

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU AWALAN MENYAMPING  
DENGAN MENERAPKAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 3 KARANGDOWO  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ARIF DEBY WIBOWO**

**K4611016**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
April 2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Arif Deby Wibowo  
NIM : K4611016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU AWALAN MENYAMPING DENGAN MENERAPKAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 3 KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, April 2016

Yang membuat pernyataan



Arif Deby Wibowo

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU AWALAN MENYAMPING  
DENGAN MENERAPKAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN  
PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 3 KARANGDOWO  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Oleh :**

**ARIF DEBY WIBOWO  
K4611016**

**SKRIPSI**

**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
April 2016**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Arif Deby Wibowo

NIM : K4611016

Judul skripsi : **PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK  
PELURU AWALAN MENYAMPING DENGAN  
MENERAPKAN MODIFIKASI MEDIA  
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII A SMP  
NEGERI 3 KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN  
2015/2016**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim  
Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas  
Maret Surakarta.

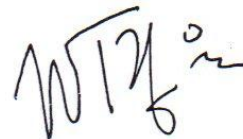
Surakarta, April 2016

**Pembimbing I**



**Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes**  
**NIP. 19630608 199010 2 001**

**Pembimbing II**



**Waluyo, S.Pd, M.Or**  
**NIP. 19720617 199802 1 001**

### PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Arif Deby Wibowo  
NIM : K4611016  
Judul skripsi : PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU AWALAN MENYAMPING DENGAN MENERAPKAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 3 KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Senin tanggal 18 April 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi ini telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan Hasil Revisi Tim Penguji:

Tim Penguji Skripsi:

Nama Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Sunardi, M.Kes.

Sekretaris : Rony Syaifullah, S.Pd., M.Pd.

Anggota I : Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes.

Anggota II : Waluyo, S.Pd., M.Or.

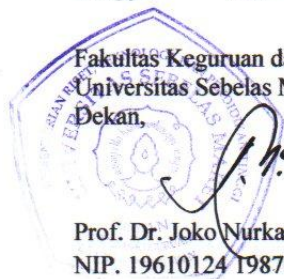
Skripsi ini disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 28 April 2016

Mengesahkan



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret  
Dekan,

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi  
Penjaskesrek

Drs. Sunardi, M.Kes  
NIP.19581121 199003 1 004

## ABSTRAK

Arif Deby Wibowo. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU AWALAN MENYAMPING DENGAN MENERAPKAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 3 KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, April 2016.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru awalan menyamping dengan menerapkan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Karangdowo 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. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Karangdowo yang berjumlah 32 peserta didik yang terdiri atas 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Sumber data berasal dari guru, peserta didik dan peneliti. Teknik pengumpulan data dengan observasi, penilaian dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis diperoleh hasil belajar tolak peluru awalan menyamping dari pra siklus yang mencapai kriteria tuntas 8 siswa (25%), terjadi peningkatan pada siklus I yang mencapai kriteria tuntas 20 siswa (62,50%). Pada Siklus I dari 32 siswa yang mencapai kriteria tuntas 20 siswa (62,50%), terjadi peningkatan pada Siklus II yang mencapai kriteria tuntas 26 siswa (81,25%) dengan KKM 75.

Kesimpulan penelitian ini adalah dengan menerapkan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru awalan menyamping pada siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Karangdowo tahun pelajaran 2015/2016.

**Kata Kunci :** hasil belajar tolak peluru, modifikasi media pembelajaran.

## ABSTRACT

Arif Deby Wibowo. **IMPROVING LEARNING OUTCOMES OF SIDE-BEGINNING SHOT PUT BY APPLYING MODIFIED LEARNING MEDIA TO THE STUDENTS OF VII A CLASS OF SMP NEGERI 3 KARANGDOWO IN THE ACADEMIC YEAR OF 2015/2016.** Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education Sebelas Maret University, Maret 2016.

This research aims to improve learning outcomes of side-beginning shot put by applying modified learning media to the students of VII A Class of SMP Negeri 3 Karangdowo in the academic year of 2015/2016.

This research is a classroom action research (CAR). This research was conducted in two cycles, each cycle consisted of planning, acting, observing, and reflecting. The subject of this research was 32 students of VII A Class of SMP Negeri 3 Karangdowo, with 20 male students and 12 female students. Data resources were obtained from the teacher, the students, and the researcher. Data collecting technique were in the form of observation, assessments, and documentations or archives. Data validity was by using data triangulation technique. Data analysis was by using descriptive technique based on qualitative analysis with percentage.

The results of this research showed that applying modified learning media could improve learning outcomes of shot put from pre-cycle to cycle 1, and from cycle 1 to cycle 2. From the analysis result obtained, learning outcomes of shot put in pre-cycle has reached 8 students (25%), it has improved up to 20 students (62.50%). Cycle 1 with 32 students has reached 20 students (62.50%) have passed the minimum score, and in cycle 2, it has improved up to 26 students (81.25%) have passed the minimum score, that is 75.

The conclusion of this research is by applying modified learning media, it could improve learning outcomes of the students of VII A Class of SMP Negeri 3 Karangdowo in the academic year of 2015/2016.

**Keywords :** learning outcomes of shot put, modified learning media.

## **MOTTO**

Untuk jadi maju memang banyak hambatan  
Kecewa semenit dua menit boleh,  
Tetapi setelah itu harus bangkit lagi  
(Joko Widodo)

“Ing ngarsa sung tuladha, Ing madya mangun karsa, Tut wuri handayani”  
(Di depan menjadi teladan, di tengah membangun semangat, dari belakang memberikan dorongan)  
(Ki Hajar Dewantara)

Kembali tidur untuk melanjutkan mimpi  
Atau bangun tidur untuk mewujudkan mimpi  
Mimpi, bangun, kejar, dan gapai  
(Penulis)

Kecerdasan bukanlah tolak ukur kesuksesan,  
Tetapi dengan menjadi cerdas kita bisa menggapai kesuksesan.  
Untuk mendapatkan kesuksesan,  
keberanianmu harus lebih besar dari ketakutanmu  
(Penulis)



## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Ibu Sri Kusri dan Bapak Ngatijo”

*Terimakasih atas kasih sayang, bimbingan, motivasi serta doa yang ibu dan bapak berikan untukku. Aku ingin membahagiakanmu, membalas semua perjuanganmu, memberikan yang terbaik kepadamu ibu-bapakku. Syukur Alhamdulillah mempunyai sosok orang tua seperti ibu dan bapak. Aku sayang kalian.*

❖ “Aris Wahyu Bintoro, Adnan Cahya Saputra dan semua keluarganya”

*Terimakasih atas doa dan dukungannya.*

❖ “Ibu Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes. dan Bapak Waluyo, S.Pd., M.Or.”

*Terimakasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan.*

❖ “Teman Seperjuanganku Penjaskesrek Angkatan 2011”

*Terimakasih sahabat-sahabat seperjuanganku. Loyalitas, semangat, kerja keras, canda tawa, semua kebaikan telah diukir selama ini. Sukses untuk kita semua.*

❖ “Pak Lubis, Ibu Ari, Alfian, Aprianto, Choirudin, Fitriantono, Mondayka, Hery, Pandu, Rizky, Rois, Afwan, Ginanjar, dan banyak lagi yang tidak bisa disebutkan”

*Terimakasih atas semua bantuan dan kerjasamanya selama ini.*

❖ “Sahabat Kospala, Pembinaan Prestasi Artistic Gymnastic, Almamater Universitas  
Sebelas Maret”

*Terimakasih atas semua ilmu, pengalaman dan motivasi yang diberikan.*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU AWALAN MENYAMPING DENGAN MENERAPKAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 3 KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 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 terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Dra. Hanik Liskustyawati, M.Kes., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Waluyo, S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sri Wahyuni, S.Pd., MM. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Karangdowo, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Muhammad Lubis Effendi, S.Pd., dan Ari Tri Rahayu, S.Pd. selaku Guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 3 Karangdowo, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Para siswa kelas VII A SMP Negeri 3 Karangdowo, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

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, April 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
.....	
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN ABSTRAK .....	vi
HALAMAN MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Kajian Pustaka .....	7
1. Tolak Peluru .....	7
a. Pengertian Tolak Peluru .....	7
b. Teknik Tolak Peluru .....	7
c. Tolak Peluru Awalan Menyamping .....	12
2. Belajar dan Pembelajaran .....	13
a. Pengertian Belajar .....	13
b. Prinsip-prinsip Belajar .....	13

c. Pengertian Pembelajaran .....	14
d. Komponen Pembelajaran .....	15
3. Pembelajaran Tolak Peluru .....	16
4. Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Menerapkan Modifikasi Media Pembelajaran .....	17
5. Hasil Belajar .....	19
a. Pengertian Hasil Belajar .....	19
b. Fungsi dan Tujuan Hasil Belajar .....	19
c. Penilaian Hasil Belajar .....	20
d. Hasil Belajar Tolak Peluru .....	22
6. Modifikasi Media Pembelajaran .....	24
a. Pengertian Media Pembelajaran .....	24
b. Fungsi Media Pembelajaran .....	25
c. Definisi Modifikasi Media Pembelajaran .....	26
d. Tujuan Modifikasi Media Pembelajaran .....	28
e. Modifikasi Media yang Digunakan .....	29
7. Penelitian yang Relevan .....	31
B. Kerangka Berfikir .....	31
C. Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Tempat Penelitian .....	35
2. Waktu Penelitian .....	35
B. Subjek Penelitian .....	36
C. Data dan Sumber Data .....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Uji Validitas Data .....	37
F. Analisis Data.....	37
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	38
H. Prosedur Penelitian .....	39
1. Rancangan Siklus I .....	41

a. Tahap Perencanaan ( <i>Planning</i> ) .....	41
b. Tahap Pelaksanaan ( <i>Action</i> ) .....	42
c. Tahap Pengamatan Tindakan ( <i>Observation</i> ) .....	43
d. Tahap Evaluasi ( <i>Reflecting</i> ) .....	43
2. Rancangan Siklus II .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Pratindakan .....	44
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	46
1. Siklus I .....	46
a. Perencanaan Tindakan Siklus I .....	46
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I .....	47
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus I .....	50
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus I .....	53
e. Deskripsi Data Tindakan Siklus I .....	55
2. Siklus II .....	57
a. Perencanaan Tindakan Siklus II .....	57
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II .....	58
c. Observasi dan Interpretasi Tindakan Siklus II .....	61
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II .....	63
e. Deskripsi Data Tindakan Siklus II .....	64
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	66
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	67
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
A. Simpulan .....	70
B. Implikasi .....	70
C. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Cara Memegang Peluru .....	8
Gambar 2.2 Sikap Badan dan Letak Peluru.....	9
Gambar 2.3 Sikap Badan Pada Waktu Akan Menolak.....	9
Gambar 2.4 Cara Menolakkan Peluru .....	10
Gambar 2.5 Sikap Badan Setelah Menolakkan Peluru .....	11
Gambar 2.6 Cara Mengambil Awalan .....	12
Gambar 2.7 Tolak Peluru Awalan Menyamping (Ortodoks) .....	12
Gambar 2.8 Bola Plastik yang Diisi Pasir .....	29
Gambar 2.9 Bola Basket Ukuran Mini .....	29
Gambar 2.10 Tali rafia.....	30
Gambar 2.11 Alur Kerangka Berfikir .....	33
Gambar 3.1 Siklus PTK Sebagai Prosedur Mikro .....	41
Gambar 4.1 Diagram Data Awal Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping .....	45
Gambar 4.2 Diagram Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping Siklus I .....	56
Gambar 4.3 Diagram Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping Siklus II .....	65
Gambar 4.4 Diagram Perbandingan Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping Antar Siklus .....	66
Gambar 4.5 Diagram Pencapaian Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping .....	69

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penilaian Proses .....	22
Tabel 2.2 Penilaian Produk.....	24
Tabel 3.1 Rincian Waktu Penelitian Tindakan Kelas .....	35
Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data Penelitian .....	37
Tabel 3.3 Persentase Target Pencapaian.....	38
Tabel 4.1 Data Awal Hasil Belajar Tolak peluru Awalan Menyamping .....	45
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping Siklus I .....	56
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping Siklus II.....	65
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping Antar Siklus .....	66
Tabel 4.5 Pencapaian Hasil Belajar Siswa .....	67
Tabel 4.6 Pencapaian Hasil Belajar Tolak Peluru Awalan Menyamping .....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Silabus .....	77
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I .....	79
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II .....	89
Lampiran 4. Data Awal .....	99
Lampiran 5. Data Penilaian Siklus I Pertemuan 1 .....	100
Lampiran 6. Data Penilaian Siklus I Pertemuan 2 .....	110
Lampiran 7. Data Penilaian Siklus II Pertemuan 1 .....	122
Lampiran 8. Data Penilaian Siklus II Pertemuan 2 .....	132
Lampiran 9. Soal Tes Kognitif .....	144
Lampiran 10. Dokumentasi .....	145
Lampiran 11. Pengajuan Judul .....	148
Lampiran 12. Surat Permohonan Ijin <i>Research</i> .....	149
Lampiran 13. Validasi Proposal Skripsi .....	150
Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian .....	151