UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PELURU TERBUAT DARI KAYU PADA SISWA KELAS VII MTS MIFTAHUL HUDA KECAMATAN BATEALIT KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO
NPM 13.1.01.09.0462 P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO
NPM: 13.1.01.09.0462 P

Judul:

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PELURU DARI KAYU PADA SISWA KELAS VII MTS MIFTAHUL HUDA KECAMATAN BATEALIT KABUPATEN JEPARA

TAHUN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi. M. Pd.	Drs. Sugito, M. Pd.
NIDN : 0015066801.	NIDN :0004086001

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO
NPM: 13.1.01.09.0462 P

Judul:

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PELURU DARI KAYU PADA SISWA KELAS VII MTS MIFTAHUL HUDA KECAMATAN BATEALIT KABUPATEN JEPARA TAHUN 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. Slamet Junaidi. M. Pd..
2. Penguji I : Rahman Diputra, M. Pd.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M. Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PELURU TERBUAT DARI KAYU PADA SISWA KELAS VII MTS MIFTAHUL HUDA KECAMATAN BATEALIT KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015/2016

AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO
NPM 13.1.01.09.0462 P

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

Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Peluru Terbuat Dari Kayu Pada Siswa Kelas VII MTS Miftahul Huda Kecamatan Batealit Kabupaten Jepara, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2016.

Kata kunci: kemampuan tolak peluru, media pembelajaran, bola kayu.

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan yang muncul pada guru Penjasorkes, yaitu pembelajaran tolak peluru yang di ajarkan di MTS Miftahul Huda monoton, selain itu sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan kombinasi tehnik tolak peluru.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran tolak peluru melalui media bola kayu pada siswa VII MTS Miftahul Huda.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus.Subjek penelitian adalah siswa VII MTS Miftahul Huda berjumlah 23 siswa.Penelitian berlangsung dari Juli sampai dengan November 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 Pembelajaran tolak peluru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola kayu 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 peningktan 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 memili1ki pemahaman tolak peluru sama atau di atas KKM sebanyak 21 siswa atau 91.30%. Hal ini membuktikan bahwa penambahan media bola kayu yang digunakan sebagai modifikasi media pembelajaran tolak peluru sangat efektif untuk meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru.

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 olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang dilakukan secara sistematis.

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 MTS kelas VII, 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 MTS Miftahul Huda Kecamatan Batealit 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.

Siswa banyak yang belum mencapai KKM untuk materi tolak peluru tersebut. Dari data yang didapat penulis menyimpulkan bahwa kurang dari 50% siswa yang mampu mencapai KKM, dengan nilai KKM 75. Di sekolah ini juga terdapat kegiatan ekstrakurikuler atletik, tetapi kurang peminatnya, bahkan bisa dikatakan tidak ada peminatnya. Dikarenakan juga tidak ada lapangan, sehingga jika hujan, kondisi lapangan yang digunakan akan tergenangi air. Sehingga tidak memungkinkan untuk kegiatan latihan maupun pembelajaran.

Penulis memilih MTS Miftahul Huda Kecamatan Batealit Kabupaten Jepara sebagai lokasi untuk penelitian dikarenakan siswa di MTS Miftahul Huda memiliki prestasi yang cukup baik di bidang olahraga, selain itu siswanya pun juga menyukai pelajaran olahraga. Sedangkan alasan memilih materi tolak peluru dikarenakan hanya sebagian siswa saja yang bisa melakukan olahraga ini dengan alasan medianya terlalu berat. Selain itu sarana da`n prasarana yang tidak memadai juga menjadi kendala dalam pembelajaran ini.

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. Dengan demikian, kemampuan peserta didik tidak dapat berkembang secara optimal, dan nantinya tidak akan optimal juga dalam memberikan kontribusi bibit-bibit atlet berprestasi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga untuk kedepannya.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan memanfaatkan sarana baru yang dibuat oleh peneliti, sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif, untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan serta hasil yang dicapaipun diharap akan lebih baik daripada pembelajaran sebelumnya, yang sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya untuk menyelesaikan permasalahan dalam penjasorkes yang ada disekolah serta memberikan hal baru untuk para siswa agar mereka merasa tidak bosan. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang dalam mengeksploitasi gerak secara bebas dan luas, sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk meneliti "UPAYA Meningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Kayu Pada Siswa Kelas VII MTS Miftahul Huda Kecamatan Batealit Kabupaten Jepara Tahun 2015/2016.

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

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola kayu 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 peningktan 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 memili1ki pemahaman tolak peluru sama atau di atas KKM sebanyak 21 siswa atau 91.30%. Hal ini membuktikan bahwa penambahan media bola kayu yang digunakan sebagai modifikasi media pembelajaran tolak peluru sangat efektif untuk meningkatkan hasil 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 ProsesPendidikan. 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 Prim

Sadiman, Arief S., dkk. 2010. Media Pendidikan (Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya). Bandung: Dian Ilmu.

http://panduanolahraga.com/cabang-olahraga-atletik-tolak-peluru.html. Diunduh oleh AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO pada 10-09-2015 pukul 12.05 WIB

http://manesa08penjas.com/2011/02/tolak-peluru.html. Diunduh oleh AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO pada 10-09-2015 pukul 12.15 WIB

http://nandocitischool.com/2011/09/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html. Diunduh oleh AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO pada 10-09-2015 pukul 12.20 WIB

http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html. Diunduh oleh AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO pada 10-10-2015 pukul 10.00 WIB

http://www.scribd.com/doc/149836310/Very-Skripsi-p40-p52. Diunduh oleh AL AZIZ WAHYUDIN PUTRANTO pada 10-10-2015 pukul 10.13 WIB