

**PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DENGAN  
MENGUNAKAN ALAT MODIFIKASI PADA SISWA  
KELAS V DI SD NEGERI 2 RAJA BASA  
KOTA BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN  
2012/2013**

**(Skripsi)**

**OLEH :**

**H A Y A N I**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2012**

## **ABSTRAK**

### **PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DENGAN MENGUNAKAN ALAT MODIFIKASI PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 2 RAJA BASA KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

**OLEH**

**H A Y A N I**

Penelitian ini bertujuan ingin memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar menangkap bola dengan satu tangan pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Raja Basa Kota Bandar Lampung tercapai keberhasilan pembelajaran.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas V yang berjumlah 32 siswa dengan perincian 13 laki-laki dan 19 perempuan. Instrumen yang dipakai adalah penilaian kualitas gerak dasar tolak peluru dengan rentang nilai 1-3. Teknik analisis data menggunakan prosentasi ketuntasan belajar setiap siklusnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus pertama dengan menggunakan alat modifikasi berupa : bola plastik yang diisi semen dengan ukuran berat 1,5 Kg untuk siswa putri dan 2 Kg untuk siswa putra, maka ada peningkatan terhadap gerak dasar tolak peluru yaitu jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar adalah siswa atau 46,9%, dan pada siklus kedua meningkat menjadi 81,3% hanya menyisakan 6 siswa lagi yang belum tuntas sehingga pada siklus kedua penelitian selesai.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat peneliti simpulkan bahwa dengan menggunakan alat bantu yang telah dimodifikasi pada siswa-siswi kelas V di SD Negeri 2 Raja Basa Kota Bandar Lampung dapat meningkat.

**PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DENGAN  
MENGUNAKAN ALAT MODIFIKASI PADA SISWA  
KELAS V DI SD NEGERI 2 RAJA BASA  
KOTA BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN  
2012/2013**

**OLEH :**

**H A Y A N I**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapat Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2012**

Judul Skripsi : PENINGKATAN GERAK DASAR TOLAK PELURU  
DENGAN MENGGUNAKAN ALAT MODIFIKASI  
PADA SISWA KELAS V DI SD NEGERI 2 RAJA  
BASA KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN  
PELAJARAN 2012/2013.

Nama Mahasiswa : H A Y A N I

NPM : 1013068070

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

### **MENYETUJUI**

1. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

2. Pembimbing

**Drs. Baharuddin Risyak, M. Pd.**  
**NIP 19510507 198103 1 002**

**Drs. Akor Sitepu, M. Pd.**  
**NIP 19590117 198403 1 001**

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji  
Ketua : Drs. Akor Sitepu, M. Pd. ....

Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Surisman, S, Pd, M. Pd. ....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M. Si.  
NIP 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : Februari 2013

## SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Hayani  
NPM : 1013068070  
Program Studi : S1 Penjaskes Dalam Jabatan FKIP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Alat Modifikasi Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 2 Raja Basa Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013” adalah benar hasil karya penulis, bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tugas akhir ini saya kutip dari hasil karya orang lain dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma dan etika penulisan ilmiah. Dan jika dikemudian hari ternyata ada hal yang melanggar dari ketentuan akademik universitas maka saya bersedia bertanggungjawab dan disanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya, apabila ternyata tidak benar saya bersedia menerima sanksi.

Bandar Lampung, Februari 2013

Materai Rp 6000
--------------------

Hayani

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Desa Kagungan, Kabupaten Tanggamus, pada tanggal 09 Juli 1969. Anak pertama dari enam bersaudara pasangan Bapak Hi. Muslim dan Ibu Hj. Siti Khadijah.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis adalah Sekolah Dasar di SDN 1 Kagungan, Kota Agung, Lampung Selatan tamat tahun 1975, kemudian menempuh pendidikan Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Kagungan, Kota Agung, Lampung Selatan tamat pada tahun 1979, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri Kota Agung tamat tahun 1982, dan melanjutkan ke Program SGO Tanjung Karang tamat tahun 1984. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan D-II Penjas di Universitas Terbuka Bandar Lampung tamat tahun 1997

Pada tahun 2010 penulis melanjutkan Pendidikan Sarjana S1 dalam jabatan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Lampung. Sedangkan pada tahun 1987 hingga sekarang penulis mengabdikan sebagai guru bidang studi Pendidikan Jasmani, dan sekarang penulis mengabdikan sebagai guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SDN 2 Rajabasa, Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung.

## MOTTO

“Menuntut ilmu tak ada batas waktu disamping itu janganlah engkau bertanya apa yang diberikan negara dan bangsa kepadamu tetapi bertanyalah apa yang kamu berikan kepada Negara dan bangsamu demi kemajuan dan kejayaan”  
(Ir. Soekarno)



## PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan anugerah yang begitu banyak kepada penulis sehingga penulis dapat mempersembahkan karya terbaik ini untuk :

Kedua orang tua ku Bapak Hi. Muslim dan Ibu Hj. Siti Khadijah yang sangat penulis sayangi yang telah memberikan dukungan dan motivasi agar penulis berhasil mencapai cita-cita dan menjadi yang terbaik.

Suamiku yang tercinta dan anak-anakku yang telah memberikan dukungan dan motivasi yang begitu besar.

Almamater-ku FKIP Unila,  
tempat yang telah mendewasakan penulis.

## SANWACANA

Asalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan Salam semoga selalu tercurah kepada baginda Rasulullah SAW yang mulia.

Skripsi dengan judul "*Peningkatan Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Alat Modifikasi Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 2 Raja Basa Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013*" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. Baharrudin Risyak, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan serta Plk. Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd selaku Pembimbing kesatu yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis.
4. Bapak Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd. selaku Pembahas atau penguji utama yang telah memberikan masukan, saran serta motivasi yang sangat berarti bagi penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
6. Kepala SD Negeri 2 Rajabasa, Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada siswa kelas V tahun pelajaran 2012/2013.
7. Siswa-siswi kelas VI SD Negeri 2 Rajabasa, Kecamatan Rajabasa Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013, terima kasih atas waktu dan kerjasamanya.
8. Teman-teman seperjuangan kelompok I angkatan 2010 S1 Dalam jabatan, ayo sukseskan program S1 secepatnya. Semangat.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Wasalamualaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, Februari 2013

Penulis

Hayani

## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Belajar dan Pembelajaran .....	8
B. Belajar Gerak .....	9
C. Pendidikan Jasmani .....	11
D. Atletik .....	13
E. Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru .....	14
F. Alat Modifikasi .....	16
G. Kerangka Berpikir .....	19
H. Hipotesis .....	20
III. METODOLOGI PENELITIAN .....	21
A. Metode Penelitian .....	21
B. Subjek Penelitian .....	23
C. Setting Penelitian .....	23
D. Pelaksanaan Penelitian .....	23
E. Instrumen Penelitian .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	27
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	28
A. Hasil Penelitian .....	28
B. Pembahasan .....	31

V. SIMPULAN DAN DARAN .....	36
A. Simpulan .....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA .....	38
LAMPIRAN.....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Siklus Penelitian Kaji Tindak .....	22
2. Perbandingan Prosentase Ketuntasan Belajar Pada Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II.....	31

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Deskripsi Hasil PTK Gerak Dasar Tolak Peluru.....	29
2. Format Penilaian Gerak Dasar Tolak Peluru .....	40
3. Hasil Tes Awal Keterampilan Gerak Dasar Tola Peluru .....	43
4. Hasil Tes Siklis I Keterampilan Gerak Dasar Tola Peluru .....	44
5. Hasil Tes Siklus II Keterampilan Gerak Dasar Tola Peluru .....	45