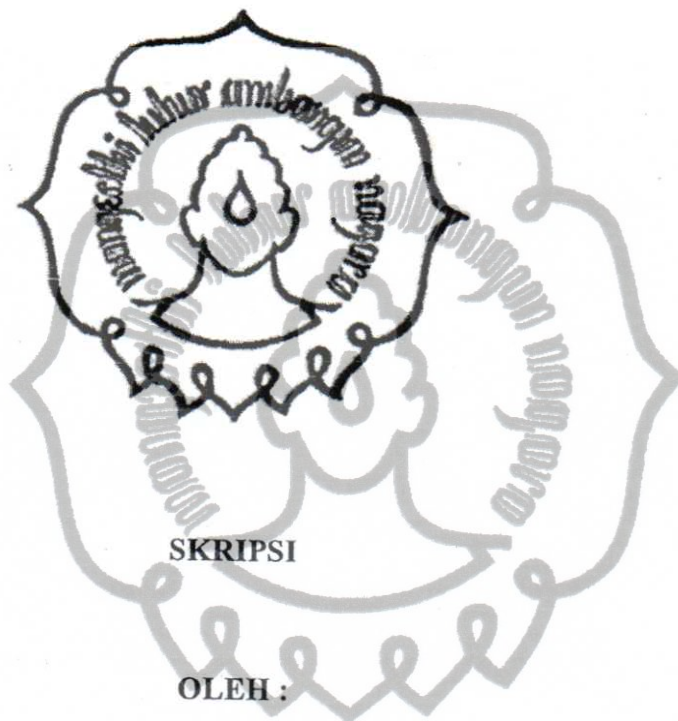


**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN  
MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1  
SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**BASTIAN DIAN PRABOWO**

**K4608006**

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

**SURAKARTA**

**Mei 2013**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bastian Dian Prabowo  
NIM : K4608006  
Jurusan/Program Studi : POK / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1 SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO TAHUN PELAJARAN 2012/2013”** 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, Mei 2013

Yang membuat pernyataan

  
Bastian Dian Prabowo

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN  
MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1  
SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Mei 2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Drs. Wahyu Sulisty, M.Kes

NIP 19490505 198503 1 001

Pembimbing II

Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or


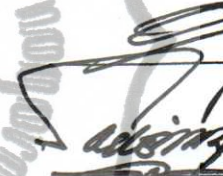

NIP 19730305 200501 1 001

## 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.

Hari : Jum'at  
Tanggal : 19 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. H. Agus Margono, M.Kes	
Sekretaris	: Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes	
Anggota II	: Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or	

Disahkan Oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret Surakarta  
Dekan



Prof. Dr. H. M. Firdon Hidayatullah, M.Pd  
NIP. 19600727 198702 1 001



## ABSTRAK

Bastian Dian Prabowo. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1 SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO TAHUN AJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. April 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *O'Brien* pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, siklus pertama dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *O'Brien* pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman, Ponorogo, melalui media pembelajaran *audio visual*. Dan siklus kedua dilaksanakan sebagai refleksi dari pelaksanaan siklus pertama. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 5 siswa putra dan 19 siswa putri. Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa untuk mendapatkan data tentang tolak peluru gaya *O'Brien* dengan penggunaan media *audio visual* dan guru sebagai kolaborator untuk teman diskusi dalam tahap refleksi dan melihat tingkat keberhasilan penggunaan media *audio visual* pada pembelajaran tolak peluru gaya *O'Brien* di SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo tahun pelajaran 2012/2013. Teknik pengumpulan data adalah melalui instrument triangulasi dokumen meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. metode tes, dan metode dokumentasi. Analisis data dengan mengumpulkan data setiap kegiatan observasi dan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa: melalui video pembelajaran dalam pembelajaran tolak peluru gaya *O'Brien* dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo, Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini terlihat dari hasil tes unjuk kerja diawal, dari 24 siswa yang awalnya siswa mendapatkan ketuntasan 4 siswa 16.67% dan yang belum tuntas 20 siswa 83.33% meningkat pada siklus I menjadi 13 siswa 54.17% tuntas dan 11 siswa 45.83% belum tuntas dan pada siklus II meningkat menjadi 19 siswa 79.17% tuntas dan 5 siswa 20.83% belum tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui video pembelajaran meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *O'Brien* pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo, Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci: Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *O'Brien*, Media *Audio-Visual* SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo

## ABSTRACT

Bastian Dian Prabowo. EFFORTS TO INCREASE LEARNING O'BRIEN SHOT PUT STYLE TROUGH AUDIO VISUAL MEDIA IN CLASS XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO ACADEMIC YEAR 2012/2013. Thesis, Faculty of Theacher Training and Education Sebelas Maret University. April 2013.

The Purpose of this research is to improve learning outcomes O'Brien shot put style in class XI IA 1 SMA 1 Kauman Ponorogo academic year 2012/2013.

This research is a class act. The experiment was conducted in two cycles, the first cycles was conducted to determine improved learning outcomes O'Brien shot put style in class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO. Learning trough audio-visual media. And the second cycle executed as a reflection of the implementation of the first cycle. The subjects were students of class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO, amounting to 24 students consisting of 5 boys and 19 girl students. Sources of data in this classroom action research is to obtain data on student shot put O'Brien style with the use of audio-visual media and teachers as collaborators for a friend in the discussion stage and see the reflection of the success rate of the use of audio visual media in learning styles O'Brien shot put in SMA 1 KAUMAN PONOROGO Academic year 2012/2013. Techniques of data collection is trough triangulation instrument document include interview, observation, and documentation. Test methods, and methods of documentation.

Analysis of the data by collecting data every observation and analyzed descriptively using percentage techniques to see trends in learning activities. Based on this result we concluded that: trough video learning styles in the shot put O'Brien learning can improve learning outcomes In class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO, academic year 2012/2013. This is evident from the results of performance test at the beginning, of the 24 students who initially student gain mastery 16.67% 4 students and students who have not completed 20. 83.33% increase in the first cyrcle to 13 student 54.17% completed and 11 students 57.83% and the cycles has not been completed. Second cycles increased to 19 student completed 79.17% and 20.83% has not been completed.

Conclusion of this research is trough video lessons improve learning outcomes shot put O'Brien style in class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO, academic year 2012/2013.

Keywords: O'Brien shot put style learning, Audio Visual, SMA 1 KAUMAN PONOROGO

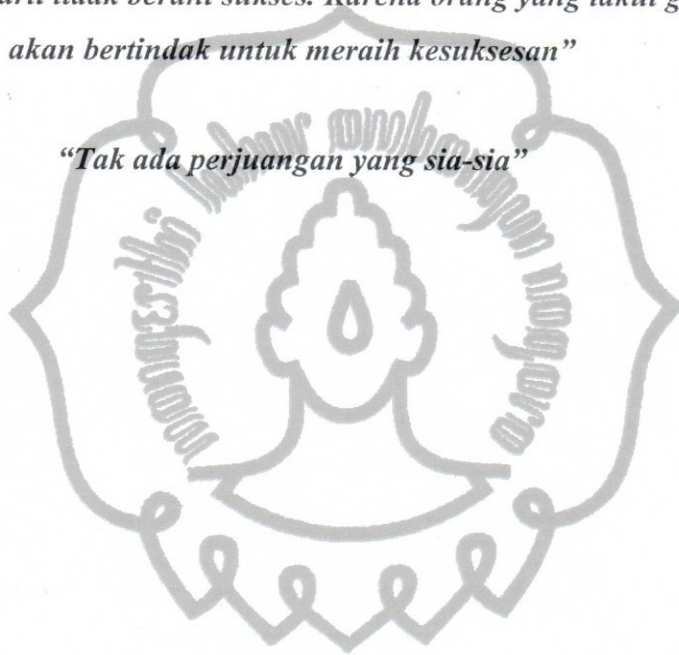


## MOTTO

*"Tak ada masalah yang tak dapat terselesaikan"*

*"Takut gagal berarti tidak berani sukses. Karena orang yang takut gagal tidak akan bertindak untuk meraih kesuksesan"*

*"Tak ada perjuangan yang sia-sia"*





## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya yang tersusun dengan penuh kesungguhan dan ketulusan hati ini, Kupersembahkan kepada:

- ❖ Ibu Bapakku tersayang dan semua keluargaku, terima kasih atas semua do'a, cinta, kasih sayang, semangat, dukungan, pengorbanan, dan harapan yang selalu tercurah untukku.
- ❖ Kakak adikku, serta seluruh saudaraku yang tercinta.
- ❖ Teman-teman "Tellise" (Dhika, Anang, Pandy, Ayik, Menyek, Prabowo, Bayu Imut, dan Shomad), yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
- ❖ Teman-teman Penjas '08 yang selalu menjaga kebersamaan yang indah.
- ❖ UNS yang selalu kubanggakan.
- ❖ Teman-teman dekat di Solo ( Yuli, Pak Gun, Bella, Wakhid, Riza, Setho, Mahrus, Eko, Dwiki, Starlet, Prima, Eet, Ketoel, Andri)
- ❖ Teman-teman Purna Paskibraka Indonesia Kabupaten Ponorogo (Bang Wahyu, Bang Fredy, Danang, Nova, Galih, Zaki, Aang, Indah, dan yang lain.
- ❖ Milanisti Ponorogo, Alumni IS 2 SMAZA Ponorogo, dan teman-teman yang lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

## KATA PENGANTAR

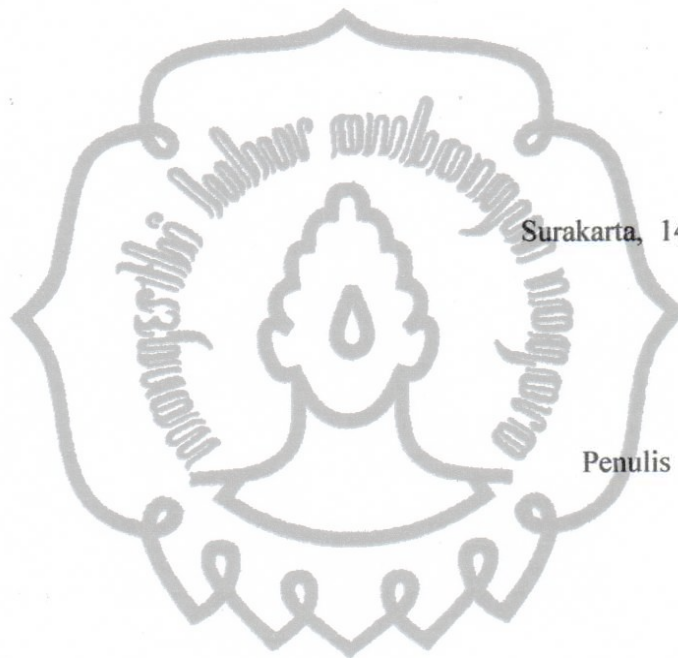
Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberikan ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1 SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO TAHUN PELAJARAN 2012/2013”**.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, saran, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak yang sangat membantu. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada segenap pihak antara lain:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan FKIP UNS yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan POK FKIP UNS yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or., Ketua Program Penjaskesrek JPOK FKIP UNS yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
4. Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes, sebagai Pembimbing I dan Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, kepercayaan, dukungan, saran, dan kemudahan yang sangat membantu dalam penulisan skripsi.
5. Drs. H. Mariyono, M.Pd selaku kepala SMA Negeri 1 Kauman.
6. Fajar Yulianto, S.Pd selaku guru penjas SMA Negeri 1 Kauman.
7. Bapak dan Ibu guru SMAN 1 Kauman kabupaten Ponorogo, serta adik-adik siswa kelas XI IA 1.
8. Ibuku tercinta(Diana Sukawati), ayahku Almarhum Hariyono yang telah tenang di sana, Bapak Subagyo, kakakku tercinta (Mas Arief, Mbak Risma, Mas Nico), adikku tersayang(Yuwana Pratiwi), Bima, dan semua keluargaku yang selalu memberikan doa restu, kasih sayang, semangat dan dukungan.

9. Seseorang yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan cinta dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman mahasiswa Penjas '08 atas kebersamaan dalam setiap langkah menapaki luasnya ilmu kesehatan dan olahraga.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan memberikan kontribusi serta masukan bagi dunia pendidikan guna mencapai tujuan pendidikan yang optimal.



Surakarta, 14 Mei 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	I
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	x
PERSEMBAHAN .....	xi
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Pembelajaran .....	6
a. Ciri-ciri Pembelajaran .....	7
b. Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	9
2. Hasil Belajar .....	10
3. Hakekat Pendidikan Jasmani .....	11
4. Tolak Peluru .....	13
a. Komponen Teknik Tolak Peluru .....	15



b. Pembelajaran Teknik Tolak Peluru Gaya O'Brien ...	19
c. Kesalahan Umum Pada Tolak Peluru Gaya O'Brien	21
5. Media Pembelajaran .....	22
a. Pengertian Media Pembelajaran .....	22
b. Peran dan Kegunaan Media .....	23
c. Video .....	24
d. Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Penyajian Video .....	25
B. Kerangka Berpikir .....	27
 BAB III METODE PENELITIAN .....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
1. Tempat Penelitian .....	29
2. Waktu Penelitian .....	29
B. Subjek Penelitian .....	30
C. Sumber Data .....	30
D. Teknik Pengumpulan Data .....	30
E. Uji Validitas Data .....	32
F. Teknik Analisis Data .....	32
G. Prosedur Penelitian .....	32
1. Tahap-tahap Siklus .....	34
2. Pelaksanaan Siklus .....	36
H. Indikator Capaian Penelitian .....	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
A. Deskripsi Pra Tindakan .....	39
B. Deskripsi Tiap Siklus .....	42
1. Siklus 1 .....	42
a. Rencana Tindakan I .....	42
b. Pelaksanaan Tindakan I .....	43

c. Observasi dan Tindakan I .....	47
d. Analisis dan Refleksi Tindakan I .....	50
e. Deskripsi Data Tindakan I .....	51
2. Siklus 2 .....	52
a. Rencana Tindakan II .....	53
b. Pelaksanaan Tindakan II .....	54
c. Observasi dan Tindakan II .....	57
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II .....	58
e. Deskripsi Data Tindakan II .....	59
C. Perbandingan Tiap Siklus .....	61
D. Pembahasan.....	61
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	63
A. Simpulan .....	63
B. Implikasi .....	64
C. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	67

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Memegang Peluru .....	16
Gambar 2. Cara Meletakkan Peluru .....	16
Gambar 3. Sikap Badan Pada Waktu Akan Menolak .....	17
Gambar 4. Cara Menolak Peluru .....	18
Gambar 5. Lapangan Tolak Peluru .....	19
Gambar 6. Rangkaian Gerakan Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> .....	21
Gambar 7. Alur Kerangka Berpikir .....	28
Gambar 8. Bagan Siklus Penelitian .....	33
Gambar 9. Grafik Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> Prasiklus.....	41
Gambar 10. Grafik Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> Siklus I .....	52
Gambar 11. Grafik Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> Siklus II .....	60
Gambar 12. Grafik Perbandingan Prasiklus, Siklus I, Siklus II .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I Pertemuan 1 .....	69
2. RPP Siklus I Pertemuan 2 .....	86
3. RPP Siklus II Pertemuan 1 .....	103
4. RPP Siklus II Pertemuan 2 .....	120
5. Rekap Penilaian Tolak Peluru Pra Tindakan .....	137
6. Nilai Psikomotor Siklus I .....	138
7. Nilai Kognitif Siklus I .....	139
8. Nilai Afektif Siklus I .....	141
9. Rekap Penilaian Tolak Peluru Siklus I .....	142
10. Nilai Psikomotor Siklus II .....	143
11. Nilai Kognitif Siklus II .....	144
12. Nilai Afektif Siklus II .....	146
13. Rekap Penilaian Tolak Peluru Siklus II .....	147
14. Soal Tes Kognitif .....	148
15. Foto Kegiatan Penelitian .....	150
16. Validasi Proposal Skripsi .....	152