UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* MELALUI MODIFIKASI BOLA BESAR PADA SISWA KELAS VI SD ISLAM QURROTA A'YUN NGUNUT TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Penelitian Tindakan Kelas Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Oleh :

MOCH.IMAM SAFI'I
NPM: 10.1.01.09.1602

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MOCH.IMAM SAFI'I
NPM: 10.1.01.09.1602

Judul :

UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* MELALUI MODIFIKASI BOLA BESAR PADA SISWA KELAS VI SD ISLAM QURROTA A'YUN NGUNUT TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Nur Ahmad Muharram.M.Or**
NIDN.0727095801	NIDN.0703098802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MOCH.IMAM SAFI'I
NPM.10.1.01.09.1602

Judul

UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* MELALUI MODIFIKASI BOLA BESAR PADA SISWA KELAS VI SD ISLAM QURROTA A'YUN NGUNUT TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri'
Tanggal:.....2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Abdian Asgi Sukmana, S.Pd., M.Or	.....
3. Penguji II	: Nur Ahmad Muharram, M.Or.	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN 0716046202

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan materi pembelajaran di sekolah. Penjasorkes memberikan dampak positif bagi siswa dalam perkembangan kognitif, Efektif dan pembentukan psikomotor. Berdasarkan alasan tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimasukkan dalam kurikulum pendidikan nasional. Toho Cholik M. & Rusli Lutan (2001: 2) menyatakan, "Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik". Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga menurut jenjang pendidikannya.

Pada saat ini, atletik menjadi salah satu mata pelajaran pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjasorkes) yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Bahkan di beberapa Perguruan Tinggi, atletik sebagai salah satu Mata Kuliah. Yoyo Bahagia, Ucup yusuf, dan Adang Suherman (2000:1) mengatakan "Mengapa atletik merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah? Jawabannya secara logis adalah karena atletik merupakan mother atau Ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga."

Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari empat nomor yang terdiri dari: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari setiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari cross county. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor lempar yang mempunyai istilah lain dengan nomor lempar lainnya, karena gerakannya menolak, bukan melempar. Ditinjau dari gerakan menolakkan peluru dibedakan menjadi tiga yaitu gaya *orthodox* (menyamping), gaya O'Brien (membelakangi) dan gaya rotasi (putaran). Dikatakan gaya menyamping karena, sikap badan pada waktu akan menolak menyamping dari sektor lemparan, sedangkan dikatakan gaya membelakangi karena sikap badan pada waktu akan menolak membelakangi sektor lempar, sedangkan gaya berputar karena, pada saat melakukan tolakan gerakannya berputar.

Dari pengalaman peneliti, ketika materi tolak peluru diberikan pada siswa kelas VI SD Islam Qurrota A'yun ngunut tulungagung, banyak siswa yang kurang mampu, hal ini ditunjukkan dari hasil evaluasi awal yang diberikan kepada siswa kelas VI SD Islam qurrota a'yun ngunut tulungagung dari 35 siswa yang terdiri dari 22 siswa putri dan 13 siswa putra, sebanyak 80%-nya atau 28 siswa belum mendapat nilai 65 sebagai batas tuntas. Pembelajaran tolak peluru bagi siswa SD dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Salah satu kompetensi dasar yang harus dicapai dalam mata pelajaran penjasorkes untuk kelas VI semester 1 adalah "Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri" dengan salah satu materi pembelajaran teknik tolak peluru gaya O'Brien. Tolak peluru merupakan suatu rangkaian gerakan yang diawali dengan awalan, lemparan dan gerak lanjut.

METODE PENELITIAN

B. Subjek dan Setting Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas VI SD Islam Qurrota A'yun Ngunut Tulungagung tahun ajaran 2015/2016, yang berjumlah 35 siswa, yang terdiri dari 22 siswa perempuan dan 13 siswa laki- laki.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Islam Qurrota A'yun Ngunut Tulungagung yang beralamat di Jl.KH.Wahid Hasyim Beji, Ngunut Tulungagung 66292 Jawa Timur.

C. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah–langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research (CAR)*.

> Menurut Susilo (2009:16) memberikan definisi PTK "sebagai bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat mengajar, dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran".
>
> Agus Kristiyanto (2012:32) mendefinisikan mengenai PTK : "PTK untuk pendidikan Jasmani dan Kepelatihan olahraga sebagai suatu perencanaan, pelaksanaan, bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan tindakan guru/pelatih dalam melaksanakan tugas memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya".

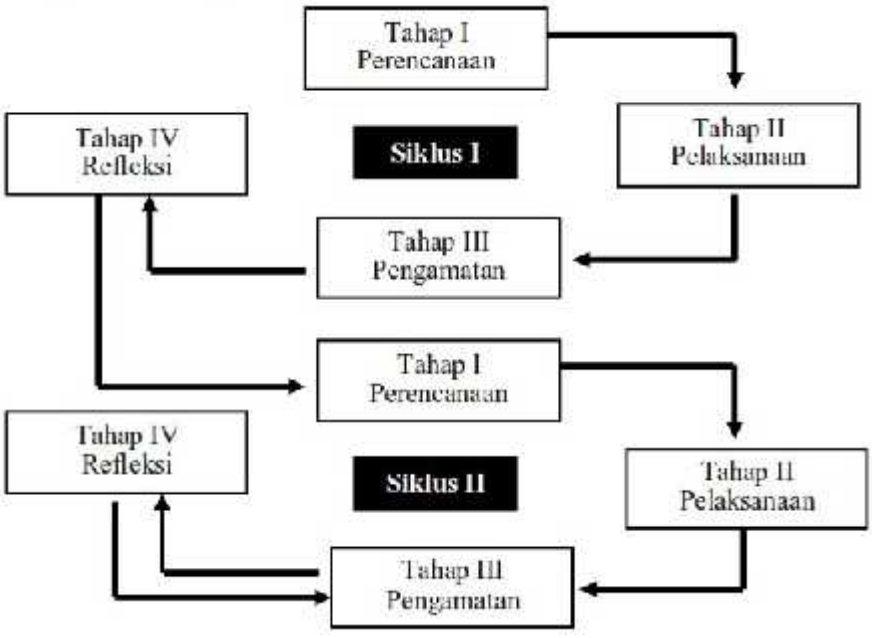
Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut :

1. Perencanaan (Planing) adalah tahap dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Penerapan Tindakan (Action) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.

3. Observasi dan Evaluasi Tindakan (Observation and Evaluation) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
4. Refleksi (Reflection) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian pada siklus berikutnya

Keempat tahap yang telah dipaparkan diatas tersebut merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian, pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya hingga target penelitian tercapai. Ada beberapa pakar yang menyatakan bahwa PTK minimal dilaksanakan dalam 2 siklus. Artinya, bahwa memang dalam kenyataannya tidak ada PTK yang selesai hanya dengan satu siklus, mengingat hakikat PTK itu penelitian berdaur (cyclical). Berikut adalah pendapat Arikunto yang dikutip oleh Agus Kristyanto, (Agus Kristyanto 2012:62) bahwa "PTK dilakukan sekurang-kurangnya dalam dua siklus tindalan yang berurutan.Informasi dari siklus yang terdahulu sangat menentukan bentuk siklus berikutnya".

Adapun tahapan siklus pada Penelitian Tindakan Kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut :



Gambar 3.1. Alur Tahapan Siklus Penelitian Tidakan Kelas

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya aktivitas dan hasil belajar tolak peluru gaya *o'brien* siswa kelas VI SD Islam qurrota a'yun ngunut Tulungagung tahun ajaran 2015 / 2016. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap,

yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan interprestasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

1. Pra-Siklus

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrument yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu :

a. Rencana pelaksanaan pembelajaran

Dengan kompetensi dasar "Mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, kerja keras dan percaya diri"

b. Perangkat pembelajaran yang berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist dan lembar evaluasi

c. Dalam persiapan juga akan diurutkan siswa sesuai absen.

2. Rancangan Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun scenario pembelajaran yang terdiri dari:

1) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) tolak peluru gaya *o'brien*.
2) Menyusun instrument tes tolak peluru gaya *o'brien*
3) Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran
4) Menyusun lembar observasi
5) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
6) Penyiapan tempat penelitian
7) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
8) Sosialisaisi kepada subjek

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 12 april 2015 dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan bersama dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah :

1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
2) Melakukan pemanasan 10 menit.

3) Melakukan teknik dasar Tolak peluru :
   a) Teknik dasar menolak menggunakan peluru modifikasi.
   b) Teknik dasar menolak menggunakan peluru modifikasi dengan awalan membelakangi.
   c) Teknik dasar menolak menggunakan peluru modifikasi dengan awalan membelakangi dan ditambah dengan gerak lanjut
   d) Teknik gerakan tolak peluru gaya *o'brien* dengan peluru dimodifikasi
   e) Teknik gerakan tolak peluru gaya *o'brien* dengan peluru sesungguhnya.
4) Penilaian yang dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
5) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

c. Tahap Observasi

Kegiatan obeservasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran langsung pendidikan jasmani model pendekatan dengan alat modifikasi yang diterapkan terhadap proses pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien*.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interprestasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

3. Rancangan Siklus II

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien* sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani yang dibuat guru.

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun scenario pembelajaran yang terdiri dari:

1) Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) tolak peluru gaya *o'brien*.
2) Menyusun instrument tes tolak peluru gaya *o'brien*
3) Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran
4) Menyusun lembar observasi

5) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
6) Penyiapan tempat penelitian
7) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
8) Sosialisaisi kepada subjek

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 12 April 2015 dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan bersama dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah :

1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
2) Melakukan pemanasan 10 menit.
3) Melakukan teknik dasar Tolak peluru :
   a) Teknik dasar menolak menggunakan peluru modifikasi.
   b) Teknik dasar menolak menggunakan peluru modifikasi dengan awalan membelakangi.
   c) Teknik dasar menolak menggunakan peluru modifikasi dengan awalan membelakangi dan ditambah dengan gerak lanjut
   d) Teknik gerakan tolak peluru gaya *o'brien* dengan peluru dimodifikasi
   e) Teknik gerakan tolak peluru gaya *o'brien* dengan peluru sesungguhnya.
4) Penilaian yang dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
5) Melaksanakan penenangan / pendinginan.

c. Tahap Observasi

Kegiatan obeservasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran langsung pendidikan jasmani model pendekatan dengan alat modifikasi yang diterapkan terhadap proses pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien*.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interprestasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

D. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VI SD Islam qurrota a'yun ngunut Tulungagung dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran dengan modifikasi alat pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VI SD Islam qurrota a'yun ngunut Tulungagung. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. hasil belajar tolak peluru gaya *o'brien* pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 57,14% jumlah siswa yang tuntas adalah 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 95,24%, sedangkan siswa yang tuntas 33 siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra. 2004. ***Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani***. Jakarta: Depdiknas. Direktorat jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen.

Aip Syarifuddin. 1992. ***Atletik***. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Dimyati dan Mudjiono. 2006. ***Belajar dan Pembelajaran***. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. ***Belajar dan Pembelajaran II***. Surakarta: UNS Press.

Iskandar. 2009. ***Penelitian Tindakan Kelas***. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press. M. Furqon H. 2006. Mendidik Anak Dengan Bermain. Surakarta: Progam Studa D-2 Pendidikan Jasmani JPOK FKIP UNS.

Jess Jarver, 2009, ***Belajar dan Berlatih Atletik***. Bandung: CV. Pionir Jaya.

Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. ***Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain***. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Soepraptono, 2000. Sarana dan Prasarana Olahraga. Jakarta: Depdikbud.

Soetarno Joyoatmojo. 2003. ***Pembelajaran Efektif Upaya Peningkatan Kualitas Lulusan Menuju Penyediaan Sumber Daya Insani yang Unggul***. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP. 1993. ***Metodologi Pelatihan***. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 1989. ***Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek***. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukintaka. 2004. ***Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan***. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.

Susilo. 2009. ***Penelitian Tindakan Kelas***. Yogyakarta: Pustaka Book Publiser.

Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Andang Suherman. 2000. ***Atletik***. Jakarta: Depdikbud.