UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA KELAS VII SMP BHAKTI PRAJA NALUMSARI KECAMATAN NALUMSARI 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 :

AHMAD NUR CHOLID
13.1.01.09.0615P

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

Skripsi oleh:

AHMAD NUR CHOLID
NPM: 13.1.01.09.0615P

Judul:

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA KELAS VII SMP BHAKTI PRAJA NALUMSARI KECAMATAN NALUMSARI 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. 00150668010	NIDN. 0004086001

ii

Skripsi oleh:

AHMAD NUR CHOLID
NPM: 13.1.01.09.0615P

Judul:

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA KELAS VII SMP BHAKTI PRAJA NALUMSARI KECAMATAN NALUMSARI 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 MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA KASTI PADA SISWA KELAS VII SMP BHAKTI PRAJA NALUMSARI KECAMATAN NALUMSARI KABUPATEN JEPARA TAHUN 2015/2016

AHMAD NUR CHOLID
13.1.01.09.065 P

FKIP-PENJASKESREK

noerahmad89@gmail.com

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

AHMAD NUR CHOLID : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Media Bola kasti Pada Siswa Kelas VII SMP Bhakti Praja Nalumsari Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2016.

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

Penelitian ini disusun atas dasar permasalahan yang muncul pada guru Penjasorkes, yaitu pembelajaran tolak peluru yang di ajarkan di SMP Bhati Praja 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 kasti pada siswa VII SMP Bhakti Praja Nalumsari.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus.Subjek penelitian adalah siswa VII SMP Bhakti Praja Nalumsari 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 kasti 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 kasti 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 SMP 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 VII. 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 VII di SMP Bhakti Praja Nalumsari Kecamatan Nalumsari 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 SMP Bhakti Praja Nalumsari Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara sebagai lokasi untuk penelitian dikarenakan siswa di SMP Bhakti Praja Nalumsari 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.

II. METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas VII SMP Bhakti Praja Nalumsari Kecamatan Nalumsari Kabupaten Jepara Tahun 2015/2016. Adapun jumlahnya populasi adalah 23 siswa yang terdiri dari 13 laki-laki dan 10 perempuan. Peneliti mengambil kelas ini karena pada kelas VII semester I terdapat materi tolak peluru.

Populasi adalah seluruh objek penelitian (Arikunto, 1996: 115). Apabila seseorang akan meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi Jika populasi penelitian kurang dari 100 maka akan lebih baik jika diteliti semua. Sedangkan jika populasi yang ada jumlahnya lebih dari 100 maka dapat diambil 10 – 15 % atau 20 – 25 % dari keseluruhan jumlah populasi.

Menurut Hadi (1988: 221) sampel adalah "sejumlah anggota populasi yang jumlahnya kurang dari seluruh populasi." Penelitian ini hanya 23 siswa, maka diambil semua sebagai sampel. Alasan pengambilan populasi tersebut untuk diteliti adalah karena siswa-siswa tersebut memperoleh pelajaran yang sama tentang atletik dan khususnya tolak peluru. Maka populasi tersebut dianggap memenuhi persyaratan sebagai populasi.

Selanjutnya Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Total Sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2009)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola kasti 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 kasti 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 ahmad nur cholid pada 10-09-2015 pukul 12.05 WIB

http://manesa08penjas.com/2011/02/tolak-peluru.html. Diunduh oleh ahmad nur cholid 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 ahmad nur cholid pada 10-09-2015 pukul 12.20 WIB

http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html. Diunduh oleh ahmad nur cholid pada 10-10-2015 pukul 10.00 WIB

http://www.scribd.com/doc/149836310/Very-Skripsi-p40-p52. Diunduh oleh ahmad nur cholid pada 10-10-2015 pukul 10.13 WIB