

OPTIMALISASI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU PADA
SISWA KELAS VI SDN 2 REDISARI KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2010/2011



SKRIPSI

OLEH :

BUDI SANTOSO

X4709020

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2011

OPTIMALISASI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU PADA
SISWA KELAS VI SDN 2 REDISARI KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2010/2011



Ditulis dan 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

2011

PERSETUJUAN

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



Surakarta, 19 Juni 2011

Pembimbing I

Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes.
NIP. 19630608 199010 2 001

Pembimbing II

Hendrik Joko Prasetyo, S.Pd.M.Or.
NIP. 19800805 200801 1 021

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 : Kamis

Tanggal : 30 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Heru Suranto, M.Pd

Sekretaris : Haris Nugroho, S.Pd, M.Or

Anggota I : Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes

Anggota II : Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta



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

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Budi Santoso. **OPTIMALISASI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS VI SDN 2 REDISARI KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2010/2011**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan antusiasme belajar siswa terhadap pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VI SDN 2 Redisari Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011, (2) Penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VI SDN 2 Redisari Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus, siklus pertama 3 kali pertemuan dan siklus kedua dengan 2 pertemuan, setiap kali pertemuan 70 menit. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SDN 2 Redisari Kebumen, yang berjumlah 16 Siswa. Objek dari penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar tolak peluru yang diukur dengan hasil penilaian yang meliputi tiga aspek yaitu kognitif afektif dan psikomotor. Nilai kognitif diambil dari tes obyektif yang berbentuk essay, nilai afektif diperoleh dari pengamatan selama tindakan berlangsung dan nilai psikomotor didapat melalui hasil unjuk kerja siswa. Adapun nilai akhir diperoleh melalui penjumlahan dari perolehan nilai yang didapat dari ketiga aspek tersebut. Peningkatan antusiasme belajar siswa terhadap pembelajaran didapat melalui angket dan lembar observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VI SDN 2 Redisari Kebumen, dibuktikan pada studi awal rata-rata nilai tes pembelajaran tolak peluru 69; siklus I 72,87 dan siklus II mencapai 79,37. Di samping itu, antusiasme belajar siswa meningkat, dan prosentase ketuntasan belajar dari setiap tahapan terus meningkat dari 43,75% pada studi awal menjadi 87,50% diakhir siklus ke II.

MOTTO

- ❖ Kebahagiaan yang tak terkira dari seorang guru adalah ketika saat memberikan pembelajaran kepada anak didiknya diterima dengan penuh antusias, terlebih lagi setelah selesai pembelajaran dapat mengingat dan mengerti makna dari pembelajaran tersebut.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan

Kepada :

- ❖ Ayah Ibu tercinta, Ayah Ibu Mertua (Alm), Kakak-kakakku mas Gunawan, mbak Watini, Adik-adikku dik Priyanto, dik Kurniasih dan dik Arif Fadilah.
- ❖ Istriku tercinta yang begitu setia menemaniku dikala suka dan duka dan anak-anakku tersayang : Pijar Aji Pratama, Meigi Dwi Ayu Valentina dan Triana Ajeng Adzkiya terima kasih atas cinta, kasih sayang serta doanya.
- ❖ Teman-teman PPKHB angkatan I (2009) dan Almamater.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan hidayahNya, hingga penyusunan skripsi ini selesai. Penyelesaian skripsi ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Menyadari hal tersebut, maka dalam kesempatan ini diucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, M.M Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Waluyo, M. Or. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Hanik Liskustyawati, M. Kes. sebagai pembimbing I dan Hendrig Joko Prasetyo, S. Pd, M. Or. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, pengarahan dan saran dalam menyusun skripsi ini serta memotivasi disetiap bimbingannya.
5. Kepada Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penyusun selama kuliah.
6. Kepala UPT Dinas Dikpora Unit Kecamatan Rowokele
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Redisari, Rowokele, Kebumen beserta dewan guru.
8. Para siswa SD Negeri 2 Redisari, Rowokele, Kebumen khususnya siswa kelas VI.
9. Sahabat-sahabatku Sutaryono, Gatot, Surono, Djumono, Kuswati dan Cahyono yang selalu memberikan semangat, kritikan serta memberikan masukan dalam penelitian ini.

10. Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan laporan penelitian ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu penelitian tersebut senantiasa mendapat limpahan dari Allah SWT. Dan mudah-mudahan hasil penelitian ini dapat berguna untuk membuka wawasan dalam pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar.



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB. II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Tolak Peluru	5
2. Hakikat Pembelajaran PAKEM	9
3. Atletik Berorientasi Bermain	13
B. Kerangka Berpikir	15
BAB III. METODE PENELITIAN	16
A. Tempat dan Waktu Penelitian	16
1. Tempat Penelitian	16
2. Waktu Penelitian	16
B. Subjek Penelitian	16

C.	Sumber Data	17
D.	Teknik Pengumpulan Data	17
E.	Teknik Analisis Data	17
F.	Prosedur Penelitian	18
BAB IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
A.	Deskripsi Data	23
B.	Hasil Penelitian	24
1.	Data Kondisi Awal	24
2.	Data Hasil Tindakan	24
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
D.	Keterbatasan Peneliti	37
BAB. V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	38
A.	Simpulan	38
B.	Implikasi	38
C.	Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	16
2. Prediksi Pencapaian Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa	20
3. Indikator Pencapaian Hasil Pembelajaran Tolak Peluru	22
4. Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa	23
5. Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Siswa Tolak Peluru	24
6. Deskripsi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I	25
7. Deskripsi Data Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I	26
8. Deskripsi Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus I	28
9. Deskripsi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II	29
10. Deskripsi Data Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus II	31
11. Deskripsi Data Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus II	32
12. Deskripsi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I dan II	33
13. Deskripsi Data Antusiasme Belajar Siswa Siklus I dan II	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Memegang Peluru yang Benar	6
2. Gerakan Meluncur	7
3. Gerakan Meluncur dalam Posisi Siap Menolak Peluru	7
4. Menolakkan Peluru	8
5. Rangkaian Gerakan Tolak Peluru diakhiri dengan Kembali ke Posisi Biasa	8
6. Siklus Penelitian Tindakan	18
7. Diagram Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa	23
8. Diagram Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus I	27
9. Diagram Ketuntasan Belajar Tolak Peluru Siklus I dan II	30
10. Diagram Tanggapan Siswa terhadap Proses Pembelajaran Siklus II	32
11. Diagram Ketuntasan Belajar dan Rata-rata Kelas Siklus I dan II	34
Diagram Antusiasme Belajar Siswa Siklus I dan II	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Kemampuan Menolak Peluru	41
2. Rekapitulasi Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus I	43
3. Rekapitulasi Hasil Angket Tanggapan Siswa Siklus II	44
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	45
5. Norma Penilaian Tolak Peluru	77
6. Lembar Penilaian Pembelajaran Tolak Peluru Siklus I	80
7. Lembar Penilaian Pembelajaran Tolak Peluru Siklus II	83
8. Rekapitulasi Nilai Tes Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I	86
9. Rekapitulasi Nilai Tes Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II	87
10. Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa	88
11. Rekapitulasi Hasil observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus I	89
12. Rekapitulasi Hasil observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus II	90
13. Surat Keterangan	91
14. Foto Kegiatan	92