

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR
TOLAK PELURU MENGGUNAKAN MODIFIKASI BOLA
PLASTIK SISWA KEAS VII D SMP ISLAM
BUSTANUL HIKMAH LAMONGAN**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

oleh

Muhamad Dion Shafarudin

3220190287

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA' SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN

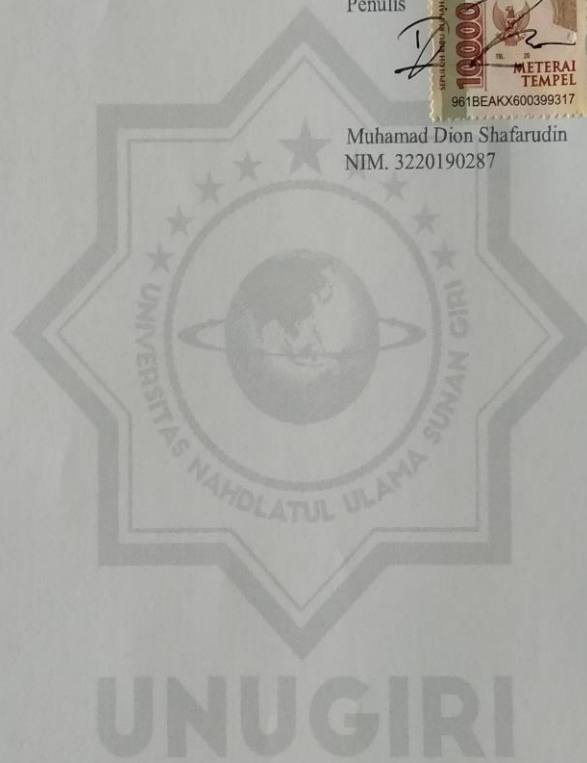
Saya menyatakan bahwa Skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak lolos oleh tim plagiarisme

Bojonegoro, 07 Agustus 2023

Penulis



Muhamad Dion Shafarudin
NIM. 3220190287



MOTTO

Alloh tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(Qs.Al Baqoroh: 286)

Seni tertinggi guru adalah membangun kegembiraan dalam ekspresi kreatif dan
pengetahuan

(Albert Einsten)

PERSEMBAHAN

Untuk bpk, ibu Dosen, keluarga peneliti serta para pembaca



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

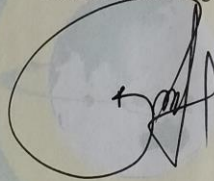
Nama : Muhamad Dion Shafarudin

Nim : 3220190287

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru
Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Siswa Kelas VII D SMP Islam
Bustanul Hikmah Lamongan

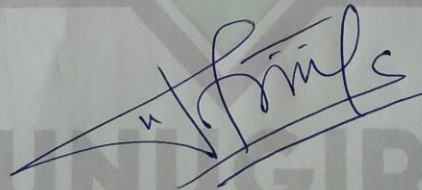
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk
mendaftar Ujian Skripsi. Bojonegoro 18 Juli 2023

Dosen Pembimbing I



Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN. 0703078902

Dosen Pembimbing II



Hasan Saifuddin, M.Pd
NIDN. 071639801

HALAMAN PENGESAHAN

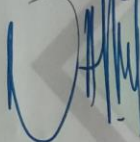
Nama : Muhamad Dion Shafarudin

Nim : 3220190287

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru
Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Siswa Kelas VII D SMP Islam
Bustanul Hikmah Lamongan

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 07 Agustus 2023

Dewan Penguji
Penguji I



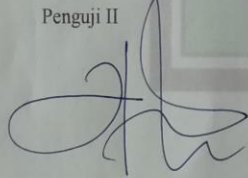
Nurman Ramadhan M.Pd
NIDN: 0726039102

Penguji III



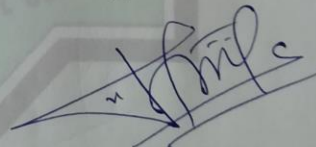
Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN: 0703078902

Penguji II



Dr. Ifa Khoiria Ningrum, SE., M.M
NIDN: 0709097805

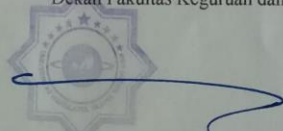
Penguji IV



Hasan Saifuddin, M.Pd
NIDN: 0716039801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Candra Sari, M.Pd
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Alriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

ABSTRACT

This research is motivated by a lack of basic shooting skills and the limited facilities available at school. This study aims to improve the basic movement skills of shot put using modified plastic balls at the Islamic Middle School Bustanul Hikmah Lamongan. Research using a class action research design (CAR). The sample of this research was students of class VII D at SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan. Data analysis techniques using quantitative descriptive. The results obtained by the researchers showed an increase in the basic motion skills of shot put. In cycle I as many as 20 out of 29 students got a complete score with a percentage of 69% while students who had not got a complete score were 9 students with a percentage of 31%. In cycle II there was an increase of 28 out of 29 students getting a complete score with a percentage of 97% while students who had not got a complete score were only 1 student with a percentage of 3%. Based on the results of the study, it was concluded that using modified plastic balls could improve shot put learning at Bustanul Hikmah Lamongan Islamic Middle School.

Keywords: Shot Put Skill Modification



ABSTRAK

Muhamad Dion Shafarudin, A. 2019. Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Siswa Kelas VII D SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pembimbing Utama Benu Widya Priadana, M.Pd dan Pembimbing Pendanping Hasan Saifuddin, M.Pd

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya keterampilan gerak dasar tolak peluru dan terbatasnya sarana dan prasarana yang ada disekolah. Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru menggunakan modifikasi bola plastik di SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan. Penelitian menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK). Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VII D SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil yang diperoleh peneliti menunjukkan peningkatan keterampilan gerak dasar tolak peluru. Pada siklus I sebanyak 20 dari 29 peserta didik mendapatkan nilai tuntas dengan presentase 69% sedangkan peserta didik yang belum mendapatkan nilai tuntas sebanyak 9 peserta didik dengan presentase 31%. Pada siklus II mengalami peningkatan sebanyak 28 dari 29 peserta didik mendapatkan nilai tuntas dengan presentase 97% sedangkan peserta didik yang belum mendapatkan nilai tuntas hanya 1 peserta didik dengan presentase 3%. Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan modifikasi bola plastik dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru di SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan.

Kata Kunci: Modifikasi Keterampilan Tolak Peluru

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas berkat karunia dan rahmat -Nya, Telah tersusun Tugas Akhir Skripsi dalam rangka memenuhi Sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Bola Plastik Siswa Kelas VII D SMP Islam Bustanul Hikmah Lamongan " Tahun 2023 dapat tersusun sesuai harapan. Skripsi (Tugas akhir) ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. H. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro
2. Astrid Candra Sari M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.
3. Hilmy Alryad, M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bantuan proses penyusunan Tugas Akhir Proposal Penelitian ini.
4. Benny Widya Priadana, M.Pd, Dosen Pembimbing Satu Tugas Akhir Proposal Penelitian yang telah banyak memberikan bimbingan serta semangat selama penyusunan Tugas Akhir Proposal Penelitian ini.
5. Hasan Saifuddin, M.Pd, Dosen Pembimbing Dua Tugas Akhir Proposal Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, serta bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Proposal Penelitian ini.
6. Rudiyanto, S.Pd, Kepala Sekolah SMP Islam Bustanul Hikmah kecamatan kembangbahu kabupaten Lamongan yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Proposal Penelitian ini.
7. Mahardika Galih S.Pd Guru Penjasorkes SMP Islam Bustanul Hikmah yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Proposal Penelitian ini.
8. Semua pihak yang turut membantu baik secara langsung maupun tak

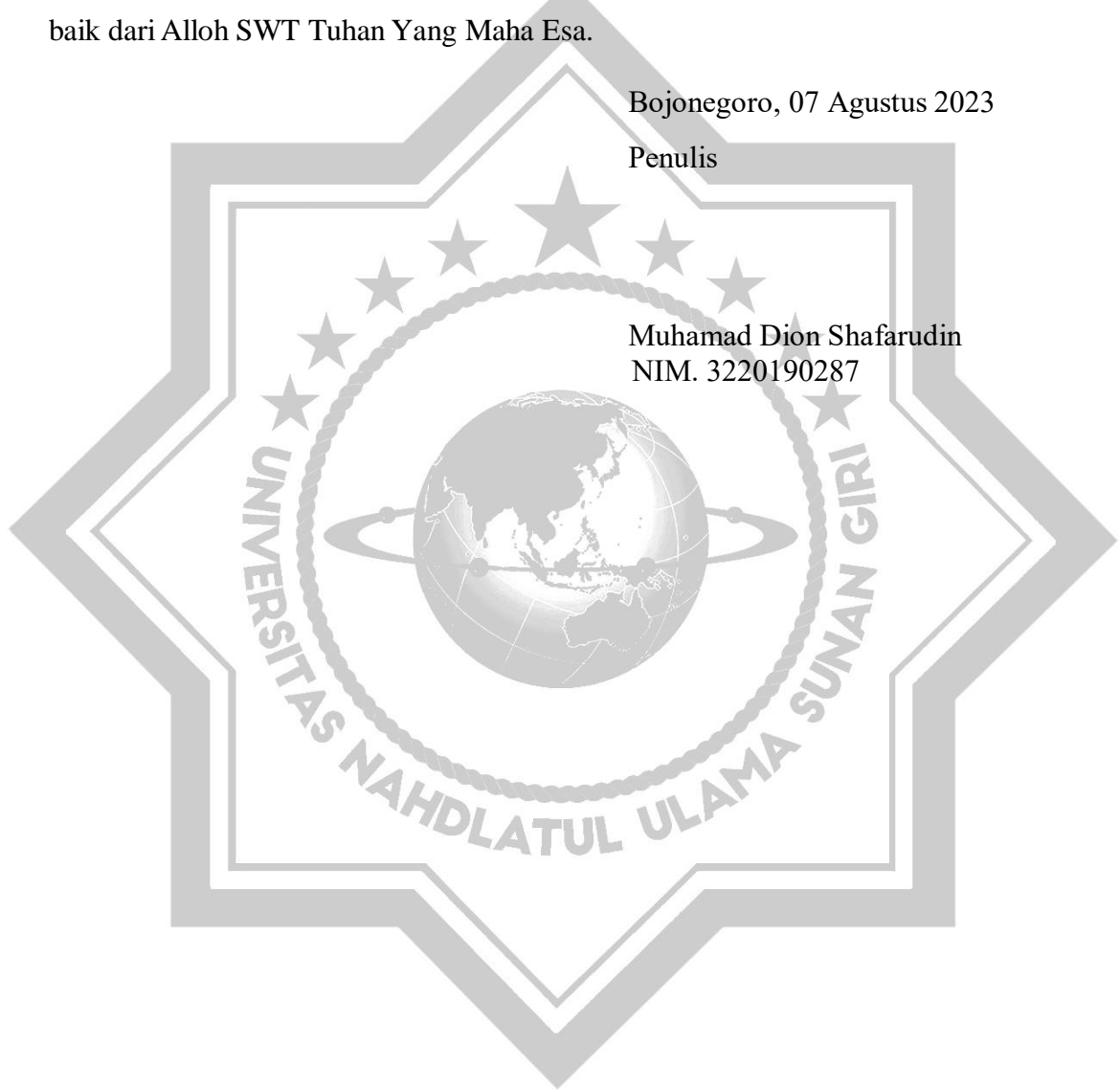
langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Proposal Penelitian ini.

Terimah kasih atas segala bantuan yang telah di berikan oleh semua pihak yang telah membantu Tugas Akhir Skripsi semoga mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa.

Bojonegoro, 07 Agustus 2023

Penulis

Muhamad Dion Shafarudin
NIM. 3220190287



UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Secara Teoritis	6
1.4.2 Secara Praktis	6
1.4.2.1 Bagi Sekolah.....	6
1.4.2.2 Bagi Guru	7
1.4.2.3 Bagi Siswa	7
1.4.2.4 Bagi Pembaca.....	7
1.5 Ruang Lingkup Dan Keterbatasan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Sejarah Atletik	8
2.1.2 Tolak Peluru.....	8
2.1.2.1 Pengertian Tolak Peluru.....	8

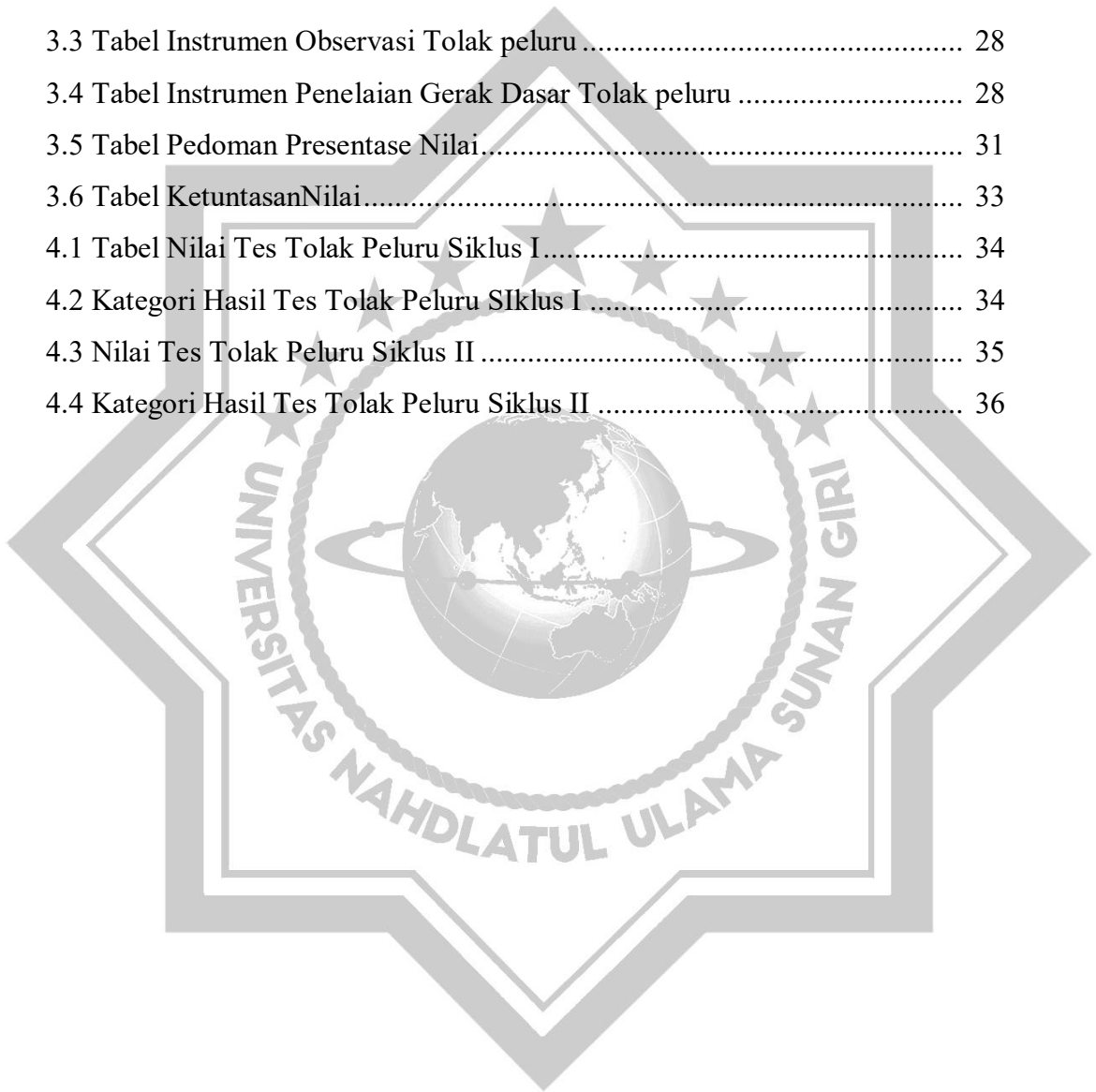
2.1.2.2 Teknik Tolak Peluru	10
2.1.2.2.1 Cara Memegang peluru	11
2.1.2.2.2 Sikap Tubuh Pada Saat Persiapan Menolak	12
2.1.2.2.3 Cara Menolakkan Peluru	13
2.1.2.2.4 Sikap Tubuh Setelah Menolakkan Peluru	14
2.1.2.3 Tolak Peluru Gaya Ortodoks.....	15
2.1.3 Keterampilan Belajar	15
2.1.4 Modifikasi alat pembelajaran tolak peluru.....	15
2.1.4.1 Cara membuat alat modifikasi	16
2.1.5 Hubungan Pembelajaran Penjasorkes Dan Modifikasi.....	17
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	17
2.2.1 Perbedaan Penelitian ini dengan Penelitian Yang Relevan.....	19
2.3 Kerangka Berfikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Populasi Dan Sampel	22
3.2.1 Populasi.....	22
3.2.2 Sampel.....	23
3.3 Prosedur Penelitian	24
3.3.1 Desain/perencanaan	25
3.3.2 Pra Siklus.....	25
3.3.2.1 Mengamati.....	25
3.3.2.2 Mendeskripsikan	25
3.3.3 Siklus I	25
3.3.3.1 Perencanaan	25
3.3.3.2 Pelaksanaan.....	25
3.3.3.3 Observasi	26
3.3.3.4 Refleksi.....	26
3.3.4 Siklus II.....	26
3.3.4.1 Perencanaan	26
3.3.4.2 Pelaksanaan.....	26
3.3.4.3 Observasi	26

3.3.4.4 Refleksi.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4.1 Tahap Persiapan	27
3.4.2 Tahap Pelaksanaan	27
3.4.3 Instrumen	27
3.4.4 Alat Penelitian/Bola Peluru.....	30
3.4.5 Waktu Penelitian	30
3.5 Teknik Analisis Data	30
3.5.1 Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru	30
3.5.2 Ketrampilan Ketuntasan Belajar	31
BAB IV PENGOLAHAN DATA	33
4.1 Tabel Serta Diagram Hasil Tes Tolak Peluru Siklus 1 Dan 2.....	33
4.2 Analisis Data.....	37
4.2.1 Analisis Data Siklus I SMP Islam Bustanul Hikmah	37
4.2.2 Analisis Data Siklus II SMP Islam Bustanul Hikmah.....	38
4.3 Pembahasan.....	39
4.3.1 Keunggulan Penelitian	40
4.3.2 Kelemahan Penelitian.....	40
BAB V PENGOLAHAN	41
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	46

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

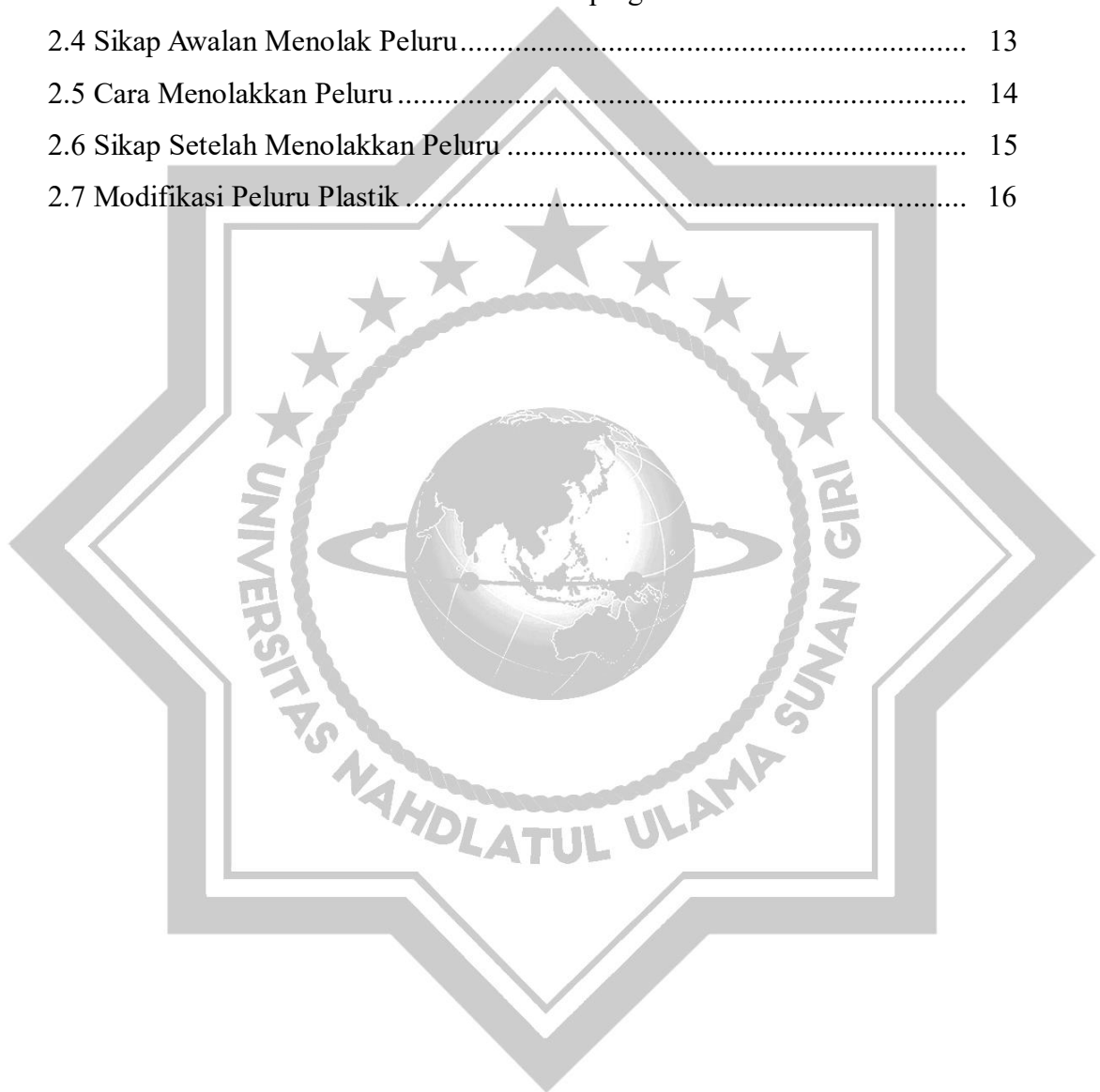
3.1 Jumlah Peserta Didik Kelas VII SMPI Bulmah 2022-2023	23
3.2 Jumlah Peserta Didik Kelas VII D SMPI Bulmah 2022-2023	24
3.3 Tabel Instrumen Observasi Tolak peluru	28
3.4 Tabel Instrumen Penelaian Gerak Dasar Tolak peluru	28
3.5 Tabel Pedoman Presentase Nilai.....	31
3.6 Tabel KetuntasanNilai.....	33
4.1 Tabel Nilai Tes Tolak Peluru Siklus I.....	34
4.2 Kategori Hasil Tes Tolak Peluru Siklus I	34
4.3 Nilai Tes Tolak Peluru Siklus II	35
4.4 Kategori Hasil Tes Tolak Peluru Siklus II	36



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

2.1 Lapangan Tolak Peluru.....	10
2.2 Cara Memegang Tolak Peluru	12
2.3 Cara Bola Diletakkan diatas Pundak Samping Leher	12
2.4 Sikap Awalan Menolak Peluru.....	13
2.5 Cara Menolakkan Peluru.....	14
2.6 Sikap Setelah Menolakkan Peluru	15
2.7 Modifikasi Peluru Plastik	16



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

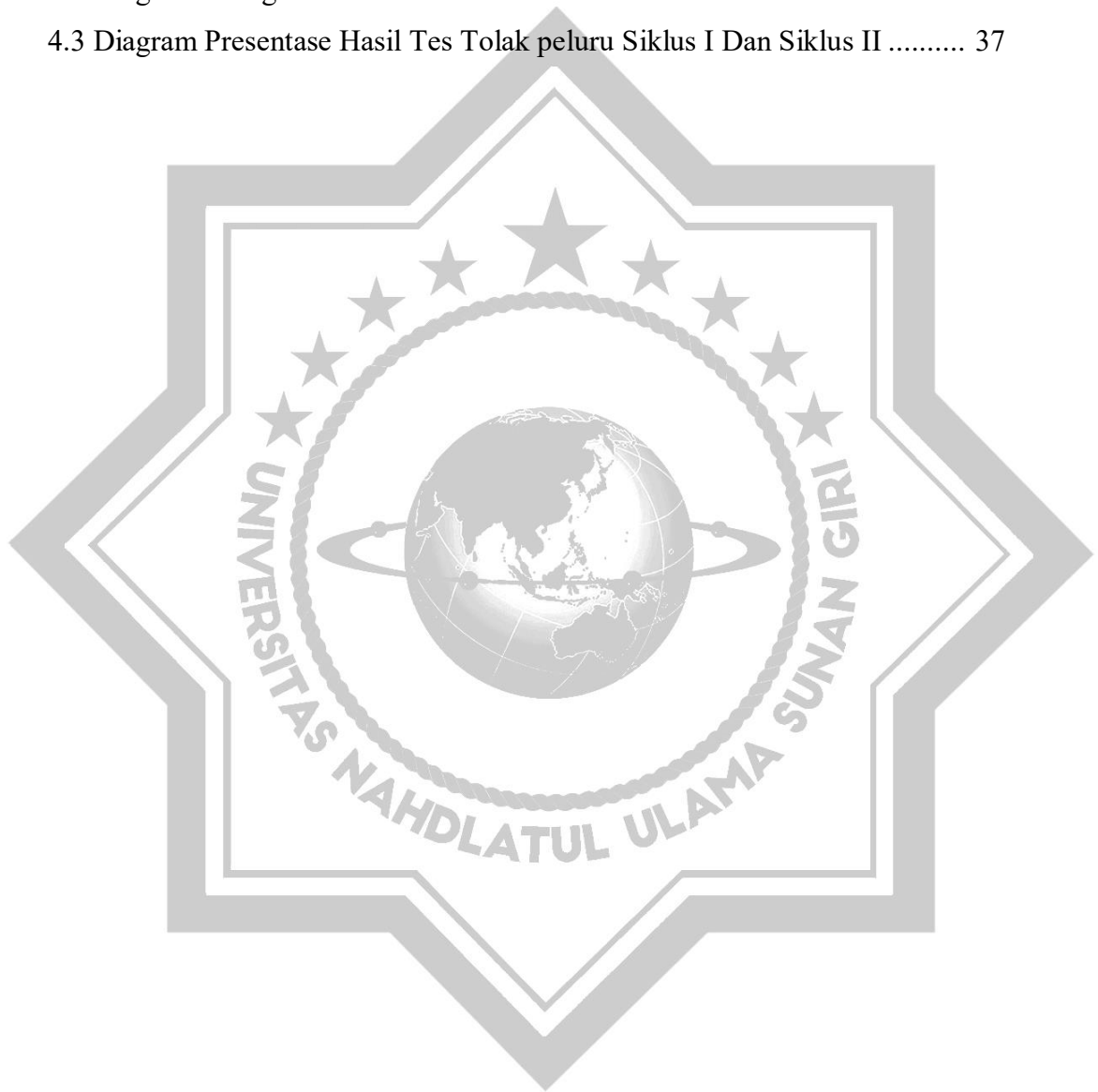
2.1 Kerangka berfikir	21
3.1 Alur Penelitian	24



UNUGIRI

DAFTAR DIAGRAM

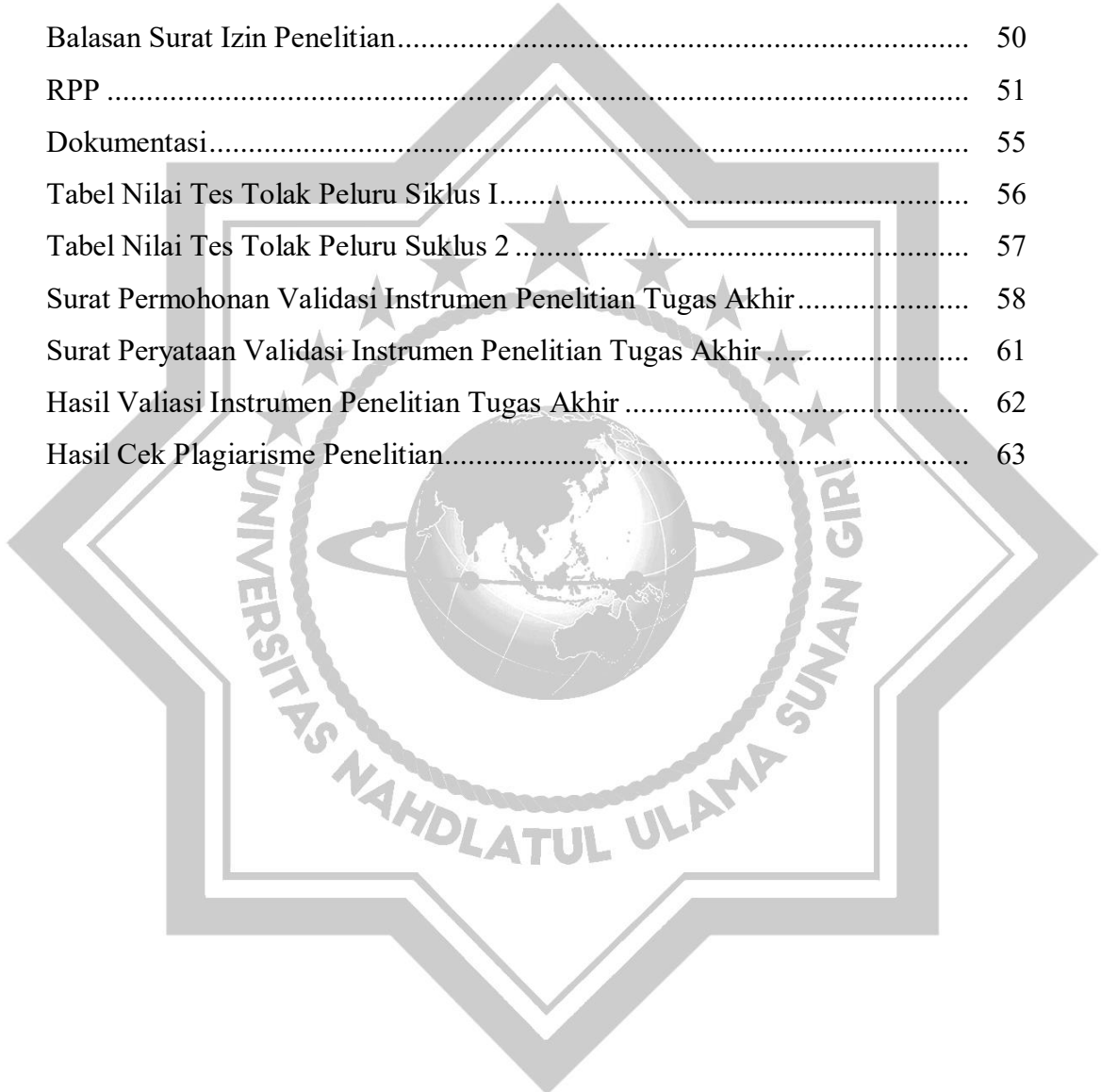
1.1 Diagram Nilai Rata-Rata Tolak Peluru Kelas VII 2022-2023	5
4.1 Diagram Kategori Hasil Tes Tolak Peluru Siklus I	35
4.2 Diagram Kategori Hasil Tes Tolak Peluru Siklus II	37
4.3 Diagram Presentase Hasil Tes Tolak peluru Siklus I Dan Siklus II	37



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Izin Observasi.....	47
Balasan Surat Izin Observasi.....	48
Surat Izin Penelitian.....	49
Balasan Surat Izin Penelitian.....	50
RPP	51
Dokumentasi.....	55
Tabel Nilai Tes Tolak Peluru Siklus I.....	56
Tabel Nilai Tes Tolak Peluru Suklus 2	57
Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian Tugas Akhir.....	58
Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian Tugas Akhir.....	61
Hasil Valiasi Instrumen Penelitian Tugas Akhir	62
Hasil Cek Plagiarisme Penelitian.....	63



UNUGIRI