



**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
GAYA ORTODOKS MELALUI AKTIVITAS PERMAINAN
BOLA PASIR PADA SISWA KELAS XI
MA IBROHIMIYYAH MRANGGEN
KABUPATEN DEMAK
TAHUN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**Muhammad Fauzi
128010156**

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

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Aktifitas Permainan Bola Pasir Pada Siswa Kelas XI MA Ibrohimiyah Mranggen Kabupaten Demak Tahun 2017/2018” yang disusun:

Nama : Muhammad Fauzi

NIM : 128010156

Program Studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan dewan penguji Skripsi, Program Studi pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 19 Juli 2018

Dewan Penguji Skripsi



Penguji I

Liska Sukivandari, M.Pd
NIP. 10. 11. 1. 0208

Penguji II

Dr. Karsoyoho, M.Pd
NIP. 10. 11. 1. 0204

Penguji III

Sofyan Ardyanto, M.Pd
NIP. 10. 14. 1. 0298

PENGESAHAN 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 Semarang.
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 dengan 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 karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Demak 07. Januari 2018
Yang membuat pernyataan



(Muhammad Fauzi)
128010156

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Ilmu lebih utama dari pada harta. Sebab ilmu warisan para nabi adapun harta adalah warisan Qorun, Firaun dan lainnya. Ilmu lebih utama dari harta karena ilmu itu menjaga kamu, kalau harta kamulah yang menjaganya. Engkau tak dapat meraih ilmu kecuali dengan enam hal yaitu cerdas, selalu ingin tahu, tabah, punya bekal dalam menuntut ilmu, bimbingan dari guru dan dalam waktu yang lama. (Ali bin Abi Thalib)”.

Persembahan :

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya Bpk. (Magi) dan Ibu (Cikanah) Sebagai darma bakti, motivator terbesar dalam hidup saya, yang tak pernah lelah selalu memberi semangat dan selalu mendoakan agar memberikan pendidikan yang terbaik untuk anaknya, terimakasih atas kegigihan bapak dan ibu menghantarkan saya sampai kini.
2. Kakak tercinta, Edy Purwanto, S.Pd.
3. Adekku tersayang, Nailis Syarifah.
4. Siti Nur Mutammimah, S.Pd. yang telah mendukung perjalanan selama ini untuk tercapainya cita-cita.
5. Teman – teman seperjuangan PJKR UNWAHAS.
6. Bapak ibu dosen yang senantiasa sabar membimbing dan mendidik saya selama ini.
7. Almamaterku UNWAHAS.

ABSTRAK

Muhammad Fauzi, 2018, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Aktifitas Permainan Bola Pasir Pada Siswa Kelas XI MA Ibrohimiyyah Mranggen Kabupaten Demak Tahun 2017/2018. Skripsi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FKIP. UNWAHAS. Dosen pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd, Pembimbing II Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Kata kunci : Hasil belajar, Tolak sasaran, Tolak peluru, Bola pasir

Latar belakang penelitian ini adalah hasil belajar siswa masih rendah, kurangnya minat dan motivasi siswa rendah, metode pembelajaran yang kurang menarik. Rumusan masalah pada penelitian ini. Adakah Upaya peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks melalui aktifitas permainan bola pasir pada siswa kelas XI MA Ibrohimiyyah Mranggen Kabupaten Demak. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas XI MA Ibrohimiyyah Mranggen Kabupaten Demak tahun 2017/2018 melalui pendekatan bermain bola pasir.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan di MA Ibrohimiyyah Mranggen Kabupaten Demak, dengan subyek penelitian kelas XI dengan jumlah 24 siswa, 10 anak putra dan 14 anak putri. Obyek penelitian adalah olahraga cabang atletik yaitu tolak peluru. Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, lembar observasi motivasi belajar siswa, angket respon siswa dan tes praktek. Penelitian dikatakan berhasil jika siswa mencapai ketuntasan dan hasil belajar sebesar 75.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan aktifitas bermain bola pasir pada siswa kelas XI MA Ibrohimiyyah Mranggen Kabupaten Demak. Hasil belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan dari pembelajaran sebelum siklus ke siklus I dan siklus II. Pada pembelajaran sebelum siklus rata-rata nilai 71,33 atau 25% tuntas meningkat pada siklus I rata-rata nilai yaitu sebesar 81,26 atau 75% tuntas, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 86,66 atau 100 % siswa tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah model pembelajaran tolak peluru menggunakan media bermain bola pasir dengan memasukkan bola pasir kelubang ban yang digantung dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas XI MA Ibrohimiyyah Mranggen. Dari simpulan diatas maka penulis menyarankan: 1).guru dapat melakukan penelitian tindakan kelas dan menggunakan model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar, sehingga efektifitas kegiatan pembelajaran dapat tercapai, berjalan dengan aman dan menyenangkan.

ABSTRACT

Muhammad Fauzi, 2018, Increasing Learning Result of Shot Put Orthodox Style through the Activity of Sand Ball Games for Students of XI Grade MA Ibrohimiyyah Mranggen, Demak 2017/2018. Student's paper majoring of Physical Education, Health, and Recreation. FKIP. UNWAHAS. Advisor I: Dr. Kardiyono, M.Pd. Advisor II: Sofyan Ardyanto, M.Pd.

Keywords: Learning result, decline targets, shot put, sand balls

The background of this research is the learning result of student is still low, lack of interest and motivation, and learning method is not interesting. Formulation of the problem in this research is. Is there an effort to improve the learning result of shot put orthodox style through the activity of sand ball game for students of XI grade MA Ibrohimiyyah Mranggen, Demak. The purpose of this research is to know the improvement of learning result of shot put orthodox style for students of XI grade MA Ibrohimiyyah Mranggen, Demak on 2017/2018 through a sand ball game's approach.

This research uses classroom action research which consists of 2 cycles. Each cycle consists of planning, execution of action, observation, and reflection. This research was conducted in MA Ibrohimiyyah Mranggen, Demak as a subject is XI grade with 24 students, consist of 10 boys and 14 girls. The object of this research is one of athletic sport that is shot put learning. The instrument of this research is the observation sheet of learning implementation, observation sheet of student learning motivation, student response questionnaire and practice test. This research can be claimed successful if students can achieve complete score for about 75.

The result of this research shows that the application of shot put learning by sand ball game's approach for students of XI grade MA Ibrohimiyyah Mranggen has improved. Student's learning result has improved as a whole from pre cycle to cycle 1 and cycle 2. In pre cycle learning, the average is 71,33 or 25% is complete, in cycle 1 the average is 81,26 or 75% is complete, while in cycle 2 has increased to 86,66 or 100% of students is complete.

The conclusion of this research is learning model of shot put using media sandball game by inserting the sand ball into a hanged tire hole can improve student's learning result of XI grade MA Ibrohimiyyah Mranggen. From the conclusion above, I recommend: 1) Teachers can conduct classroom action research by using active, innovative, creative, effective, and fun learning models to improve student's learning result, so the effectiveness of learning activities can be achieved, run well, and fun.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan yang maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Aktifitas Permainan Bola Pasir pada Siswa Kelas XI MA Ibrohimiyah Mranggen Kabupaten Demak Tahun 2017/2018”. Keberhasilan saya dalam menyelesaikan skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati saya menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim, Prof. Dr. H. Muhtarom, SH. MH yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Dr. Kardiyono, M.Pd yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG.
3. Kaprodi PJKR Ibu Liska Sukiyandari, M.Pd yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen pembimbing I Bapak Dr. Kardiyono, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen pembimbing II Bapak Sofyan Ardyanto, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Abdul Aziz, S.Pd, Saiful Mujahidin, S.Pd dan Ahmad Washiq, S.Pd yang telah bersedia menjadi ahli materi dan media untuk mengevaluasi pengembangan produk dari skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepala Madrasah MA IBROHIMIYYAH Mranggen Bapak Romadlon, S.Pd.I yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
9. Para Siswa Kelas XI MA IBROHIMIYYAH yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
10. Bapak dan ibu kakak adik serta teman - temanku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada saya. Terima kasih atas segalanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang 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.

Demak, 19 Januari 2018
Peneliti



Muhammad Fauzi
128010156

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8

BAB II LANDASAN TEORITIK

2.1 Deskripsi Teoritik	10
2.1.1 Pendidikan Jasmani	10
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	13
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	14
2.1.4 Fungsi Pendidikan Jasmani	15
2.1.5 Pengertian Belajar	17
2.1.6 Strategi Pembelajaran	18
2.1.7 Model Pembelajaran	21
2.1.8 Keterampilan Gerak Dasar	22
2.1.9 Hasil Belajar	23
2.1.9.1 Pengertian Hasil Belajar	23
2.1.10 Tipe Hasil Belajar	24
2.1.10.1 Tipe hasil belajar bidang kognitif	24
2.1.10.2 Tipe hasil belajar bidang afektif	26
2.1.10.3 Tipe hasil belajar bidang psikomotorik	26
2.1.11 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	27
2.1.11.1 Faktor Internal	27
2.1.11.2 Faktor Eksternal	30
2.1.11.3 Faktor Pendekatan Belajar (<i>approach to learning</i>)	31
2.1.12 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas	32
2.1.12.1 Karakteristik Siswa SMA	32
2.1.13 Tolak Peluru	36

2.1.13.1 Lapangan Tolak Peluru	37
2.1.13.2 Teknik linier rangkaian tolak peluru secara keseluruhan	38
2.1.13.3 Sikap Setelah Menolakkan Peluru	44
2.1.14 Kekuatan Otot Lengan	44
2.1.15 Pendekatan Bermain dan Berlomba	45
2.1.15.1 Pendekatan Bermain	45
2.1.15.2 Mendorong Bola pasir Masuk ke dalam Target	46
2.1.15.3 Pendekatan Berlomba	47
2.2 Penelitian yang Relevan	48
2.3 Kerangka Berfikir	49
2.4 Hipotesis Penelitian	52
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subjek Penelitian	53
3.2 Objek Penelitian	53
3.3 Waktu Penelitian	53
3.4 Lokasi Penelitian	54
3.5 Prosedur Penelitian	54
3.5.1 Siklus I	55
3.5.2 Siklus II	56
3.6 Teknik Pengumpulan Data	58
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	58
3.8 Teknik Analisis Data	58

3.9 Indikator Keberhasilan Tindakan	60
---	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Data Awal	61
4.2 Hasil Penelitian	62
4.2.1 Hasil Penelitian Siklus 1	62
4.2.2 Hasil Penelitian Siklus 2	70
4.3 Pembahasan	77

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	83
5.2 Implikasi	83
5.3 Saran	84

DAFTAR PUSTAKA	85
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	89
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Nilai Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya ortodock	4
3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas	53
3.2 Teknik dan alat pengukuran data	58
3.3 Instrumen Penilaian kemampuan siswa	60
4.1 Data Nilai Hasil Belajar Pra Siklus Tolak Peluru Gaya Ortodock	62
4.2 Hasil rata-rata nilai pra siklus	62
4.3 Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus I	63
4.4 Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus I	63
4.5 Skala Penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus I	64
4.6 Jawaban respon minat siswa terhadap pembelajaran pada siklus I	65
4.7 Jawaban respon motivasi siswa terhadap pembelajaran siklus I	66
4.8 Ketuntasan belajar siswa pada siklus I	68
4.9 Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek kognitif siklus 2	70
4.10 Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek afektif siklus 2	71
4.11 Skala penilaian unjuk kerja siswa pada aspek psikomotorik siklus 2	72
4.12 Jawaban respon minat siswa terhadap pembelajaran pada siklus II	73
4.13 Jawaban respon motivasi siswa terhadap pembelajaran siklus II	74
4.14 Ketuntasan belajar siswa pada siklus 2	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Denah Lingkaran Tolak Peluru	38
2.2 Teknik linier rangkaian tolak peluru	38
2.3 Pegangan/Grip	39
2.4 Fase persiapan	39
2.5 Fase luncuran	40
2.6 Fase pengantaran	41
2.7 Fase pengantaran percepatan utama	42
2.8 Gerakan lengan akhir	42
2.9 Fase pemulihan	43
2.10 Bola beton	46
2.11 Menolakkan bola beton pada sasaran lingkaran	47
2.11 Alur Kerangka berfikir	50
3.1 Siklus I dan Siklus II	54
4.1 Diagram ketuntasan belajar siklus I	79
4.2 Diagram ketuntasan belajar siklus II	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	89
2. Surat Ijin Penelitian Pendidikan dari Dekan FKIP UNWAHAS	90
3. Surat keterangan dari Kepala Madrasah	91
4. Daftar Nama Siswa Kelas XI MA Ibrohimiyah Mranggen	92
5. Daftar Nama Petugas Penelitian	93
6. Jadwal Penelitian Siswa Kelas XI MA Ibrohimiyah Mranggen	94
7. RPP Siklus 1	95
8. RPP Siklus 2	103
9. Angket minat siswa	111
10. Angket Motivasi siswa	113
11. Lembar penilaian aspek kognitif siklus 1	115
12. Lembar penilaian aspek Afektif siklus 1	116
13. Lembar penilaian aspek psikomotor siklus 1	117
14. Hasil ketuntasan belajar siswa siklus 1	118
15. Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani	119
16. Lembar penilaian aspek kognitif siklus 2	121
17. Lembar penilaian aspek Afektif siklus 2	122
18. Lembar penilaian aspek Psikomotor siklus 2	123
19. Hasil ketuntasan belajar siswa siklus 2	124
20. Dokumentasi Siklus	125