

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN
MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1
SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

OLEH :

BASTIAN DIAN PRABOWO

K4608006

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Mei 2013**

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bastian Dian Prabowo
NIM : K4608006
Jurusan/Program Studi : POK / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1 SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO TAHUN PELAJARAN 2012/2013”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Mei 2013

Yang membuat pernyataan


Bastian Dian Prabowo

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN
MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1
SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Mei 2013**

commit to user

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, April 2013

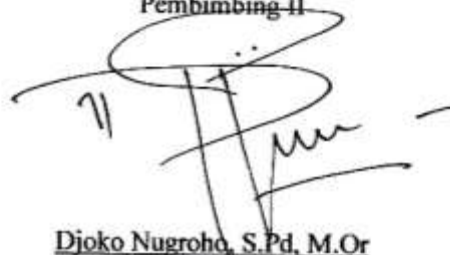
Pembimbing I



Drs. Wahyu Sulistyono, M.Kes

NIP 19490505 198503 1 001

Pembimbing II



Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or


NIP 19730305 200501 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Jum'at
Tanggal : 19 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. H. Agus Margono, M.Kes	
Sekretaris	: Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes	
Anggota II	: Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or	

Disahkan Oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret Surakarta



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd
NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Bastian Dian Prabowo. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O'BRIEN MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1 SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO TAHUN AJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. April 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *O'Brien* pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, siklus pertama dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya *O'Brien* pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman, Ponorogo, melalui media pembelajaran *audio visual*. Dan siklus kedua dilaksanakan sebagai refleksi dari pelaksanaan siklus pertama. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 5 siswa putra dan 19 siswa putri. Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas adalah siswa untuk mendapatkan data tentang tolak peluru gaya *O'Brien* dengan penggunaan media audio visual dan guru sebagai kolaborator untuk teman diskusi dalam tahap refleksi dan melihat tingkat keberhasilan penggunaan media audio visual pada pembelajaran tolak peluru gaya *O'Brien* di SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo tahun pelajaran 2012/2013. Teknik pengumpulan data adalah melalui instrument triangulasi dokumen meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. metode tes, dan metode dokumentasi. Analisis data dengan mengumpulkan data setiap kegiatan observasi dan dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa: melalui video pembelajaran dalam pembelajaran tolak peluru gaya *O'Brien* dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo, Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini terlihat dari hasil tes unjuk kerja diawal, dari 24 siswa yang awalnya siswa mendapatkan ketuntasan 4 siswa 16.67% dan yang belum tuntas 20 siswa 83.33% meningkat pada siklus I menjadi 13 siswa 54.17% tuntas dan 11 siswa 45.83% belum tuntas dan pada siklus II meningkat menjadi 19 siswa 79.17% tuntas dan 5 siswa 20.83% belum tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui video pembelajaran meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya *O'Brien* pada siswa kelas XI IA 1 SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo, Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci: Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *O'Brien*, Media *Audio-Visual* SMA Negeri 1 Kauman Ponorogo

ABSTRACT

Bastian Dian Prabowo. EFFORTS TO INCREASE LEARNING O'BRIEN SHOT PUT STYLE TROUGH AUDIO VISUAL MEDIA IN CLASS XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO ACADEMIC YEAR 2012/2013. Thesis, Faculty of Theacher Training and Education Sebelas Maret University. April 2013.

The Purpose of this research is to improve learning outcomes O'Brien shot put style in class XI IA 1 SMA 1 Kauman Ponorogo academic year 2012/2013.

This research is a class act. The experiment was conducted in two cycles, the first cycles was conducted to determine improved learning outcomes O'Brien shot put style in class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO. Learning trough audio-visual media. And the second cycle executed as a reflection of the implementation of the first cycle. The subjects were students of class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO, amounting to 24 students consisting of 5 boys and 19 girl students. Sources of data in this classroom action research is to obtain data on student shot put O'Brien style with the use of audio-visual media and teachers as collaborators for a friend in the discussion stage and see the reflection of the success rate of the use of audio visual media in learning styles O'Brien shot put in SMA 1 KAUMAN PONOROGO Academic year 2012/2013. Techniques of data collection is trough triangulation instrument document include interview, observation, and documentation. Test methods, and methods of documentation.

Analysis of the data by collecting data every observation and analyzed descriptively using percentage techniques to see trends in learning activities. Based on this result we concluded that: trough video learning styles in the shot put O'Brien learning can improve learning outcomes In class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO, academic year 2012/2013. This is evident from the results of performance test at the beginning, of the 24 students who initially student gain mastery 16.67% 4 students and students who have not completed 20. 83.33% increase in the first cyrcle to 13 student 54.17% completed and 11 students 57.83% and the cycles has not been completed. Second cycles increased to 19 student completed 79.17% and 20.83% has not been completed.

Conclusion of this research is trough video lessons improve learning outcomes shot put O'Brien style in class XI IA 1 SMA 1 KAUMAN PONOROGO, academic year 2012/2013.

Keywords: O'Brien shot put style learning, Audio Visual, SMA 1 KAUMAN PONOROGO

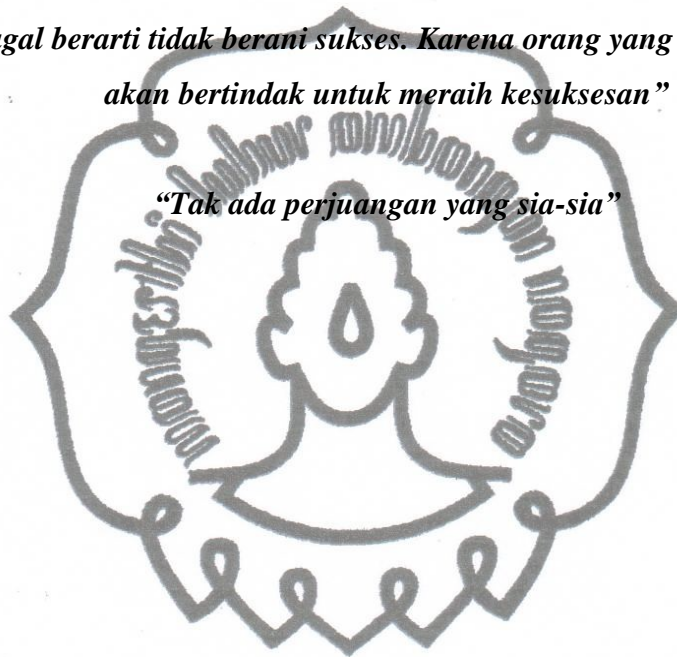
commit to user

MOTTO

”Tak ada masalah yang tak dapat terselesaikan”

“Takut gagal berarti tidak berani sukses. Karena orang yang takut gagal tidak akan bertindak untuk meraih kesuksesan”

“Tak ada perjuangan yang sia-sia”

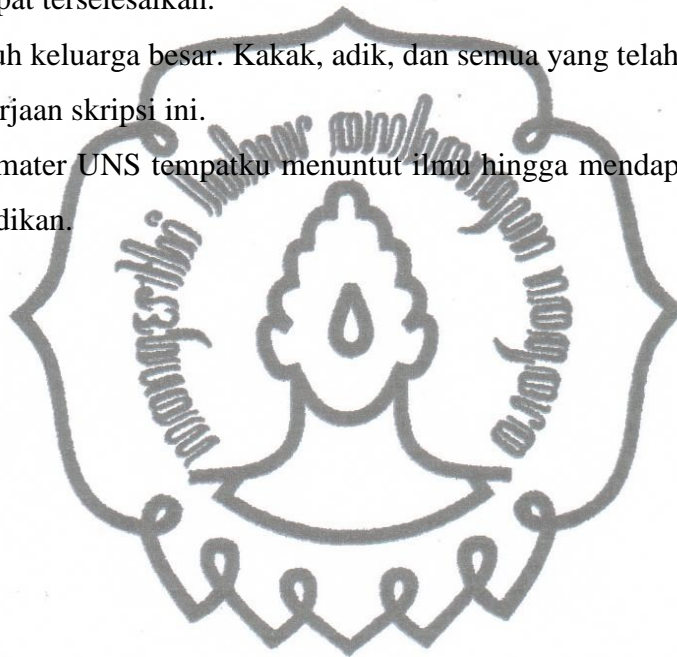


commit to user

PERSEMBAHAN

Karya yang tersusun dengan penuh kesungguhan dan ketulusan hati ini,
Kupersembahkan kepada:

- ❖ Ibu dan Bapak dirumah yang telah memberikan semuanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
- ❖ Seluruh keluarga besar. Kakak, adik, dan semua yang telah mendukung dalam pengerjaan skripsi ini.
- ❖ Almamater UNS tempatku menuntut ilmu hingga mendapatkan gelar sarjana pendidikan.



commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberikan ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA O’BIEN MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS XI IA 1 SMA NEGERI 1 KAUMAN PONOROGO TAHUN PELAJARAN 2012/2013”**.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, saran, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak yang sangat membantu. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada segenap pihak antara lain:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan FKIP UNS yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
2. Drs. H. Mulyono, M.M, Ketua Jurusan POK FKIP UNS yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or., Ketua Program Penjaskesrek JPOK FKIP UNS yang telah memberikan ijin menyusun skripsi.
4. Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes, sebagai Pembimbing I dan Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, kepercayaan, dukungan, saran, dan kemudahan yang sangat membantu dalam penulisan skripsi.
5. Drs. H. Mariyono, M.Pd selaku kepala SMA Negeri 1 Kauman.
6. Fajar Yulianto, S.Pd selaku guru penjas SMA Negeri 1 Kauman.
7. Bapak dan Ibu guru SMAN 1 Kauman kabupaten Ponorogo, serta adik-adik siswa kelas XI IA 1.
8. Ibuku tercinta(Diana Sukawati), ayahku Almarhum Hariyono yang telah tenang di sana, Bapak Subagyo, kakakku tercinta (Mas Arief, Mbak Risma, Mas Nico), adikku tersayang(Yuwana Pratiwi), Bima, dan semua keluargaku yang selalu memberikan doa restu, kasih sayang, semangat dan dukungan.

commit to user

9. Teman-teman mahasiswa Penjas '08 atas kebersamaan dalam setiap langkah menapaki luasnya ilmu kesehatan dan olahraga.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan memberikan kontribusi serta masukan bagi dunia pendidikan guna mencapai tujuan pendidikan yang optimal.



Surakarta, 14 Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Pembelajaran	6
a. Ciri-ciri Pembelajaran	7
b. Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	9
2. Hasil Belajar	10
3. Hakekat Pendidikan Jasmani	11
4. Tolak Peluru	13
a. Komponen Teknik Tolak Peluru	15

b. Pembelajaran Teknik Tolak Peluru Gaya O'Brien ...	19
c. Kesalahan Umum Pada Tolak Peluru Gaya O'Brien	21
5. Media Pembelajaran	22
a. Pengertian Media Pembelajaran	22
b. Peran dan Kegunaan Media	23
c. Video	24
d. Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Penyajian Video	25
B. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Tempat Penelitian	29
2. Waktu Penelitian	29
B. Subjek Penelitian	30
C. Sumber Data	30
D. Teknik Pengumpulan Data	30
E. Uji Validitas Data.....	32
F. Teknik Analisis Data	32
G. Prosedur Penelitian	32
1. Tahap-tahap Siklus	34
2. Pelaksanaan Siklus	36
H. Indikator Capaian Penelitian.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Pra Tindakan	39
B. Deskripsi Tiap Siklus	42
1. Siklus 1	42
a. Rencana Tindakan I	42
b. Pelaksanaan Tindakan I	43

c. Observasi dan Tindakan I	47
d. Analisis dan Refleksi Tindakan I	50
e. Deskripsi Data Tindakan I	51
2. Siklus 2	52
a. Rencana Tindakan II	53
b. Pelaksanaan Tindakan II	54
c. Observasi dan Tindakan II	57
d. Analisis dan Refleksi Tindakan Siklus II	58
e. Deskripsi Data Tindakan II	59
C. Perbandingan Tiap Siklus	61
D. Pembahasan	61
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	63
A. Simpulan	63
B. Implikasi	64
C. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cara Memegang Peluru	16
Gambar 2. Cara Meletakkan Peluru	16
Gambar 3. Sikap Badan Pada Waktu Akan Menolak	17
Gambar 4. Cara Menolak Peluru	18
Gambar 5. Lapangan Tolak Peluru	19
Gambar 6. Rangkaian Gerakan Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i>	21
Gambar 7. Alur Kerangka Berpikir	28
Gambar 8. Bagan Siklus Penelitian	33
Gambar 9. Grafik Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> Prasiklus.....	41
Gambar 10. Grafik Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> Siklus I	52
Gambar 11. Grafik Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> Siklus II	60
Gambar 12. Grafik Perbandingan Prasiklus, Siklus I, Siklus II	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan	29
Tabel 2. Teknik Pengumpulan Data	31
Tabel 3. Indikator Capaian Penelitian	38
Tabel 4. Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> sebelum Diberikan Tindakan Penyajian video Pembelajaran	40
Tabel 5. Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> setelah Diberikan Tindakan Penyajian Video Pembelajaran Siklus I	52
Tabel 6. Deskripsi Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya <i>O'Brien</i> setelah Diberikan Tindakan Penyajian video Pembelajaran Siklus II	60
Tabel 7. Perbandingan Hasil Belajar Tolak Peluru gaya <i>O'Brien</i> setelah Diberikan Tindakan Penyajian Video Pembelajaran Siklus I dan Siklus II	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I Pertemuan 1	69
2. RPP Siklus I Pertemuan 2	86
3. RPP Siklus II Pertemuan 1	103
4. RPP Siklus II Pertemuan 2	120
5. Rekap Penilaian Tolak Peluru Pra Tindakan	137
6. Nilai Psikomotor Siklus I	138
7. Nilai Kognitif Siklus I	139
8. Nilai Afektif Siklus I	141
9. Rekap Penilaian Tolak Peluru Siklus I	142
10. Nilai Psikomotor Siklus II	143
11. Nilai Kognitif Siklus II	144
12. Nilai Afektif Siklus II	146
13. Rekap Penilaian Tolak Peluru Siklus II	147
14. Soal Tes Kognitif	148
15. Foto Kegiatan Penelitian	150
16. Validasi Proposal Skripsi	152