

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VI SD 9 TANJUNGREJO  
TAHUN AJARAN 2012/2013**



**SKRIPSI**

Oleh :

**SUHARTO**

**X4711538**

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

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

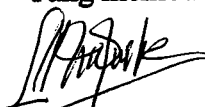
Nama : Suharto  
NIM : X4711538  
Jurusan/program Studi : Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VI SD 9 TANJUNGREJO TAHUN AJARAN 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, juli 2013

Yang membuat pernyataan



Suharto

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MENGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VI SD 9 TANJUNGREJO  
TAHUN AJARAN 2012/2013**



Oleh :  
**SUHARTO**  
**X4711538**

Skripsi  
Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juli 2013**

*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 2013

Dosen Pembimbing I,

Drs. Agustiyanto, M.Pd.  
NIP. 19680818 199403 1 001

Dosen Pembimbing II,

Slamet Widodo, S.Pd, M.Or  
NIP. 19711228 200312 1 001

**PENGESAHAN**

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

Hari : .....

Tanggal : Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

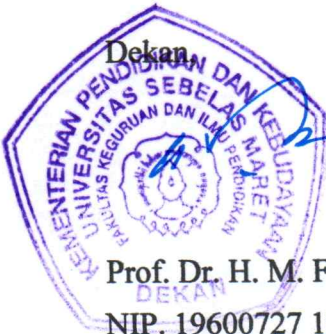
Ketua : Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd

Anggota I : Drs. Agustiyanto, M.Pd

Anggota II : Slamet Widodo, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh :  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret



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

NIP. 19600727 198702 1 001

## ABSTRAK

Suharto. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VI SD 9 TANJUNGREJO TAHUN AJARAN 2012/2013.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 9 Tanjungrejo Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 9 Tanjungrejo Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013 yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 9 siswa putra dan 7 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran dan observasi pada proses kegiatan pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Dari berbagai metode yang dilaksanakan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian dalam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas VI SD Negeri 9 Tanjungrejo Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013. Dari analisis yang diperoleh terdapat peningkatan hasil belajar tolak peluru dan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa, dari kondisi awal, siklus I hingga siklus II. Nilai rata-rata tolak peluru pada kondisi awal (66.00), siklus I (69.00) dan siklus II (88.00), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (22.00). Sedangkan prosentase ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (59%), siklus I (69%) dan siklus II (93%), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (34%). Data dalam penelitian ini dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisa secara diskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran

Simpulan penelitian ini, bahwa upaya peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui penggunaan alat bantu pembelajaran bola plastik pada siswa kelas VI SD Negeri 9 Tanjungrejo Kecamatan Jekulo kabupaten Kudus tahun pelajaran 2012/ 2013. Penelitian ini memberi gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung beberapa faktor. Faktor tersebut bisa dari guru, siswa serta sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah.

Kata kunci : Hasil belajar, Tolak peluru, modifikasi alat bantu pembelajaran.

## MOTTO

“Harta yang paling berharga disamping keluarga adalah ilmu, dan ilmu tidak akan ada habisnya walau dimakan waktu”



*commit to user*

## PERSEMBAHAN

Terucap syukur kepadaMu Ya Allah, kupersembahkan karya ini untuk :

• “keluarga Besar SD 9 Tanjungrejo”

Terima kasih karena telah membantu dan menyediakan segala sesuatunya dalam penelitian

• “Istri dan anak – anaku”

Terima kasih memberikan motivasi, dorongan, dan semangat agar dapat menyelesaikan tugas penelitian

• “FKIP Universitas Sebalas Maret Surakarta”

Tempat aku menimba ilmu dalam bidang Olahraga Kesehatan dan Rekreasi untuk menjadi manusia yang berkualitas



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dimana kegiatan ini dilaksanakan di SD 9 Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

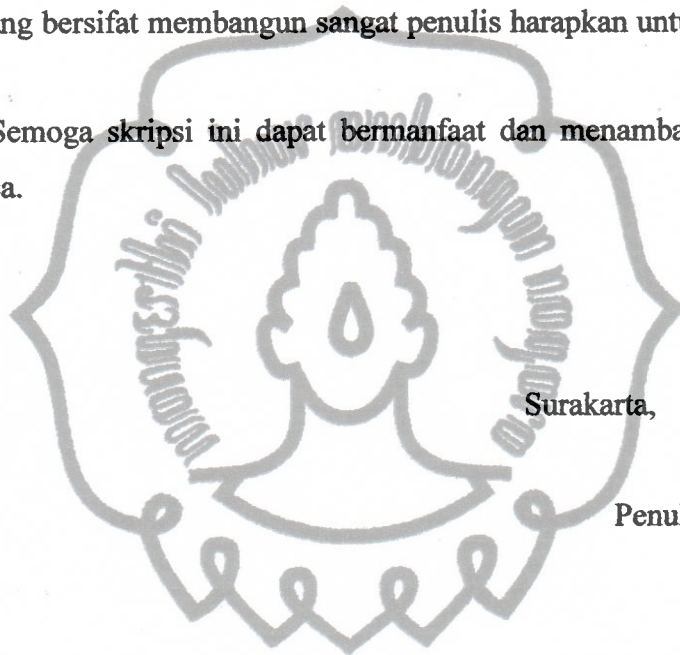
1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agustiyanto, M.Pd Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Slamet Widodo, S.Pd., M.Or Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Mardiyanto Utomo, S.Pd, Kepala SD 9 Tanjungrejo yang telah memberi ijin dan memfasilitasi untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin .
8. Siswa siswi Kelas VI SD 9 Tanjungrejo Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2012/2013 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
9. Istri tercinta yang telah mendorong dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik .
10. Seluruh rekan – rekan yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis .

*commit to user*

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

Akhirnya penulis mohon maaf apabila dalam penyampaian tulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan di hati para pembaca, bagaimanapun juga segala kekurangan ada pada diri penyusun. Semoga skripsi ini dapat memberikam manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Penulis berharap saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.



Surakarta, Juli 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Atletik.....	6
2. Hakikat Tolak Peluru.....	7
3. Factor Yang Mempengaruhi Tolak Peluru.....	8
4. Karakteristik Anak SD.....	9
5. Belajar dan Pembelajaran.....	9
6. Media Pembelajaran.....	15
7. Hasil Belajar.....	18
B. Kerangka Berpikir.....	21

*commit to user*

**BAB III METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Subyek Penelitian.....	28
C. Sumber Data.....	28
D. Teknik dan Alat Pengumpul Data .....	28
E. Teknik Analisis Data.....	30
F. Indikator Keberhasilan.....	30
G. Prosedur Penelitian.....	31
H. Proses Penelitian.....	33

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Pra Tindakan .....	37
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	38
1. Pra Siklus/ Survei Awal .....	38
2. Siklus I .....	40
a. Perencanaan Siklus I .....	41
b. Pelaksanaan Siklus I .....	42
c. Observasi Siklus I .....	44
d. Analisis dan Refleksi Siklus I .....	45
e. Data Deskripsi Siklus I .....	46
3. Siklus II .....	51
a. Perencanaan Siklus II .....	52
b. Pelaksanaan Siklus II .....	53
c. Observasi Siklus II .....	55
d. Analisis dan Refleksi Siklus II .....	56
e. Data Deskripsi Siklus II .....	57
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	62
1. Siklus I .....	62
2. Siklus II .....	63
3. Peningkatan Hasil Belajar .....	63
D. Pembahasan.....	69

**BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN***commit to user*

A. Simpulan.....	72
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	77



## DAFTAR TABEL

Table	Halaman
3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian.....	27
3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.3 Indikator Keaktifan Siswa .....	30
3.4 Indikator Keaktifan Guru .....	30
3.5 Prosentase Target Capaian Siklus I .....	34
3.6 Prosentase Target Capaian Siklus II .....	36
4.1 Hasil Belajar Tolak Peluru Kondisi awal.....	39
4.2 Deskripsi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Kondisi awal.....	40
4.3 Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I.....	46
4.4 Deskripsi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I.....	51
4.5 Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II.....	57
4.6 Deskripsi Data Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus II.....	62
4.7 Perbandingan dan Peningkatan nilai rata-rata Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi awal ke Siklus I.....	63
4.8 Grafik Perbandingan dan Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi awal ke Siklus I.....	64
4.9 Perbandingan dan Peningkatan nilai rata-rata Hasil Belajar Tolak Peluru dari Siklus I ke Siklus II.....	64
4.10 Grafik Perbandingan dan Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Siklus I ke Siklus II .....	65
4.11 Perbandingan dan Peningkatan nilai rata-rata Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi awal ke Siklus I ke Siklus II.....	65
4.12 Grafik Perbandingan dan Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru dari Kondisi awal ke Siklus I ke Siklus II.....	66
4.13 Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II.....	67
4.14 Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru Dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II.....	68

*commit to user*

4.15 Grafik Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Tolak Peluru  
Dari Kondisi Awal, Siklus I, Siklus II..... 69



**DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
5.1 Lokasi SD tempat penelitian.....	134
5.2 Observer/ Guru Mitra.....	134
5.3 Pemanasan .....	135
5.4 Cara Memegang Peluru .....	135
5.5 Cara Meletakkan Peluru.....	136
5.6 Cara menolak media bantu.....	136
5.7 Posisi pembalikan setelah menolak.....	137
5.8 Gerakan menolak tanpa awalan dengan media bantu.....	137
5.9 Gerakan menolak dengan awalan.....	138
5.10 Penenangan.....	138



**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	78
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	100
3. Data Nilai Kondisi awal.....	122
4. Data Nilai Siklus I.....	123
5. Data Nilai Siklus II.....	128
6. Dokumentasi .....	133

