siswa melakukan tolak peluru gaya membelakangi : 33 siswa tuntas atau 82.5%, 7 siswa tidak tuntas 17.5% 16 dari 40 siswa baik atau 40%, 20 siswa sedang atau 60%, 4 siswa kurang 10%. Ketuntasan siswa melakukan tolak peluru gaya membelakangi : 36 siswa tuntas atau 90%, 4 siswa tidak tuntas atau 10%. 37 dari 40 siswa baik atau 92.5%, 2 siswa sedang atau 5%,1 siswa kurang atau 25%. Ketuntasan siswa 39 tuntas atau 97,5%, tidak tuntas 1 siswa atau 2,5%. sehingga dapat meningkatkan hasil belajar atletik tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas V SD Negeri 16 Palembang. Para siswa tidak takut dan lebih serius dalam kegiatan pembelajaran atletik

Kata Kunci : Atletik, Metode Modifikasi, Tindakan Kelas (Action Research), Tolak Peluru Gaya Membelakangi



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PEGESAHAH TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Rumusan Masalah	2
1.4. Pembatasan Masalah	2
1.5. Tujuan Penelitian	2
1.6. Manfaat Penelitian	2

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.....	3
2.2. Pengertian Modifikasi	3
2.3. Pengertian Tolak Peluru.....	4
2.3.1. Tehnik Tolak Peluru.....	5
2.3.2. Cara Memegang Peluru.....	5
2.3.3. Tolak Peluru Gaya Membelakangi.....	6
2.3.4. Peraturan Dalam Tolak Peluru	10
2.4. Aktivitas Di Sekolah	11



2.5. Otot-otot Yang Diperlukan Dalam Tolak Peluru	11
2.6. Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian.....	13
3.2. Perencanaan Penelitian.....	13
3.3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	13
3.4. Subjek Penelitian.....	14
3.5. Instrumen Penelitian.....	14
3.6. Definisi Operasional Variabel.....	15
3.7. Teknis Analisis Data	15
3.8. Pelaksanaan Tindakan.....	16
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	20
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 Pertama.....	21
4.1.3.2. Peningkatan Tolak Peluru Gaya Membelakangi	22
4.1.3.3. Refleksi Siklus Pertama	23
4.1.3.4. Siklus Kedua	23
4.1.3.5. Peningkatan Tolak Peluru Gaya Membelakangi	24
4.1.3.6. Refleksi Siklus Kedua	26
4.1.3.7. Siklus Tiga	26
4.1.3.8. Peningkatan Tolak Peluru Gaya Membelakangi	27
4.1.3.9. Refleksi Siklus Ketiga.....	28

DAFTAR TABEL

1. Tabe l 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Tolak Peluru Gaya Membelakangi Siklus Pertama.....	19
2. Tabe l 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Tolak Peluru Gaya Membelakangi Siklus Kedua	21
3. Tabe l 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Tolak Peluru Gaya Membelakangi Siklus Ketiga.....	25

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Cara Memegang Peluru	5
2. Gambar 2. Persiapan	6
3. Gambar 3. Gerakan Mundur Kebelakang	7
4. Gambar 4. Pelepasan Peluru	8
5. Gambar 5. Pemulihan.....	9
6. Gambar 6. Sektor Tolak Peluru.....	10

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	31
2. Lampiran 2. Data Hasil Pengamatan Siklus I SD Negeri 16 Palembang	37
3. Lampiran 3. Dokumentasi.....	43
4. Lampiran 4. Usul Judul Sekripsi.....	49
5. Lampiran 5. Surat Keputusan Penunjukkan Pembimbing Skripsi	50
6. Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	51
7. Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang .	52
8. Lampiran 8. Surat Keterangan dari Kepala Sekolah.....	53
9. Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	54

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelajaran olahraga yang di lakukan pada sekolah dasar (SD) tempat saya mengajar sedikit ada habatan dalam penerimaan pengajaran yang di berikan yaitu cabang atletik nomor tolak peluru dimana halaman sekolah disemen semua juga siswanya merasa takut melakukan gerakan tolak peluru dan akhirnya kurang mendapatkan hasil yang maksimal. Karena peluru yang diberikan langsung yang berukuran berat 3 kg di samping itu siswa kelas V SD Negeri 16 Palembang yang ada postur tubuhnya tidak memadai yaitu kecil kecil. Untuk memberikan pembelajaran dengan beban peluru beratnya 3 kg tersebut. Seorang guru harus mencari sistem pengajaran yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswanya serta pengajaran tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan.

Dengan metode memberikan pembelajaran memodifikasi alat supaya siswa dalam pembelajaran tolak peluru gaya membelakangi dapat melakukan gerakan dan hasil yang diharapkan, gerakan tolak peluru gaya membelakangi memerlukan teknik diantaranya persiapan, gerakan mundur kebelakang, pelepasan, pemulihan. Gerakan-gerakan tersebut harus dikuasai untuk mendapatkan tolakan yang terarah menurut Ballesteros, (1993:104).

Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran gerakan tolak peluru gaya membelakangi dan mendapatkan hasil yang maksimal, saya seorang guru pendidikan jasmani dalam mengajar akan mencoba merubah metode alat pembelajaran .

Atas dasar uraian di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian mengenai **“Upaya Meningkatkan Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SD Negeri 16 Palembang.”**



1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah masalah yang akan muncul sebagai berikut :

- a. Apakah pelajaran tolak peluru yang dilakukan disekolah kurang diminati siswa ?
- b. Mengapa siswa kelas V SD Negeri 16 Palembang terlihat kurang antusias ?
- c. Apakah dengan menggunakan modifikasi alat gerakan dan hasil tolak peluru dapat meningkat ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka di rumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah metode modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan gerakan dan hasil tolak peluru gaya membelakangi pada cabang olahraga atletik siswa kelas V SD Negeri 16 Palembang ?

1.4 Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada peningkatan gerakan atau tidak latihan dengan modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan tolak peluru gaya membelakangi pada cabang olahraga atletik siswa kelas V SD Negeri 16 Palembang

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada peningkatan gerakan dan hasil tolak peluru gaya membelakangi setelah diberi tindakan menolak bola karet dan menolak peluru beratnya 2 kg.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Siswa

Untuk merangsang siswa belajar tolak peluru gaya membelakangi dengan benar.

2. Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi melalui modifikasi alat pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Depdikbud Republik Indonesia, 1975. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta, Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktivitas Olahraga Massal.

Harald Muller, Wolfgang Rilzendorf, 2000. *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar/Tolak Level I Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi IAAF*, Jakarta.

Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.

Jose Manuel Ballesteros dan Julio Alveres, 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*.

Jose Manual Ballesteros, 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*. Jakarta.

Kosasih Engkos, 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.

Martadinata, 2003. *Pedoman Pelatihan Fitnes Center*.

Suyono, Staf Sekretariat, IAAF RDC, 2001. *Pendidikan Pelatih dan Sistem Sertifikasi Even Lempar*. Jakarta.

Tim Bina Karya Guru. 2004. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kelas V.Jakarta. Erlangga