UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS VI SDN 2 DOROKANDANG KECAMATAN LASEM KABUPATEN REMBANG 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:

SUMARIYONO
NPM.14.1.01.09.0404P

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

Skripsi oleh:

SUMARIYONO
NPM: 14.1.01.09.0404P

Judul:

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS VI SDN 2 DOROKANDANG KECAMATAN LASEM KABUPATEN REMBANG TAHUN 2015/2016

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

Tanggal 15 MEI 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto. M. Or.	**Hendra Mashuri, M. Pd.**
NIDN : 0723128103.	**NIDN :0730108801**

HALAMAN PENGESAHAN
Skripsi
Atas Nama

SUMARIYONO
NPM: 14.1..01.09.0404P

Judul:

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS VI SDN 2 KECAMATAN LASEM KABUPATEN KEDIRI

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 : Wasis Himawanto, M.Or..
2. Penguji I : Nur Ahmad M, M.Or.
3. Penguji II : Hendra Mashuri, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS VI SDN 2 DOROKANDANG KECAMATAN LASEM KABUPATEN REMBANG TAHUN 2015/2016

SUMARIYONO
NPM.14.1.01.09.0404P

FKIP – Penjaskesrek
Pembimbing :
Wasis Himawanto, M.Or. dan Hendra Mashuri, M. Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 VI SD Negeri 2 Dorokandang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 2 Dorokandang berjumlah 23 siswa. Penelitian berlangsung dari Januari sampai dengan Maret 2016, pada semester genap 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) Pembelajaran tolak 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 memiliki 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 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 SDN kelas VI, 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 VI. 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 VI di SDN II Dorokandang Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang 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 SDN Dorokandang II Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang sebagai lokasi untuk penelitian dikarenakan siswa di SDN 2 Dorokandang 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 dan prasarana yang tidak memadai juga menjadi kendala dalam pembelajaran ini.

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 Meningkatkan Kemampuan Tolak

Peluru Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Onde-onde Pada Siswa Kelas VI SDN 2 Dorokandang, Kecamatan Lasem, Kabupaten Rembang 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).

anak semuanya selalu hadir dan bersemangat mengikuti pelajaran ini.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Sebelum dilaksanakan perbaikan pembelajaran
   a. Tahap Perencanaan

      Pada tahap ini peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri RPP, buku modul kelas VI, lembar penilaianuntuk siswa, dan alat penunjang pembelajaran lainnya.

   b. Tahap Kegiatan dan Pelaksanaan

      Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar Penjasorkes dengan materi Tolak Peluru dilakukan pada hari Kamis, 10 Februari 2016 di kelas VI dengan jumlah siswa 23 orang, sedangkan peneliti bertindak sebagai seorang guru. Pra Siklus dilakukan setelah guru menyampaikan materi tolak peluru, hal ini bertujuan untuk mengetahui nilai proses dan hasil tolak peluru siswa sebelum menggunakan media onde-onde pada materi tolak peluru. Adapun data hasil penilaian tolak peluru dari masing-masing siswa pada saat

Pra Siklus dapat dilihat pada lampiran. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat

Pembahasan dan Pengambilan Simpulan

1. Peningkatan Kemampuan Siswa

Dari hasil penelitian menggunakan media onde-onde dalam pembelajaran Penjasorkes materi tolak peluru berdampak posistif terhadap kemampuan siswa. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pada hasil tes penilaian proses, Ketercapainya ketuntasan belajar secara klasikal.Peningkatan tersebut terjadi setelah diadakan perbaikan dan pengayaan pada siklus I dan siklus II. Dan hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4. Perbandingan peningkatan rata-rata nilai proses, rata-rata kemampuan lompat jauh dan ketuntasan belajar dari ketiga tahapan pembelajaran.

NO	Deskripsi Nilai	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
1.	Rata-rata nilai proses siswa	**64.40**	**72.83**	**77.46**
2.	Prosentasi Ketuntasan Belajar	**39.13%**	**65.22 %**	**91.30 %**

Dari data di atas dapat diketahui bahwa ada peningkatan nilai rata-rata proses dan prosentase ketuntasan belajar secara klasikal sebelum diadakan perbaikan dengan setelah diadakan perbaikan pada siklus I dan siklus II. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media pembeljaran onde-onde telah berhasil memperbaiki pembelajaran dan meningkatkan kemampuan siswa terhadap materi tolak peluru.

2. Kemampuan Guru Dalam Mengelola Pembelajaran

Berdasarkan hasil analisis data mengatakan bahwa guru dalam mengelola kelas pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung sudah dikatakan baik. Guru memberikan modifikasi media pembelajaran dengan menggunakan onde-onde untuk meningkatkan keaktifan siswa dan kemampuan siswa dalam materi tolak peluru. Sehingga pembelajaran tidak monoton lagi.

3. Aktivitas Guru d an Siswa Dalam Proses Belajar Mengajar.
   a. Aktifitas Siswa

Berdasarkan Analisis data dinyatakan bahwa sisawa dalam kegiatan belajar mengajar Penjasorkes materi tolak peluru dengan menggunakan onde-onde sebagai modifikasi pembelajaran siswa menjadi lebih aktif dan semangat karena pada dasarnya usia anak SD masih suka bermain dan tantangan sehingga secara tidak langsung permainan tolak peluru menggunakan media onde-onde tersebut dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru.

b. Aktivitas Guru

Guru dalam proses belajar mengajar menerapkan media pembelajaran tolak peluru menggunakan onde-onde dalam meningkatkan kemampuan siswa. Guru memberikan permainan tolak peluru menggunakan onde-onde sesuai dengan tingkat kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru tersebut.

SIMPULAN

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 yang 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 onde-onde dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Hadi, Sutrisno. 1988. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset

Anitah, W. Sri, dkk. 2008. *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: UT.

Bernhard, G. 1993. *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi,Tolak peluru, Jangkit dan Loncat Galah*. Terjemahan dari String Trainning

voor. Djeugd. Semarang : Dahara Prize.

Djumidar. 2001. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penelitian Universitas Terbuka

Dikdik zafar sidik 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.

Susilana, Rudi.Cepi Riyana. 2007. *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.

Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.

Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

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

Asyhar, Rayandra. 2012. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Referensi.