



**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
GAYA MENYAMPING MELALUI VARIASI BERMAIN  
BOLA SASARAN SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 4 DEMAK  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Mohamad Nasir  
138010396**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Melalui Variasi Bermainan Bola Sasaran Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Demak Tahun 2018.**" yang disusun oleh :

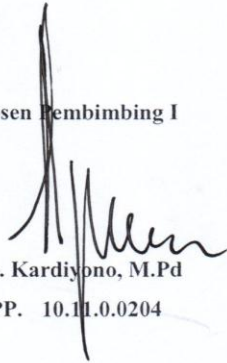
Nama : Mohamad Nasir

NIM : 138010396

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi.**

Semarang, 24 Agustus 201

Dosen Pembimbing I



Dr. Kardiyono, M.Pd  
NPP. 10.11.0.0204

Dosen Pembimbing II



Catur Wahyu Priyanto, M.Pd  
NPP.10.15.1.0327

## PENGESAHAN KELULUSAN

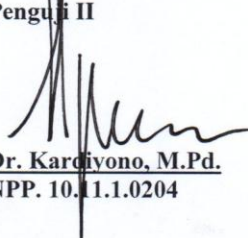
Skripsi dengan judul : “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Melalui Variasi Bermaian Bola Sasaran Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Demak Tahun 2018”, yang disusun oleh :

Nama : Mohamad Nasir  
Nim : 138010396  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

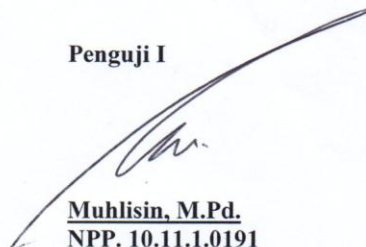
Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi didepan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal :18 September 2018

### Dewan Penguji Skripsi.

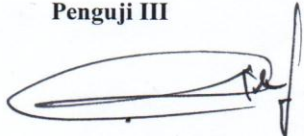
  
Ketua  
  
\*Liska Sukivandari, M.Pd  
NIP. 10. 11. 1. 0208

Penguji II  
  
Dr. Kardivono, M.Pd.  
NPP. 10.11.1.0204

Penguji I

  
Muhlisin, M.Pd.  
NPP. 10.11.1.0191

Penguji III

  
Catur Wahyu Priyanto, M.Pd  
NIP. 10.15.1.0327

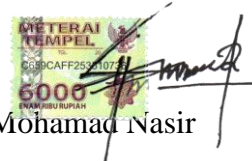
## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dalam disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 24 Agustus 2018

Yang membuat pernyataan,



Mohamad Nasir

NIM. 138010396

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto :**

Hargai suatu proses karna proses bisa membuat kita selalu bersyukur atas nikmat yang telah di berikan allah kepada kita. ( Mohamad Nasir )

### **Persembahan :**

- Kedua orang tua ku Bapak ( Darman ) dan Ibu ( Sumini ) tercinta yang tak pernah lelah mendo'a kan ku, membesarkan ku dengan penuh kasih sayang, serta memberi dukungan, perjuangan, motivasi dan pengorbanan dalam hidup ini. terimakasih atas segala do'a dan kasih sayangnya Bapak dan Ibu.
- Nenek tersayang almarhummah Mbah Sawilah.
- Kakak-kakaku tersayang (Sri, Heri, Wahyuni, Saropah) yang selalu memberi dukungan semangat dan selalu mengisi hari hari ku dengan canda tawa dan kasih sayangnya..

## ABSTRAK

**NASIR, MOHAMAD.** 2018. “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Melalui Variasi Bermain Bola Sasaran Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Demak Tahun 2018”. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing I Drs. Kardiyono, M.Pd. Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil belajar, Tolak Peluru Gaya Menyamping, Variasi Bermain Bola.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan kognitif, afektif, psikomotor siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Demak Tahun 2018 pada mata pelajaran Penjasorkes tolak peluru gaya menyamping melalui variasi bermain bola sasaran.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* Setiap siklus terdiri atas 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan dilapangan yang dilakukan oleh evaluator dan kuesioner siswa. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan rumus yang ada oleh evaluasi kolabolator yaitu guru penjas bersama peneliti.

Data dari pengamatan psikomotor diperoleh hasil pada siklus I rata-rata mencapai 69,53 dan mengalami kenaikan pada siklus II mencapai 79,38, hasil dari kedua siklus tersebut kemudian dianalisis dan mengalami peningkatan sebesar 0,3 dengan criteria sedang. Data hasil pengamatan afektif pada siklus I mencapai 64,53 pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 77,34, setelah dianalisis dan mengalami peningkatan sebesar 0,4 dengan criteria sedang. Dari hasil pemahaman siswa kognitif pada siklus I mencapai 67,03 pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 76,72, setelah dianalisis dan mengalami peningkatan sebesar 0,3 dengan criteria sedang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini adalah pembelajaran tolak peluru gaya menyamping melalui variasi bermain bola sasaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu diharapkan bagi guru penjasorkes di SMP Negeri 4 Demak dapat menggunakan variasi bermain bola sasaran dalam pembelajaran tolak peluru gaya menyamping. Pembelajaran dengan menggunakan gaya menyamping melalui variasi bermain bola sasaran juga dapat dijadikan alternatif sistem pengajaran agar suasana pembelajaran selalu menyenangkan sesuai tujuan dalam pembelajaran PAIKEM.



## ABSTRACT

**NASIR, MOHAMAD.** 2018. "Efforts to Improve Learning Outcomes of Orthodox Style Through Variety of Playing Ball at the Student Class VIII of the Junior High School 4 Demak of the year 2018". Thesis. Departement of Health Physical Education and Recreation, Teacher Training and Education Science Faculty, Wahid Hasyim University. Pembimbing I Drs. Kardiyono, M.Pd. Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

Keywords : Efforts to Improve Learning Outcomes, Orthodox Style, Variety of Playing the Ball.

The purpose of this research is to find out and cap ability enhancement cognitive, affective, psychomotor at the student class VIII of the Junior high school 4 Demak of the year 2018 in physical education subjects orthodox style his side through a variety of playing the ball.

The research is a study a class action (PTK) or Classroom Action Research In every cycle consists of four stages, namely, planning, action, the observation and reflection. The gathering data is done using the observations in the field undertaken by evaluators and a questionnaire. The data collected to be analyzed with a formula that is by the evaluation of the kolabolator the teacher penjas with researchers.

Data from the observation of psychomotor obtained the results of the cycle of the average reached 69,53 and an increase of the cycle II reached 79,38, the results of both the cycle then analyzed and increased by 0,3 with criteria. The observations of their affective in cycles I reached 64,53 the cycle of increased to 77,34, after an analysis and increased by 0,4 with criteria. From the understanding of the students cognitive the cycle I reached 67,03 the cycle of increased to reach 76,72, after an analysis and increased by 0,3 with criteria.

Based on the conclusions of the study this is a lesson to reject the style on his side through a variety of playing the ball on target to improve the students. It is therefore expected to penjasorkes in junior high school 4 Demak variations play target balls in learning orthodox style. Learning to use the sideways through variations at a target can also be used as an alternative system of teaching to the atmosphere of learning is always a pleasure, in accordance with the aim of learning PAIKEM

## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom, HR, S.H, M.H. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
3. Ibu Liska Sukiyandari, M.Pd, Selaku Kaprodi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
4. Dr. Kardiyono M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Catur Wahyu Priyanto, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

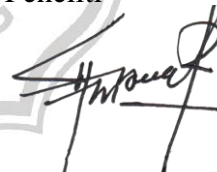


7. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Demak yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
8. Para Siswa SMP Negeri 4 Demak yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu

Semoga Allah SWT memberikan balasan sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua

Semarang, 24 Agustus 2018

Peneliti



Mohamad Nasir

NIM. 138010396

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN KELULUSAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</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. ....	
Identifikasi Masalah .....	5
1.3. ....	
Pembatasan Masalah .....	5
1.4. ....	
Rumusan Masalah .....	6

1.5.....	
Tujuan Penelitian .....	6
1.6.....	
Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1.....	
Deskripsi Teoritik.....	8
2.1.1.....	
Belajar .....	8
2.1.2.....	
Hasil Belajar.....	14
2.1.3.....	
Pendidikan Jasmani.....	16
2.1.4.....	
Ketrampilan Gerak Dasar.....	19
2.1.5.....	
Tolak Peluru.....	19
2.1.6.....	
Bermain.....	31
2.1.7.....	
Karakteristik Siswa .....	37
2.2.....	
Kajian Penelitian Yang Relevan .....	38

2.3.	.....	
Kerangka Berfikir	.....	41
2.4.	.....	
Hipotesis Penelitian	.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>44</b>
3.1.	.....	
Pendekatan Penelitian	.....	44
3.1.1.	.....	
Jenis Penelitian	.....	44
3.2. Objek Penelitian	.....	45
3.3.	.....	
Waktu Penelitian	.....	45
3.4.	.....	
Lokasi Penelitian	.....	45
3.5.	.....	
Prosedur Kerja Penelitian Tindakan Kelas	.....	46
3.5.1. Siklus I	.....	49
3.5.2. Siklus II	.....	55
3.6. Teknik dan Alat Pengumpul Data	.....	55
3.6.1. Observasi	.....	55
3.6.2. Dokumentasi	.....	55
3.6.3. Angket/Kuesioner	.....	56
3.7. Instrumen Pengumpulan Data	.....	56

3.7.1. Analisis Data .....	60
3.8. Indikator Keberhasilan .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>62</b>
4.1. ....	
Hasil Penelitian .....	62
4.1.1 .....	
Hasil Siklus I.....	62
4.1.2.....	
Hasil Siklus II .....	66
4.1.3.....	
Perbandingan Siklus I Dan Siklus II .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>77</b>
5.1. ....	
Kesimpulan .....	77
5.2. ....	
Implikasi Hasil Penelitian.....	78
5.3. ....	
Keterbatasan Penelitian .....	78
5.4. ....	
Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Pengamatan Aspek Afektif Siswa .....	57
3.2. Deskripsi Aspek Psikomotorik .....	59
4.1. Ketuntasan Aspek Kognitif Siswa pada Siklus I .....	62
4.2. Ketuntasan Aspek Afektif Siswa pada Siklus I .....	63
4.3. Ketuntasan Aspek Psikomotor Siswa pada Siklus I .....	64
4.4. Ketuntasan Aspek Afektif Siswa pada Siklus I .....	65
4.5. Ketuntasan Aspek Kognitif Siswa pada Siklus II .....	67
4.6. Ketuntasan Aspek Afektif Siswa pada Siklus II .....	67
4.7. Ketuntasan Aspek Psikomotor Siswa pada Siklus II .....	68
4.8. Ketuntasan Aspek Afektif Siswa pada Siklus II .....	69
4.9. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II .....	71
4.10. Prosentase Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II .....	73
4.11. Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Menyamping .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Macam-Macam Cara Memegang Peluru .....	24
2.2. Cara Meletakkan Peluru .....	25
2.3. Rangkaian Gerak Menolak Gaya Orthodok .....	25
2.4. ....	
Rangkaian Gerak Tolak Peluru Gaya O Brien .....	27
2.5. ....	
Latihan Memegang Peluru Dan Menolaknya .....	29
2.6. ....	
Lapangan Tolak Peluru .....	30
2.7. ....	
Krangka Berfikir .....	42
3.1. Bagan Prosedur PTK .....	46
3.2. Siklus PTK .....	49
3.3. Lapangan Bermain Menolak Bola ke Sasaran Lingkaran .....	51
3.4. Lapangan Bermain Tolak Tangkap Bola Sasaran Keranjang .....	52
3.5. Lapangan Bermain Tolak Peluru Sasaran Lingkaran Ditanah .....	53
4.1. Kognitif Siklus I .....	62
4.2. Afektif Siklus I .....	63
4.3. Psikomotor Siklus I .....	64
4.4. Afektif Siklus I .....	65
4.5. Kognitif Siklus II .....	67



4.6. Afektif Siklus II .....	68
4.7. Psikomotor Siklus II .....	68
4.8 Afektif Siklus II .....	70



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing.....	83
2. Surat Izin Penelitian .....	84
3. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	85
4. Hasil Rekap Siklus I.....	86
5. Hasil Rekap Siklus II .....	89
6. Absen Siswa .....	92
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	94
8. Soal Kognitif.....	105
9. Silabus .....	107
10. Dokumentasi .....	108

