UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA CANDI KECAMATAN TODANAN KABUPATEN BLORA 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:

SARIYUN
14.1.01.09.0491P

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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SARIYUN
NPM: 14.1.01.09.0491P

Judul:

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA CANDI KECAMATAN TODANAN KABUPATEN BLORA 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. Sugito. M. Pd.	Yulingga Nanda Hanief, M. Or.
NIDN : 0004086001	NIDN :0701079001

Skripsi oleh:

SARIYUN
NPM: 14.1.01.09.0491P

Judul:

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA CANDI KECAMATAN TODANAN KABUPATEN BLORA 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. Sugito, M.Pd.
2. Penguji I : Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : Yulingga Nanda Hanief, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA CANDI KECAMATAN TODANAN KABUPATEN BLORA TAHUN 2015/2016

SARIYUN
14.1.01.09.0491P

FKIP – Penjaskesrek
Pembimbing :
Drs. Slamet Junaidi. M. Pd. dan Drs. Setiyo Harmono, 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 MI 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 MI Miftahul Huda Candi.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus.Subjek penelitian adalah siswa kelas V MI Miftahul Huda Candi berjumlah 23 siswa.Penelitian berlangsung dari Januari sampai dengan April 2016, 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) 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 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 pembelajarantolak 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 pemahamantolak 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 MI 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 MI Miftahul Huda Candi Kecamatan Todanan Kabupaten Blora 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 MI Miftahul Huda Candi Kecamatan Todanan Kabupaten Blora sebagai lokasi untuk penelitian dikarenakan siswa di MI Miftahul Huda Candi 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.

Tabel 1.1 Sarana dan Prasarana yang ada di MI Miftahul Huda Candi Kecamatan Todanan Kabupaten Blora

Barang	Jumlah	Keadaan
Peluru 3kg	3	Baik
Peluru 4kg	2	Baik
Meteran	1	Kurang Baik
Lapangan Tolak Peluru	-	-
Bendera	6	Baik

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 ONDE-ONDE PADA SISWA KELAS V MI MIFTAHUL HUDA CANDI KECAMATAN TODANAN KABUPATEN BLORA TAHUN 2015/2016.

II. METODE

Penelitian 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).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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.

1. 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.

2. 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 MI 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

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/cabang-olahraga-atletik-tolak-peluru.html. Diunduh oleh Sariyun pada 28-07-2015 pukul 10.04 WIB

http://manesa08penjas.com/2011/02/tolak-peluru.html. Diunduh oleh Sariyun pada 28-07-2015 pukul 10.10 WIB

http://nandocitischool.com/2011/09/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html. Diunduh oleh Sariyun pada 28-07-2015 pukul 10.20 WIB

http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html. Diunduh oleh Sariyun pada 01-08-2015 pukul 10.26 WIB

http://www.scribd.com/doc/149836310/Very-Skripsi-p40-p52. Diunduh oleh Sariyun pada 01-08-2015 pukul 10.47 WIB