

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA
KELAS VII SMP MANDALAHAYU KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**MUHAMMAD YUDITH HARUN AL RASYID
41182191160011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP MANDALAHAYU

KOTA BEKASI

Oleh

Muhammad Yudith Harun Al Rasyid

41182191160011

Telah Disetujui Oleh:

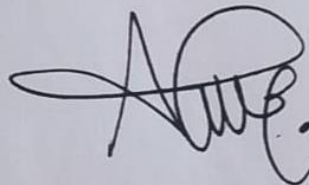
Pembimbing



Dr. Bujang, M.Si.

Tanggal 21 Juli 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO

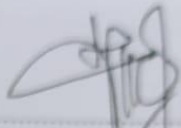


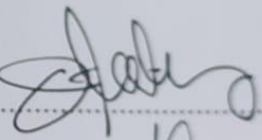
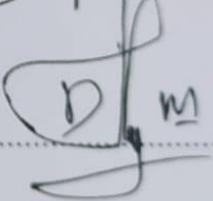
NIK: 45.1.01.12.2011.035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP MANDALAHAYU
KOTA BEKASI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 21 Juli 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd.	
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	
Anggota	: Dr. Dindin Abidin, M.Si.	
Anggota	: Tatang Iskandar, M.Pd.	
Anggota	: Elly Diana Mamesah, M.Pd.	

Bekasi, 21 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK: 45.141.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD YUDITH HARUN AL RASYID

NPM : 41182191160011

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 15 Juni 2023
Saya Yang Menyatakan



20
METERAI
TEMPEL
AEAKX54277963

Muhammad Yudith Harun Al Rasyid

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Berusahalah Selagi Gagal Karena Kegagalan Itu Suatu Pencapaian Yang Tertunda Jadi

Janganlah Sampai Gagal Teruslah Berjuang Demi Nusa Dan Bangsa

Persembahan:

Eyang tercinta yang selalu menyemangati ku hingga aku berjuang sendiri sampai detik ini dari awal masuk kuliah sampai sekarang serta bapak ku dan istri ku yang tercinta yang selalu memberikan motivasi dan semangat.

ABSTRAK

Muhammad Yudith Harun Al Rasyid, 41182191160011: Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana upaya peningkatan hasil belajar tolak peluru melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Penelitian ini dilakukan di SMP Mandalahayu, adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII sebanyak 1 kelas yang berjumlah 35 orang. Untuk pengolahan data penulis menggunakan instrumen penilaian berdasarkan aspek psikomotorik (50%), aspek kognitif (20%) dan aspek afektif (30%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 60,85, nilai terendah 55,13 dan nilai tertinggi 84,63. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 10 orang atau 28,57% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang. Sedangkan hasil siklus I, nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 72,91 nilai terendah 53,71 dan nilai tertinggi 88,96. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 22 orang atau 62,86% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang. Untuk hasil siklus II, nilai rata-rata kemampuan tolak peluru melalui pendekatan bermain kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi 80,17 nilai terendah 69,75 dan nilai tertinggi 90,88. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) sebanyak 29 orang atau 82,86% dari jumlah siswa kelas VII sebanyak 35 orang.

Kata Kunci: belajar, tolak peluru, pendekatan bermain

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Mandalahayu Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

4. Bapak Dr. Bujang, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMP Mandalahayu
7. Guru-guru dan siswa SMP Mandalahayu
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Juni 2023

Penulis

Muhammad Yudith Harun Al Rasyid

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis.....	34
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian.....	35
B. Subyek Penelitian.....	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Rancangan dan Instrumen Penelitian	37
E. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Pembelajaran.....	49
B. Hasil Monitoring Pembelajaran	51
C. Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran-saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	81

RIWAYAT HIDUP..... 106

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Dasar Tolak Peluru	28
Tabel 3.2. Rubrik penilaian psikomotorik	29
Tabel 3.3. Rubrik penilaian kognitif	29
Tabel 3.4. Rubrik penilaian afektif	30
Tabel 4.1. Ringkasan hasil tes awal	37
Tabel 4.2. Ringkasan hasil siklus I	43
Tabel 4.3. Ringkasan hasil siklus II	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Ukuran Peluru dalam Tolak Peluru	9
Gambar 2.2. Cara Memegang Peluru	9
Gambar 2.3. Sikap/Cara Meletakkan Peluru	10
Gambar 2.4. Posisi Kaki Pada Awal Gerakan Tolakan Gaya Luncur/ <i>Linear</i>	12
Gambar 2.5. Posisi Persiapan Meluncur	12
Gambar 2.6. Gerakan Meluncur.....	13
Gambar 2.7. Power Posisi Tampak Samping dan Belakang	14
Gambar 2.8. Posisi Saat Menolak Peluru	15
Gambar 2.9. Posisi Kedua Kaki Saat Awal dan Power Posisi	16
Gambar 2.10. Gerakan Rotasi	17
Gambar 2.11. Power Posisi	17
Gambar 2.12. Posisi Saat Menolak Peluru	18
Gambar 2.13. Tahap Pemulihan Gerakan	19
Gambar 2.14. Ukuran Peluru dalam Tolak Peluru	19
Gambar 2.15. Lapangan Tolak Peluru	20
Gambar 2.16. Permainan Bola Tembak	24
Gambar 2.17. Permainan Bola Berekor	25
Gambar 2.18. Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	26
Gambar 3.1. Siklus Pelaksanaan PTK	43
Gambar 4.1. Grafik Kemajuan Siswa Pada Pembelajaran Tolak Peluru	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal	82
Lampiran 2 Hasil Pembelajaran Siklus I	83
Lampiran 3 Hasil Pembelajaran Siklus II	84