



**PENGARUH PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN
BOLA PASIR DAN BOLA BESI GAYA
MENYAMPING(*ORTODOK*) PADA SISWA KELAS VIIC
MTS AL-ASROR SEMARANG
2016-2017**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan

Oleh

Muhammad Ali Fathoni

128010235

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHIDHASYIM
SEMARANG 2016-2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul : *“Pentingnya Modifikasi Bola Plastik Berwarna Berisi Pasir Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya (Ortodoks) Pada Siswa Mts Al-Asror Semarang 2016-2017”*, yang disusun oleh:

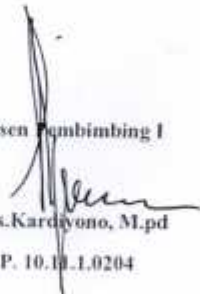
Nama : Muhammad Ali Fathoni

Nim : 128010235

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing I Dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **dewan penguji skripsi**


Semarang 13 November 2016

Dosen Pembimbing I


Drs. Kardiyono, M.pd

NPP. 10.10.1.0204

Dosen Pembimbing II


Yudhi Purnama, M.Pd

NPP. 10.16.1.0364

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "*Modifikasi Bola Plastik Berwarna Berisi Pasir Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Gaya menyamping (Ortodoks) Pada Siswa Kelas VIIIc Mts Al-Asror Semarang 2016-2017*". Yang disusun oleh :

Nama : Muhammad Ali Fathoni

Nim : 12.801.0235

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 : 9 Febuari 2017.

Dewan Penguji Skripsi



Ketua
Nowa Tri Purnomo, M.Pd
NPP. 10.12.1.0212

Penguji II

Drs. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji I



Dr. Soekardi, Mpd
NPP. 10.11.1.0203

Penguji III



Yudhi Purnama, Mpd
NPP. 10.16.1.0364

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya ilmiah saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya ilmiah ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya ilmiah 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 ketidakbenaran 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, 27 Januari 2017

Muhammad Ali Fathoni

NIM : 128010235

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. Man Jadda Wajada (yang bersungguh-sungguh akan sukses)
2. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasibnya suatu kaum, bilamana kaum tersebut tidak ada upaya untuk merubahnya (Q.S Ar ra'du: 11)
3. Berbuat baiklah kepada orang lain seperti berbuat baik kepada diri sendiri (Nabi Muhammad SAW).

Persembahan

Skripsi yang sederhana ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya bapak Bukhori dan ibu Ulistinah sebagai pembimbing sejati yang telah memberikan dukungan serta bantuan baik moriil maupun materiil. *Syafaakallah.*
2. Dosen pembimbing I Bp.Drs. Kardiyono, M.Pd dan dosen pembimbing II Bp. Yudhi Purnama, Mpd yang telah meluangkan waktunya dan banyak membantu penulis dalam menyusun serta menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah memberi balasan terbaik kepada beliau, *Amiin..*
3. Penghuni kamar AL-KARIM sebagai sahabat seperjuangan senasib diPPLWH Semarang.

ABSTRAK

Muhammad Ali Fathoni. 2017. “pengaruh pembelajaran tolak peluru dengan bola pasir dan bola besi gaya menyamping (ortodok) pada siswa kelas viiic Mts al-asror semarang 2016-2017”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim. Pembimbing I Drs. Kardiyono, M.Pd., Pembimbing II Yudi Purnama, M.Pd.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Tolak Peluru, Media Bola Plastik Berwarna

Model pembelajaran tolak peluru dengan memodifikasi bola plastik berwarna berisi pasir merupakan produk baru dari pengembangan pembelajaran tolak peluru. Penelitian ini bertempat di MTs Al-Asror Semarang dengan mengambil sampel siswa kelas VIIIC. Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran tolak peluru gaya menyamping(ortodoks) dengan menggunakan bola plastik berwarna serta untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal pada siswa kelas VIIIC di MTs AL-Asror Semarang.

Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen. Penggunaan metode penelitian ini adalah merupakan suatu bentuk penelitian yang akan digunakan peneliti untuk mengumpulkan suatu data dari objek penelitian yang akan diteliti untuk memperoleh hasil yang bisa di pertanggung jawabkan. Metode pengumpulan data menggunakan metode tes penilaian hasil pembelajaran tolak peluru. Subyek penelitian adalah siswa kelas VIIIC MTs Al-Asror Semarang tahun 2016-2017 yang berjumlah 36 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan pembelajaran ini memiliki kategori baik. Hasil awal pembelajaran mencapai nilai rata-rata sebesar 71,79% yang berada pada rentang 70,1% - 90% yang termasuk kategori baik dan dapat digunakan untuk pembelajaran. Sedangkan pada hasil akhir pembelajaran menghasilkan nilai rata-rata sebesar 82,26% yang berada pada rentang 70,1% - 90% yang termasuk kategori baik dan dapat digunakan untuk pembelajaran. Pada hasil pembelajaran tahap akhir ini terjadi peningkatan 10,47% yaitu dari 71,79% menjadi 82,26%. Dalam penelitian ini siswa sudah banyak mengetahui tentang pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodoks) dengan memodifikasi bola plastik berisi pasir.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran modifikasi bola plastik berwarna berisi pasir dapat berpengaruh terhadap hasil tolak peluru gaya ortodoks pada siswa kelas VIIIC MTs Al-Asror Semarang.

ABSTRACT

Muhammad Ali Fathoni. 2017. "learning effect of shot put with a ball of sand and iron balls sideways force (orthodox) in class VIIIIC Mts al-Asror Semarang 2016-2017". Essay. Department of Health Physical Education and Recreation. Faculty of Teacher Training and Education. University of Wahid Hasyim. Supervisor I Drs. Kardiyono, M.Pd., Supervisor II Yudi Purnama, M.Pd.

Keywords: Learning Outcomes, Shot Put, Media Ball Plastics Color

The learning model by modifying the shot put colored plastic balls filled with sand is a product of the development of learning shot put. This study took place in MTs Al-Asror Semarang by taking samples graders VIIIIC. The purpose of this development research is to produce a model of learning styles sideways shot put (orthodox) using colored plastic balls and to obtain a more optimal result on VIIIIC grade students in MTs AL-Asror Semarang.

This type of research using quantitative research methods by using experimental. The use of this research method is a form of research that will be used researchers to collect the data from the object of research that will be examined to obtain results that can be accounted. Methods of data collection using the method of learning outcomes assessment test shot put. Subjects were students of class VIIIIC MTs Al-Asror Semarang in 2016-2017 totaling 36 students.

The results showed that overall this study had either category. The initial results of learning reached an average value of 71.79%, which is in the range of 70.1% - 90% were categorized as good and can be used for learning. While the final outcome of learning produces an average value of 82.26%, which is in the range of 70.1% - 90% were categorized as good and can be used for learning. At this late stage of learning outcomes increased 10.47% from 71.79% to 82.26%. In this study, many students already know about learning styles sideways shot put (orthodox) by modifying the plastic balls filled with sand.

From the results of this study concluded that the learning model modification colored plastic balls filled with sand can affect the outcome orthodox style shot-grade students of MTs Al-Asror VIIIIC Semarang.

KATA PENGANTAR

Dengan nama ALLAH Yang Maha Pengasih dan Maha 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 terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Kaprodi PJKR yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen pembimbing 1. Drs. Kardiyono, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen pembimbing 2. Yudhi Purnama, M.pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Madrasah MTs Al-Asror Semarang bapak Pujo S.Pd yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.
8. Guru olahraga di MTs Al-Asror Semarang bapak Nurdianto, S.Pd yang telah memberikan bantuan dalam terlaksananya penelitian.

9. Siswa MTs AL-Asror Semarang kelas 8C yang telah bersedia sebagai sampel dalam penelitian.
10. Bapak dan Ibu serta para Saudaraku yang telah memberikan kasih sayang serta dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan semuanya, atas bantuan, dukungan, dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

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 dimasa depan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang 27 Januari 2017

Peneliti

Muhammad Ali Fathoni

NIM : 128010235

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8

1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	10
2.2. Pengertian Modifikasi	12
2.2.1. Tujuan Modifikasi	13
2.2.2. Tujuan Modifikasi Pembelajaran	13
2.2.3. Esensi Modifikasi	14
2.2.4. Model Pembelajaran.....	14
2.3. Modifikasi Peluru	15
2.4. Pengertian Tolak Peluru	19
2.4.1. Teknik Dasar Tolak Peluru	20
2.4.2. Gaya Menolak Peluru Ada Tiga.....	21
2.4.3. Lapangan Tolak Peluru/ Lingkaran Lempar	25
2.5. Kelebihan Dan Kelemahan Tolak Peluru	26
2.6.Kajian Penelitian Yang Relevan	27
2.7. Kerangka Berfikir	31
2.8. Hipotesis Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1. Pendekatan Penelitian	34
3.2. Populasi Dan Sampel	35
3.3. Variabel Penelitian.....	35
3.4. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	36
3.5. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1. Hasil Penelitian.....	38
4.2.Keputusan Hasil Analisis.....	47
BAB V PENUTUP.....	49
5.1. Simpulan.....	49
5.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel

2.1. Rincian Biaya Bola Modifikasi	15
4.1. Data Pre Test Dan Post Test Bola Pasir	39
4.2. Nilai MeanPre Test Dan Post Test Bola Pasir	40
4.3. T-Test Mengenai Pembelajaran Tolak Peluru Bola Pasir.....	41
4.4. Data Pre Test Dan Post Test Bola Besi	43
4.5. Nilai MeanPre Test Dan Post Test Bola Besi.....	44
4.6. T-Test Mengenai Pembelajaran Tolak Peluru Bola Besi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar

2.1. Daftar Gambar Modifikasi peluru	15
2.2. Daftar Gambar cara memegang Peluru.....	21
2.3. Daftar Gambar Sikap Badan Menyamping.....	23
2.4. Daftar Gambar Gerakan Tolak Peluru	24
2.5. Daftar Gambar Lapangan Tolak Peluru.....	25
2.6. Kerangka Berfikir	31
5.6. Daftar Gambar Dokumentasi	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

6.1. Lampiran 1 SK Pembimbing	53
6.2. Lampiran 2 Surat Izun Penelitian	54
6.3. Lampiran 3 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	55
6.4. Lampiran 4 Subjek Penelitian.....	56
6.5. Lampiran 5 Tabel Tabel.....	58
6.6. Lampiran 6 Lembar Penelitian	62
6.7. Lampiran 7 RPP.....	65
6.8. Lampiran 8 Dokumentasi	70