

**LEMBAR PERSETUJUAN**

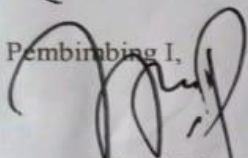
**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK PADA  
SISWA KELAS IV SDN 057 TEPPU**

Disusun dan diajukan oleh :

**Hariato**  
**NIM. 1785201098**


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I,

  
Imam Paibadi, S. Sos., M.Pd.I  
NIDN. 0903068202

Tanggal 20/12 - 2019

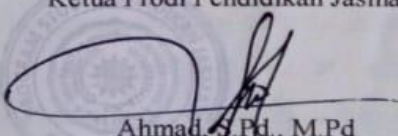
Pembimbing II

  
A. Heri Riswanto, M.Pd  
NIDN. 0905039301

Tanggal 5/1 - 2020

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

  
Ahmad S. Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505

**SKRIPSI**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK PADA  
SISWA KELAS IV SDN 057 TEPPU**

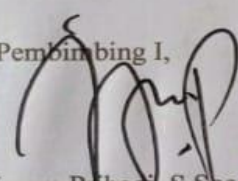
Disusun dan diajukan oleh :

Harianto  
NIM. 1785201098

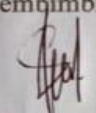
Telah diujikan dalam sidang skripsi  
Pada tanggal 10 Februari 2021

**Susunan Dewan Penguji**

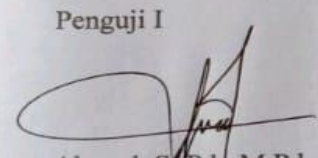
Pembimbing I,

  
Imam Priyad, S.Sos., M.Pd.I  
NIDN. 0903068202

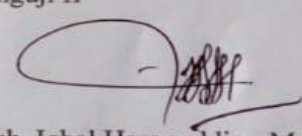
Pembimbing II

  
A. Heri Riswanto, M.Pd  
NIDN. 0905039301

Penguji I

  
Ahmad, S. Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505


Penguji II

  
Muh. Iqbal Hasanuddin, M.Pd  
NIDN. 0922078804

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana

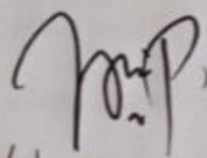
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Ahmad, S. Pd., M.Pd  
NIDN. 0905038505

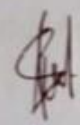
Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi pada tanggal 10 Februari 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo

Susunan Dewan Penguji

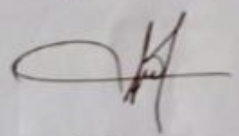
Pembimbing I : Imam Pribadi, S.Sos,M.Pd.I

(  )

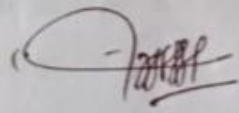
Pembimbing II : A. Heri Riswanto, M.Pd

(  )

Penguji I : Ahmad, M.Pd


(  )

Penguji II : Muh. IqbalHasanuddin, M.Pd

(  )

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,



  
Ahmad, M.Pd  
NIDN.0945038505

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:  
**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK  
PADA SISWA KELAS IV SDN 057 TEPPU**

Yang diajukan untuk diuji pada tanggal 10 Februari 2021, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Luwu Utara, 10 Februari 2020

Penulis  
materi  
  
Harianto  
NIM.1785201098

## PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SDN 057 Teppo”

Penulisan Skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) Program Studi pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

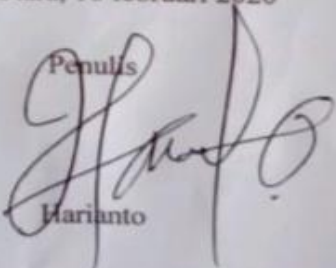
Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Imam Pribadi, S.Sos, M.Pd.I sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

4. A.Heri Riswanto, M.Pd, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Muhammadiyah Palopo yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Kepala SD Negeri 057 Teppo yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Siswa kelas 4 SD Negeri 057 Teppo Tahun Pelajaran 2020/2021 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin  
Ya Robbal Alamiin

Luwu Utara, 10 februari 2020

Penulis  
  
Harianto

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan efektifitas belajar tolak peluru siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara tahun pelajaran 2020/2021 dengan menggunakan media modifikasi peluru dari bola plastik.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara tahun pelajaran 2020/2021, yang berjumlah 18 orang yang terbagi atas 6 siswa putra dan 12 siswa putri.

Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan observasi kemampuan gerak dasar tolak peluru dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Data hasil penilaian siklus I siswa yang memenuhi standar KKM sebesar 35%, sedangkan pada siklus II 95 % (sangat baik) setelah dianalisis dengan rumus Hake's normalized gain dan mengalami peningkatan sebesar 0.9 dengan kriteria tinggi (*height gain*). Dan dapat disimpulkan berarti bahwa pemahaman siswa terhadap materi tolak peluru selama siklus I dan II meningkat secara signifikan.

**Kata Kunci : Tolak Peluru, Peluru Modifikasi, bola plastik**

### Abstract

*The purpose of the study is to increase the effectiveness of learning Shot Put by using modified media bullets from plastic balls for fourth grade students at Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara in academic year 2020/2021. This research used the Class Action Research Method (PTK). data sources in this research are all of students in the class four at Sekolah Dasar Negeri 057 Teppo Desa Lawewe, Kecamatan Baebunta, Kabupaten Luwu Utara by the amount of 18 students that consisted of 6 male students and 12 female students. Data collection techniques are through tests and observations of basic ability in shot put activities from the learning process. Data analysis techniques used in this research are descriptive based on qualitative analysis. This research procedure includes planning, acting, observation and reflecting. Data from the assessment of cycle I students who meet kkm standards by 35%, while in the second cycle 95% ( very good) after analyzed with the formula Hake's normalized gain and increased by 0.9 with high criteria (height gain). And it can be concluded that students' understanding of shot put material during cycles I and II increased significantly.*

**Keywords:** Shot Put, Bullets Modification, Plastic Balls.





## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Motivasi Peneltian .....	7
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
1.6 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	8
2.1.1 Pengertian Tolak Peluru .....	8
2.1.2 Sarana dan Prasarana Tolak Peluru .....	8
2.1.2.1 Peluru.....	8
2.1.2.2 Lapangan.....	9
2.1.3 Teknik Dasar Tolak Peluru .....	10
2.1.3.1 Teknik Memegang Peluru .....	10
2.1.3.2 Teknik Meletakkan Peluru Pada Bahu.....	11
2.1.3.3 Gaya O'Brien .....	11

2.1.3.4 Gaya Ortodoks.....	13
2.1.3.5 Gaya Spin.....	14
2.1.4 Pembelajaran .....	15
2.1.4.1 Pembelajaran.....	15
2.1.4.2 Dasar dan Tujuan Pembelajaran.....	16
2.1.5 Efektivitas Pembelajaran .....	16
2.1.5.1 Kurikulum.....	17
2.1.5.2 Daya Serap.....	18
2.1.5.3 Prestasi Belajar.....	18
2.1.6 Media Pembelajaran .....	19
2.1.6.1 Pengertian Media Pembelajaran.....	19
2.1.6.2 Tujuan Menggunakan Media Pembelajaran ....	20
2.1.6.3 Model- Model Pembelajaran .....	21
2.1.6.4 Alat Bantu Pembelajaran .....	22
2.1.7 Modifikasi .....	23
2.1.7.1 Konsep modifikasi .....	23
2.1.7.2 Tujuan modifikasi .....	24
2.1.7.3 Kriteria modifikasi .....	25
2.1.8 Modifikasi Dalam Pembelajaran Tolak Peluru .....	27
2.2 Kerangka berfikir .....	30
2.3 Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Desain Penelitian .....	33
3.2 Kehadiran Peneliti .....	34
3.3 Objek dan Subjek Peneliti.....	35
3.4 Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian .....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	35

3.6 Instrumen Penelitian .....	36
3.6.1 Tes.....	37
3.6.2 Observasi.....	40
3.7 Persiapan Penelitian Tindakan Kelas.....	41
3.8 Rancangan Siklus Penelitian.....	41
3.8.1 Tahap Siklus I .....	41
3.8.2 Tahap Siklus II .....	43
3.9 Teknik Analisis Data .....	44
3.9.1 Untuk Penilaian Individu.....	44
3.9.2 Untuk Ketuntasan Belajar Kelas.....	45
3.9.3 Indikator Keberhasilan.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
4.1 Hasil Pengamatan .....	47
4.1.1 Deskripsi Data .....	47
4.2 Pembahasan .....	56
4.2.1 Pembahasan Siklus I .....	56
4.2.2 Pembahasan Siklus II .....	59
4.3.3 Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Implikasi .....	64
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data .....	36
Tabel 2. Skala Penilaian Aspek Afektif Dan Psikomotorik .....	37
Tabel 3. Kisi-kisi Penilaian Aspek Afektif .....	38
Tabel 4. Lembar Penilaian Aspek Afektif .....	38
Tabel 5. Kisi-kisi Penilaian Aspek Kognitif .....	38
Tabel 6. Kisi-kisi Penilaian Psikomotorik .....	39
Tabel 7. Lembar Observasi Aspek Psikomotorik .....	40
Tabel 8. Indikator Keberhasilan Proses Belajar Mengajar.....	46
Tabel 9. Nilai Ketuntasan Belajar Siswa .....	46
Tabel 10. Penilaian Aspek Kognitif Siklus 1 .....	47
Tabel 11. Penilaian Aspek Afektif siklus I .....	48
Tabel 12. Penilaian Aspek Psikomotorik Siklus 1 .....	49
Tabel 13. Hasil Penilaian Siklus 1.....,.....,.....	50
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Observasi Siklus 1.....	51
Tabel 15. Penilaian Aspek Kognitif Siklus II.....	52
Tabel 16. Penilaian Aspek Afektif Siklus II.....	53
Tabel 17. Penilaian Aspek Psikomotorik Siklus II.....	54
Tabel 18. Hasil Penilaian Siklus II.....,.....,.....	55
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Hasil Observasi Siklus II.....	56
Tabel 20. Perbandingan Ketuntasan Belajar.....,.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peluru .....	9
Gambar 2. Lapangan Tolak Peluru .....	10
Gambar 3. Cara Memegang Peluru .....	11
Gambar 4. Cara Meletakkan Peluru Pada Bahu .....	11
Gambar 5. Gaya O,Brien .....	12
Gambar 6. Gaya Ortodok .....	14
Gambar 7. Gaya Spin .....	15
Gambar 8. Gaya Pembelajaran Tolak Sasaran .....	27
Gambar 9. Pembelajaran Menggunakan Bola Plastik (Bola Tembak) .	28
Gambar 10. Bagan Kerangka Berpikir .....	31
Gambar 11. Bagan. Alur PTK Model Kemmis dan Mc Taggart.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( Rpp ) Siklus I .....	67
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( Rpp ) Siklus II .....	68
3. Evaluasi Teknik Gerakan Tolak Peluru .....	79
4. Kondisi Awal Nilai Gerak Dasar Tolak Peluru .....	85
5. Nilai Ketuntasan Belajar Dari Kondisi Awal Ke Siklus I.....	86
6. Nilai Ketuntasan Belajar Dari Siklus I ke Siklus II .....	87
7. Nilai Ketuntasan Belajar Dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	88
8. Penilaian Aspek Kognitif Siklus I .....	89
9. Penilaian Aspek Afektif Siklus I .....	90
10. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I .....	91
11. Penilaian Aspek Kognitif Siklus II .....	92
12. Penilaian Aspek Afektif Siklus II .....	93
13. Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II .....	94
14. Dokumentasi .....	95