

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 04 LONING KECAMATAN PETARUKAN
KABUPATEN PEMALANG**



SKRIPSI

Oleh :
NASOCHA
NIM: X4711124

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2012

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nasocha
NIM : X4711124
Jurusan/Program Studi : PJOK/Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 04 LONING KECAMATAN PETARUKAN KABUPATEN PEMALANG”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

Nasocha

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 04 LONING KECAMATAN PETARUKAN
KABUPATEN PEMALANG**



**Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

Juli 2012

commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Agus Mukholid, M.Pd.
NIP. 19640131 198903 1 001

Rony Syaifullah, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 19760826 200212 1 002

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal : 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama)

(Tanda Tangan)

Ketua : Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. _____

Sekretaris : Febriani Fajar E., S.Pd.M.Or. _____

Anggota I : Drs. Agus Mukholid, M.Pd. _____

Anggota II : Rony Syaifullah, S.Pd.M.Pd. _____

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,

Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

commit to user

ABSTRAK

Nasocha. **UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 04 LONING KECAMATAN PETARUKAN KABUPATEN PEMALANG**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tolak peluru, khususnya sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, untuk mengenalkan model baru pembelajaran tolak peluru pada siswa. Jika berhasil bisa diikuti oleh guru.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar lokomotor dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata hasil pembelajaran tolak peluru siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata hasil pembelajaran tolak peluru pada rata-rata kondisi awal (68,83), rata-rata siklus 1 (71,73), dan rata-rata siklus 2 (76,45) sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (7,62). Juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (70,00) adalah nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 22 siswa dari 40 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00) atau tuntas sebesar (55%). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran dari kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 27 siswa dari 40 siswa, atau tuntas sebesar (67,5%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00). Nilai rata-rata pada peningkatan siklus 2 sebanyak 34 siswa dari 40 siswa, atau tuntas sebesar (85%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00).

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya dan khususnya di SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran atletik dengan materi tolak peluru dengan pendekatan model bermain. Pendekatan pembelajaran dengan model bermain ini juga dapat digunakan untuk pembelajaran atletik cabang dan nomor yang lainnya, sebagai variasi dari pembelajaran dan daya tarik terhadap materi pembelajaran atletik.

Kata kunci: pembelajaran tolak peluru, pendekatan bermain, bermain bola

commit to user

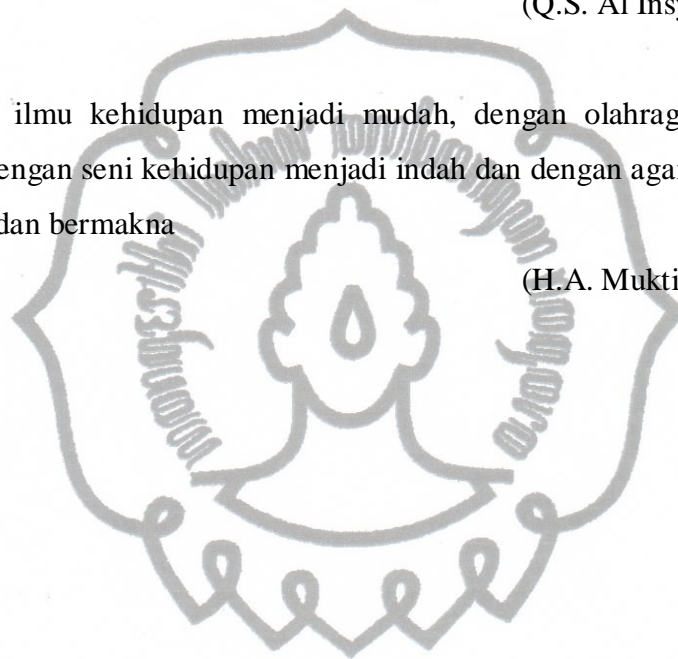
MOTTO

- ☒ “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-Mu hendaknya kamu berharap”

(Q.S. Al Insyirah:6-8)

- ☒ Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan olahraga badan menjadi sehat, dengan seni kehidupan menjadi indah dan dengan agama hidup menjadi terarah dan bermakna

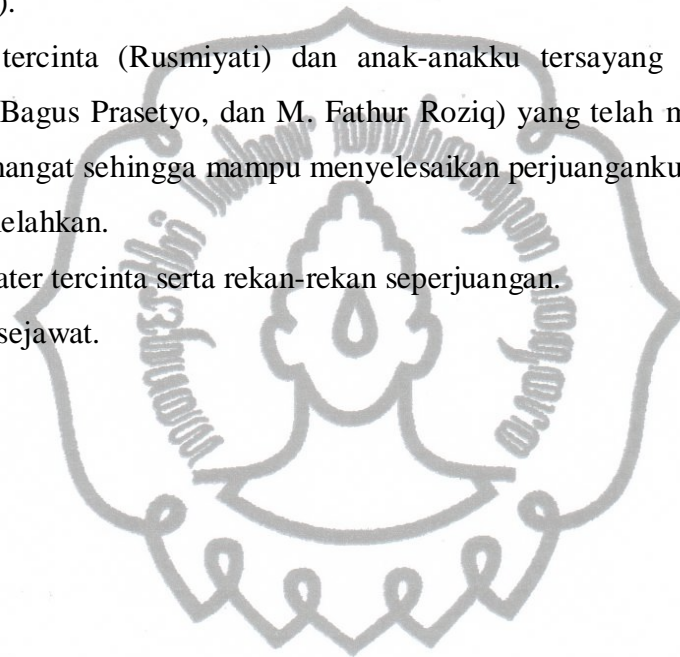
(H.A. Mukti Ali).



PERSEMBAHAN

Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini kupersembahkan kepada:

- SD Negeri 04 Loning yang telah memberikan dukungan.
- Kedua orang tuaku yang terhormat (Bapak Alm. Dargo dan Ibu Almh. Meinah).
- Istriku tercinta (Rusmiyati) dan anak-anakku tersayang (Latifatul Fitroh, Herino Bagus Prasetyo, dan M. Fathur Roziq) yang telah memberi dorongan dan semangat sehingga mampu menyelesaikan perjuanganku yang cukup lama dan melelahkan.
- Almamater tercinta serta rekan-rekan seperjuangan.
- Teman sejawat.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas arahnya dalam penerimaan mahasiswa program Penjasorkes.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
3. Waluyo, S.Pd.M.Or., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd., sebagai Pembimbing I dan Rony Syaifullah, S.Pd.,M.Pd., sebagai Pembimbing II atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta atas pemberian bekal ilmu sehingga dapat terselesaikannya Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini.
6. H. Mudiono, S.Pd., Kepala SD Negeri 04 Loning, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang atas ijinnya dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Siswa kelas V SD Negeri 04 Loning, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

commit to user

Segala upaya ke arah kesempurnaan telah diupayakan, namun karena keterbatasan kemampuan, maka Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan. Kritik dan saran dari siapa saja yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Semoga isi Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pembinaan olahraga dan dapat meningkatkan pengetahuan para Guru Olahraga dalam meningkatkan prestasi yang maksimal.



Surakarta, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| JUDUL | i |
| PERNYATAAN | ii |
| PENGAJUAN..... | iii |
| PERSETUJUAN..... | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| ABSTRAK | vi |
| MOTTO..... | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORI | 5 |
| A. Kajian Pustaka | 5 |
| 1. Atletik Tolak Peluru..... | 5 |
| 2. Karakteristik Peserta Didik..... | 5 |
| 3. Hakikat Belajar Gerak..... | 6 |
| 4. Tinjauan Tentang Permainan..... | 8 |
| 5. Pendidikan Bermain Dalam Pembelajaran Atletik | 9 |
| 6. Pembelajaran Tolak Peluru..... | 9 |

| | Halaman |
|---|-----------|
| B. Kerangka Berfikir | 10 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 12 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 12 |
| 1. Tempat Penelitian..... | 12 |
| 2. Waktu Penelitian | 12 |
| B. Subyek Penelitian | 13 |
| C. Data dan Sumber Data..... | 13 |
| D. Pengumpulan Data..... | 13 |
| E. Uji Validitas Data | 15 |
| F. Analisis Data..... | 15 |
| G. Indikator Kinerja Penelitian | 17 |
| H. Prosedur Penelitian..... | 17 |
| 1. Siklus I..... | 19 |
| a. Rencana Siklus I..... | 19 |
| b. Tahap Pelaksanaan Siklus I..... | 20 |
| c. Pengamatan Hasil Pembelajaran Siklus I..... | 21 |
| d. Tahap Evaluasi (Refleksi) | 21 |
| 2. Siklus 2..... | 22 |
| BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN | 23 |
| A. Deskripsi Pra Tindakan | 23 |
| B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus..... | 24 |
| 1. Deskripsi Data | 25 |
| a. Deskripsi Data Kondisi Awal..... | 25 |
| b. Siklus 1 | 27 |
| c. Siklus 2 | 38 |
| C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus..... | 49 |
| D. Pembahasan..... | 57 |

| | Halaman |
|---|---------|
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN..... | 58 |
| A. Simpulan | 58 |
| B. Implikasi..... | 59 |
| C. Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 61 |
| LAMPIRAN..... | 62 |



DAFTAR GRAFIK

| Gambar : | Halaman |
|---|---------|
| 1 Alur Kerangka Berpikir | 11 |
| 2 Alur Analisis Data | 16 |
| 3 Alur Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas..... | 19 |
| 4 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi Awal ke Siklus 1 | 36 |
| 5 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru dari Siklus 1 ke Siklus 2 | 45 |
| 6 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru dari dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2..... | 47 |
| 7 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru Kondisi Awal ke Siklus 2 | 51 |
| 8 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Kondisi Awal | 53 |
| 9 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus 1 | 54 |
| 10 Grafik Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus 2..... | 55 |
| 11 Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2..... | 56 |

DAFTAR TABEL

| Tabel : | Halaman |
|---|---------|
| 1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian..... | 12 |
| 2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data | 14 |
| 3 Indikator Pencapaian Hasil Belajar Peserta Didik | 21 |
| 4 Kondisi Awal Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang, Tahun Pelajaran 2011/2012..... | 26 |
| 5 Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1 | 35 |
| 6 Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2..... | 44 |
| 7 Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2 | 46 |
| 8 Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1..... | 49 |
| 9 Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2..... | 50 |

| Tabel : | Halaman |
|--|---------|
| 10 Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Tolak Peluru Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2..... | 51 |
| 11 Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012..... | 52 |
| 12 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus 1..... | 53 |
| 13 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus 2..... | 54 |
| 14 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 04 Loning Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2 | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran : | Halaman |
|---|---------|
| 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I dan II..... | 62 |
| 2 Jadwal Pelaksanaan PTK..... | 87 |
| 3 Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran | 88 |
| 4 Rekapitulasi Hasil Angket Siswa | 91 |
| 5 Alokasi Waktu Pembelajaran Siklus I | 92 |
| 6 Alokasi Waktu Pembelajaran Siklus II..... | 93 |
| 7 Lembar Observasi Siklus I..... | 94 |
| 8 Lembar Observasi Siklus II..... | 95 |
| 9 Format Observasi Pembelajaran Siklus I..... | 96 |
| 10 Format Observasi Pembelajaran Siklus II..... | 97 |
| 11 Absensi Siswa Pertemuan Siklus I dan Siklus II..... | 98 |
| 12 Daftar Nilai Tes Awal..... | 99 |
| 13 Daftar Nilai Pertemuan Siklus I | 100 |
| 14 Daftar Nilai Pertemuan Siklus II..... | 101 |
| 15 Foto-Foto Pembelajaran Siklus I dan II..... | 102 |
| 16 Surat Ijin Penelitian..... | 105 |
| 17 Surat Keterangan | 106 |
| 18 Pengajuan Judul..... | 107 |
| 19 Penilaian Skripsi..... | 108 |