

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI
MODIFIKASI MEDIA BOLA PLASTIK DALAM PEMBELAJARAN
PENJASKES PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 3
KEBONGEMBONG KECAMATAN PAGERUYUNG
KABUPATEN KENDAL TAHUN 2013**



Diajukan untuk memenuhi salah satu 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**

Juli 2013

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Kustadi
NIM : X4711338
Jurusan/Program Studi : JPOK/ PENJASKESREK

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Modifikasi Media Bola Plastik Dalam Pembelajaran Penjaskes Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Kebongembong Kabupaten Kendal Tahun 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, Juli 2013

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL

PAJAK MEMBANGUN BANGSA
TGL. 20

92B12ABF586972728

ENAM RIBU RUPIAH

6000

R.P

KUSTADI

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Juli 2013

Pembimbing I



Drs. Waluyo, M. Or
NIP. 19660307 199403 1 002

Pembimbing II



Waluyo, S. Pd, M. Or
NIP. 19720617 199802 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 gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Sabtu

Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

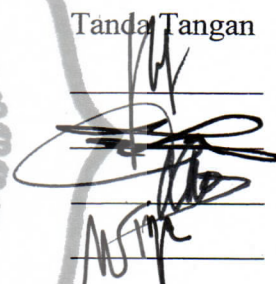
Ketua : Drs. Agustiyanta, M.Pd

Sekretaris : Drs. Budhi Satyawana, M.Pd

Anggota I : Drs. Waluyo, M. Or

Anggota II : Waluyo, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan

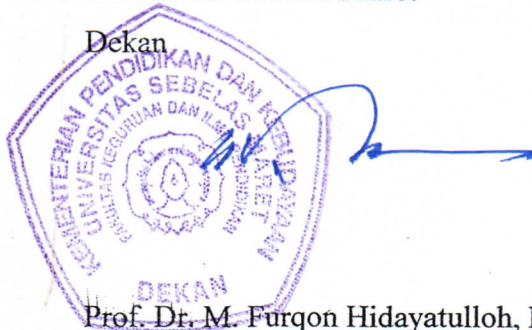


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. M. Furqon Hidayatulloh, M.Pd
NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Kustadi. MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI MODIFIKASI MEDIA BOLA PLASTIK DALAM PEMBELAJARAN PENJASKES PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 3 KEBONGEMBONG KABUPATEN KENDAL TAHUN 2013. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2013.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui modifikasi bola plastik pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Kebongembong Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal Tahun 2013.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 3 Kebongembong Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013, yang berjumlah 18 siswa terdiri dari 11 siswa putra dan 7 siswa putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes unjuk kerja tolak peluru siswa dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif komparatif yaitu membandingkan data kuantitatif dari kondisi studi awal, siklus I dan siklus II dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa melalui modifikasi bola plastik. Pembelajaran tolak peluru dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas VI SD Negeri 3 Kebongembong Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal, Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini terlihat dari hasil tes unjuk kerja dari studi awal, dari 18 siswa yang awalnya siswa mendapatkan ketuntasan 6 siswa 33% dan yang belum tuntas 12 siswa 67% meningkat pada siklus I menjadi 10 siswa 56% tuntas dan 8 siswa 44% belum tuntas dan pada siklus II 16 siswa 88% tuntas dan 2 siswa 12% belum tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui modifikasi bola plastik pembelajaran meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas VI SD Negeri 3 Kebongembong Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci : Hasil belajar melalui modifikasi media bola plastik dalam pembelajaran tolak peluru.

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. (Q.S. Al-Insyirah : 6)

Pahlawan bukanlah orang yang berani menetakkan pedangnya kepundak lawan, tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala ia marah. (Nabi Muhammad SAW)

Motivasi paling sederhana adalah mimpimu sendiri. (Penulis)

Apalah artinya dunia ini buat diriku, sedangkan aku di dunia bagaikan musafir yang mengendarai kuda. Lalu berhenti sekadar beristirahat dan berteduh di bawah pohon, sebentar. Untuk kemudian pergi meninggalkan pohon itu (diriwayatkan oleh Tirmidzi dan Sanadnya dari Abdullah bin Mas'ud).#

Sportif, berani dan jangan takut untuk gagal. (Penulis)

Belajarlah dari kesalahan orang lain. Anda tak dapat hidup cukup lama untuk melakukan semua kesalahan itu sendiri. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Aku ucapkan syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Bapak dan Ibu”

Yang selalu mendo'akan, memberikan semangat, membelajarkan arti tentang kehidupan, bapak ibulah yang membuat saya dapat berjalan sejauh ini dan bapak ibulah yang selalu menginspirasi kehidupan saya.

❖ “Istri dan Keluarga”

Orang yang selama ini di belakangku memberikan dorongan semangat dan motivasi.

❖ “Teman Seperjuanganku Guru Penjas 2013 ”

Terimakasih sahabat-sahabatku sampai kapanpun saya tidak akan melupakan kaliyan semua, kebaikan, perjuangan, semangat, candatawa, kebersamaan kita akan aku ukir dalam kehidupanku.

❖ “Agus Sulistyanto, Munawar, Jazuli, Yusroni, Anik Ana Prihantina,”

Terimakasih kawan atas semangat, perjuangan, dan kerjasamanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul "MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI MODIFIKASI MEDIA BOLA PLASTIK DALAM PEMBELAJARAN PENJASKES PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI KEBONGEMBONG KABUPATEN KENDAL TAHUN 2013. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Pemanjapan Kemampuan Mengajar (PKM) ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak / Ibu :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Agus Margono, M. Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Sunardi, M. Kes., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Waluyo, S. Pd. M. Or sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Waluyo, S. Pd, M. Or pembimbing II yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.

6. Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Tariman, S.PdKepala SDN 3 Kebongembong Kec. Pageruyung Kab. Kendal yang telah memberikan ijin untuk mengadakan PKM di sekolah yang dipimpin.
8. Agus Sulistyanto , Munawar , Jazuli, Yusroni ,Anik Ana Prihantina teman sejawat yang telah menjadi kolaborator.
9. Guru & Siswa kelas VI SD Negeri 3 Kebongembong Kec Pageruyung , Kendal Tahun 2012 / 2013 yang telah bersedia menjadi sampel pendidikan.
10. Semuapihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga semua yang telah membantu penulisan dalam penyusunan laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT

Akhirnya peneliti mohon maaf apabila dalam penyampaian tulisan initer dapat hal-hal yang tidak berkenan dihati para pembaca, bagaimana pun juga segala kekurangan ada pada diri penyusun. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Peneliti erharap saran dan kritik yang bersifat membangun angat penulis harapkan untuk kesempurnaan.

Kendal , Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGATAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Pendidikan jasmani	7
a. Manfaat Pendidikan Jasmani.....	8
b. Tujuan Pendidikan Jasmani	9
c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	10
2. Tolak Peluru.....	11

a. Gerak dasar tolak peluru	12
b. Aktivitas Pembelajaran tolak peluru	14
c. Hasil belajar	24
1. Media Pembelajaran.....	26
a. Pengertian Media Pembelajaran	26
b. Peran dan Kegunaan Media Pembelajaran	28
c. Tujuan Penggunaan Alat Pembelajaran	29
d. Fungsi Media Pembelajaran	30
B. Kerangka Berpikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Sumber Data.....	35
D. Pengumpulan Data.....	36
E. Uji Validitas Data.....	37
F. Analisis Data.....	37
G. Indikator Kinerja Penelitian	38
H. Prosedur Penelitian.....	38
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi PraTindakan	44
B. Deskripsi Data	44
1. Deskripsi Siklus I.....	46
2. Deskripsi Siklus II	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	74
B. Implikasi.....	74
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Alat peraga tolak peluru.....
Gambar 2.	Cara memegang peluru.....
Gambar 3.	Cara menempatkan peluru pada bahu.....
Gambar 4.	Cara menolak peluru tanpa awalan.....
Gambar 5.	Rangkaian gerak tolak peluru.....
Gambar 6.	Mendorong bola tangan kiri.....
Gambar 7.	Mendorong bola tangan kanan.....
Gambar 8.	Mendorong bola dari sikap duduk dengan tangan kiri.....
Gambar 9.	Mendorong bola dari sikap duduk dengan tangan kanan.....
Gambar 10.	Mendorong bola dari sikap berlutut
Gambar 11.	Mendorong bola dari sikap berdiri.....
Gambar 12.	Mendorong bola dari sikap duduk.....
Gambar 13.	Mendorong bola dari sikap berdiri menyamping kiri.....
Gambar 14.	Mendorong bola dari sikap berdiri menyamping kanan.....
Gambar 15.	Mendorong bola ke arah sasaran.....
Gambar 16.	Mendorong bola ke sasaran.....
Gambar 17.	Mendorong bola dari sikap duduk berpasangan.....
Gambar 18.	Mendorong bola dari sikap berlutut berpasangan.....
Gambar 19.	Mendorong bola dari sikap berdiri berpasangan.....
Gambar 20.	Mendorong bola melewati rentangan tali.....
Gambar 21.	Mendorong bola masuk ke dalam target.....
Gambar 22.	Mendorong bola melewati rintangan.....
Gambar 23.	Bentuk alur kerangka berpikir.....
Gambar 24.	Alur tahapan siklus PTK.....
Gambar 25.	Grafik perbandingan rata-rata dari kondisi awal ke siklus I.....
Gambar 26.	Grafik perbandingan rata-rata dari siklus I ke siklus II.....
Gambar 27.	Grafik perbandingan peningkatan dari siklus I ke siklus II

- Gambar 28. Grafik perbandingan rata-rata dari siklus I ke siklus II.....
- Gambar 29. Grafik perbandingan rata-rata dari kondisi awal ke siklus II.....
- Gambar 30. Grafik perbandingan rata-rata dari kondisi awal ke siklus II.....
- Gambar 31. Grafik peningkatan dari kondisi awal,siklus I dan siklus II.....
- Gambar 32. Grafik ketuntasan dari kondisi awal,siklus I dan siklus II.....



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Waktu Penelitian.....	
Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian.....	
Tabel 3. Presentase Target Pencapaian.....	
Tabel 4. Deskripsi Kondisi Awal.....	
Tabel 5. Deskripsi Siklus I.....	
Tabel 6. Deskripsi Siklus II.....	
Tabel 7. Perbandingan Peningkatan Dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	
Tabel 8. Perbandingan Ketuntasan Dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	
Tabel 9. Perbandingan Peningkatan Dari Siklus I ke Siklus II.....	
Tabel 10. Perbandingan Ketuntasan Dari Siklus I ke Siklus II.....	
Tabel 11. Perbandingan Peningkatan Dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	
Tabel 12. Perbandingan Ketuntasan Dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	
Tabel 13. Deskripsi Nilai Rata-rata Psikomotor, Kognitif dan Afektif dari Kondisi Awal ke Siklus I dan Siklus II.....	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Silabus.....
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....
4. Dokumen/Foto Pembelajaran PKM
5. Lembar Penilaian Pra siklus.....
- 6 Lembar Penilaian Siklus I.....
6. Lembar Penilaian Siklus II.....
7. Dokumentasi Sebelum Tindakan.....
8. Dokumentasi Siklus I.....
9. Dokumentasi Siklus II.....
10. Surat Permohonan PKM.....
11. Surat Keterangan ujian skripsi

