

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN TOLAK BOLA PLASTIK
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR TOLAK
PELURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 MAJALANGU
KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

Oleh :

**SUS WINDIAWATI
NIM. X 4711380**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sus Windiawati
NIM : X 4711380
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Sebelas Maret Surakarta
Alamat : Desa Majakerta
Kecamatan Watukumpul, Kabupaten Pemalang

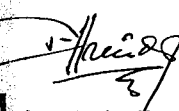
Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul : “ **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN TOLAK BOLA PLASTIK UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 MAJALANGU KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013** “ ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juni 2013

Yang membuat pernyataan,




Sus Windiawati
NIM. X 4711380

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN TOLAK BOLA PLASTIK
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR TOLAK
PELURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 MAJALANGU
KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Oleh :

**SUS WINDIAWATI
NIM. X 4711380**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan 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
JULI 2013**

PERSETUJUAN

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

Surakarta, Juni 2013

Pembimbing I,



Waluyo, S.Pd, M.Or.
NIP. 19720617 199802 1 001

Pembimbing II,



Drs. Sugiyoto, M.Pd
NIP. 19541112 198403 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 mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

Hari :
Tanggal : 2013

Tim Penguji Skripsi

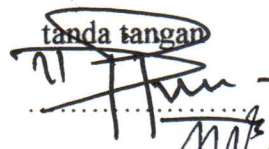
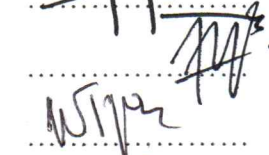
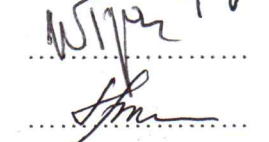
Nama Terang,

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd.M.Or.

Sekretaris : dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or.

Pembimbing I : Waluyo, S.Pd, M.Or.

Pembimbing II : Drs. Sugiyoto, M.Pd.

tanda tangan




Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



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

ABSTRAK

Sus Windiawati. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN TOLAK BOLA PLASTIK UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR TOLAK PELURU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 MAJALANGU KECAMATAN WATUKUMPUL KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013**. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2013.

Tujuan dari penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Majalangu kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dua siklus dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Majalangu kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013, jumlah siswa sebanyak 22 dengan rincian siswa 8 siswa putri dan 14 siswa putra, Sumber data penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, penilaian hasil belajar tolak peluru. Validasi data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan pendekatan bermain bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru dari kondisi awal siswa ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil analisis yang diperoleh dengan peningkatan yang signifikan terjadi pada kondisi awal siswa ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada kondisi awal hasil belajar gerak dasar tolak peluru hanya mencapai 50% atau sebanyak 11 siswa dari 22 siswa telah mencapai tuntas. Pada aspek psikomotor kondisi awal mencapai kriteria tuntas 68%, untuk aspek kognitif mencapai kriteria tuntas 45%, dan aspek afektif mencapai kriteria tuntas 64%. Pada siklus I hasil belajar gerak dasar tolak peluru mencapai 59% atau sebanyak 13 siswa dari 22 siswa telah mencapai kriteria tuntas. Pada aspek psikomotor siklus I mencapai kriteria tuntas 64%, untuk aspek kognitif mencapai kriteria tuntas 50%, dan aspek afektif mencapai kriteria tuntas 55%. Pada siklus II hasil belajar gerak dasar tolak peluru mencapai 82% atau sebanyak 18 siswa dari 22 siswa telah mencapai kriteria tuntas. Pada aspek psikomotor siklus II mencapai kriteria tuntas 91%, untuk aspek kognitif mencapai kriteria tuntas 68%, dan aspek afektif mencapai kriteria tuntas 77%. Berdasarkan data tersebut di atas menunjukkan bahwa melalui penerapan pendekatan bermain bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Majalangu kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013.

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

MOTTO

Allah akan mengangkat derajat orang yang beriman dan berilmu pengetahuan
beberapa derajat diantara kamu
(*QS. Al-Mujadalah: 11*)

Setiap anak yang dilahirkan dalam keadaan suci, maka kedua orang tuanyalah
yang menjadikannya yahudi, nasrani, atau majusi
(*Al Hadist*)

Belajar tanpa Berfikir adalah Pemborosan Tenaga

Orang yang sudah tidak belajar lagi, disebut sudah tua, meskipun usia masih
muda.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- » Bapak- Ibu, dalam memori perjalanan sambungan ruhku.
- » Suami tercinta yang selalu memberikan motivasi dan semangat belajar.
- » Anak-anak tercinta, keberadaanmu memacuku menyelesaikan Skripsi ini.
- » Adik-adik tersayang – teman-teman tercinta, Bersamamu, sharing di antara kita sungguh memperkaya hati, spiritualitas, intelektualitas.
- » FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, tercinta kampus tempat kutimba aneka ilmu untuk kiprah pada bidang Olahraga dan Kesehatan yang penuh Edukasi.
- » Teman-teman penjaskesrek senasib dan seperjuangan
- » Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini
- » Almamater.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur sepenuhnya dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar tolak peluru pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Majalangu kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M.M, 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. Waluyo,S.Pd,M.Or, sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Drs. Sugiyoto, M.Pd, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Ali Imron,S.Pd.I, Sekolah Dasar Negeri 02 Majalangu kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Majalangu kecamatan Watukumpul kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu per satu.

Semoga semua yang telah membantu penulis dalam menyusun Skripsi ini, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Surakarta, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori	5
1. Pendidikan Jasmani	5
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	5
b. Prinsip-Prinsip Pendidikan Jasmani	7
c. Peranan Pendidikan Jasmani	9
2. Tolak Peluru	10
a. Pengertian Tolak Peluru	10
b. Gerak Dasar Tolak Peluru	11
3. Pembelajaran	15
a. Pengertian Pembelajaran	15
b. Konsep Pembelajaran	16

c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran.....	18
4. Media Pembelajaran	20
a. Pengertian Media Pembelajaran	20
b. Hakekat Media	23
c. Tujuan dan Manfaat Media Pembelajaran	24
d. Pertimbangan Pemilihan Media	25
e. Fungsi Media Pembelajaran	26
5. Modifikasi Pembelajaran	26
a. Pengertian Modifikasi	26
b. Tujuan Modifikasi	27
c. Modifikasi Pembelajaran Tolak Peluru dengan Media Bola Plastik	28
B. Kerangka Berpikir	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Waktu dan Tempat Penelitian	34
B. Subyek Penelitian	35
C. Data dan Sumber Data	35
D. Pengumpulan Data	36
E. Uji Validasi Data	37
F. Analisis Data	37
G. Indikator Kinerja Penelitian	38
H. Prosedur Penelitian	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Pra Tindakan	46
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	48
1. Siklus I	48
a. Pertemuan 1	48
b. Pertemuan 2	52
c. Pertemuan 3	56
2. Siklus II	59
a. Pertemuan 4	59

b. Pertemuan 5	63
c. Pertemuan 6	67
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	69
D. Pembahasan	70
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	72
A. Simpulan	72
B. Implikasi	73
C. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN –LAMPIRAN	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Macam-Macam Cara Memegang Peluru.....	12
2. Teknik Meletakkan Peluru	12
3. Sikap Menolak Peluru.....	13
4. Sikap Awal Menolak Peluru.....	13
5. Cara Menolak Peluru.....	14
6. Sikap Akhir Setelah Menolak	14
7. Menolakkan bola dengan tangan kiri/kanan posisi duduk	30
8. Menolakkan bola dengan tangan kiri/kanan posisi berdiri	30
9. Menolakkan bola dengan tangan kiri/kanan posisi berdiri	30
10. Menolakkan bola berpasangan dengan target	31
11. Menolakkan bola melewati tali atau gawang	31
12. Menolakkan bola melewati tali atau gawang	31
13. Menolakkan bola ke tembok	31
14. Menolakkan peluru melewati tali dari posisi menghadap ke belakang	32
15. Menolakkan peluru tanpa awalan dari posisi menghadap ke belakang	32
16. Alur Tahapan Siklus penelitian Tindakan Kelas	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian	34
2. Persentase Indikator capaian kemampuan tolak peluru	38
3. Deskripsi data awal hasil belajar tolak peluru	47
4. Deskripsi data akhir siklus I hasil belajar tolak peluru	58
5. Deskripsi data akhir siklus II hasil belajar tolak peluru	69
6. Perbandingan data awal, data akhir siklus I, dan siklus II	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I dan Siklus II	76
2. Rekapitulasi kartu kepuasan siswa	108
3. Presensi kehadiran siswa	111
4. Lembar Penilaian	112
5. Surat Keterangan Kepala Sekolah	121
6. Permohonan Izin Research	122
7. SK Izin Menyusun Skripsi	123
8. Surat Permohonan Observasi	124
9. Foto kegiatan pembelajaran	125