

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Teja Mulyana
NIM : X4712682
Jurusan/Program Studi : Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN DENGAN MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI PURBOSONO TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014** “, 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, Desember 2013

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL

PAJAK PEMBANGUN BANGSA
TGL. 20

C61DCACF01723154

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

TEJA MULYANA

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Januari 2014

Pembimbing I

Drs. Tri Anwar Wijanto U, M. Kes. Ph.D

NIP. 19640417 199003 1 001

Pembimbing II

Drs. Heru Suranto, M.Pd

NIP. 19491109 198010 1 001

PENGESAHAN

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 28 Januari 2014.

Tim Penguji Skripsi

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agustiyanta, M.Pd

Sekretaris : Drs. Sukono, M.Or

Penguji I : Drs. Tri Aprilijanto U,M.Kes.Ph.D

Penguji II : Drs. Heru Suranto, M.Pd

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan



Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M , Pd
NIP. 196007271987021007

ABSTRAK

Teja Mulyana. **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN DENGAN MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI PURBOSONO KECAMATAN KERTEK KABUPATEN WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014”**

Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya O'Brien dengan media bola kasti pada siswa kelas VI SD Negeri Purbosono, Kecamatan Kertek, Kabupaten Wonosobo Tahun Pelajaran 2013 / 2014.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian ini siswa kelas VI SD Negeri Purbosono yang berjumlah 40 siswa terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Sumber data berasal dari hasil belajar yang terdiri dari data penelitian unjuk kerja, penilaian sikap dan data pemahaman konsep serta instrument berupa test melakukan gerak dasar tolak peluru gaya O'Brien. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari kolaborator berupa observasi tentang aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran. Analisis data menggunakan teknik penganalisa data yang bersifat non statistik.

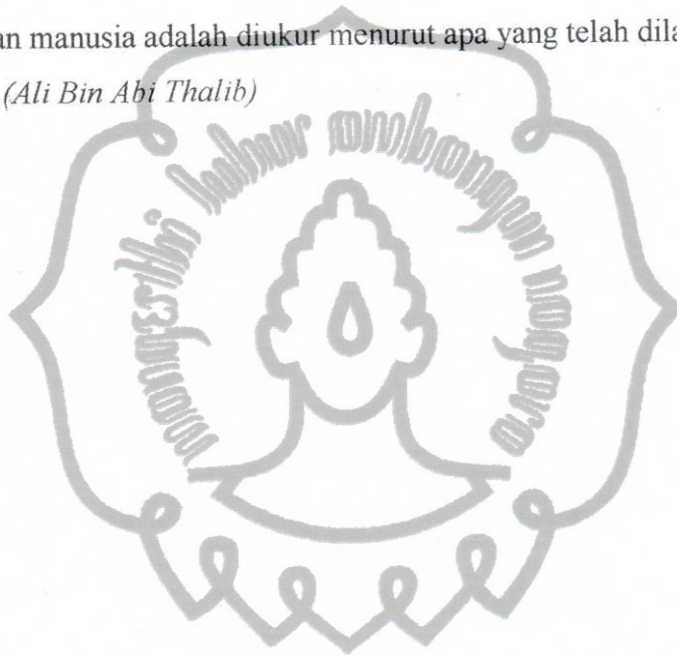
Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya O'Brien siswa dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil keterampilan gerak dasar tolak peluru meningkat dari 40 % pada kondisi awal menjadi 60 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 95 % pada akhir siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa melalui penerapan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar tolak peluru gaya O'Brien dengan media bola kasti pada siswa kelas VI SD Negeri Purbosono, Kecamatan Kertek, Kabupaten Wonosobo, Tahun Pelajaran 2013 / 2014.

Kata kunci: Kontinyu, intensitas, bola kasti

MOTTO

- ✓ Hati suci selalu benar, tetapi gejolak hati selalu mengubah hasrat hati suci. Orang yang ada dalam hati suci adalah orang yang taqwa dan beriman. Itulah tantangan hidup.
- ✓ Tidak ada kekayaan yang melebihi akal, dan tidak ada kemelaratan yang melebihi kebodohan.
- ✓ Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakan / diperbuatnya. *(Ali Bin Abi Thalib)*



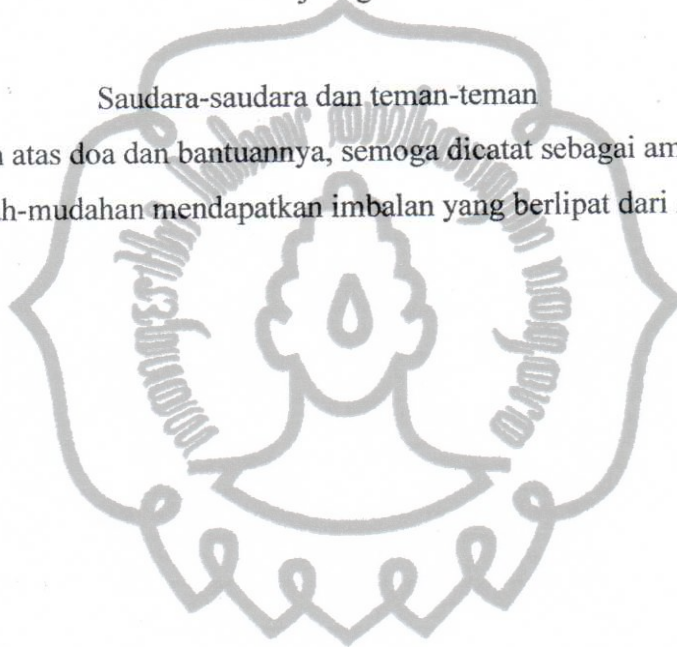
PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk :

Isteriku tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan dorongan
dan selalu setia mendampingi baik dikala suka maupun duka.

Anakku tersayang. . .terima kasih karena senantiasa mendoakan dan penuh
pengertiankarena engkau ayahmu termotivasi untuk terus beresaha dan
berjuang

Saudara-saudara dan teman-teman
Terima kasih atas doa dan bantuannya, semoga dicatat sebagai amal ibadah
sehingga mudah-mudahan mendapatkan imbalan yang berlipat dari Allah SWT.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah serta karunia-Nya, sehingga dapat terselesaikan penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kendala, tetapi dengan bantuan berbagai pihak yang telah membantu baik secara fisik, psikis, maupun finansial maka kendala tersebut dapat diatasi bahkan menjadi kekuatan.

Pada kesempatan yang baik ini, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or, Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Bapak Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M.Kes.Ph.D, selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Heru Suranto, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada peneliti.
6. Bapak Sabari, selaku Kepala SD Negeri Purbosono yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
7. Bapak Muhasim selaku kolaborator yang telah banyak memberikan masukan.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca.

Surakarta, Januari 2014

Peneliti,

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| JUDUL | i |
| PENGAJUAN | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | iii |
| PERSETUJUAN | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| ABSTRAK | vi |
| MOTTO | vii |
| PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 3 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Pustaka | 5 |
| 1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan | 5 |
| 2. Pembelajaran | 7 |
| 3. Pengertian Tolak Peluru | 16 |
| 4. Tolak Peluru Gaya O'Brien | 16 |
| 5. Media Pembelajaran | 19 |
| B. Kerangka Berpikir | 21 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| 1. Tempat Penelitian | 23 |

| | |
|---|----|
| 2. Waktu Penelitian | 23 |
| 3. Siklus PTK | 23 |
| B. Subyek Penelitian | 24 |
| C. Data dan Sumber Data | 24 |
| D. Pengumpulan Data | 24 |
| E. Uji Validitas | 25 |
| F. Analisis Data | 25 |
| G. Indikator Kinerja | 26 |
| H. Prosedur Penelitian | 26 |
| 1. Rancangan Siklus I | 29 |
| 2. Rancangan Siklus II | 30 |
| BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Pratindakan | 31 |
| B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap siklus | 31 |
| 1. Kondisi Awal Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien dan Ketuntasan Hasil belajar .. | 32 |
| 2. Pelaksanaan Tindakan I | 33 |
| 3. Deskripsi Tindakan II | 41 |
| C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus | 48 |
| 1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Dan Kondisi Awal ke Siklus I | 48 |
| 2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Siklus I Ke Siklus II | 49 |
| 3. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus II | 50 |
| D. Pembahasan | 51 |
| 1. Prosentase Peningkatan Hasil Belajar Pada Kondisi Awal | 51 |
| 2. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Pada Siklus I | 52 |
| 3. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus II | 54 |

| | |
|--|-----------|
| 4. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II | 55 |
| 5. Prosentase Pencapaian Target | 56 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 58 |
| B. Implikasi..... | 58 |
| C. Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| LAMPIRAN | 61 |



DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan | 23 |
| 2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data | 24 |
| 3 Rencana Presentase Target Pencapaian Siklus | 30 |
| 4 Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien... | 32 |
| 5 Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Pada Siklus I ... | 38 |
| 6 Peningkatan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien dari Kondisi Awal ke Siklus I | 38 |
| 7 Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Siklus II | 46 |
| 8 Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Tolak Peluru Gaya O'Brien dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus I ke Siklus II | 46 |
| 9 Peningkatan Nilai Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien dari Kondisi Awal ke Siklus II | 47 |
| 10 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Dari Kondisi Awal Ke Siklus I | 49 |
| 11 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Dari Siklus I ke Siklus II | 50 |
| 12 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Dari Kondisi Awal Ke siklus | 51 |
| 13 Prosentase Kondisi Awal Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono | 52 |
| 14 Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas SD Negeri Purbosono Pada Siklus I | 53 |
| 15 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas SD Negeri Purbosono Pada Siklus II | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | | Halaman |
|--------|--|---------|
| 1 | Cara Memegang Peluru | 17 |
| 2 | Rangkaian Gerak Tolak Peluru | 19 |
| 3 | Alur Kerangka Berpikir..... | 22 |
| 4 | Desain PTK dalam Penjas dan Kepelatihan Olahraga | 26 |
| 5 | Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus I | 49 |
| 6 | Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus I Ke Siklus II | 50 |
| 7 | Peningkatan Hasil Belajar dari Kondisi Awal Ke Siklus II | 51 |
| 8 | Prosentase Hasil Belajar Kondisi Awal | 52 |
| 9 | Prosentase Hasil Belajar Siklus I | 53 |
| 10 | Prosentase Hasil Belajar Siklus II | 54 |
| 11 | Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal Ke Siklus I dan ke Siklus II | 55 |
| 12 | Prosentase Peningkatan Hasil Belajar | 56 |
| 13 | Perbandingan Rencana Dengan Pencapaian Target | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1 Silabus kelas VI semester I | 61 |
| 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Tahap I..... | 63 |
| 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Tahap II..... | 74 |
| 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Tahap I | 85 |
| 5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Tahap II..... | 96 |
| 6 Hasil Belajar Kognitif Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Kondisi Awal | 115 |
| 7 Hasil Belajar Afektif Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Kondisi Awal | 116 |
| 8 Hasil Belajar Psikomotorik Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Kondisi Awal | 117 |
| 9 Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Kondisi Awal | 118 |
| 10 Hasil Belajar Kognitif Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus I | 119 |
| 11 Hasil Belajar Afektif Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus I | 120 |
| 12 Hasil Belajar Psikomotorik Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus I | 121 |
| 13 Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus I | 122 |
| 14 Hasil Belajar Kognitif Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus II | 123 |
| 15 Hasil Belajar Afektif Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus II | 124 |
| 16 Hasil Belajar Psikomotor Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus II | 125 |
| 17 Data Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien Siswa Kelas VI SD Negeri Purbosono Siklus II | 126 |

| | | |
|----|---|---------|
| 18 | Peningkatan Hasil Belajar Dari Kondisi Awal ke Siklus I .. | 127 |
| 19 | Peningkatan Hasil Belajar Dari Siklus I ke Siklus II | 128 |
| 20 | Peningkatan Hasil Belajar Dari Kondisi Awal ke Siklus II.. | 129 |
| 21 | Peningkatan Hasil Belajar Dari Kondisi Awal ke Siklus I dan ke Siklus II | 130 |
| 22 | Surat Izin Penelitian | 107-108 |
| 23 | Surat Keterangan | 108 |
| | Foto – foto Kegiatan | 130 |
| | Surat Ijin PKM Mahasiswa PPKHM UNS | |

