**JURNAL**

# PENINGKATAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN PELURU MODIFIKASI BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI TUNGGULSARI KECAMATAN KEDUNGWARU TULUNGANGUNG TAHUN 2016/2017

***ENHANCEMENT LEARNING SHOT PUT SKILL WITH MODIFICATION BUCKSHOT BASEBALL ON THE FIFTH GRADE OF TUNGGULSARI STATE PRIMARY SCHOOL KEDUNGWARU TULUNGAGUNG YEAR 2016/2017***


**Oleh:**

**SANDY EKO CAHYONO**

**NPM. 12.1.01.09.0419**

**Dibimbing oleh :**

1. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
2. **Nur Ahmad Muharram, M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**


**TAHUN 2017**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

| | | |
|---|---|---|
| Nama Lengkap | : | SANDY EKO CAHYONO |
| NPM | : | 12.1.01.09.0419 |
| Telepun/HP | : | 082143119749 |
| Alamat Surel (Email) | : | |
| Judul Artikel | : | PENINGKATAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN PELURU MODIFIKASI BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI TUNGGULSARI KECAMATAN KEDUNGWARU TULUNGANGUNG TAHUN 2016/2017 |
| Fakultas – Program Studi | : | FKIP – Penjaskesrek |
| Nama Perguruan Tinggi | : | Universitas Nusantara PGRI Kediri |
| Alamat Perguruan Tinggi | : | Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri |

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri, 10 Februari 2017 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| Drs. Petyo Harmono, M.Pd.<br>NIDN. 0727095801 | Nur Ahmad Muharram, M.Or.<br>NIDN. 0703098802 | Sandy Eko Cahyono<br>NPM. 12.1.01.09.0419 |

# PENINGKATAN KETERAMPILAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN PELURU MODIFIKASI BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI TUNGGULSARI KECAMATAN KEDUNGWARU TULUNGANGUNG TAHUN 2016/2017

SANDY EKO CAHYONO
NPM. 12.1.01.09.0419
FKIP – Prodi Penjaskesrek
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Nur Ahmad Muharram, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajaranya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajaranya Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui sejauh mana media modifikasi bola kasti bisa meningkatkan keterampilan belajar di kelas V SDN Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungangung. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) model tindakan yang digunakan ada beberapa diantaranya menyusun rencana (*planning*), (2) pelaksanaan rencana kegiatan (*acting*), (3) observasi (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*) Subyek penelitian yang digunakan yaitu Siswa kelas V SDN Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungangung. Subyek berjumlah 36 siswa yang teridiri dari 24 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan ntuk analisa data menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Berdasarkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dapat disimpulkan permainan melempar secara berpasangan, menolak ke secara berpasangan, memasukan ke dalam sasaran dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas V SDN Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungangung.

kata kunci : pembelajaran, modifikasi, bola kasti

## I. LATAR BELAKANG

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajaranya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajaranya.

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Tolak Peluru di SDN Tunggulsari Kabupaten Tulungagung, kondisi di sekolah ini, media peluru hanya tersedia 2 buah, 1 peluru untuk putri dan 1 peluru untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SDN Tunggulsari Kabupaten

Tulungagung berjumlah 32 hingga 34 siswa, jadi komparasi antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1 : 15 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Tolak Peluru menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah sampai detik ini belum bisa memenuhi sarana peluru tersebut sampai batas yang cukup memadai atau kondisi ideal, misalnya dengan perbandingan 1 : 2 (1 peluru untuk 2 orang). Hal ini bisa di mengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensitas yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan Peluru sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru yang memang cukup mahal. Media alternatif modifikatif tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik peluru, murah, banyak tersedia atau mudah di dapat.

Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru tersebut nampaknya bola kasti bisa dijadikan media alternatif modifikatif untuk mengganti peluru. Dari segi bentuk, jelas ada kemiripan dengan bentuk peluru, dari segi ketersediaan dan harga, maka bola kasti sangat mudah di dapat daerah-daerah pasar atau pertokoan. (1) Sikap awal pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti : posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, dan posisi kepala. (2) sikap melakukan pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti : posisi kaki, posisi tangan, posisi badan, dan posisi kepala. (3) sikap akhir pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti.

Hasil observasi awal yang dilakukan 20 Agustus 2016 pada pembelajaran tolak peluru di SDN Tunggulsari Kabupaten Tulungagung. Ditinjau dari tingkat kesalahan.

| No | Indikator | Sikap Awal | | Sikap Melakukan | | Sikap Akhir | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | B | S | B | S | B | S |
| 1. | Jumlah | 12 | 22 | 10 | 24 | 11 | 23 |
| 2. | Persentase | 35.4% | 64.6% | 28.1% | 70.9% | 32.3% | 67.7% |

Dari hasil pengamatan tabel atas menunjukkan bahwa tingkat kesalahan pada sikap awal 64%, sikap melakukan 70.9% dan sikap akhir 67.7%. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa siswa lebih dari 60% siswa melakukan kesalahan pada sikap awal, melakukan dan akhir. Pada pembelajaran tolak peluru siswa banyak mengalami kesalahan karena takut menggunakan peluru. Bahkan siswa mengalami keberatan dalam memegang peluru. Selain itu sarana peluru untuk pembelajaran hanya berjumlah dua, sehingga guru penjas tidak dapat memberikan pembelajaran pada siswa secara maksimal.

Dari permasalahan tersebut di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini "Peningkatan Keterampilan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Peluru Modifikasi Bola Kasti di Kelas V SDN Tunggulsari Kabupaten Tulungagung Tahun Ajaran 2016/2017.

## II. METODE

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneli dalam PTK ini adalah sebagai berikut:

### A. Tes

Tes digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi (Arikunto 2000:198). Pada penelitian menggunakan tes tindakan, yang digunakan untuk mengetahui penguasaan teknik tolak peluru oleh subyek penelitian.

### B. Catatan lapangan

Catatan lapangan pada penelitian ini digunakan untuk merekam seluruh kegiatan pembelajaran yang meliputi suasana pembelajaran, aktivitas guru, dan aktivitas siswa. Menurut Bodgan dan Biklen (dalam Moleong 2005:209) catatan lapangan catatan tertulis apa yang di dengar, dilihat, dialami, dan dipikirkan dalam rangka pengumpulan data dan refleksi terhadap data dalam penelitian kualitatif. Isi catatan lapangan berupa kejadian-kejadian yang terjadi selama proses pembelajaran. Kegiatan ini digunakan untuk merekan aktivitas yang tidak bisa terekam melalui lembar observasi.

### C. Dokumentasi

Menurut Guba dan Lincoln (dalam Moleong, 2005:216) dokumentasi adalah setiap bahan tertulis ataupun film. Pada penelitian ini menggunakan dokumentasi tertulis untuk mempermudah pengamatan proses dan hasil pembelajaran, yang berupa lembar observasi penilaian proses dan hasil pembelajaransertafotodalam proses penelitian.

**D. Observasi**

Menurut Arikunto (2006:156) observasi atau yang disebut pula dengan kegiatan pemusatan perhatian pengamatan, meliputi kegiatan terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera. Model observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi sistematis karena menggunakan pedoman sebagai instrumen penelitian. Pedoman yang dimaksud adalah pedoman observasi yang berisi sebuah daftar jenis kegiatan yang mungkin timbul dan akan diamati.

Dalam lembar observasi meliputi tiga aspek yaitu sikap awal, sikap pada saat melakukan gerakan dan sikap akhir yang masing-masing terdiri dari beberapa indikator, pengamat tinggal memberikan tanda pada kolom tempat peristiwa/indikator muncul serta melakukan penskoran terhadap subjek yang diamati. Pemilihan teknik ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pencapaian dari subjek dalam setiap sesi pembelajaran, serta untuk mengamati perkembangan dan perubahan yang terjadi pada masing-masing subjek. Pemberian skor pada subjek adalah sebagai indikator guna menentukan penilaian pada tiap-tiap program yang dijalankan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menjalankan suatu tindakan pembelajaran

**E. Analisis data**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data ditinjau dari segi pelaksanaan pembelajaran, metode pembelajaran serta intensitas pembelajaran maka data yang tekumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase.Teknik ini digunakan untuk mengetahui jumlah perbandingan skor dari masing-masing variabel pada proses pembelajaran.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

**A. Hasil**

**1. Aktivitas Siswa dalam Belajar Tolak Peluru.**

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian dengan siklus penelitian pada proses pembelajaran Tolak Peluru menunjukan adanya peningkatan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua .

**Tabel 1**

**Aktivitas Siswa**

| Nomor | Siklus Penelitian | Tindakan Aktivitas |
|---|---|---|
| 1 | Pertama | 48,54% |
| 2 | Kedua | 81,40% |
| Rata – rata | | 64,97% |

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa pada dua siklus penelitian pada pembelajaran tolak peluru dengan bola kasti menunjukan adanya peningkatan

aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada tabel 1. Dari tabel di atas, terlihat bahwa siklus pertama aktivitas siswa mencapai 48,54%, kemudian pada siklus kedua mencapai 81,40% ini berarti ada peningkatan 32,86% setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus kedua, sehingga rata-rata keaktifan siswa selama dua siklus adalah 64,97%. Siswa selama mengikuti pembelajaran Tolak Peluru dengan media modifikasi bola kasti bergerak aktif baik saat mendapat tugas dari guru atau pun inisiatif sendiri. Terjadi juga peningkatan aktivitas siswa hal disiplin seperti berkurang nya siswa yang terlamba dan disiplin memakai seragam dari siklus pertama sampai siklus kedua.

**2. Aktivitas Guru dalam Mengajar Tolak Peluru**

Aktivitas guru dalam mengajar modifikasi tolak peluru terdapat kenaikan. Pada siklus pertama guru kurang aktif dan tegas kepada siswa yang tidak disiplin dalam mengikuti pembelajaran sehingga pembelajaran terganggu .Pada siklus kedua guru sudah tegas kepada siswa yang tidak disipin dan siswa yang tidak memperhatikan materi yang di berikan oleh guru sehingga kegiatan pembelajaran tidak terhambat dan berjalan dengan lancar.

**3. Hasil Belajar Siswa**.

**Tabel 2**

**Hasil Belajar Siswa**

| No | Siklus | Aspek | Ketuntasan Belajar |
|---|---|---|---|
| 1 | Pertama | Awalan<br>Cara Menolak<br>Sikap akhir | 66,90%<br>44,17%<br>35,13 % |
| 2 | Kedua | Awalan<br>Cara Menolak<br>Sikap Akhir | 93,5%<br>77,76%<br>72,95% |

Berdasarkan hasil tes praktik yang dilakukan kepada siswa, dari mulai awalan, cara menolak, dan sikap akhir Tolak Peluru, pada akhir siklus ternyata mendapat kenaikan. Masih pada siklus pertama, hasil tes praktik cara menolak mencapai 44,17%. Ini artinya, ada sebanyak 15 orang siswa yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 36 orang. Dari siklus pertama, hasil tes praktik sikap akhir mencapai 35,13% . Ini artinya ada 12 orang siswa yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 36 siswa.

Pada siklus kedua dari Tabel 5.0 terlihat ada peningkatan pada tes praktik tiap aspek. Pada tes praktik awalan mencapai 93,5%.Ini berarti bahwa ada 33 orang siswa yang mampu menuntaskan pembelajarannya dari 36 siswa. Pada tes praktik cara menolak terlihat mencapai 77,76%. Ini berarti ada sebanyak 28 orang yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 36 siswa. Sementara pada tes praktik

sikap akhir persentase mencapai 72,95%. Ini artinya bahwa ada 26 orang yang mampu menuntaskan pembelajaran dari 36 siswa.

Aspek awalan pada siklus pertama mencapai 66,90%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 93,5%. Ada kenaikan 26,6%, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek Awalan mencapai 80,2. Persentase tersebut menunjukan bahwa pembelajaran Awalan pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi bola kasti, berkategori sangat efektif untuk Siswa Kelas V SD Negeri Tunggulsari Kecamatan Kedungwaru.

Aspek cara menolak pada siklus pertama mencapai 44,17% , sedangkan pada siklus kedua mencapai 77,76%. Ada kenaikan 33,59%, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek menolak mencapai 60,96%. Persentase tersebut menunjukan bahwa pembelajaran Cara Menolak pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi bola plastik, berkategori Efektif.

Aspek Sikap Akhir pada siklus pertama mencapai 35,13%, sedangkan pada siklus kedua mencapai 72,95%. Ada kenaikan 37,82 %, dan rata-rata ketuntasan belajar untuk aspek sikap Akhir mencapai 54,04%. Persentase tersebut menunjukan bahwa pembelajaran Sikap Akhir pada Tolak Peluru dengan menggunakan media modifikasi bola plastik, berkategori efektif.

**B. Simpulan**

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tindakan kelas dapat disimpulkan permainan melempar secara berpasangan, menolak ke secara berpasangan, memasukan ke dalam sasaran dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas V SD di SDN Tunggulsari Kabupaten Tulungagung.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah. 1985. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.

Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

BSNP.2006. *Lampiran Standart Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: BSNP.

Depdiknas. 2003. *Model Latihan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Dimyati & Mudjiono. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Proyek Pembinaan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.

Dwiyogo, W.D.2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Furqon H,M. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Mardianto, & Nurrochmah. 1991. *Penuntun Praktis Pengajaran Atletik*. Malang: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas.

Pasaribu, L. & Simandjuntak, B. 1983. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Tarsito.

Seiden, Art. 1985. Dasar-dasar Atletik. Bandung: Angkasa.

Setyosari, Punaji & Sihkabuden. 2005. *Media Pembelajaran*. Malang: Elang Mas.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Soedarno, Dkk. 1987. *Permainan Simulasi Kelahiran dan Perkembangan di Jawa Timur*. Jakarta: Balai Pustaka.

Sukintaka, Rijadi dan Suprijo. 1981. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.