

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK  
PELURU GAYA O'BRIEN MENGGUNAKAN MEDIA  
MODIFIKASI PELURU PADA PESERTA DIDIK KELAS V  
SEKOLAH DASAR NEGERI PONDOK BAMBU 02**



**PRAMUDANU BASUNDORO**

**1601618101**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MENGUNAKAN MEDIA MODIFIKASI PADA PESERTA DIDIK  
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI PONDOK BAMBU 02**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1).Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru terhadap peserta didik kelas V Sekolah Dasar, 2) Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi, 3) Upaya meningkatkan hasil belajar tolak peluru dengan menggunakan media modifikasi bola ukuran (besar) 3 dan (kecil) 1. Pengambilan data penelitian dilaksanakan tanggal 09 sampai 16 Juni 2022 yang bertempat di Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas atau *Action Research*. Penelitian ini bertujuan apakah peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik atau tidak. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas V dari Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02 yang berjumlah 26 dari 90 peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02, Hasil penelitian ini adanya peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya o'brien melalui modifikasi media modifikasi. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata tes siswa, Untuk tes awal = 56,75, dan kemudian peserta didik menunjukkan peningkatan pada tes siklus I = 74,57. Untuk kelulusan belajar peserta didik berdasarkan hasil tes awal tolak peluru gaya o'brien siswa yang dinyatakan belum tuntas, siklus I siswa yang dinyatakan lulus sejumlah 12 (46,15%) dari 14 peserta didik (53,84%) peserta didik dan kemudian berlanjut ke siklus II dan peserta didik dinyatakan tuntas semua (100%) dalam melakukan pembelajaran teknik dasar tolak peluru gaya o'brien dengan baik.

**Kata Kunci** : Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien, Media Modifikasi



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

**EFFORTS TO INCREASE LEARNING RESULTS OF SHOT PUT  
RESISTANCE USING MODIFICATION MEDIA ON STUDENTS OF CLASS  
V PONDOK BAMBU STATE ELEMENTARY SCHOOL 02**

**ABSTRACT**



*The purpose of this study is to find out 1) Efforts to improve learning outcomes of bullet puts for fifth grade elementary school students, 2) Efforts to improve learning outcomes of shot puts by using modified media, 3) Efforts to improve shooting results by using modified ball size media. (big) 3 and (small) 2. The research data collection was carried out from 09 until 16 Juny, 2022 at Pondok Bambu 02 State Elementary School. The research method used was Action Research. This study aims to determine whether students can follow the learning process well or not. The sample of this study was the fifth grade students from Pondok Bambu 02 State Elementary School, which amounted to 26 of 90 fifth grade students of Pondok Bambu 02 State Elementary School. The results of this study were an increase in O'Brien style shot put learning outcomes through modification of modified media. This increase can be seen from the average score of students' tests, for the initial test = 56.75, and then students show an increase in the first cycle test = 74.57. For students' learning graduation based on the results of the initial O'Brien style shot put test by students who were declared incomplete, the first cycle of students who passed was 12 (46,15%) of 14 students (53,84%) students and then continued to cycle II and It was stated that all students were complete (100%) in learning the basic techniques of O'Brien style shot put well.*

**Keywords: Improved O'Brien Style Shot Put Reject Learning Outcomes, Modification Media**



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

## LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd</u> NIP. 196212101990031007		.....
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIDN. 0020069009		16/8-2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u> NIP. 196607072001121001	Ketua		18/8-2022
2. <u>Mustafa Masyhur, M.Pd</u> NIP. 196201051988031001	Sekretaris		16/8-22
3. <u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd</u> NIP. 196212101990031007	Anggota		.....
4. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIDN. 0020069009	Anggota		16/8-2022
5. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003	Anggota		16/8-2022

Tanggal Lulus : 10 Agustus 2022

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



PRAMUDANU BASUNDORO  
1601618101



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Pramudanu Basundoro  
NIM : 1601618101  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani  
Alamat email : Pramudanubasundoro@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tarian Peuru Gaya  
D.Brien Menggunakan Media Modifikasi Peuru Pada Peserta  
Didin Kelas V Sendiiah Dasar Negeri Pondok Bambu D2

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 22/08/2022

Penulis

(Pramudanu Basundoro)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Modifikasi Peluru Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak **Prof. Moch. Asmawi, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Mastri Juniarto, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 2, **Bapak Mustafa Masyhur, M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, Staf Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02 yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral dan bapak Asep Hermayana selaku guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Pondok Bambu 02 yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan pendidikan jasmani.

Jakarta, 28 Januari 2022

P.B

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	7
B. Konsep Model Tindakan.....	14
1. Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya O'Brien.....	27
2. Media Modifikasi Peluru.....	38
3. Karakteristik Peserta Didik Kelas V.....	43
C. Kerangka Teoretik.....	45
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>49</b>
A. Tujuan Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Prosedur Penelitian Tindakan.....	50
D. Teknik Pengumpulan Data.....	56
E. Validasi Data.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	59
1. Deskripsi Kondisi Awal.....	59
2. Deskripsi Siklus I.....	62
3. Deskripsi Siklus II.....	73
B. Pembahasan.....	82
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

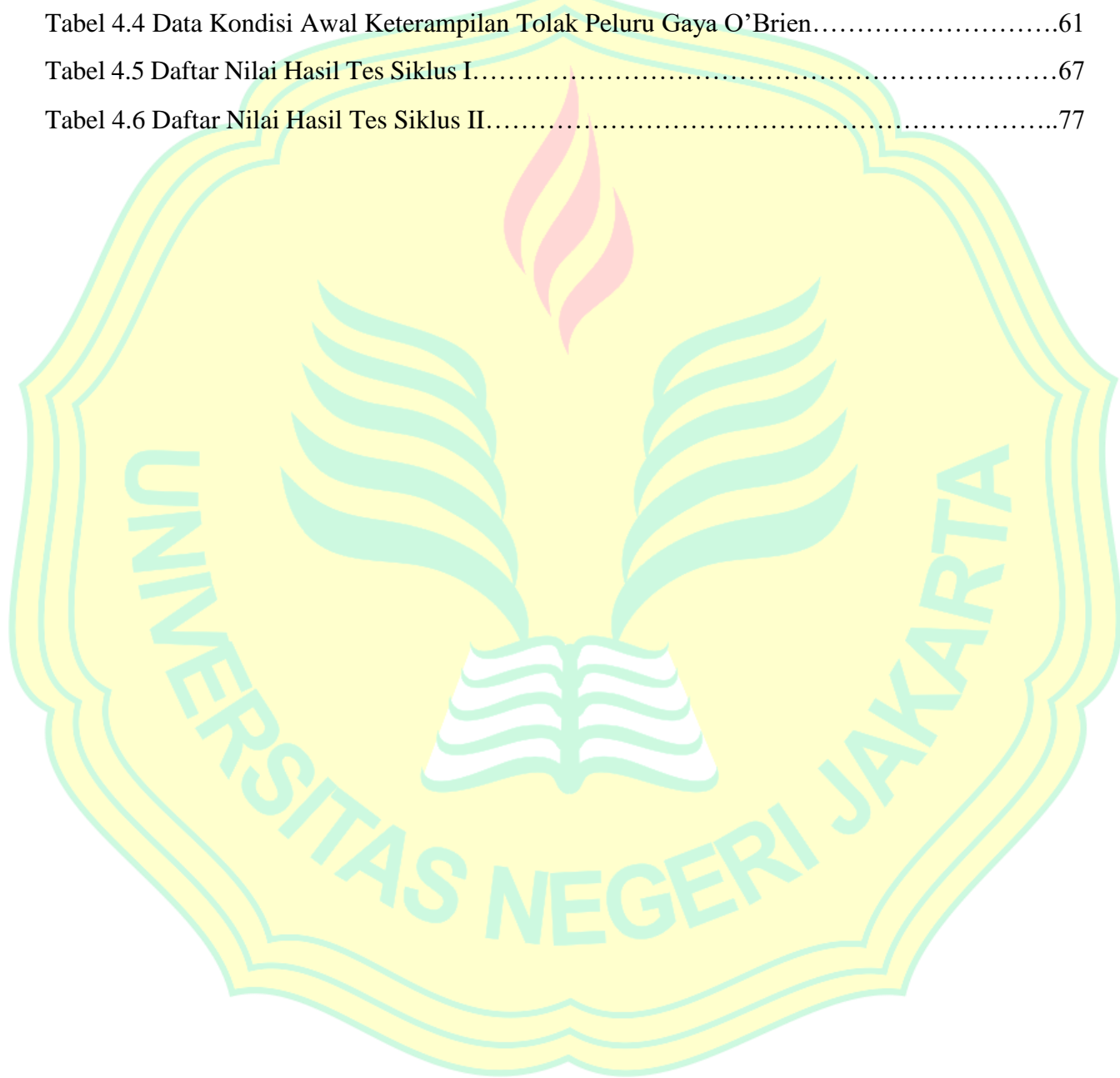


## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Model Penelitian Tindakan Kelas.....	17
Gambar 2. 2 An Action – Reflection Cycle.....	18
Gambar 2. 3 Model Penelitian Tindakan O’Leary.....	19
Gambar 2. 4 Model Penelitian Tindakan Bachman.....	20
Gambar 2. 5 Model Penelitian Tindakan Costello.....	21
Gambar 2. 6 Penelitian Tindakan Stephan Kemmis dan Robin McTaggart.....	23
Gambar 2. 7 Penelitian Tindakan Stephan Kemmis dan Robin McTaggart.....	23
Gambar 2. 8 Model Penelitian Stephan Kemmis dan Robin McTaggart.....	26
Gambar 2. 9 Arena Tolak Peluru.....	31
Gambar 2. 10 Posisi tangan saat memegang media peluru.....	32
Gambar 2. 11 Posisi kaki pada awal gerakan tolakan.....	34
Gambar 2. 12 Posisi persiapan meluncur.....	34
Gambar 2. 13 Gerakan meluncur.....	35
Gambar 2. 14 Power posisi dilihat dari samping dan belakang.....	36
Gambar 2. 15 Posisi saat menolak dan setelah menolak.....	37
Gambar 2. 16 Media Modifikasi Peluru Bola Plastik Ukuran Besar (3) dan kecil (2).....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skema Waktu Penelitian.....	50
Tabel 3. 2 Skema kegiatan inti pembelajaran siklus pertama dan kedua.....	52
Tabel 3. 3 Instrumen Penilaian Peserta Didik Materi Tolak Peluru.....	56
Tabel 4.4 Data Kondisi Awal Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien.....	61
Tabel 4.5 Daftar Nilai Hasil Tes Siklus I.....	67
Tabel 4.6 Daftar Nilai Hasil Tes Siklus II.....	77



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Model Tindakan.....	87
Lampiran 2 Instrumen Pengambilan Data.....	88
Lampiran 3 Hasil Tindakan.....	89
Lampiran 4 Dokumen dan Foto Pelaksanaan.....	95
Lampiran 5 Catatan Lapangan kolaborator.....	100

