

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 SEMAMPIR KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**TITI MULYANINGSIH**

**X 4711303**

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

**SURAKARTA**

*commit to user*

**2013**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Titi Mulyaningsih  
NIM : X4711303  
Jurusan/Program Studi : FKIP/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul, "UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SEMAMPIR KABUPATEN BANJARNEGARA 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, Juli 2013

Yang membuat pernyataan



Titi Mulyaningsih

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 SEMAMPIR KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh:  
**TITI MULYANINGSIH**  
X 4711303

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Juli 2013** *commit to user*

## PERSETUJUAN

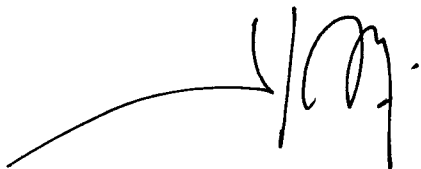
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Pembimbing I

Surakarta, Juli 2013

Pembimbing II



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



Drs. H. Mulyono, MM.  
NIP. 19510809 197611 1 001

*commit to user*

### PENGESAHAN

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

Hari : Sabtu .....

Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes.

Sekretaris : Singgih Hendarto, S.Pd., M.Pd.

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

Anggota II : Drs. H. Mulyono, MM.

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n Dekan

Pembantu Dekan I



Prof. Dr. rer.nat Sajidan, M.Si  
NIP. 19660415 199103 1 002

## ABSTRAK

Titi Mulyaningsih. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SEMAMPIR KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2012/2013**, Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013.

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar pendekatan bermain melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Semampir Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Semampir Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 7 siswa putra dan 13 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teman sebaya dan dokumen. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi dengan teman sejawat bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus.

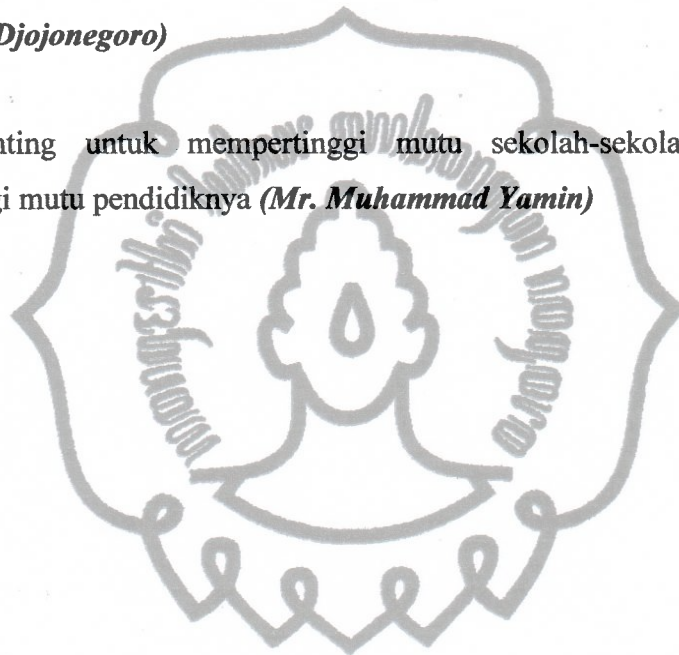
Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru dari pra siklus sebesar 40% menjadi 65% pada siklus I dan pada siklus II meningkat menjadi 95%. Proses pembelajaran pada pra siklus bersifat *teacher-centered* sehingga hasil belajar tolak peluru siswa rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I, hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar tolak peluru siswa meningkat tinggi sehingga mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru siswa kelas V SD Negeri 1 Semampir Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013.

**Kata kunci:** tolak peluru, hasil belajar, pendekatan bermain

## MOTTO

- ❖ Di dunia ini hanya ada dua macam profesi, yakni guru dan selain guru  
*(Daoed Yoesoef)*
- ❖ Berbicara masalah martabat guru, separuhnya adalah kesejahteraannya  
*(Wardiman Djojonegoro)*
- ❖ Jalan terpenting untuk mempertinggi mutu sekolah-sekolah itu ialah  
mempertinggi mutu pendidiknya *(Mr. Muhammad Yamin)*



*commit to user*

## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembakan karya ini untuk:

❖ SD Negeri 1 Semampir Kabupaten Banjarnegara  
Terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya

❖ Suami dan anak-anakku tercinta,  
Segalanya bagiku

❖ Bapak dan Ibuku,  
Kasihmu sepanjang jalanku

❖ Ahmad Susinggih, Puji Basuki, Saliman, Sukirno,  
Bersama kita bisa

❖ FKIP Universitas Sebelas Maret, almamater tercinta kampus tempatku  
mengasah dan mempertajam wawasan keilmuan

*commit to user*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan limpahan rahmat-Nya kepada kita semua sehingga Penelitian Tindakan Kelas dapat terselesaikan guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan. Selama penyusunan penelitian, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penyusunan Penelitian Tindakan Kelas.
2. Drs. Mulyono, M. M, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan Penelitian Tindakan Kelas.
3. Waluyo, S. Pd. M. Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Slamet Widodo, S. Pd. M. Or., selaku pembimbing I, dan Drs. Mulyono, MM., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan lancar
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Pengakuan Pengalaman Kerja dan Hasil Belajar (PPKHB) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan.
6. Yuswalijah, selaku kepala sekolah SD Negeri 1 Semampir Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin terlaksananya penelitian.
7. Rekan-rekan mahasiswa UNS Surakarta yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu baik secara moril maupun spiritual demi terselesaikannya Penelitian Tindakan Kelas ini.

*commit to user*

Penelitian Tindakan Kelas ini telah diusahakan sebaik-baiknya, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan penelitian. Semoga penelitian yang telah disusun dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Juli 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| JUDUL.....                                 | i       |
| PERNYATAAN.....                            | ii      |
| PENGAJUAN.....                             | iii     |
| PERSETUJUAN.....                           | iv      |
| PENGESAHAN.....                            | v       |
| ABSTRAK.....                               | vi      |
| MOTTO.....                                 | vii     |
| PERSEMBAHAN.....                           | viii    |
| KATA PENGANTAR.....                        | ix      |
| DAFTAR ISI.....                            | xi      |
| DAFTAR TABEL.....                          | xiv     |
| DAFTAR GAMBAR.....                         | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                       | xvi     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                   |         |
| A. Latar Belakang Masalah.....             | 1       |
| B. Rumusan Masalah.....                    | 3       |
| C. Tujuan Penelitian.....                  | 4       |
| D. Manfaat Penelitian.....                 | 4       |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>               |         |
| A. Kajian Pustaka.....                     | 5       |
| 1. Hakikat Tolak Peluru.....               | 5       |
| a. Peralatan.....                          | 5       |
| b. Lapangan Tolak Peluru.....              | 6       |
| c. Cara Memegang Peluru.....               | 7       |
| d. Tolak Peluru Gaya <i>Orthodox</i> ..... | 7       |
| 2. Belajar dan Pembelajaran.....           | 11      |

*commit to user*

|   |    |
|---|----|
| a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....                 | 11 |
| b. Karakteristik Belajar dan Pembelajaran.....              | 13 |
| c. Prinsip Belajar dan Pembelajaran.....                    | 14 |
| d. Kriteria Pembelajaran yang Berhasil.....                 | 15 |
| e. Hasil Belajar.....                                       | 16 |
| 3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V.....           | 18 |
| 4. Bermain.....   | 19 |
| a. Pengertian Bermain.....                                  | 19 |
| b. Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Tolak Peluru ..... | 21 |
| B. Kerangka Berpikir.....                                   | 22 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                            |    |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian .....                        | 24 |
| 1. Tempat Penelitian.....                                   | 24 |
| 2. Waktu Penelitian.....                                    | 24 |
| B. Subyek Penelitian.....                                   | 25 |
| C. Data dan Sumber Data.....                                | 25 |
| D. Pengumpulan Data.....                                    | 25 |
| E. Uji Validitas Data.....                                  | 26 |
| F. Analisis Data.....                                       | 26 |
| G. Indikator Kinerja Penelitian.....                        | 27 |
| H. Prosedur Penelitian.....                                 | 27 |
| 1. Rancangan Siklus I.....                                  | 29 |
| a. Tahap Perencanaan.....                                   | 29 |
| b. Tahap Pelaksanaan.....                                   | 30 |
| c. Pengamatan Tindakan.....                                 | 30 |
| d. Tahap Evaluasi (Refleksi).....                           | 30 |
| 2. Rancangan Siklus II.....                                 | 30 |
| a. Tahap Perencanaan.....                                   | 31 |
| b. Tahap Pelaksanaan.....                                   | 31 |
| c. Pengamatan Tindakan.....                                 | 32 |
| d. Tahap Evaluasi (Refleksi).....                           | 32 |

**BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Pra Tindakan..... 33

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus..... 35

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus..... 45

D. Pembahasan..... 46

**BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN**

A. Simpulan..... 50

B. Implikasi..... 50

C. Saran..... 51

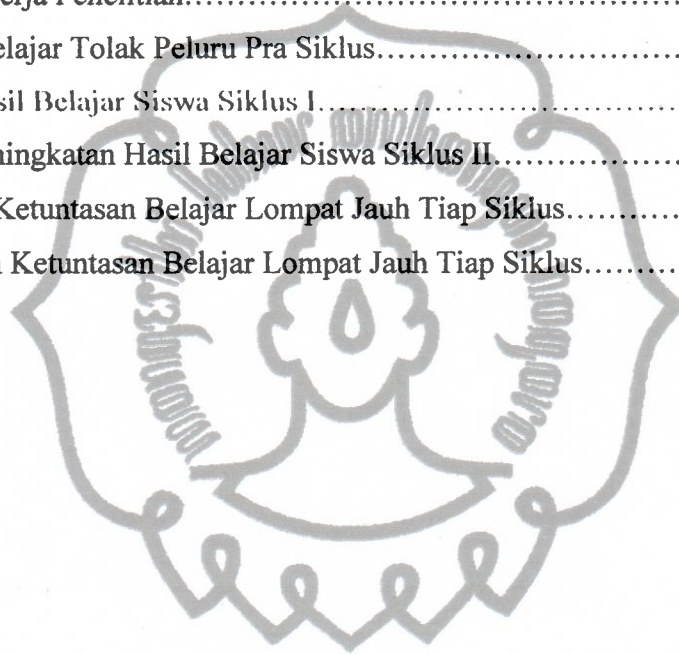
**DAFTAR PUSTAKA..... 52**

**LAMPIRAN..... 54**



**DAFTAR TABEL**

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....    | 24      |
| 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....                        | 25      |
| 3. Indikator Kinerja Penelitian.....                            | 27      |
| 4. Data Hasil Belajar Tolak Peluru Pra Siklus.....              | 34      |
| 5. Deskripsi Hasil Belajar Siswa Siklus I.....                  | 39      |
| 6. Deskripsi Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus II.....     | 44      |
| 7. Peningkatan Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Tiap Siklus.....  | 45      |
| 8. Perbandingan Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Tiap Siklus..... | 48      |



*commit to user*

**DAFTAR GAMBAR**

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Peralatan Tolak Peluru.....   | 6       |
| 2. Lapangan Tolak Peluru.....  | 6       |
| 3. Cara Memegang Peluru.....   | 7       |
| 4. Persiapan.....  | 8       |
| 5. Meluncur.....   | 9       |
| 6. Tolakan pada Peluru.....  | 10      |
| 7. Pembelajaran Keterampilan Menolak.....                                | 22      |
| 8. Kerangka Berpikir.....  | 23      |
| 9. Skema Siklus.....   | 29      |
| 10. Grafik Peningkatan Belajar Siswa pada Pembelajaran Tolak Peluru..... | 46      |
| 11. Grafik Perbandingan Ketuntasan Belajar.....                          | 49      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Silabus Pembelajaran.....                                   | 54      |
| 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1.....  | 55      |
| 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2.....  | 64      |
| 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1..... | 73      |
| 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2..... | 82      |
| 6. Data Awal.....  | 91      |
| 7. Data Hasil Belajar Psikomotor Siswa Siklus I.....           | 92      |
| 6. Data Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus I.....             | 93      |
| 7. Data Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus I.....             | 94      |
| 8. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus I.....                    | 95      |
| 9. Data Hasil Belajar Psikomotor Siswa Siklus II.....          | 96      |
| 10. Data Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus II.....           | 97      |
| 11. Data Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus II.....           | 98      |
| 12. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus II.....                  | 99      |
| 13. Surat Ijin Penelitian.....                                 | 100     |
| 14. Surat Ijin Menyusun Skripsi.....                           | 101     |
| 15. Surat Permohonan Izin Penelitian.....                      | 102     |
| 16. Surat Keterangan Penelitian.....                           | 103     |
| 17. Foto-foto Kegiatan.....                                    | 104     |