KEEFEKTIFAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN* MELALUI MODIFIKASI BOLA TENIS DI SMA ISLAM TERPADU AL-MUMTAZ PONTIANAK

SKRIPSI

OLEH
ABDUL RAHIM
NIM F1101131029

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIDKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2020

HALAMAN PENGESAHAN

KEEFEKTIFAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN*

MELALUI MODIFIKASI BOLA TENIS

DI SMA ISLAM TERPADU AL-MUMTAZ

PONTIANAK

ABDUL RAHIM
NIM F1101131029

Disetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Eka Supriatna, M.Pd	Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197711122006041002	NIP. 197505222008011007

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T., M.Pd.
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal : 29 Juli 2020

HALAMAN PENGESAHAN

KEEFEKTIFAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU GAYA *O'BRIEN*

MELALUI MODIFIKASI BOLA TENIS

DI SMA ISLAM TERPADU AL-MUMTAZ

PONTIANAK

ABDUL RAHIM
NIM F1101131029

Disetujui

Pembimbing Utama

Eka Supriatna, M.Pd
NIP. 197711122006041002

Pembimbing Pendamping

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

Penguji Utama

Andika Triansyah, M.Or
NIP. 198911212015041001

Penguji Pendamping

M. Fachrurrozi Bafadal, M.Pd
NIP. 199002012019031017

Disahkan
Ketua Jurusan

Mimi Haetami, M.Pd
NIP. 197505222008011007

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ABDUL RAHIM

NIM : F1101131029

Jurusan/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN/PENDIDIKAN JASMANI

Menyatakan dengan ini sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak,
Yang Membuat Pernyataan



Abdul Rahim
F1101131029

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, karunia, dan izin-Nyalah sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi berjudul "Keefektifan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *O'brien* Melalui Modifikasi Bola Tenis Di SMA Islam Terpadu Al-Mumtaz Pontianak". Shalawat serta salam tidak lupa kita haturkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, sahabat, keluarga serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Atas ditulisnya skripsi ini selanjutnya atas segala bantuan dan bimbingan penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Ahmad Yani T., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
2. Mimi Haetami, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura sekaligus Pembimbing Pendamping.
3. Eka Supriatna, M.Pd. sebagai Pembimbing Utama.
4. Andika Triansyah, S.Pd, M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura sekaligus Penguji Pertama.
5. M. Fachrurrozi Bafadal, M.Pd. sebagai penguji kedua.

6. Bapak/Ibu Dosen, Staf dan Karyawan, serta seluruh komponen Kampus Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
7. Kedua orang tua yang mencintai dan dicintai karena Allah SWT.
8. Istri dan semua keluarga besar yang saya cintai.

Kami sadari dalam pembuatan proposal ini tentu masih terdapat kekurangan dan kekhilafan penulis, sehingga kami harapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai evaluasi kedepan agar menjadi lebih baik. Semoga penelitian ini memberikan banyak manfaat bagi para pembaca umumnya dan khususnya bagi perkembangan Penjas FKIP Untan. Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

ABSTRAK

ABDUL RAHIM. 2020. Keefektifan Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *O'brien* Melalui Modifikasi Bola Tenis Pada Di SMA Islam Terpadu al Mumtaz Pontianak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien* dengan modifikasi bola tenis pada Siswa SMAIT AL MUMTAZ Pontianak. Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMAIT AL MUMTAZ Pontianak sebanyak 13 siswa. Prosedur pengumpulan data menggunakan tes keterampilan gerak. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa efektivitas penerapan modifikasi bola tenis pada pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien* di SMA Islam Terpadu Al Mumtaz Pontianak sangat baik. Hasil penelitian menunjukan ketuntasan siswa dari siklus I yaitu 5 dari 13 siswa (38,47 %) tuntas sedangkan siklus 2 mengalami peningkatan 11 dari 13 siswa (84,62 %) tuntas, meningkat 46,15 %.

Kata kunci : ***Efektivitas Pembelajaran, Modifikasi Bola Tenis***

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii

KATA PENGANTAR iv

ABSTRAK vi

DAFTAR ISI vii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR TABEL x

DAFTAR BAGAN 1
1
BAB I PENDAHULUAN 3
A. Latar Belakang 4
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian .....
E. Definisi Operasional..... 6
6
BAB II KAJIAN PUSTAKA 8
A. Pembelajaran 11
B. Efektivitas Pembelajaran 12
C. Media Belajar 16
D. Pembelajaran Tolak Peluru 22
E. Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya O'brien 29
F. Modifikasi Bola Tenis 33
G. Kerangka Berfikir .....
H. Hipotesis Tindakan 34
34
BAB III METODELOGI PENELITIAN 34
A. Metode dan Bentuk Penelitian 35
1. Metode Penelitian 36
2. Bentuk Penelitian 36
B. Jadwal dan Persiapan Penelitian 37
1. Jadwal Tempat dan Waktu Penelitian 37
2. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas 37
C. Subjek Penelitian dan Sumber Data 38
1. Subjek Penelitian 38
2. Sumber Data 38
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 42

1. Teknik Pengumpulan Data .....
2. Alat Pengumpul Data 1
E. Teknik Analisis Data 43
F. Prosedur Penelitian 46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN……..... 48
A. Pelaksanaan dan Hasil Penelitian Siklus I …….. 48
B. Pelaksanaan dan Hasil Penelitian Siklus II …… 52

BAB V PENUTUP …….. 60
A. Simpulan …….. 60
B. Saran …… 60

DAFTAR PUSTAKA 61

LAMPIRAN 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 ……..... 16
Gambar 2.2 ……..... 18
Gambar 2.3 ……..... 21

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 36
Tabel 3.2 43
Tabel 4.1 50
Tabel 4.2 54
Tabel 4.3 58

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 ……..... 32
Gambar 3.2 ……..... 47


UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (Penjas) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas manusia. Toho Cholik Mutohir & Rusli Lutan, (2001:2) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Selanjutnya Rusli Lutan & Adang Suherman, (1999/2000:1) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktifitas jasmani dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani.

Di sekolah, pendidikan jasmani bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak dasar peserta didik yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pendidikan jasmani. Satu di antara pembelajaran jasmani yang diajarkan di sekolah adalah pembelajaran atletik. Pembelajaran atletik mengandung gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Pada nomor lempar satu di antara nomor yang dipelajari adalah nomor tolak peluru.

Berdasarkan temuan peneliti di sekolah SMAIT Al-Mumtaz Pontianak diketahui bahwa belum optimalnya proses pembelajaran tolak peluru. Satu di antara sebabnya adalah keterbatasan peralatan serta peralatan yang tersedia

merupakan peralatan standar atlet sehingga belum disesuaikan untuk kebutuhan proses belajar. Seharusnya guru dapat mensiasati dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk memudahkan siswa dalam proses belajar tersebut. Diperlukan sebuah media alternatif modifikasi untuk mengganti peluru yang memiliki berat dan harga yang cukup mahal. Media alternatif modifikasi tersebut harus bersifat bisa mewakili karakteristik tolak peluru, ringan, murah, banyak tersedia atau mudah didapat.

Belum optimalnya pembelajaran tolak peluru tersebut dibuktikan dari data yang diperoleh dari pra observasi peneliti pada siswa Kelas X SMA IT AL Mumtaz Pontianak Tahun Ajaran 2018-2019. Diketahui bahwa peserta didik masih kesulitan dalam melakukan teknik dasar tolak peluru. Sebagian besar peserta didik baru mampu melakukan tolakan, akan tetapi tahapan-tahapan gerakan tolak peluru secara keseluruhan belum mampu dilakukan.

Dari data nilai tolak peluru yang diketahui bahwa dari 13 peserta didik hanya 5 siswa (38,5%) yang mencapai nilai ketuntasan. Dengan kata lain sebaliknya sekitar 8 siswa (61,5 %) tidak mencapai nilai ketuntasan. Diketahui pula terdapat satu di antara faktor yang menjadi hambatan adalah sulitnya siswa dalam melakukan gerakan menggunakan peluru asli yang memiliki bobot yang tidak ringan, serta serta belum adanya pemodifikasian dari media pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hal ini, peneliti melihat perlu adanya modifikasi peralatan pendidikan jasmani sebagai solusi mengoptimalkan pembelajaran. Peralatan yang dimaksud adalah menggunakan alat modifikasi berupa bola

tenis sebagai pengganti peluru. Pemilihan alternatif bola tenis dikarenakan bobot yang lebih ringan, mudah ditemukan, dan cukup ekonomis. Sehingga dengan ini diharapkan siswa lebih mudah menerima dan mempraktikkan materi ajar yang diberikan guru yang kemudian diikuti dengan hasil pembelajaran yang baik.

Penelitian tindakan kelas ini akan mencoba memodifikasi media pembelajaran dalam pendidikan jasmani pada siswa Kelas X SMAIT AL MUMTAZ Pontianak, dengan materi teknik dasar tolak peluru. Pembelajaran dengan media bola tenis bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru serta mempermudah siswa menguasai materi yang diajarkan.

Berdasarkan permasalahan umum yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya teknik dasar tolak peluru, maka peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana upaya peningkatan Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Gaya *O'brien* dengan Modifikasi Bola Tenis Pada Siswa Kelas X SMAIT AL MUMTAZ Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dideskripsikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat peningkatan pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien* dengan modifikasi bola tenis pada Siswa SMAIT Al Mumtaz Pontianak.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran tolak peluru gaya *o'brien* dengan modifikasi bola tenis pada Siswa SMAIT AL MUMTAZ Pontianak

D. Manfaat Penelitian

Pentingnya masalah ini untuk diteliti adalah untuk mendapatkan suatu data dan informasi yang bermanfaat baik bersifat teoritis maupun praktis.

1. Secara teoritis :
   a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan dan dapat menjadi masukan yang berarti bagi pengembangan teori-teori tentang memodifikasi cabang olah raga atletik terutama yang berhubungan dengan tolak peluru.
   b. Dapat dijadikan referensi bagi peningkatan hasil belajar dalam kehidupan di masyarakat.
   c. Dapat dijadikan referensi bagi keperluan penelitian sejenis.
2. Secara praktis bagi :
   a. Siswa

      Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran tolak peluru sehingga lebih memudahkan dan lebih menyenangkan dalam proses pembelajaran tolak peluru.

b. Guru Penjas

Bisa mencoba media modifikasi bola tenis dalam pembelajaran tolak peluru apabila peluru tidak tersedia dalam jumlah yang memadai dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainya dalam cabang penjas lainnya.

c. Sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

E. Definisi Operasional

1. Keefektifan pembelajaran adalah dampak yang menunjukkan ketercapaian proses dan hasil belajar peserta didik.
2. Modifikasi alat adalah penggunaan peralatan pengganti dari peralatan asli dengan karakteristik yang hampir mirip.


UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK