



**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
MELALUI PENDEKATAN *WALK STYLE* PADA SISWA
KELAS XI MA NU 03 SUNAN KATONG KALIWUNGU
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

**Oleh
Maulana Aqso
148010060**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan *Walk Style* Pada Siswa Kelas XI MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu Tahun Pembelajaran 2018/2019”, yang disusun oleh :

Nama : Maulana Aqso

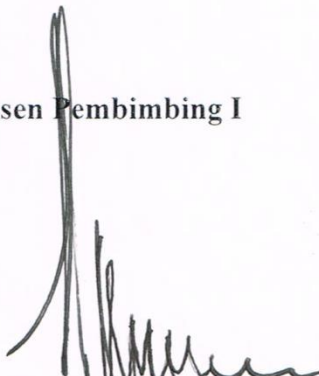
NIM : 148010060

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

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


Dosen Pembimbing I



Dr. Kardiyono, M.Pd.
NPP. 10. 11. 1. 0204

Semarang, 10 Januari 2019

Dosen pembimbing II



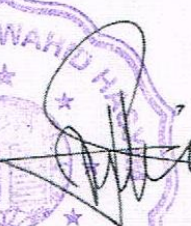
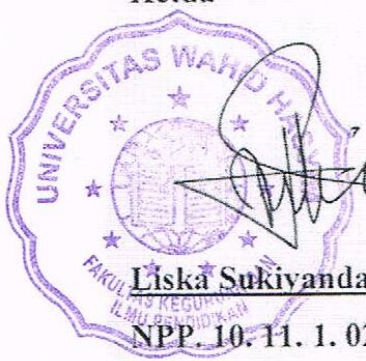
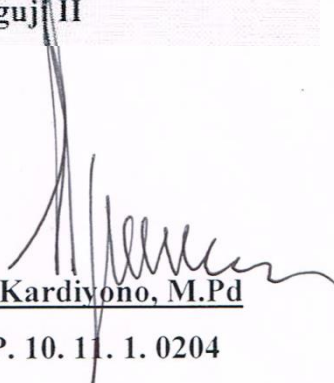
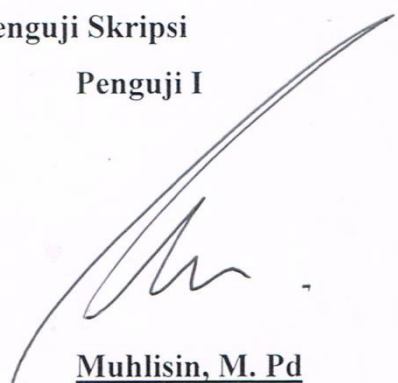
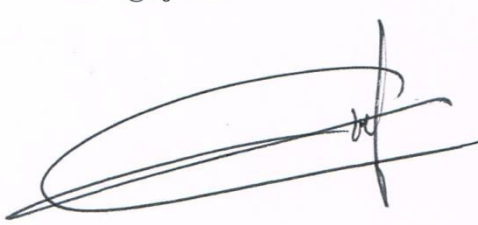
Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.
NPP. 10. 15. 1. 0327

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru melalui Pendekatan Walk Style pada Siswa Kelas XI MA NU 03 Sunan Katong Kecamatan Kaliwungu Tahun Pelajaran 2018/2019”, yang disusun oleh :

Nama : Maulana Aqso
 NIM : 148010060
 Program Studi : PJKR
 Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 24 Januari 2019

Dewan Penguji Skripsi	
<p style="text-align: center;">Ketua</p> <div style="text-align: center;">   <u>Liska Sukiyandari, M. Pd</u> NPP. 10. 11. 1. 0208 </div> <p style="text-align: center;">Pengujii II</p> <div style="text-align: center;">  <u>Dr. Kardiyono, M.Pd</u> NPP. 10. 11. 1. 0204 </div>	<p style="text-align: center;">Penguji I</p> <div style="text-align: center;">  <u>Muhlisin, M. Pd</u> NPP. 10. 11. 1. 0191 </div> <p style="text-align: center;">Penguji III</p> <div style="text-align: center;">  <u>Catur Wahyu Priyanto, M.Pd</u> NPP. 10. 15. 1. 0327 </div>

PENYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi karya tulis saya 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 campur tangan 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 dikemudian 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 lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Kendal, 24 Januari 2019
Yang membuat pernyataan



(Maulana Aqso)
148010060

MOTTO

“Allah tidak akan merubah nasib seseorang sebelum hambanya berusaha merubah nasibnya sendiri”. (QS. Al – Anfal : 53)

Orang berilmu dan beradab tidak akan diam di kampung halaman. Tinggalkan negeri mu dan merantaulah ke negeri orang. Merantaulah, kau akan dapat pengganti dari kerabat dan kawan. Berlelah-lelahlah, manisnya hidup setelah lelah berjuang. (Imam Syafi’i)

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kehadiran Allah Subbhanahu Wata’ala yang telah melimpahkan rahmat hidayah-nya sehingga punulis dapat menyelesaikan karyanya. Karya tulis yang sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya Bapak Mujiono dan Ibu Rosminah tercinta sebagai darma bakti, motivator terbesar dalam hidup saya, yang selalu memberikan dorongan berupa do’a, kasih sayang, dan semangat sampai terselesainya skripsi ini.
2. Kakak tercinta Ahmad Su’udi, Siti Maesaroh dan Masitoh yang selalu memotivasi saya secara materi maupun non materi untuk terus maju dan berjuang sampai sejauh ini hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Aulia Tauhidta Setyoko yang selalu menemani saya dalam keadaan suka maupun duka dan selalu menjadi penyemangat dalam pembuatan skripsi ini.

ABSTRAK

MAULANA AQSO: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan *Walk Style* Pada Siswa Kelas XI MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu Tahun Pelajaran 2018/2019. Pembimbing 1 Dr. Kardiyono, M. Pd, dan Pembimbing 2 Catur Wahyu Priyanto, M. Pd.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Tolak Peluru, *Walk Style*.

Penelitian ini dilatar belakangi siswa MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu tahun pelajaran 2018/2019, siswa masih mengalami kesalahan dalam melakukan teknik menolak yaitu selalu berhenti saat power posisi sehingga awalan tersebut tidak berarti sama sekali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar tolak peluru siswa setelah melakukan pendekatan *walk style*.

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan PTK. Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran tolak peluru melalui pendekatan *Walk Style* pada siswa Kelas XI MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu. Melalui pendekatan *Walk Style* ini, siswa melakukan tolak peluru sambil menelaah setiap gerakan-gerakan dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa mengalami kurangnya pemahaman teknik dasar tolak peluru. Dalam penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 2 siklus.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan melakukan teknik dasar tolak peluru melalui pendekatan *Walk Style* siswa kelas XI MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu mengalami peningkatan. Hasil observasi awal dari pembelajaran tolak peluru yang tidak tuntas sebanyak 22 siswa atau 70% dan yang tuntas sebanyak 12 siswa atau 30%. Hasil tindakan siklus 1 mengalami peningkatan dengan siswa yang tuntas sebanyak 23 atau 67,64% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 11 atau 32,35%. Hasil tindakan siklus 2 jauh lebih pesat dibandingkan siklus 1 yaitu sebanyak 32 atau 94,11% siswa tuntas dan sebanyak 2 atau 5,88% siswa tidak tuntas.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan *Walk Style* dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas XI MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu tahun pelajaran 2018/2019.

ABSTRACT

MAULANA AQSO: *Raising shot put learning product with Walk Style approach on student 11th grader MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu in 2018/2019. 1st Adviser Dr. Kardiyono, M. Pd. 2nd Adviser Catur Wahyu Priyanto, M. Pd.*

Key Word: *learning product, shot put, Walk Style.*

This research based on the student of MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu in 2018/2019, they still have mistakes in shot put technique. They always stop in power position, so their prefix is useless. The purpose of this research is to understand the based technique of shot put after the student did the walk style approach.

Researcher use quantitative descriptive method with PTK approach. With this PTK, researcher teach about shot put on the student 11th grader MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu in 2018/2019. With walk style approach, student not only shot put but also watch and study, this is important because almost all of the student misunderstand about shot put technique. In this problem, researcher collaborate with the teacher in two cycle.

The research show that the skill of student 11th grader MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu in 2018/2019 much better with walk style approach. First observation result show that 22 students or 70% not pass the exam and 12 students or 30% pass the exam. First result action is better than first observation result with 23 students or 67,64% pass the exam and 11 students or 32,35% not pass the exam. Second result action is much better than first observation result with 32 students or 94,11% pass the exam and 2 students or 5,88% not pass the exam.

From the research, we can take conclusion that walk style approach can make the skill of student 11th grader MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu in 2018/2019 much better than before.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran 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. Mahmuhtarom, HR, SH, 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 Mujiono dan Ibu Rusminah selaku orang tua saya yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terimakasih atas segalanya yang diberikan keluarga kecilku.

7. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah MA NU 03 Sunan Katong Kaliwung Kabupaten Kendal yang telah memberikan ijin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
9. Para siswa MA NU 03 Sunan Katong Kaliwung Kabupaten Kendal yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
10. Semua pihak yang ikut terlibat dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

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

Kendal, 24 Januari 2019

Peneliti



Maulana Agso
NIM. 148010060

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10

	10
2.1 Diskripsi Teoritik	10
2.1.1 Belajar	10
2.1.2 Ciri-ciri Belajar	12
2.1.3 Hasil Belajar	15
2.1.4 Tolak Peluru	17
2.1.5 Hakikat Kemampuan Motorik.....	30
2.1.6 Karakteristik Siswa	34
2.1.7 Hakikat <i>Walk Style</i> (gaya berjalan)	35
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan	37
2.3 Kerangka Berfikir.....	39
2.4 Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Pendekatan Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel	44
3.3 Prosedur Penelitian.....	46
3.3.1 Siklus I	46
3.3.2 Siklus II	49
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	51
3.5 Teknik Analisis Data.....	53
3.6 Indikator Keberhasilan Tindakan	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Hasil Penelitian	56
4.1.1 Sebelum Tindakan.....	56

4.1.2	Siklus I	57
4.1.3	Siklus II	62
4.2	Pembahasan	67
4.2.1	Perbandingan Siklus I dan Siklus II	67
4.2.2	Analisis Pembelajaran	69
4.2.3	Simpulan Siklus Berdasarkan Hasil Belajar	69
4.2.4	Ketuntasan Belajar	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		71
5.1	Simpulan	71
5.2	Keterbatasan Penelitian	71
5.3	Saran	72
DAFTAR PUSTAKA		73
LAMPIRAN		75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Data Nilai Hasil Belajar Tolak Peluru	5
Tabel 2.1 Ukuran Berat Alat Lempat Atletik.....	26
Tabel 2.2 Spesifikasi Ukuran Peluru.....	29
Tabel 3.1 Indikator Target Pencapaian Hasil Belajar Siswa.....	54
Tabel 3.2 Rambu-rambu Hasil Analisis	55
Tabel 3.3 Kriteria Ketuntasan Minimal Belajar Penjasorkes.....	55
Tabel 4.1 Pemahaman Konsep Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus I.....	60
Tabel 4.2 Aktivitas Sikap Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus I.....	60
Tabel 4.3 Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus I.....	61
Tabel 4.4 Hasil Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus I.....	61
Tabel 4.5 Pemahaman Konsep Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus II.....	65
Tabel 4.6 Aktivitas Sikap Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus II.....	65
Tabel 4.7 Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus II.....	66
Tabel 4.8 Hasil Belajar Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus II	66
Tabel 4.9 Perbandingan Hasil Belajar Tolak Peluru Siklus I ke Siklus II.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Cara Memegang Peluru	20
Gambar 2.2 Meletakkan Peluru pada Bahu.....	21
Gambar 2.3 Sikap Badan Membelakangi Arah Tolakan	22
Gambar 2.4 Sikap Badan Saat Menolak Peluru	23
Gambar 2.5 Sikap Badan Sesudah Menolak Peluru.....	24
Gambar 2.6 Denah Lingkaran Tolak Peluru	28
Gambar 2.7 Balok Penahan Tolak Peluru	28
Gambar 2.8 Ukuran Peluru dan Cara Mengukur Jarak	30
Gambar 2.9 Alur Kerangka Berfikir	40
Gambar 3.1 Bagan Prosedur PTK.....	44
Gambar 4.1 Diagram Ketuntasan Siswa Siklus I	62
Gambar 4.2 Diagram Ketuntasan Siswa Siklus II	67
Gambar 4.3 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan II	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	75
Lampiran 2. Pengesahan Proposal Skripsi	76
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	78
Lampiran 5. RPP Siklus I.....	79
Lampiran 6. RPP Siklus II	93
Lampiran 7. Evaluasi Pembelajaran Penjas Atletik Tolak Peluru	107
Lampiran 8. Daftar Presensi Siswa	109
Lampiran 9. Rubrik Penilaian Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus I.....	110
Lampiran 10. Rubrik Penilaian Aspek Sikap (Afektif) Siklus I	111
Lampiran 11. Rubrik Penilaian Keterampilan (Psikomotor) Siklus I.....	112
Lampiran 12. Data Hasil Belajar Siklus I	113
Lampiran 13. Rubrik Penilaian Aspek Pengetahuan (Kognitif) Siklus II.....	114
Lampiran 14. Rubrik Penilaian Aspek Sikap (Afektif) Siklus II.....	115
Lampiran 15. Rubrik Penilaian Keterampilan (Psikomotor) Siklus II	116
Lampiran 16. Data Hasil Belajar Siklus II	117
Lampiran 17. Rekapitulasi Data Per Siklus	118
Lampiran 18. Foto-foto Kegiatan Penelitian	119