

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING MELALUI PERMAINAN ATLETIK PADA
SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 2 COLOMADU
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



SKRIPSI

Oleh:

BAGUS DRAJAT PURNOMO

NIM. K5611020

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2015

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA
MENYAMPING MELALUI PERMAINAN ATLETIK PADA
SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 2 COLOMADU
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Oleh:
BAGUS DRAJAT PURNOMO
NIM. K5611020
Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
November 2015**

ABSTRAK

Bagus Drajat Purnomo. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MELALUI PERMAINAN ATLETIK PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 2 COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2015/2016**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Oktober 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping melalui permainan atletik pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Colomadu Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Colomadu yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 18 siswa putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian hasil belajar tolak peluru gaya menyamping. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan atletik dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping siswa dari prasiklus ke siklus I dan siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan hasil belajar dari prasiklus ke siklus I dan siklus I ke siklus II. Pada prasiklus, siswa yang tuntas 41,18%, Pada siklus I, siswa yang tuntas mencapai 61,76%, sedangkan pada siklus II mencapai 82,35%.

Simpulan penelitian ini adalah permainan atletik dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Colomadu Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: Hasil belajar, tolak peluru, permainan atletik

MOTTO

“Untuk mendapatkan kesuksesan, keberanianmu harus lebih besar dari pada
kekuatanmu”

(kutipan dari nibroza.blogspot.co.id)

“Kalau hari ini kita menjadi penonton bersabarlah menjadi pemain esok hari”

(kutipan dari nibroza.blogspot.co.id)

“Jangan lihat masa lampau dengan penyesalan, jangan pula lihat masa depan
dengan ketakutan, tapi lihatlah sekitar anda dengan penuh kesadaran”

(Mark Twain)

PERSEMBAHAN

Syukur yang tak dapat diucapkan kata kata kepada-Mu yang selalu membimbing dan memberikan kemudahan bagi penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini

Untuk bapak yang sangat luar biasa RM Kunto Birowo dan ibu Sunarti yang bijaksana sebagai tanda balas budi aku persembahkan skripsi ini. Terimakasih untuk dorongan, dukungan, kasih sayang dan doa, semoga untuk kedepan dapat menjadi anak kebanggaan

Terimakasih untuk eyang kakung dan eyang putri yang selalu memberikan nasihat dan petuah yang berharga

Adik tercinta Yusuf Iza Mahendra dan Sekar Ayu Kumala Rizky serta orang yang selalu ada dibelakang untuk mendukung hingga hasil ini tercapai Anindya Rizqa Alviana thanks dear

Untuk teman teman HIK BABE matursuwun gaes

Teman kepor 2011 terimakasih

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA MENYAMPING MELALUI PERMAINAN ATLETIK PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 2 COLOMADU TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd selaku Ketua Program Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Bapak Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. H. Muh. Mariyanto, M.Kes selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Colomadu, Bapak Sulakir, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
6. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes, Bapak Drs. Tri Wahyu Haryanto, yang telah membantu dan memberikan pengarahan serta pengalaman pada saat penelitian.
7. Para siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Colomadu, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
8. Rekan-rekan JPOK '11 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis, meskipun demikian penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, November 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Pengertian Atletik.....	5
2. Tolak Peluru	5
a. Pengertian Tolak Peluru.....	5
b. Tolak Peluru	6
3. Tinjauan Tentang Permainan.....	12
a. Teori Permainan sebagai Alat Pendidikan	12
b. Fungsi Permainan	14
c. Tujuan Permainan.....	14

4. Media Pembelajaran	15
a. Pengertian Media Pembelajaran	15
b. Manfaat Media Pembelajaran.....	16
5. Hasil Belajar.....	18
6. Permainan Atletik	19
B. Kerangka Berfikir.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	27
1. Tempat Penelitian.....	27
2. Waktu Penelitian	27
B. Subjek Penelitian.....	28
C. Data dan Sumber Data	28
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Uji Validitas Data.....	29
F. Analisis Data	30
G. Indikator Kinerja Penelitian	31
H. Prosedur Penelitian.....	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pra Tindakan	36
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	37
1. Siklus I.....	37
a. Perencanaan Tindakan Siklus I	37
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	38
c. Observasi Tindakan Siklus I.....	46
d. Analisis dan Refleksi Siklus I	47
e. Deskripsi Data Siklus I.....	48
2. Siklus II	48
a. Perencanaan Tindakan Siklus II	48
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	49
c. Observasi Tindakan Siklus II	52
d. Analisis dan Refleksi Siklus II	54

e. Deskripsi Data Siklus II	54
C. Perbandingan Hasil Tindakan	55
D. Pembahasan	55
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	58
B. Implikasi.....	58
C. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....	27
3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian	29
3.3 Prosentase Target Pencapaian	31
4.1 Prosentase Jumlah Ketuntasan Prasiklus.....	37
4.2 Prosentase Jumlah Ketuntasan Siklus I.....	46
4.3 Prosentase Jumlah Ketuntasan Siklus II.....	52
4.4 Pencapaian Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lingkaran Tolak Peluru.....	6
2.2 Peluru dipegang dengan sikap jari jari merenggang	7
2.3 Posisi jari kelingking di samping peluru	7
2.4 Posisi jari kelingking di belakang peluru	8
2.5 Teknik meletakkan peluru di bahu	8
2.6 Sikap menolak peluru.....	12
2.7 Menolak dengan posisi berlutut saling berhadapan	21
2.8 Menolak dengan posisi saling berhadapan.....	21
2.9 Menolak dengan kedua tangan.....	22
2.10 Skema permainan Lempar Botol Bersimpai	23
2.11 Skema permainan Lempar Bola Estafet.....	24
2.12 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	26
3.1 Siklus PTK	32
4.1 Prosentase Jumlah Ketuntasan Prasiklus.....	37
4.2 Prosentase Jumlah Ketuntasan Siklus I.....	46
4.3 Prosentase Jumlah Ketuntasan Siklus II.....	53
4.4 Perbandingan Hasil Belajar Antar Siklus.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Silabus	63
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1	64
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2	83
4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan 3	101
5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	118
6 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2	136
7 Nilai Prasiklus	153
8 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus I Penilai 1	154
9 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus I Penilai 2	155
10 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus I Penilai 3	156
11 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus I	157
12 Nilai Tes Tulis (Kognitif) tolak peluru gaya menyamping Siklus I ..	158
13 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus I Penilai 1	159
14 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus I Penilai 2	160
15 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus I Penilai 3	161
16 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus I	162
17 Rekapitulasi Nilai tolak peluru gaya menyamping Siklus I	163
18 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus II Penilai 2	164
19 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus II Penilai 2	165

20 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus II Penilai 3	166
21 Nilai Sikap (Afektif) Pembelajaran tolak peluru gaya menyamping Siklus II	167
22 Nilai Tes Tulis (Kognitif) tolak peluru gaya menyamping	168
23 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus II Penilai 1	169
24 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus II Penilai 2	170
25 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus II Penilai 3	171
26 Nilai Tes Praktek (Psikomotor) tolak peluru gaya menyamping Siklus II	172
27 Rekapitulasi Nilai tolak peluru gaya menyamping Siklus II	173
28 Dokumentasi Penelitian	174
29 Validasi Proposal	179
30 Surat Permohonan Ijin <i>Research</i>	180
31 Surat Permohonan Ijin Penelitian di Instansi Pemerintah	181
32 Surat Ijin Menyusun Skripsi	182
33 Surat Keterangan Penelitian di SMP Negeri 2 Colomadu	183