

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TOLAK PELURU  
MENGUNAKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 156  
PALEMBANG**

**Skripsi**

Oleh :

**ARJUNAH**

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806051

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S  
716.435.07  
Arj  
u  
2012

UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TOLAK PELURU  
MENGUNAKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 156  
PALEMBANG

**Skripsi**

Oleh :

ARJUNAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806051

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2012

UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN TOLAK PELURU  
MENGUNAKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 156  
PALEMBANG.

Skripsi Oleh :

ARJUNAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806051

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Dra. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

Pembimbing II



Drs. Maskur Ahmad, M.Kes  
NIP. 195806121986031002

Disahkan  
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



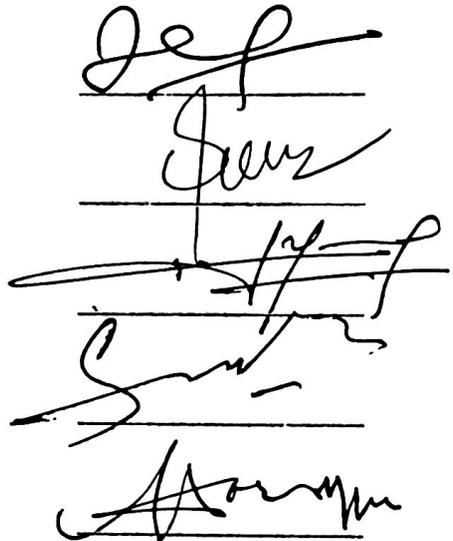
Dr. H. Sukirno  
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu  
Tanggal : 19 Mei 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
4. Anggota : Drs. SY Muherman, M.Kes
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Palembang, 8 juni 2012  
Disetujui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



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

## **Kupersembahkan kepada :**

- ❖ Ayah dan Ibu tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Suamiku dan anakku yang tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

## *Motto*

- ❖ *Lakukanlah pekerjaan hari ini janganlah sekali-kali menundanya untuk hari esok,*
- ❖ *Satu untuk semua semua untuk satu.*

## UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dra. Hartati, M.Kes dan Drs. Maskur Ahmad, M.Kes sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes, Drs. SY Muherman, 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 Sumratul Aini, S.Pd Kepala SD Negeri 156 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 156 Palembang.

Palembang, 2012

  
Arjunah

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Menolak melewati tali.....	7
Gambar 2 Menolak kesasaran ulahop digantung.....	7
Gambar 3 Gerakan tolak peluru.....	8
Gambar 4 Gambar desain penelitian.....	10
Gambar 5 Menolak melewati tali .....	12
Gambar 6 Menolak kesasaran ulahop digantung.....	13

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Penilaian .....	16
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Awal Tolak Peluru.....	17
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tolak Peluru Siklus satu.....	19
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tolak Peluru Siklus Dua.....	22



## 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
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK.....	xi

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	4
2.1.1 Pengertian Pembelajaran .....	4
2.1.2 Ciri-ciri Pembelajaran .....	4
2.1.3 Unsur-unsur Pembelajaran .....	4
2.1.4 Macam-macam Model Pembelajaran.....	5
2.1.5 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	5
2.1.6 Pengertian Modifikasi Alat .....	5
2.2 Tolak peluru .....	7

2.3 Kerangka Berpikir .....	8
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1.1 Subjek Penelitian .....	9
3.1.2 Jenis Penelitian .....	9
3.1.3 Rencana Penelitian .....	9
3.1.4 Prosedur Penelitian.....	9
3.1.5 Pelaksanaan Penelitian .....	10
3.1.6 Tahapan Rencana Tindakan Penelitian .....	10
3.2 Persiapan Sarana Prasarana .....	11
3.3 Program Latihan .....	11
3.4 Pelaksanaan Tindakan .....	11
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	14
3.6 Teknik Analisa Data.....	14
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	17
4.1.1 Gambaran lokasi penelitian.....	17
4.1.2 Data awal.....	17
4.1.3 Data hasil penelitian .....	18
4.1.3.1 Siklus Satu.....	18
1 Perencanaan Tindakan Siklus Satu .....	19
2 Pelaksanaan Tindakan Siklus Satu.....	19
3 Observasi siklus satu .....	19
4. Refleksi Siklus Satu .....	21
4.1.3.2 Siklus Dua. ....	21
1. Perencanaan Siklus Dua.....	21
2. Pelaksanaan Tindakan Siklus Dua .....	22
3. Observasi Siklus Dua.....	22
4. Refleksi Siklus Dua.....	24

4.2 Pembahasan.....	24
4.2.1 Pembahasan Siklus satu .....	24
4.2.2. Pembahasan Siklus Dua .....	26

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan .....	28
5.2 Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	29
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	30

## ABSTRAK

Peneliti mengambil judul Upaya memperbaiki pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik pada siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang.

Tujuan dari penelitian ini supaya siswa dapat melakukan tolak peluru dengan baik dan benar.

Permasalahan dalam penelitian saat pembelajaran permainan bola voli ada siswanya yang tidak dapat melakukan tolak peluru dengan baik dan gerakan yang dilakukan masih tidak maksimal.

Metode dalam penelitian pembelajaran tolak peluru melalui modifikasi bola plastik. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V berjumlah 29 siswa. Penelitian berlangsung di SD Negeri 156 Palembang. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar tolak peluru.

Pembahasan melalui data awal tolak peluru 4 orang dapat melakukan tolak peluru dengan baik atau 13,8%, 5 orang sedang atau 17,2%, 20 orang sisa tidak dapat melakukan tolak peluru atau 68,1 . Ketuntasan : 9 siswa tuntas atau 31,0%, tidak tuntas 20 siswa atau 69,0%, Hal ini dikemungkinan karena siswa belum terbiasa untuk melakukan gerakan tolak peluru. Siklus I terdapat siswa dari 29 siswa yang Baik 6 atau 20,7%, 9 siswa sedang 31,0%, 14 siswa kurang 48,3%. Ketuntasan siswa melakukan tolak peluru : 15 siswa tuntas atau 51,7%, 14 siswa tidak tuntas 48,3% dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, maka peneliti berupaya melakukan perbaikan dengan tindakan yang bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran dengan memberikan latihan tolak peluru menggunakan menolak peluru plastik kesasaran ulahop. 25 orang siswa dari 29 siswa dapat melakukan dengan baik atau 86,2%, 2 siswa sedang atau 6,9%, 2 siswa kurang 6,9%. Ketuntasan siswa melakukan tolak peluru: 27 siswa tuntas atau 93,1%, 2 siswa tidak tuntas atau 6,9%.

Simpulan peneliti setelah menyelesaikan siklus II yaitu menunjukkan bahwa dengan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang.

**Kata Kunci** : *Atletik, Modifikasi, Tindakan Kelas (Action Research), Tolak peluru.*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan kelompok mata pelajaran yang diajarkan dari jenjang pendidikan dasar sampai dengan pendidikan menengah dan pendidikan kejuruan melalui aktivitas fisik. Penjasorkes diharapkan dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial serta pembiasaan hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. ( Samsudin, 2008:17).

Cabang olahraga atletik nomor tolak peluru merupakan salah satu dari materi Penjasorkes dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) jenjang Sekolah Dasar. Sebagai salah satu upaya dalam pencapaian tujuan pendidikan sebagaimana tersebut di atas. Oleh karena itu diharapkan pelaksanaan pembelajaran atletik harus sesuai dengan karakteristik peserta didik agar dapat diterima dan dilaksanakan, sehingga memungkinkan memperoleh pengalaman positif dalam aktivitas olahraga, khususnya tolak peluru.

Dalam cabang atletik nomor tolak peluru memerlukan tehnik gunanya untuk pencapaian tolakan yang maksimal diantaranya persiapan, luncur, pelepasan, pemulihan. Gerakan-gerakan tersebut harus dikuasai untuk mendapatkan tolakan yang terarah Suyatno (2004:44). Gerakan yang terdapat pada tolak peluru gaya membelakangi seperti persiapan, luncur, pelepasan dan pemulihan karena sarat dengan tehnik tersebut mengakibatkan pengajaran atletik terutama nomor tolak peluru di SD Negeri 156 Palembang kurang mendapatkan hasil yang maksimal disamping itu berat peluru tidak memadai pada tingkat usia Sekolah Dasar yaitu 3 kg. Untuk memperbaiki pembelajaran tolak peluru diberikan melalui modifikasi Menurut Lutan ( 2005:57) modifikasi sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru

dapat berupa bentuk isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa menghilangkan bentuknya. yaitu tolak peluru memakai bola plastik, bola plastik diberikan ukuran beratnya lebih ringan dan tidak membahayakan siswa. Tujuannya adalah memperbaiki gerakan tolak peluru dengan benar, sedangkan manfaat yang diperoleh siswa untuk merangsang siswa belajar tolak peluru dengan baik.

Gerakan tolak peluru gaya membelakangi tersebut mengakibatkan pengajaran atletik terutama nomor tolak peluru di SD Negeri 156 Palembang kurang mendapatkan hasil yang maksimal. Pada pengamatan di atas peneliti mendapat gambaran bahwa masih ada siswa yang kurang maksimal dalam melakukan tolak peluru dari 29 siswa yang mengikuti pembelajaran olahraga materi tolak peluru 9 orang dapat melakukan tolak peluru dengan baik jarak tolakan 3-4 meter, 20 orang sisa tidak dapat melakukan tolak peluru dengan maksimal jarak ditolakan 2 meter Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang diharapkan baik dalam melakukan tolak peluru, peneliti dalam mengajar akan mencoba merubah metode pembelajaran dengan menggunakan bola plastik. Berdasarkan uraian tersebut di atas dari hasil pengamatan peneliti pada pelaksanaan pembelajaran tolak peluru siswa SD Negeri 156 Palembang, maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan menerapkan pembelajaran modifikasi menggunakan bola plastik untuk meningkatkan tehnik tolak peluru dengan baik dan maksimal. Maka judul penelitian ini adalah : Upaya memperbaiki pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik pada siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diteliti dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1.2.1 Siswa tidak mampu menolak peluru dengan berat 3 kg

1.2.2 Bila menggunakan peluru 3 kg, proses pembelajaran tidak maksimal.

1.2.3 Peluru 3 kg kurang disenangi anak Sekolah Dasar kelas V saat pelaksanaan pembelajaran tolak peluru

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan dalam latar belakang penelitian ini dibatasi pada modifikasi pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik pada siswa kelas V SD Negeri 156 Palembang, yang akan diteliti dalam gaya memperbaiki pembelajaran tolak peluru

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah maka permasalahan yang diangkat adalah Peningkatan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai dari hasil belajar pada kelas V SD Negeri 156 Palembang. Apakah dengan pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik dapat memperbaiki anak untuk melakukan tolak peluru.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini apakah dengan memperbaiki pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik sehingga pembelajaran tolak peluru pada kelas V SD Negeri 156 Palembang di senangi anak.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

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

#### **1.6.1 Guru Pendidikan Jasmani**

Sebagai sumbangan pemikiran untuk memperbaiki pembelajaran tolak peluru melalui alat. modifikasi

#### **1.6.2 Siswa**

Untuk merangsang siswa bermain kasti dengan baik.

### 1.6.3 Sekolah

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran tolak peluru.

### 1.6.4 Peneliti

Menemukan salah satu bentuk model pembelajaran dan mendapatkan pengalaman awal dalam membuat karya ilmiah berupa penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Jose Manuel Ballesteros, 1979. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*. Jakarta. PASI
- Jose Manuel Ballesteros dan Julio Alvares, 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta. PASI.
- Lutan, Rusli. (1998), *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode Dirjen Dikti*. P2LPTK
- Lutan, Rusli. (2001), *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode Dirjen Dikti*. P2LPTK
- Lutan, Rusli. (2005), *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode Dirjen Dikti*. P2LPTK
- Muhammad Jumid Widya. 1979. *Belajar Belatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport
- Oemar Hamalik, 2003. *Belajar dan Pembelajaran Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah*
- P. Joko Subagyo. 1991. *Metode Penelitian*. Jakarta . Renika Cipta
- P. Joko Subagyo. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta . Renika Cipta
- Suyatno, 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar kelas 4-6*. Jakarta. Erlangga.
- Suyono. 2004. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta . Renika Cipta
- Suhendro. 2007. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*
- Tamat. 2004. *Belajar dan Pembelajaran Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah*
- Kosasi, 1993. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta. Erlangga.
- .....2010. *Buku Pedoman Penilaian FKIP UNSRI*