

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU
DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR NEGERI 3 PLUMBUNGAN KECAMATAN
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta Untuk
Memenuhi Sebagian Persyarata
Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

**Heni Wahyuningsih
NIM. 10604227195**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara” yang disusun oleh HENI WAHYUNINGSIH, NIM.10604227195. Ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012

Pembimbing



Sriawan, M. Kes.

NIP.19580830 198703 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2012

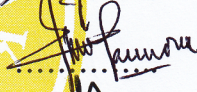
Yang menyatakan



HENI WAHYUNINGSIH
NIM.10604227195

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara” yang disusun oleh Heni Wahyuningsih, NIM.10604227195 ini telah dipertahankan oleh Dewan Penguji pada tanggal 08 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda	Tanggal
Drs. Sriawan, M. Kes	Ketua / Pembimbing		18/10/12
Aris Fajar P, M. Or	Sekretaris / Anggota II		28/10/2012
Eddy Purnomo, M. Kes, AIFO	Anggota III		18/10/2012
Guntur, M. Pd	Anggota IV		15/10/12

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP.19600824 198601 1 00

MOTTO

- ❖ Hidup sekali hiduplah yang berarti. (Heni Wahyuningsih)
- ❖ “Kebajikan adalah sesuatu yang membuat diri dan hati menjadi tentram”
(Al-hadist)

PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur kehadiran Allah SWT penulis persembahkan karya ini kepada :

1. Kedua orang tuaku Bapak Subagyo dan Ibu Murtinah (alm) serta Bapak Abdul Kohar yang selalu memberi motivasi dalam pembuatan skripsi.
2. Ibu Jamhari yang senantiasa mendukung dan mendoakan dalam pembuatan skripsi.
3. Suami yang tercinta Oktaviana Dwi Saputra, yang selalu mendukung dan memberi izin untuk melanjutkan study.
4. Anakku tersayang Daffa Talitha Heviana, yang juga selalu memberi motivasi dalam pembuatan skripsi.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJAR TOLAK PELURU DENGAN
METODE BERMAIN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR
NEGERI 3 PLUMBUNGANKECAMATAN PAGENTAN
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh :
Heni Wahyuningsih
NIM 10604227195

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum pernah diterapkannya metode bermain dalam pembelajaran tolak peluru, serta belum optimalnya proses pembelajaran tolak peluru. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran dengan menggunakan metode bermain.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Plumbungan Tahun Pelajaran 2011/ 2012 yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini berlangsung selama 2 siklus, dimana setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dan analisis kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: hasil rata-rata proses pembelajaran tolak peluru pada siklus I (2,62) atau (87,33%), siklus II meningkat menjadi (2,98) atau (99,33%) dimana meningkat sebesar (0,36) atau (12%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan penerapan metode bermain pada pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SD Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan dapat meningkatkan proses belajar tolak peluru dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70%.

Kata Kunci: *Proses Pembelajaran, Mengajar Bermain, Tolak Peluru.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayahnya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Peneliti percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penelitian skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan POR FIK UNY yang telah berkenan memberikan ijin
4. Ketua Prodi PJKR PKS S-1 UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
5. Bapak Sriawan, M. Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi
6. Semua Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
7. Bapak Sarjita, S. Pd. SD, Kepala Sekolah SD Negeri 3 Plumbungan yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Keluarga besar SD Negeri 3 Plumbungan yang telah membantu kelancaran penelitian dan memotivasi dalam penyusunan tugas akhir.

9. Teman-teman PKS kelas “N” yang selalu sibuk dengan tugas penyusunan skripsi
10. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi.

Semoga dengan tersusunnya skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Oktober 2012
Peneliti

DAFTAR ISI

COVER	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xxv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pembelajaran	8
2. Pengertian Atletik	11
3. Tolak Peluru.....	11
4. Metode mengajar	17
5. Hakikat Bermain	18
6. Modifikasi Alat	24
7. Karakteristik Siswa Kelas V SD (10-12 Tahun).....	25

B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Berfikir	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	
1. Jenis Penelitian.....	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
C. Lokasi, waktu dan Subyek Penelitian	33
1. Lokasi Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian.....	34
3. Subyek penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Instrument Penelitian	35
F. Teknik Analisis Data.....	38
G. Indikator keberhasilan Tindakan.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN

A. Hasil Penelitian	40
1. Siklus I	40
2. Siklus II.....	58
B. Pembahasan	74
1. Pengaruh Metode Bermain terhadap Nilai Proses Pembelajaran Tolak Peluru	75
2. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Perilaku Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru	76
3. Pengaruh Metode Bermain Pada Nilai Prestasi Tolak Peluru (Psikomotor)	77
4. Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Wawancara Dengan Siswa	79

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	80
B. Implikasi	81
C. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA	83
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Proses Pembelajaran Tolak Peluru	35
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Perilaku Siswa.....	36
Tabel 3. Rubrik Penilaian Prestasi Tolak Peluru	37
Tabel 4. Kisi-kisi Wawancara	38
Tabel 5. Jadwal Tindakan Siklus I	41
Tabel 6. Data Penilaian Proses Pembelajaran Tolak Peluru Siklus I.....	51
Tabel 7. Data Presentase Perilaku Siswa Siklus I.....	52
Tabel 8. Data Jumlah Siswa Yang Mendapat Skor Perilaku Siswa Siklus I	53
Tabel 9. Data Penilaian Prestasi Tolak Peluru (Psikomotor) Siklus I.....	54
Tabel 10 Data Jumlah Siswa Perolehan Skor Prestasi Tolak Peluru Siklus I	54
Tabel 11. Jadwal Tindakan Siklus II.....	60
Tabel 12. Data Skor Penilaian Proses Pembelajaran Tolak Peluru Siklus II	68
Tabel 13. Data Presentase Perilaku Siswa Siklus II.....	69
Tabel 14. Data Jumlah Siswa Yang Mendapat Skor Perilaku Siswa Siklus I.....	70
Tabel 15. Data Skor Penilaian Prestasi Tolak Peluru Siklus II.....	70
Tabel 16. Data Jumlah Siswa Perolehan Skor Penilaian proses Pembelajaran Tolak Peluru Siklus II.....	71
Tabel 17. Data Skor Penilaian Proses Pembelajaran Tolak Peluru Pada Siklus I dan Siklus II.....	75
Tabel 18. Skor Perilaku Siswa Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Pada Siklus I dan II	76
Tabel. 19 Skor Penilaian Tolak Peluru pada Silkus I dan II	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 lapangan Tolak Peluru.....	12
Gambar. 2 Posisi Kaki Pada Awal Tolakan Gaya Luncur	12
Gambar. 3 Posisi Persiapan Meluncur	13
Gambar. 4 Gerakan Meluncur.....	13
Gambar. 5 Power Posisi Dilihat Dari Samping dan Belakang.....	14
Gambar. 6 Posisi Saat Menolak dan Setelah Menolak	14
Gambar. 7 posisi Kedua Kaki Pada Saat Awalan dan Power Posisi.....	15
Gambar. 8 Gerakan Rotasi	15
Gambar. 9 Power Posisi	16
Gambar. 10 Posisi Saat Menolak dan Setelah Menolak	16
Gambar. 11 Tahap Pemulihan.....	16
Gambar. 12 Menolak Bola Dari Arah Samping.....	20
Gambar. 13 Menolak bola Melewati Net	21
Gambar. 14 Menolak sasaran.....	22
Gambar. 15 Menolak Bola Dengan Sasaran Angka.....	22
Gambar. 16 Melempar Bola Ke tembok	23
Gambar. 17 Menolak Bola ke Daerah Sasaran Melewati Net	23
Gambar. 18 Menolak Bola Memasuki Simpai	24
Gambar. 19 Siklus PTK	30
Gambar. 20 Kegiatan Perencanaan Siklus I.....	42
Gambar. 21 Permainan Menembak Musuh Pertemuan 1 (Siklus I).....	43
Gambar. 22 Menolakkan Bola Berpasangan Pertemuan 1 (Siklus I).....	44

Gambar. 23 Menolakkan Bola Melewati Net Pertemuan 1 (Siklus I)	44
Gambar. 24 Sikap Awal dan Awalan tolak Peluru Pertemuan 1 (Siklus I)	45
Gambar. 25 Kegiatan Konfirmasi Pertemuan 1 (Siklus I)	46
Gambar. 26 Kegiatan Pendinginan Pertemuan 1 (Siklus I)	47
Gambar. 27 Menolakkan Bola Ke Sasaran Pertemuan 2 (Siklus I)	48
Gambar. 28 Menolakkan Bola Kedalam simpai Pertemuan 2 (Siklus I)	49
Gambar. 29 Gerak dasar Menolak dan gerak Lanjutan Pertemuan 2 (Siklus I)	49
Gambar. 30 Pendinginan Pertemuan 2 (Siklus I).....	50
Gambar. 31 Proses Wawancara Dengan Budi Irawan (Siklus I)	56
Gambar. 32 Proses Wawancara Dengan Yanti (Siklus I)	56
Gambar. 33 menembak Bola Dalam Ember Pertemuan 1 (Siklus II)	62
Gambar. 34 Menembakkan Bola Dengan Sasaran Angka Pertemuan 1 (Siklus II)	62
Gambar. 35 Menembakkan Bola melewati Net Ke Sasaran Angka Pertemuan 1 (Siklus I).....	63
Gambar. 36 Rangkaian gerak tolak Peluru Pertemuan 1 (Siklus II)	63
Gambar. 37 Kegiatan Konfirmasi Pertemuan 1 (Siklus II)	64
Gambar. 38 Bermain elang dan Induk Ayam Pertemuan 2 (Siklus II)	65
Gambar. 39 Menembakkan Bola Ke Tembok Pertemuan 2 (Siklus II)	66
Gambar. 40 keseluruhan Gerak Dasar Tolak Peluru Pertemuan 2 (Siklus II).....	66
Gambar. 41 Konfirmasi Pertemuan 2 (Siklus II)	67
Gambar. 42 Pendinginan Menyanyi Gundul-gundul Pacul Pertemuan 2 (Siklus II)	67
Gambar 41. Proses Wawancara Dengan SitiYani.....	72

Gambar 42. Proses wawancara Dengan Aldi Susilo.....	73
Gambar. 43 Histogram Perbandingan Jumlah Siswa Yang Mendapat Skor Perilaku Siswa Pada Siklus I dan Siklus II	76
Gambar. 44 Histogram Perbandingan Jumlah Siswa Yang Mendapatkan Skor Prastasi Tolak Peluru.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran. 1 Expert Judgemen	85
Lampiran. 2 Alat Penilaian	86
Lampiran. 3 RPP Siklus I.....	91
Lampiran. 4 Hasil Penilaian Proses Pembelajaran Tolak Peluru Siklus I ..	99
Lampiran. 5 Hasil Penilai Perilaku Siswa Siklus I	114
Lampiran. 6 Nilai Tolak Peluru Siklus I.....	108
Lampiran. 7 RPP Siklus II	110
Lampiran. 8 Hasil Penilaian Proses Pembelajaran Tolak Peluru Siklus II .	129
Lampiran. 9 Hasil Penilai Perilaku Siswa Siklus II	133
Lampiran. 10 Nilai Tolak Peluru Siklus II.....	138
Lampiran. 11 Hasil Wawancara.....	139
Lampiran. 12 Ijin Penelitian.....	147
Lampiran. 13 Silabus	155
Lampiran. 14 Jadwal Pelajaran	158