

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V SDN NEGERI 2 BUNGU KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.) Pada FKIP UNP PGRI Kediri



Oleh:

SUNARMAN

NPM: 13.1.01.09.0453P

PROGRAM STUDI PENJASKESREK FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2016



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SUNARMAN NPM: 13.1.01.09.0453P

Judul:

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BUNGU KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal,

Pembimbing I

Drs. Sugito, M. Pd. NIDN: 0004086001

Pembimbing II

Reo Prasetiyo Herpandika, M. Pd.

NIDN: 0727078804



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SUNARMAN

NPM: 13.1.01.09.0453P

Judul:

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BUNGU KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal:

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Sugito, M. Pd.

2. Penguji I : Muhammad Yanuar Rizky, M. Pd.

3. Penguji II : Reo Prasetiyo Herpandika, M. Pd.

iii

Setvawati. M. Pd.



UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V SDN NEGERI 2 BUNGU KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2015/2016

SUNARMAN

NPM: 13.1.01.09.0453P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M. Pd. Pembimbing II : Reo Prasetiyo Herpandika, M. Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Sunarman: Upaya Meningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Media Onde-onde Pada Siswa Kelas V SDN 2 Bungu Jepara, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan yang muncul pada guru Penjasorkes, yaitu pembelajaran tolak peluru yang di ajarkan di SD terkesan monoton, selain itu sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan kombinasi tehnik tolak peluru.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajarantolak peluru melalui media onde-onde pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bungu Jepara.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus.Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Bungu Jepara berjumlah 23 siswa.Penelitian berlangsung dari Juli sampai dengan Oktober 2015, pada semester ganjil tahun pelajaran 2015/2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Silabus, (2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran/RPP (3) tes proses kemampuan tolak peluru, dan (4) tes hasil Pembelajarantolak peluru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembelajarantolak peluru menggunakan media onde-onde selama 2 siklus dapat meningkat. Hal ini terbukti dari rata-rata hasil tolak peluru siswa sebelum dilakukan tindakan adalah 2.78 meter, pada siklus I terjadi peningkatan rata-rata hasil tolak peluru siswa menjadi 2.92 meter, dan pada siklus II rata-rata hasil tolak peluru siswa meningkat lagi menjadi 3.03 meter. (2) Nilai tes pembelajaran tolak peluru siswa dapat mencapai KKM sebesar 70% dari jumlah siswa yang diteliti. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi sebelum dilakukan tindakan siswa yang mendapat nilai mencapai KKM baru sejumlah 9 atau 39.13%, pada siklus I terjadi penambahan jumlah siswa yang memiliki kemampuan sama atau di atas KKM yaitu 15 siswa atau 65,22%, dan pada siklus II jumlah siswa yang memililki pemahaman tolak peluru sama atau di atas KKM sebanyak 21 siswa



atau 91.30%. Hal ini membuktikan bahwa penambahan media onde-onde yang digunakan sebagai modifikasi media pembelajaran tolak peluru sangat efektif untuk meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru.

Kata kunci: kemampuan tolak peluru, media pembelajaran, onde-onde.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan dan merupakan alat pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromoskuler, intelektual, dan sosial. (Depdiknas 2004)

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu mengetahui bagaimana ketrampilan gerak dipelajari dari tingkatan yang paling mudah ke tingkatan yang lebih sulit. Dengan demikian, seluruh gerakan yang dipelajari tersebut dapat bermakna.

Permainan dan olahraga adalah salah satu pokok bahasan materi penjasorkes yang terdapat dalam standar kompetensi SDN kelas V, yang salah satu kompetensinya adalah mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Tolak peluru adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan pada siswa kelas V. Sedikit sekali siswa yang bersemangat untuk mengikuti materi ini. Dikarenakan ada beberapa masalah yang mengganggu proses pembelajaran tersebut.

Salah satu permasalahannya adalah kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, terbatasnya sarana dan prasarana yang ada, baik kualitas maupun kuantitasnya. Berdasarkan amatan penulis, siswa kelas V di SDN 2 Bungu Kecamatan Mayong Kabupaten Jepara belum mampu membedakan antara gerakan menolak dengan melempar. Dengan adanya modifikasi alat pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu melakukan gerakan tolak peluru secara benar.

Guru penjasorkes dalam melakukan proses pembelajaran tolak peluru belum menggunakan variasi-variasi permainan, sehingga pembelajaran dirasa apa adanya. Pembelajaran yang diadakan di sekolah ini hanya sesuai dengan materi, tanpa ada pemanasan permainan terlebih dahulu yang membuat siswa merasa tertarik dengan pelajaran ini. Tanpa disadari dampak dari semua itu akan mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan



ketrampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai dengan perkembangan gerak sebagaimana mestinya.

II. METODE

Penetlitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*class action research*) karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk guru sebagai peneliti. Tujuan utama dari penelitian tindakan ini adalah meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa dikelas, selain itu juga untuk memperbaiki / meningkatkan praktek pembelajaran secara berkesinambungan..

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan, maka penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart dalam Sugiarti (1997: 6), yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Setiap siklus meliputi *planning* (rencana), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi).

Langkah pada siklus berikutnya adalah perncanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan tindakan

pendahuluan yang berupa identifikasi permasalahan.

Dalam penelitian ini menggunakan 2 siklus dimana masing-masing tiap siklus diambil nilai kemampuan tolak peluru siswa dan nilai proses siswa. Untuk lebih jelasnya peneliti membuat deskripsi per siklus sebagai berikut :

1. Siklus I

Perbaikan pembelajaran siklus I berdasarkan pelaksanaan RPP dan nilai pre tes yang mengalami kegagalan. Deskripsi pada penelitian perbaikan pembelajaran siklus I dilakukan 4 tahapan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Peneliti melakukan tindakan perbaikan permbelajran agar kemampuan dan prestasi siswa dapat meningkat. Dalam meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa, peneliti menggunakan media pembelajaran onde-onde. Dengan media tersebut akan memacu semangat siswa yang notabene sifat yang dimiliki siswa SD itu suka bermain.

b. Pelaksanaan

Setelah merancang kegiatan belajar mengajar kemudian melaksanakan pembelajaran. I

c. Pengamatan

Setelah melakukan perbaikan, dibagian akhir pembelajaran untuk mengamati hasil pembelajaran peneliti mengadakan penilaian untuk



mengetahui kemampuan siswa terhadap materi tolak peluru.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melakukan analisi sberdasarkan lembar penilaian untuk mengetahui kemampuan siswa dan kekurangan selama pelaksanaan RPP. Dengan mengetahui kekurangan tersebut, peneliti dapat membuat RPP untuk siklus II sebagai perbaikan dari pelaksanaan siklus I.

2. Siklus II

a. Perencanaan

Pada pelaksanaan perbaikan disiklus I diharapka kemampuan siswa rata-rata menunjukkan peningkatan, akan tetapi masih diperlukan perbaikan pengayaan lagi yang akan dilakukan pada siklus II sehingga hasil yang di peroleh dari kegiatan pembelajaran tolak peluru menggunakan media ondemaksimal onde nanti bisa dan kemampuan siswa dapat meningkat lagi.

b. Pelaksanaan

Pembelajaran dikatakan berhasil apabila prestasi belajar telah memenuhi standart KKM yang ada untuk setiap individu dan 85% siswa yang nilainya memenuhi KKM untuk ketuntasan secara klasikal.

Langkah-langkah tersebut dimulai dengan membuat RPP untuk materi perbaikan dan pengayaan. Perencanaan perbaikan pada siklus II dibuat untuk meningkatkan lagi kemampuan dan prestasi siswa dalam melakukan tolak peluru. Kegiatan belajar dibuat lebih bervariasi lagi agar minat siswa lebih meningkat lagi dalam mengikuti pelajaran.

c. Pengamatan

Setelah melaksanakan materi perbaikan dan pengayaan pada siklus II, peneliti melakukan pengamatan pada kegiatan belajar mengajar. Hasil pengamatan tersebut dimasukkan ke dalam lembar penilaian. Berdasarkan hasil penilaian tersebut dapat diketahui keberhasilan dan kegagalan pada siklus II. Diharapakan hasil pada siklus 2 lebih baik dari pada siklus I

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melakukan analisis berdasarkan hasil penilaian yang dapat dijadikan pertimbangan untuk melaksanakan perbaikan pembelajaran. Apabila pelaksanaan perbaiakan dan pengayaan pada siklus berhasil berarti tidak П perlu mengadakan perbaikan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Pembelajaran tolak peluru melalui media onde-onde selama 2 siklus dapat meningkatkan pembelajaran



tolak peluru. Hal ini terbukti dari hasil evaluasi yang menerangkan bahwa pada hasil sebelum dilakukan tindakan siswa vang mendapat nilai mencapi KKM baru sejumlah 9 siswa atau 39.13%, pada siklus I terjadi penambahan jumlah siswa yang memiliki kemampuan sama atau di atas KKM yaitu menjadi 15 siswa 65.22%, dan pada siklus II jumlah siswa yang memiliki kemampuan tolak peluru sama atau di atas KKM sebanyak 21 siswa atau 91.30%. Hal ini membuktikan bahwa media ondeonde dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Bernhard, G. 1993. Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Tolak peluru, Jangkit dan Loncat Galah. Terjemahan dari String Trainning voor. Djeugd. Semarang: Dahara Prize.
- Dikdik zafar sidik 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Djumidar. 2001. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penelitian Universitas Terbuka
- Sanjaya, Wina. 2010. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Hadi, Sutrisno. 1988. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset
- Anitah, W. Sri, dkk. 2008. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: UT.

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asyhar, Rayandra. 2012. Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran. Jakarta: Referensi.
- Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sanjaya, Wina. 2010. Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Susilana, Rudi.Cepi Riyana. 2007. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Sadiman, Arief S., dkk. 2010. Media Pendidikan (Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya). Bandung: Dian Ilmu.
- http://panduanolahraga.com/cabangolahraga-atletik-tolak-peluru.html. Diunduh oleh asfin dingga kusnadi pada 28-07-2014 pukul 10.04 WIB
- http://manesa08penjas.com/2011/02/tolakpeluru.html. Diunduh oleh asfin dingga kusnadi pada 28-07-2014 pukul 10.10 WIB
- http://nandocitischool.com/2011/09/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html. Diunduh oleh asfin dingga kusnadi pada 28-07-2014 pukul 10.20 WIB
- http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegara n-jasmani-pengertian-fungsi.html. Diunduh oleh asfin dingga kusnadi pada 01-08-2014 pukul 10.26 WIB
- http://www.scribd.com/doc/149836310/Very -Skripsi-p40-p52. Diunduh oleh asfin dingga kusnadi pada 01-08-2014 pukul 10.47 WIB