

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK PELURU
DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VII
MTS DARUN NA'IM SIMPANG KUBU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH

AFRIADI

NPM. 166610687

PEMBIMBING

ROMI CENDRA S.PD., M.Pd

NIDN. 1016058703

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Afriadi
NPM : 166610687
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

PEMBIMBING

ROMI CENDRA S.Pd., M.Pd

NIDN. 1016058703

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

LENI APRIANI, M.Pd

NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universtas Islam Riau

HALAMAN SKRIPSI

Wakil Dekan Bidang Akademi FKIP UIR

PERSETUJUAN

Nama :
NPM :
Jenjang Studi :
Program Studi :
Kesehatan dan Rekreasi :
Fakultas :
Pendidikan :
Judul skripsi :

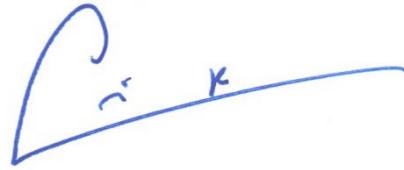
Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

(Dr. MIRANTI EKA PUTRI, M.Ed)

NIDN. 1005068201

Afriadi
166610687
Strata Satu (S1)
Pendidikan Jasmani
Keguruan dan Ilmu

PEMBIMBING



ROMI CENDRA S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



LENI APRIANI, M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

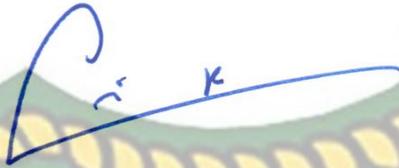
Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : AFRIADI
NPM : 166610687
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMBIMBING


ROMI CENDRA S.Pd., M.Pd
NIDN. 1016058703



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GANJIL TA 2021/2022

NPM : 166610687
 Nama Mahasiswa : AFRIADI
 Dosen Pembimbing : I. ROMI CENDRAS.Pd., M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Improving Learning Basic Motion's Shot By Using Modification Tool In A Grade VII Students of MTS Darun Na'im Simpang Kubu
 Lembar Ke : 1(satu)

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
01	12 – 12 – 2019	kata pengantar	Perbaiki kata pengantar	
02	12 – 12 – 2019	hipotesis	Perbaiki hipotesis	
03	20 – 12 – 2019	Acc proposal	Acc proposal	
04	07 – 09 - 2021	Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)	Perbaiki RPP	
05	08 – 09 - 2021	Perbaiki Bab 2	Perbaiki paragraph	
06	09 – 09 - 2021	Perbaiki Bab 1	Perbaiki latar belakang	
07	02 – 12 - 2021	Perbaiki Bab 4 dan 5	Perbaiki grafik dan kesimpulan	
08	02 – 12 - 2021	Acc skripsi untuk diuji	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, 03 Desember 2021
 Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi



MTY2NJEWNJG3

(**Dr. MIRANTI EKA PUTRI, M.Ed**)

NIDN. 1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Nama : AFRIADI
 Npm : 166610687

Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya sendiri, kecuali ringkasan dan kutipan yang penulis ambil dari berbagai narasumber yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan iniskripsi yang merupakan duplikat murni dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima skripsi pencabutan gelar ijazah yang telah saya terima dan saya dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun .

Kampar, November 2021



AFRIADI

NPM. 166610687



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI

1 Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

FORMULIR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AFRIADI
NPM : 166610687
Tempat/Tgl. Lahir : Simpang Kubu, 10 April 1998
Alamat : Dusun III Padang Beringin RT 002 RW 001
Desa Simpang Kubu Kec. Kampar Kab. Kampar
No. Telp./Hp : 0813 6595 8589

Bermaksud mengajukan judul skripsi sebagai berikut:

Judul : UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK
PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS XI
MIPA 2 SMA NEGERI 1 KAMPAR TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Usulan Pembimbing (Ditentukan oleh Kaprodi) :

Pembimbing : 1. Mimi yulianti S.Pd., M.Pd
2. Romi Cendra S.Pd., M.Pd
3.

Menyetujui.
Ketua Program Studi
Penjaskesrek

Pekanbaru, 18 Oktober 2019
Mahasiswa Yang
Mengajukan

(Drs. Daharis, M.Pd)
NIDN.002056109

(AFRIADI)
NPM. 166610687



Mengetahui,
Wakil Bid. Akademik

(D) Sri Amnah, M.Si
NIDN. 0007107005

Catatan apabila judul belum disetujui:

Pertimbangan Utama Ka. Prodi dalam menetapkan Pembimbing:

1. Judul ini merupakan penelitian Payung (Kolaboratif) dengan dosen yang bersangkutan
2. Kepakaran Dosen sesuai Rumpun Ilmu
3. Pemerataan Distribusi Pembimbing



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS XXXXXX
PROGRAM STUDI XXXXXX

F.A.3.08

Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

FORMULIR PENUNJUKAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR/SKRIPSI

Dengan hormat, dengan ini kami menunjuk Bapak / Ibu Dosen yang tersebut di bawah ini:

Nama Dosen : Romi Cendra, S.Pd., M.Pd

NIDN : 1016058703

Jabatan : Lektor - Penata/ III/c

Bertindak sebagai Dosen Pembimbing Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa berikut:

Nama Mahasiswa : AFRIADI

NPM : 166610687

Prodi : Penjaskesrek

Judul Tugas Akhir/Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar

Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas Xi Mipa 2 Sma Negeri 1 Kampar Tahun Pelajaran 2019/2020

Atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 1 November 2019

Dosen yang Bersangkutan

Ketua Program Studi Penjaskesrek

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd

Drs. Daharis, M.Pd

NIDN. 1016058703

NIDN 002056109

*Coret yang tidak perlu

Formulir ini dikembalikan ke Ketua Prodi

PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL

Nama : Afriadi

Npm : 166610687

Judul proposal : **Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu**

Pembimbing : **Romi Cendra S.Pd., M.Pd**

No	Nama Dosen Pembimbing	Saran-Saran	Paraf
1.	Romi Cendra S.Pd., Mpd	Mengikuti sesuai saran yang diberikan oleh dosen penguji	 10/9 21
No.	Nama Penguji	Saran- Saran Perbaikan	Paraf
1.	Dr. Rafli Henjilito, S.Pd., M.Pd	<ul style="list-style-type: none"> - saran ganti judul "tingkat minat masyarakat dalam berolahraga pada suasana covid-19" - modifikasi alat masukkan ke RPP - instrumen dalam rpp - pada hakikat modifikasi alat paragraph pertama dibuat kata pengantar -Latar belakang dibuat modifikasi 	
2.	Rezki S.Pd., M.Pd	-saran ganti judul "tingkat minat masyarakat dalam berolahraga pada suasana covid-19"	

Dokumen ini adalah Arsip Mhik :

UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN

Alamat :JalanKaharuddinNasution No. 113 PerhentianMarpoynPekanbaru 28284 Provinsi Riau

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

NamaMahasiswa	: Afriadi
NPM	: 166610687
HariTanggal Seminar	: Kamis/ 02 juli 2020
PembimbingUtama	: Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd
PembimbingPendamping	:
Judul Proposal Penelitian	
Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat pada siswa kelas XI MIPA 2 SMP Negeri 1 Kampar Tahun Ajaran 2019/2020	
REKOMENDASI HASIL SEMINAR	
1. Judul yang diterima	: Disetujui/Direvisi/ dirubahjudulbaru
Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi alat pada siswa kelas VII MTS Darul Naim Simpang Kubu	
2. IdentifikasiMasalah	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
3. PerumusanMasalah	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
4. TujuanPenelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
5. TeoriUtamadan TeoriPendukung	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
6. HipotesisPenelitian (jikaada)	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
7. PopulasidanSampel/ SubjekPenelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
8. MetodedanDisainPenelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
9. VariabelPenelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
10. InstrumenPenelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
11. ProsedurPenelitian	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
12. TeknikPengambilan Data	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
13. TeknikPengolahan Data	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
14. TeknikAnalisis Data	: Jelas/ KurangJelas/ Dirubah
15. DaftarRujukan / Pustaka	: Relevan/ KurangRelevan/ PerluDitambah

Tim DosenPemasaran Seminar Proposal

DosenPemasaran	JabatanDalam Seminar	TandaTangan	
1. Romi Cendra, S.Pd.,M.Pd	Ketua/ PembimbingUtama	1.	
2.	Sekretaris/ Pembimbing Pendamping		2.
3. Dr. Raffly Henjilito, M.Pd	Anggota	3.	
4. Rezki, S.Pd., M.Pd	Anggota		4.
5.	Anggota	5.	

Pekanbaru, 2020

Mengetahui,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Ketua Program Studi



Leni Apriani S.Pd., M.Pd
 NIDN.1005048901
 Sertifikat Pendidik : 19110100602033



Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd.
 NIP. 131699110 / 19591109 198703 2 002
 Pembina IV.a/ Lektor Kepala
 NIDN. 0011095901
 Sertifikat Pendidik : 091345510196



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الْجَامِعَةُ الْإِسْلَامِيَّةُ الرَّيَوِيَّةُ

Alamat: Jalan Kaharuddin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax: +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

Pekanbaru, 17 September 2021

Nomor : 1608 /E-UIR/27-FKIP/2021
Hal : *Izin riset*

Kepada Yth Bapak Gubernur Riau
C/q Bapak Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
Di –
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr, Wbr.

Bersama ini datang menghadap Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau:

Nama : Afriadi
Nomor Pokok Mhs : 166610687
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Penjaskesrek

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru dengan Menggunakan Modifikasi Alat pada Siswa Kelas VII MTs Darun Naim Simpang Kubu”**

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak/Ibu berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan,

Dr. H. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP: 197010071998032002

Sertifikasi: 13110100601134

NIDN: 0007107005



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/43833
T E N T A N G

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 1608/E-UIR/27-FKIP/2021 Tanggal 17 September 2021**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama | : | AFRIADI |
| 2. NIM / KTP | : | 166610687 |
| 3. Program Studi | : | PENJASKESREK |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : | UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VII MTS DARUN NAIM SIMPANG KUBU |
| 7. Lokasi Penelitian | : | MTS DARUN NAIM SIMPANG KUBU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 21 September 2021



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :
Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI RIAU**

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Kampar
Up. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik di Bangkinang
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JALAN TUANKU TAMBUSAI TELP. (0762) 20146
BANGKINANG KOTA

Kode Pos : 28412

REKOMENDASI

Nomor : 070/BKBP/2021/626

Tentang

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kampar setelah membaca Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor: 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/43833 tanggal 21 sptember 2021, dengan ini memberi Rekomendasi /Izin Penelitian kepada:

1. Nama : **AFRIADI**
2. NIM : 166610687
3. Universitas : UIR
4. Program Studi : PENJASKESREK
5. Jenjang : S1
6. Alamat : PEKANBARU
7. Judul Penelitian : **UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS VII MTS DARUN NAIM SIMPANG KUBU**
8. Lokasi Penelitian : **MTS DARUN NAIM SIMPANG KUBU**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan Penelitian yang menyimpang dari ketentuan dalam proposal yang telah ditetapkan atau yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan riset/prariset dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan penelitian/pengumpulan data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dikeluarkan.

Demikian rekomendasi ini diberikan, agar digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Riset ini dan terima kasih.

Dikeluarkan di Bangkinang
pada tanggal 23 september 2021

an. **KEPALA BADAN KESBANGPOL KAB. KAMPAR**

Kabid. Ideologi, Wawasan Kebangsaan
dan Karakter Bangsa,


ONNITA, SE

Pembina

NIP. 19661009 198803 2 003



Rekomendasi ini disampaikan Kepada Yth;

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Kampar di Bangkinang.
2. Kepala MTS Darun Naim Simpang Kubu Kab. Kampar
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UIR di Pekanbaru.
4. Yang Bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
YAYASAN DARUN NAIM SIMPANGKUBU
KECAMATAN KAMPAR KABUPATEN KAMPAR
AKREDITASI : B – NSM : 121214010024, NPSN : 10499104



JalanLatsitarda XVIII Simpangkubu Email : mtsdarunnaimsimpangkubu@yahoo.com Kode POS : 28461

SURAT IZIN PENELITIAN
191/MTs-DN/IX/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala sekolah dan guru bidang studi (penjaskes) MTs Darun Na'im Simpang Kubu bahwa sehubungan dengan rencana melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan oleh mahasiswa yang bernama:

Nama : Afriadi
NPM : 166610687
Mengajar Bidang Studi : Penjaskes

Diberikan izin untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu”

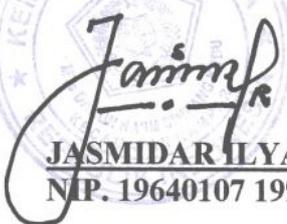
Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar dapat dipergunkan dengan semestinya.

Simpang Kubu, September 2021

Mengetahui

Kepala Madrasah
Mts Darun Na'im Simpang Kubu

Guru Mata Pelajaran


JASMIDAR ILYAS, S.Pd.I
NIP. 19640107 199403 2 001


RIKO RIZKI HERYANDA, S. Pd.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
YAYASAN DARUN NAIM SIMPANGKUBU
KECAMATAN KAMPAR KABUPATEN KAMPAR
AKREDITASI : B – NSM : 121214010024, NPSN : 10499104

JalanLatsitarda XVIII Simpangkubu Email : mtsdarunnaimsimpangkubu@yahoo.com Kode POS : 28461



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala MTs Darun Na'im Simpang Kubu, memberikan keterangan kepada:

Nama : Afriadi
Pekerjaan : Mahasiswa
NPM : 166610687
Program Studi/Jurusan : Penjaskesrek
Fakultas/Universitas : FKIP Universitas Islam Riau

Telah melaksanakan penelitian di kelas VII MTs Darun Na'im dalam rangka menyusun skripsi dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu”** mulai dari tanggal 29 september 2021 sampai tanggal 13 oktober 2021.

. Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Simpang Kubu, Oktober 2021
Kepala Madrasah



JASMIDAR ILYAS, S.Pd.I
NIP. 19640107 199403 2 001

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU

NOMOR : 1310 /FKIP-UIR/Kpts/2021

**Tentang : Penunjukan Pembimbing I Dan Pembimbing II Penulisan Skripsi Mahasiswa FKIP
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Menimbang : 1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam penyusunan skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.
2. Bahwa saudara-saudara yang namanya tersebut tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional :
a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.
b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi Perguruan Tinggi.
e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.
5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.
6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor. 112/UIR/Kpts/2016 Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau Tanggal.31 Maret 2016.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : 1. Menunjuk nama-nama tersebut dibawah ini sebagai Pembimbing skripsi

No.	Nama	Pangkat/Golongan	Pembimbing
1.	Romi Cendra, S.Pd., M.Pd.	Lektor - Penata/ III/c	Pembimbing Utama
2.			Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	Afriadi
NPM	166610687
Program Study	Penjaskesrek
Judul Skripsi	Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru dengan Menggunakan Modifikasi Alat pada Siswa Kelas VII MTs Darun Naim Simpang Kubu

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman kepada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Kutipan : Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan: di Pekanbaru
Tanggal: 17 September 2021
Dekan



Dr. H. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 1976 1007 1998 032002

Tembusan disampaikan kepada :

1. Yth. Rektor UIR Pekanbaru
2. Yth. Kepala Biro Keuangan UIR Pekanbaru
3. Yth. Ketua Program Study **Penjaskesrek** FKIP UIR Pekanbaru
4. Pertinggal..



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENJASKESREK

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

Nomor: 665/A-UIR/5-FKIP/2021

Menerangkan bahwa :

Nama : Afriadi
N P M : 166610687
Fakultas : FKIP
Program Studi : Penjaskesrek
Judul Skripsi : Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

Judul Skripsi atas nama diatas sudah dilakukan pengecekan *Plagiarism* dan sudah dinyatakan bebas plagiat.

Surat keterangan ini diberikan untuk keperluan :

1. Daftar Ujian Skripsi
2. Bebas Pustaka
3. Daftar Wisuda

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 07 Desember 2021
Ka. Prodi

Leni Apriani S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

الجامعة الإسلامية الريفية

F.A.4.11

Alamat: Jalan Kahrudin Nasution No. 113, Marpoyan, Pekanbaru, Riau, Indonesia - 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62761 674834 Email: edufac.fkip@uir.ac.id Website: www.uir.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Pekanbaru tanggal 28 Desember 2021 Nomor: 1886 G /FKIP-UIR/Kpts/2021, maka pada hari Selasa tanggal 28 Desember 2021, telah dilaksanakan Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Olahraga (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Jenjang Studi S1 Tahun Akademik 2021/2022 berikut ini.

1. Nama : Afriadi
2. NPM : 166610687
3. Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.
4. Waktu Ujian : 09.00-10.00 WIB
5. Tempat Pelaksanaan Ujian : Ruang Sidang Penjaskesrek

Dengan keputusan Hasil Ujian Skripsi

Lulus*/Lulus dengan Perbaikan*/ Tidak Lulus*

Nilai Ujian

Nilai Ujian Angka = ...3.33... Nilai Huruf = ...B+...

Tim Penguji Skripsi

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Romi Cendra, S.Pd., M.Pd.	Ketua	1.
2	Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd.	Anggota	2.
3	Rezki, S.Pd., M.Pd.	Anggota	3.



Mengetahui
Dekan

Hj. Sri Amnah, S.Pd., M.Si.
NIDN: 0007107005

Pekanbaru, 28 Desember 2021
Panitia Ujian
Ketua,

Romi Cendra, S.Pd., M.Pd.
NIDN: 1016058703

*Coret yang tidak perlu.

PERBAIKAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Afriadi
Npm : 166610687
Judul proposal : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar
Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat
Pada Siswa VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu
Pembimbing : Romi Cendra S.Pd., M.Pd

No	Nama Dosen Pembimbing	Saran-Saran	Paraf
1.	Romi Cendra S.Pd., Mpd	Mengikuti sesuai saran yang diberikan oleh dosen pengarah	
No.	Nama Penguji	Saran- Saran Perbaikan	Paraf
1.	Dr. Rafli Henjilito, S.Pd., M.Pd	- perbaiki bab IV tentang hasil dan pembahasan - perbaiki kesimpulan	
2.	Rezki S.Pd., M.Pd	- mengikuti sesuai saran yang diberikan oleh dosen pengarah lainnya	

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

afriadi,_166610687,_penjaskesr
ek_-_Copy-dikonversi.pdf



Submission date: 06-Dec-2021 02:51PM (UTC+0700)

Submission ID: 1721999998

File name: afriadi,_166610687,_penjaskesrek_-_Copy-dikonversi.pdf (962.46K)

Word count: 10530

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

22 %
INTERNET SOURCES

4 %
PUBLICATIONS

5 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	4%
2	repository.uir.ac.id Internet Source	4%
3	id.scribd.com Internet Source	3%
4	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
5	es.scribd.com Internet Source	2%
6	text-id.123dok.com Internet Source	1%
7	pt.scribd.com Internet Source	1%
8	edukasicenter.blogspot.com Internet Source	1%
9	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%



10

www.slideshare.net

Internet Source

1%

11

must-august.blogspot.com

Internet Source

1%

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : AFRIADI
 Tempat/Tgl.Lahir : SIMPANG KUBU / 10 April 1998
 NPM : 166610687
 Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
PO12005	BAHASA INDONESIA / <i>INDONESIAN LANGUAGE</i>	A-	3.67	2	7.34
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI / <i>BASICS OF PHYSICAL EDUCATION</i>	A-	3.67	2	7.34
PO12001	LANDASAN PENDIDIKAN / <i>INTRODUCTION OF EDUCATION</i>	A-	3.67	2	7.34
PO12102	PEMBENTUKAN KONDISI FISIK / <i>PHESICAL BUILDING</i>	A	4	2	8
PO12001	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM / <i>ISLAMIC EDUCATION</i>	B	3	2	6
PO12007	PENDIDIKAN PANCASILA / <i>PANCASILA EDUCATION</i>	A-	3.67	2	7.34
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I / <i>THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I</i>	B+	3.33	2	6.66
PO12108	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI I / <i>THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL I</i>	B+	3.33	2	6.66
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I / <i>THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I</i>	B+	3.33	2	6.66
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I / <i>THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC I</i>	B	3	2	6
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I / <i>THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I</i>	B+	3.33	2	6.66
PO12103	USAHA KESEHATAN SEKOLAH / <i>SCHOOL HEALTH EDUCATION</i>	B	3	2	6
PO22002	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) / <i>AL ISLAM 1 (FIQH IBADAH)</i>	B+	3.33	2	6.66
PO12006	BAHASA INGGRIS / <i>ENGLISH LANGUAGE</i>	A	4	2	8
PO22004	ILMU KEALAMAN / <i>NATURAL SCIENCES</i>	A	4	2	8
PO22115	ILMU KESEHATAN / <i>HEALTH SCIENCE</i>	A-	3.67	2	7.34
PO32006	KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN / <i>CURRICULUM AND LEARNING</i>	B	3	2	6
PO12008	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN / <i>CITIZENSHIP</i>	A	4	2	8
PO22109	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI II / <i>THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL II</i>	A-	3.67	2	7.34
PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II / <i>THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II</i>	B	3	2	6
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG / <i>THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING</i>	B	3	2	6
PO22111	TEORI/PRAKTEK SENAM II / <i>THEORIES&PRACTICE OF GYMNASTIC</i>	B+	3.33	2	6.66
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II / <i>THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II</i>	A	4	2	8
PO22110	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II / <i>THEORIES & PRAKTIICE OF ATHLETIK II</i>	B+	3.33	2	6.66
PO32005	AL ISLAM 2 (FIQH MU' AMALAT) / <i>AL ISLAM 2 (FIQH MU'AMALAT)</i>	C+	2.33	2	4.66
PO32124	ANATOMI/ILMU URAI / <i>ANATOMY</i>	A-	3.67	2	7.34
PO32116	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / <i>TEACHING AND LEARNING PENJASKESREK</i>	B+	3.33	2	6.66
PO32118	ILMU GIZI / <i>NUTRITION SCIENCE</i>	B+	3.33	2	6.66
PO33117	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA / <i>PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT</i>	C+	2.33	3	6.99
PO32121	SENAM IRAMA/AEROBIK / <i>RHYTHMIC GYMNASTICS / AEROBIC</i>	A	4	2	8
PO32146	TAEKWONDO / <i>TAEKWONDO</i>	B+	3.33	2	6.66
PO32119	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I / <i>THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I</i>	B+	3.33	2	6.66
PO32120	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I / <i>THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I</i>	A-	3.67	2	7.34

PO32122	TEORI/PRAKTIK TENIS LAPANGAN / THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS	A	4	2	8
PO32123	TEORI/PRAKTIK TENIS MEJA / THEORIES & PRACTICE OF TABLE TENNIS	A-	3.67	2	7.34
PO42007	AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR`AN DAN HADIST) / AL ISLAM 3 (ULUM AL-QUR`AN DAN HADIST)	B	3	2	6
PO42159	BRIDGE / BRIDGE	A-	3.67	2	7.34
PO42010	ETIKA DAN PROFESI PENDIDIKAN / ETIC AND EDUCATION PROFESSION	A	4	2	8
PO42130	FISIOLOGI OLAHRAGA / PHYSIOLOGY OF SPORT	B+	3.33	2	6.66
PO42131	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA / INJURY PREVENTION & MAINTENANCE	A	4	2	8
PO42129	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA / EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA	B+	3.33	2	6.66
PO42009	PENGLOLAAN PENDIDIKAN / MANAGEMENT OF EDUCATION	B	3	2	6
PO42008	PSIKOLOGI PENDIDIKAN / EDUCATION PSYCHOLOGY	A	4	2	8
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II / THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II	B	3	2	6
PO42128	TEORI/PRAK.BULU TANGKIS / THEORIES&PRACTICE OF BATMINTON	A	4	2	8
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II / THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II	A	4	2	8
PO42125	TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA / TEST & MEASUREMENT IN SPORTS	B	3	2	6
PO52138	BIOMEKANIKA OLAHRAGA / BIOMECHANICS	A-	3.67	2	7.34
PO53134	EVALUASI DAN TEKNIK PENCAPAIAN HASIL BELAJAR SISWA PEND. PENJASKESREK / EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P	A-	3.67	3	11.01
PO52011	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM / PHILOSOPHY OF ISLAMIC EDUCATION	A	4	2	8
PO52135	MASSAGE / MASSAGE	A	4	2	8
PO53132	MEDIA PEMBELAJARAN DAN TIK PENDIDIKAN PENJASKESREK / ICT AND MEDIA FOR PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS	B	3	3	9
PO52137	PERMAINAN RAKYAT/OLAHRAGA TRADISIONAL / TRADITIONAL SPORT	B	3	2	6
PO52136	PSIKOLOGI OLAHRAGA / PSYCHOLOGY OF SPORT	A	4	2	8
PO53133	TELAAH KURIKULUM DAN PERENCANAAN PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENJASKESREK / STUDY CURRICULUM DEVELOPMENT PLANNING AND LEARNING PENJASKESREK	C+	2.33	3	6.99
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN / THEORIES & PRACTICE OF HANDBALL	A	4	2	8
PO62141	BELAJAR MOTORIK / MOTORIC LEARNING	B+	3.5	2	7
PO62014	BIMBINGAN DAN KONSELING / GUIDANCE AND COUNSELING	B	3	2	6
PO62144	ILMU MELATIH / SCIENCE TRAIN	A	4	2	8
PO62013	KEWIRUSAHAAN DI BIDANG PENDIDIKAN / ENTERPRENEURSHIP EDUCATION	B-	2.75	2	5.5
PO62143	MANAJEMEN SARANA&PRASARANA OLAHRAGA / SPORTS FACILITIES AND INFRASTRUCTURE MANAGEMENT	B+	3.5	2	7
PO62142	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF / ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	A-	3.75	2	7.5
PO63139	PENELITIAN PENDIDIKAN PENJASKESREK / PENJASKESREK EDUCATIONAL RESEARCH	A-	3.75	3	11.25
PO62012	STATISTIK PENDIDIKAN / EDUCATIONAL STATISTIC	B-	2.75	2	5.5
PO63140	TEORI DAN PRAKTEK PENGAJARAN MIKRO PENDIDIKAN PENJASKESREK / THEORIES AND PRACTICE TEACHING EDUCATION MICRO PENJASKESREK	A	4	3	12
PO62154	TEORI/PRAKTEK PANAHAN / THEORIES AND PRACTICE ARCHERY	A	4	2	8
PO74015	KULIAH PRAKTEK LAPANGAN PENDIDIKAN (KLP) / EDUCATION FIELD AND PRACTICE	A	4	4	16
PO86016	SKRIPSI / UNDERGRADUATE THESIS	B+	3.5	6	21
PO82145	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK / SEMINAR	A	4	2	8
			Jumlah	150	522.72
			IPK	3.48	

Pekanbaru, 10 Februari 2022
Kepala BAAK,



R. Kusma Hastuti, S.T., M.T

ABSTRAK

AFRIADI (166610687) : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

Penelitian ini dilaksanakan karena dilatar belakangi kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah sehingga dalam pembelajaran siswa kesulitan dalam melakukan tolak peluru. Kesulitan yang dialami siswa yaitu berupa gerak dasar tolak peluru. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat dan untuk mengetahui penerapan modifikasi alat dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu . Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK). Variabel yang digunakan adalah rubrik penilaian gerak dasar tolak peluru. Subyek penelitian ini adalah 24 siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistic deskriptif dengan persentase. hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan dari gerak dasar tolak peluru. Hal ini ditandai dengan meningkatnya hasil gerak dasar siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu pada siklus I sebanyak 17 siswa mendapatkan nilai tuntas dengan persentase (71%) sedangkan yang tidak mendapatkan nilai tuntas sebanyak 7 siswa dengan persentase (29%). Pada siklus II mengalami peningkatan yaitu sebanyak 22 siswa mendapatkan nilai tuntas dengan persentase sebesar (92%) sedangkan yang tidak mendapatkan nilai tuntas sebanyak 2 siswa dengan persentase sebesar (8%). berdasarkan dari analisa data yang telah peneliti lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan modifikasi alat dalam pembelajaran tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru.

Kata Kunci : Modifikasi Alat, Gerak Dasar Tolak Peluru.

ABSTRACT

AFRIADI (166610687): Improving Learning Basic Motion's Shot By Using Modification Tool In A Grade VII Students of MTS Darun Na'im Simpang Kubu

This research was carried out due to the lack of facilities and infrastructure owned by the school so that in student learning it was difficult to put bullets. The difficulties experienced by students are in the form of basic shot put motions. The purpose of this study is to improve the basic motion of the shot put by using a modified tool and to find out that the application of modification of the tool can improve the basic motion of the seventh grade student of MTS Darun Na'im Simpang Kubu. This study uses a classroom action research (CAR) design. The variable used is the rubric for assessing the basic motion of the shot put. The subjects of this study were 24 students of class VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu. The data analysis technique used is descriptive statistics with percentages. The results obtained in this study indicate that there is an increase in the basic motion of the shot put. This is indicated by the increase in the basic movement results of the seventh grade students of MTS Darun Na'im Simpang Kubu in the first cycle as many as 17 students get a complete score with a percentage (71%) while those who do not get a complete score are 7 students with a percentage (29%). In the second cycle there was an increase as many as 22 students got a complete score with a percentage of (92%) while those who did not get a complete score were 2 students with a percentage of (8%). based on the data analysis that the researchers have done, it can be concluded that by using a modified tool in learning to put a bullet for class VII students of MTS Darun Na'im Simpang Kubu can improve the basic motion of the shot put.

Keywords: Tool Modification, Basic Motion shot put.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang sangat sederhana ini, dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na’im Simpang Kubu”**. Penulisan proposal ini merupakan salah satu syarat dan juga salah satu langkah awal dalam melakukan penelitian sebagai syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena dengan terbatasnya ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai belah pihak demi kesempurnaan proposal dimasa akan yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah ikut serta membantu dalam penulisan proposal ini yaitu:

1. Dr. Sr Amnah, S. Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
2. Leni Apriani, M. Pd selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

3. Romi Cendra S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
4. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.
5. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang memberikan do`a dan motivasi selama peneliti menempuh pendidikan dari jenjang pendidikan paling bawah hingga ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Riau.
6. Kepada kepala sekolah dan majelis guru MTS Darun Na'im Simpang Kubu yang telah memberikan izin dan juga membantu peneliti dalam melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan.
7. Kepada teman-teman program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi terkhususnya angkatan 2016, dan pihak terkait yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan proposal ini.

Alhamdulillah semoga bantuan, pengorbanan, dukungan serta do`a yang telah diberikan menjadi amal baik serta mendapat ridho dan balasan dari Allah SWT. Penulis sangat mengharapkan agar proposal ini dapat diterima dan dapat dilanjutkan untuk diteliti lebih lanjut.

Pekanbaru, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PRNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB. I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB. II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Atetik	8
2. Hakikat Tolak Peluru	9
a. Pengertian Tolak Peluru	9
b. Teknik dan Gaya Tolak Peluru	11
c. Sarana dan Prasarana	20
3. Hakikat Modifikasi Alat	23
B. Kerangka Pemikiran	25
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi dan objek penelitian	32
1. Populasi	32

2. Objek penelitian	32
C. Proses Penelitian	32
D. Definisi Operasional	34
E. Pengembangan Instrumen	34
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisa Data	40
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskripsi Data	43
B. Analisa Data	47
C. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Rangkaian Tolak Peluru Secara Keseluruhan	11
2. Cara Memegang Peluru	12
3. Sikap Badan Saat Meluncur	12
4. Gerakan Meluncur Dalam Posisi Siap Menolak	14
5. Gerakan Menolak Peluru	16
6. Diagram Sebuah Lingkaran Tolak Peluru	22
7. Bentuk Pembelajaran Modifikasi Melewati Tali atau Net dengan bola kasti.....	24
8. Penelitian Tindakan Kelas Model Suharsimi Arikunto	28

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Spesifikasi Peluru	20
2. Populasi Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.....	32
3. Lembar Pengamatan Gerak Dasar Tolak Peluru	38
4. Rubrik Penskoran Gerak Dasar Tolak Peluru	38
5. Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru	41
6. Pedoman Penelitian Ketuntasan Klasikal Dalam Persentase	42
7. Distribusi Tes Tolak Siklus I Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu	44
8. Distribusi Tes Tolak Siklus II Siswa Kelas VII MTS DarunNa'im Simpang Kubu	46

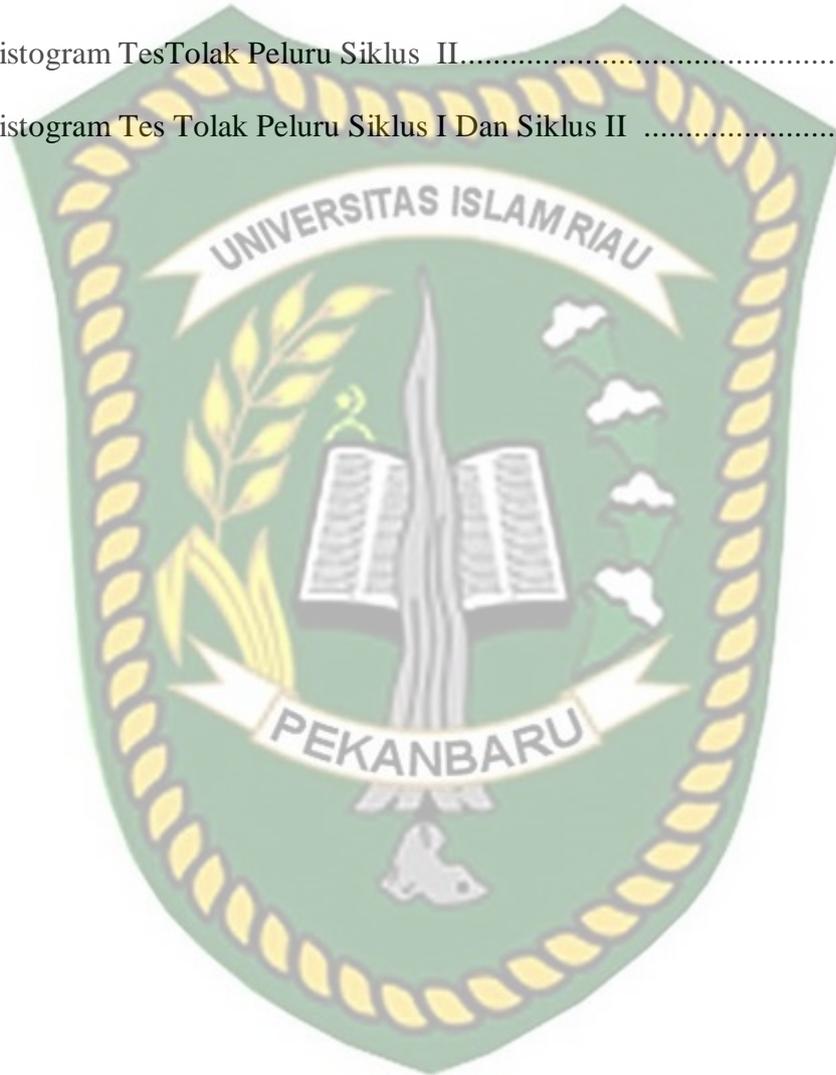
Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Tes Tolak Peluru Siklus I.....	44
2. Histogram TesTolak Peluru Siklus II.....	46
3. Histogram Tes Tolak Peluru Siklus I Dan Siklus II	49



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data unjuk kerja siklus I.....	56
2. Data unjuk kerja siklus II	57
3. Data kemampuan siklus I	58
4. Data kemampuan siklus II.....	59
5. Analisis statistik deskriptif siklus I.....	60
6. Analisis statistik deskriptif siklus II	61
7. Kriteria ketuntasan persentase I.....	62
8. Kriteria ketuntasan persentase II.....	63
9. Dokumentasi	64
10. Silabus	71
11. RPP.....	76

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang ada di Indonesia, jadi apa yang dicapai oleh pendidikan jasmani hendaklah dapat membantu pengembangan pribadi anak sesuai dengan tujuan dari pendidikan, karena pada dasarnya pendidikan itu berperan untuk memberikan kesempatan berkembangnya semua aspek pribadi peserta didik. Pendidikan hanya akan bermutu jika dilaksanakan oleh guru atau tenaga pendidik yang bermutu. Peran dan fungsi pendidikan jasmani kiranya tidak perlu diragukan lagi, pada umumnya pendidikan jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam sistem pendidikan dalam hal keseluruhan. Menurut Nash dalam Harsuki (2003: 26) “pendidikan jasmani adalah satu fase dari pendidikan keseluruhan dan memberikan sumbangan kepada semua tujuan dari pendidikan dan aktivitas jasmanilah yang menjadi media untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Pendidikan jasmani disusun bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan saja. Tetapi, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang membekali kemampuan untuk memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang tepat guna dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani juga memiliki tujuan agar dapat mendapatkan perubahan perilaku gerak, perilaku dalam berolahraga dan perilaku sehat. Pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya juga diikuti dengan sikap yang terarah sehingga tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani mendapatkan hasil yang optimal yang akan berimbas kepada mata

pelajaran lainnya. Pelaksanaan pendidikan jasmani merupakan salah satu investasi jangka panjang dalam hal pembinaan mutu sumber daya manusia. Dengan hal ini, hasil yang didapatkan akan dicapai dalam jangka waktu yang lama. Setelah peserta didik mendapatkan pelajaran pendidikan jasmani sejak sekolah dasar sampai tamat dari sekolah hasil akhir yang diharapkan adalah ia menjadi seorang terdidik dalam pendidikan jasmani.

Menurut Yeti (2019: 324) dalam proses pembelajaran guru harus bisa mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik dan strategi dalam olahraga. Pengajaran yang diberikan harus mendapat sentuhan didaktik-metodik sehingga pengajaran yang diberikan dapat mencapai tujuan yang optimal.

Dari kutipan diatas, guru harus mahir dalam didalam mengajarkan pelajaran olahraga dan harus menguasai dari cabang-cabang olahraga, namun bagaimana hal nya kalau guru menguasai dari cabang-cabang olahraga tetapi sarana dan prasarana yang dimiliki sangatlah jauh dari kata memadai. Sarana yang dimaksud disini merupakan tempat yang digunakan untuk melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani baik berupa gedung ataupun diluar gedung seperti lapangan. Sedangkan prasarana disini merupakan alat yang digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, permasalahan yang sering terjadi pada prasana disini yaitu alat yang digunakan jumlahnya terlalu sedikit atau alat yang digunakan sangatlah jauh dari kata layak untuk dipakai. Sehubungan dengan hal tersebut, tentu pembelajaran yang disuguhkan akan terasa tidak efektif sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut tidak tercapai dengan maksimal.

Dalam hal keefektifan menurut Asih (2015: 1555) menyebutkan bahwa pembelajaran belum efektif dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya sarana prasarana olahraga, kurangnya model pembelajaran dalam memberikan materi pembelajaran sehingga membuat siswa cepat bosan saat melaksanakan olahraga karena materi terlalu monoton sehingga menjadikan pelajaran olahraga yang kurang menarik dipelajari.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan tentu telah membuat ketetapan sekolah harus mempunyai fasilitas dan peralatan yang memadai untuk pelaksanaan semua mata pelajaran tidak terkecuali mata pelajaran pendidikan jasmani yang memerlukan sarana dan prasarana yang cukup banyak. Ketentuan sudah dikeluarkan, tapi bagaimana dengan kenyataan yang kita lihat sekarang? Masih banyak sekolah-sekolah yang sarana prasarananya tidak ada ataupun yang tidak memadai, entah ini sosialisasi dari pemerintah setempat yang kurang atau alokasi dana yang tidak sampai kesekolah. Berbagai permasalahan yang sering terjadi disekolah terkait sarana dan prasarana disini seperti pihak tertinggi disekolah yang kurang memandang pentingnya sarana dan prasarana didalam pembelajaran pendidikan jasmani, sarana yang dimiliki seperti lapangan dialih fungsikan lahannya sebagai pembangunan gedung untuk penambahan kelas atau yang lainnya.

Modifikasi alat dalam proses pembelajaran merupakan sebuah inovasi atau upaya untuk membantu para guru yang digunakan sebagai alat penunjang didalam proses pembelajaran berlangsung karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Menurut Wahidin (2018: 71) “modifikasi mengacu kepada

sebuah penciptaan dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar”.

Atletik merupakan salah satu pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah, mulai dari tingkat dasar seperti tingkat taman kanak-kanak hingga ke jenjang perguruan tinggi. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Tolak peluru merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik, tolak peluru tidak berbeda dengan nomor lempar karena di dalam pelaksanaannya menggunakan satu lengan untuk melepaskan alat. Perbedaan dari kedua nomor ini hanya pada cara atau teknik dalam pelaksanaannya dan alat yang dilepaskan.

Dalam pembelajaran atletik khususnya tolak peluru di dalam pelaksanaannya terdapat permasalahan di dalam hal sarana prasarana yang kurang mencukupi. Di dalam kunjungan observasi peneliti ke MTS Darun Na'im Simpang Kubu media peluru hanya tersedia 2 peluru. Sementara rata-rata siswa di MTS Darun Na'im Simpang Kubu berjumlah 25-30 per kelas, jadi komposisi antara jumlah peluru dan jumlah siswa adalah 1: 15 putra/putri. Dari hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga di MTS Darun Na'im Simpang Kubu, peneliti menyimpulkan dari gambaran tersebut jelas terlihat bahwa proses pembelajaran tolak peluru menjadi tidak efektif dan berakibat sebagian besar siswa tidak mampu melakukan teknik di dalam tolak peluru dengan benar.

Dari permasalahan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu masih sangat rendah. Hal ini dikarenakan sarana dan prasarana yang berada di lingkungan MTS

Darun Na'im Simpang Kubu masih mengalami kekurangan khususnya dalam pembelajaran tolak peluru ini. Permasalahan disini harus dicari jalan keluarnya, salah satunya dengan cara memodifikasi alat sebagai penunjang kegiatan pembelajaran tolak peluru bagi siswa. Dengan memodifikasi alat sebagai penunjang disini diharapkan siswa akan menampilkan teknik terbaiknya.

Melihat dan menelaah uraian demi uraian dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana pendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani masih kurang memadai.
2. Hasil pembelajaran tolak peluru masih banyak yang berada dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
3. Kemampuan gerak dasar siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu masih sangat kurang.
4. Pembelajaran yang dilakukan guru masih dengan model konvensional.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia dan juga mengingat agar tidak terlepas dari permasalahan penelitian, maka penelitian ini dibatasi pada Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru

Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah penerapan metode modifikasi alat dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu”?.

E. Tujuan Penelitian

Dengan mendasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah dengan menggunakan modifikasi alat dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru pada kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.
2. Dapat meningkatkan kreatifitas guru dan keterampilan guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam hal memodifikasi sarana prasarana olahraga supaya tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Memverifikasi efektivitas modifikasi alat pada pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Siswa dapat menguasai materi pembelajaran tolak peluru secara tuntas, karena keterbatasan alat dalam pendidikan jasmani dapat teratasi dengan memodifikasi alat.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti, untuk persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bagi siswa, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu. Memberikan pengalaman baru bagi siswa dalam meningkatkan cabang atletik teknik dasar tolak peluru.
3. Bagi guru, untuk mengefektifitas hasil dari gerak dasar tolak peluru. Penelitian ini juga salah satu usaha dalam menambah wawasan dan ilmu pengetahuan guru.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dalam peradaban manusia. Sehingga atletik juga disebut sebagai ibunya olahraga. Hal ini juga dikarenakan bentuk gerakan yang tidak ternilai artinya dan juga di dalam atletik memuat semua aspek yang ada didalam cabang olahraga seperti lari, jalan, lompat dan lempar. Sedangkan Hendrayana mengenai hal atletik (2017: 3) mengatakan:

Atletik yang digunakan di indonesia memiliki makna sebagai cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik berasal dari bahasa yunani yaitu *athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. *Athlon* masih melekat hingga saat ini dalam kata *pentathlon*, *heptathlon*, dan *decathlon*. Istilah atletik melekat di hati bangsa indonesia mengingat pada masa penjajahan belanda digunakan istilah *athletiek*. Beberapa negara menggunakan istilah jalan, lari, lempar dan lompat adalah: Jerman dengan istilah *leicht ahletic*, Belanda *athletiek*, Amerika dan Inggris *track and fiels athletic*, Jepang *rikujou kyougi* dan Spanyol menyebutnya *athletismo*.

Menurut Sutanto (2016:20) “atletik adalah cabang olahraga yang dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Dalam olahraga di bedakan lagi seperti lari jarak pendek, lari estafet, lompat tinggi, lompat galah lempar lembing”.

Atletik merupakan induk semua cabang olahraga, baik perorangan maupun beregu, terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat dan lempar (Adipratama, 2011: 05). Lebih lanjut Kegiatan sehari – hari manusia dapat dikembangkan menjadi kegiatan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk lari,

jalan, lempar dan lompat” Sedangkan menurut Sumaryoto dan Nopemberi (2017:57) “atletik adalah satu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari”.

Berdasarkan pendapat diatas atletik merupakan gerakan-gerakan yang dinamis yang terdiri dari jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik juga merupakan sarana yg baik bagi siswa untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, koordinasi dan kelenturan.

2. Hakikat Tolak Peluru

a. Pengertian tolak peluru

Menurut Sutanto (2016:24) tolak peluru merupakan sebuah benda berupa bola besi yang harus ditolak oleh atlet tolak peluru sejauh mungkin”. Tolak peluru hanya bisa berhasil dilakukan oleh mereka yang telah menguasai teknik- teknik dalam tolak peluru seperti teknik memegang peluru, sikap tangan di bahu sebelum melempar, cara menolak peluru, serta sikap akhir melempar.

Menurut kutipan diatas, tolak peluru adalah olahraga yang memerlukan teknik-teknik dalam pelaksanaannya. Tolak peluru terbuat dari besi padat yang beratnya telah di tentukan untuk masing-masing kriteria

Sementara itu Sumaryoto dan Nopemberi (2017:118) “tolak peluru merupakan cabang olahraga yang termasuk dalam *event* atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang digunakan bukan lah lempar peluru tetapi tolak peluru”. Hal ini

karena dalam pelaksanaannya yaitu mendorong atau menolak dan bukan melempar. Istilah dalam bahasa Inggris disebut *the short put*.

Menurut kutipan di atas, tolak peluru merupakan salah satu nomor dalam atletik yang termasuk kategori lempar. Bila dicermati lebih detail tentang olahraga atletik nomor tolak peluru ini dalam pelaksanaannya bukan lah melempar tetapi menolak. Akan tetapi, hal ini tidak lah berbeda dengan nomor lempar, karena dalam pelaksanaannya disini yaitu menggunakan satu lengan untuk melepaskan alat. Perbedaan dari kedua nomor ini hanya pada cara atau teknik dalam pelaksanaannya dan alat yang dilepaskan. Dalam menolak alat dilakukan dengan cara mendorong atau menolak keatas dan mengarah kedepan sehingga arah jatuhnya berbentuk seperti arah parabola, menolak berarti siku selalu berada di belakang alat ketika menolak.

Sedangkan Adipratama (2011: 128) tolak peluru yaitu olahraga yang menggunakan peluru (bola terbuat dari besi dengan berat 7 kg (senior putra); 4 kg (senior putri); 5 kg (junior putra) dan 3 kg (junior putri) untuk ditolakkan dari suatu lingkaran yang garis tengahnya 2,135 meter.

Selanjutnya menurut Suherman dkk. (2001: 52) “tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolak benda berupa peluru sejauh mungkin”. Bertujuan mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan bermula diletakkan dipangkal bahu.

Menurut kutipan diatas, ide dari cabang atletik nomor tolak peluru ini yaitu mencapai jarak tolakan sejauh-jauhnya didalam daerah lapangan tolak peluru. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal iyalah dengan cara menguasai teknik-teknik dalam tolak peluru.

b. Teknik atau Gaya Tolak Peluru

1) Teknik tolak peluru

Teknik linier rangkaian tolak peluru secara keseluruhan terbagi dalam beberapa fase (sidik, 2013: 105)



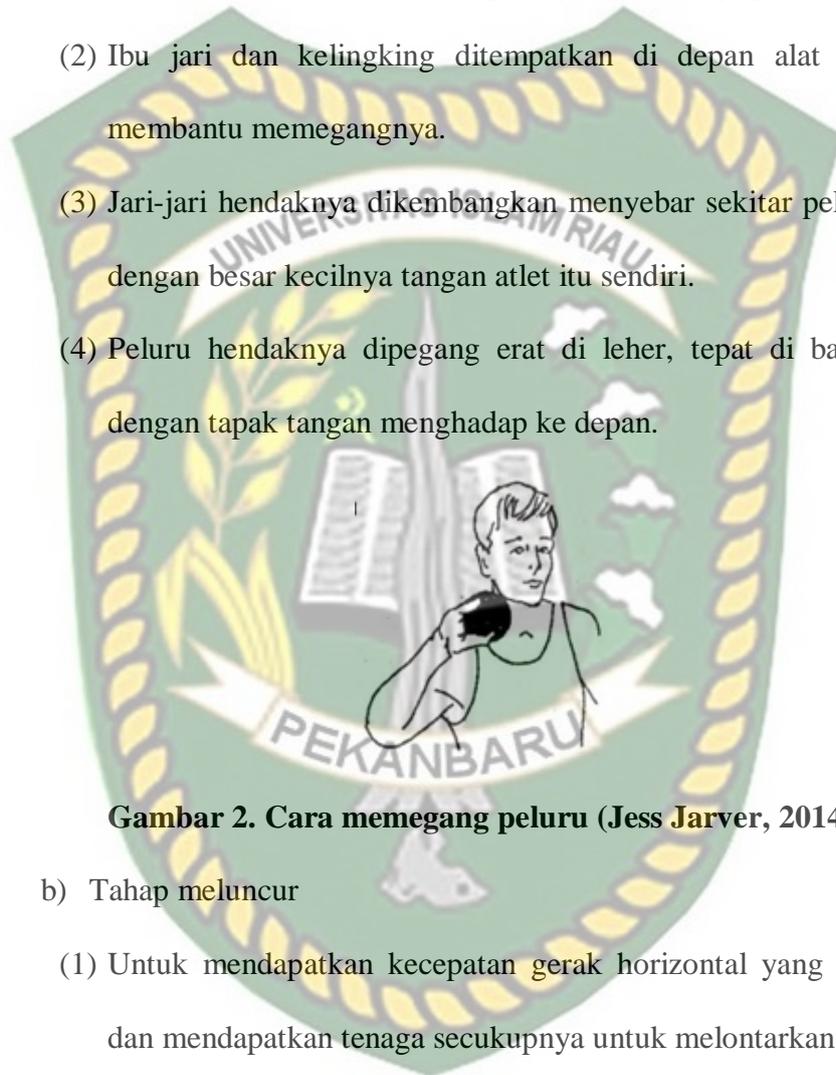
Gambar 1. Rangkaian Tolak Peluru Secara Keseluruhan (Sidik, 2013: 105)

- Dalam fase persiapan, pelempar ditempatkan untuk memulai meluncur.
- Dalam fase meluncur, pelempar dan peluru bergerak dipercepat pada saat pelempar bersiap untuk fase pengantaran peluru.
- Dalam fase pengantaran peluru dihasilkan kecepatan tambahan dan dipindahkan ke peluru sebelum dilepaskan
- Dalam fase pemulihan pelempar menahan dan menghindari kesalahan.

Teknik dalam tolak peluru terbagi dalam beberapa bagian.

a) Tahap memegang peluru

- (1) Peluru hendaknya diletakkan pada pangkal ketiga jari tengah.
- (2) Ibu jari dan kelingking ditempatkan di depan alat tadi untuk membantu memegangnya.
- (3) Jari-jari hendaknya dikembangkan menyebar sekitar peluru, sesuai dengan besar kecilnya tangan atlet itu sendiri.
- (4) Peluru hendaknya dipegang erat di leher, tepat di bawah dagu, dengan tapak tangan menghadap ke depan.



Gambar 2. Cara memegang peluru (Jess Jarver, 2014: 80)

b) Tahap meluncur

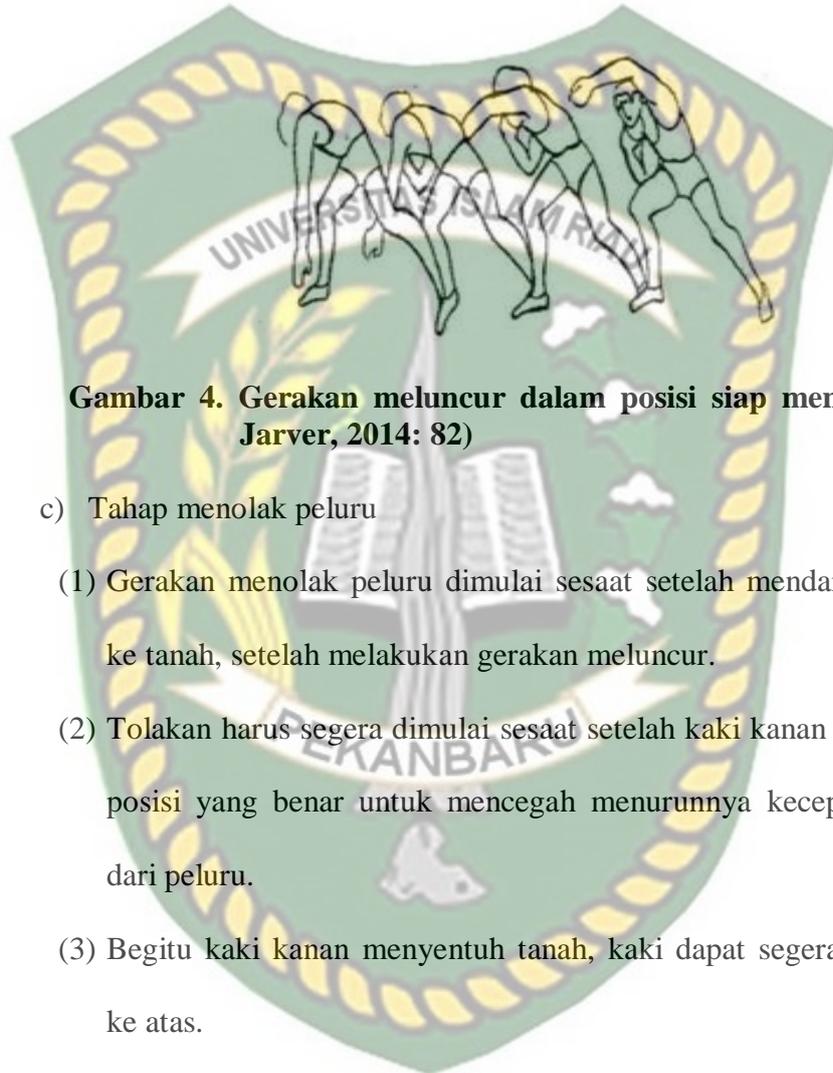
- (1) Untuk mendapatkan kecepatan gerak horizontal yang maksimum dan mendapatkan tenaga secukupnya untuk melontarkan (menolakkan) peluru sejauh mungkin, kebanyakan atlet menggunakan gerakan meluncur ke belakang.



Gambar 3. Sikap badan saat meluncur (Jess Jarver, 2014: 81)

- (2) Pada saat meluncur, atlet tadi akan memindahkan berat pinggul dan kaki ke pusat lingkaran.
- (3) Memulai luncurannya di ujung belakang lingkaran dengan punggung menghadap ke arah lemparan nanti.
- (4) Setelah menempatkan peluru dalam posisi yang betul, jatuhkan diri ke bawah dengan lutut kanan yang ditekuk
- (5) Setelah diam untuk berkonsentrasi sejenak, dengan punggung yang hampir horizontal dengan tanah, atlet tadi memindahkan lutut kirinya sehingga hampir berdampingan dengan lutut kanan.
- (6) Dari posisi ini, mulai maju menyeberangi lingkaran dengan dibantu dorongan kaki kanan yang bertenaga dan pergeseran ke muka dari kaki kiri dan pinggul.
- (7) Ketika bergerak menyebrangi lingkaran, hendaksegera menempatkan kaki kanan di bawah tubuh.
- (8) Serentak dengan itu, pinggul diputar 90^0 tepat sebelum kaki kanan menyentuh tanah
- (9) Kaki kanan menyentuh tanah dekat pusat lingkaran dengan posisi atlet sedemikian rupa, sehingga pinggulnya sejajar dengan lemparan.
- (10) Pada saat itu juga, kaki kiri bergerak pindah sedikit agak ke samping di bagian depan lingkaran.

- (11) Kaki kiri tersebut harus mendarat sedikit ke sebelah kiri dari garis tengah lingkaran untuk mencegah *blocking* sewaktu pinggul berputar.



Gambar 4. Gerakan meluncur dalam posisi siap menolak (Jess Jarver, 2014: 82)

- c) Tahap menolak peluru
- (1) Gerakan menolak peluru dimulai sesaat setelah mendaratkan kaki ke tanah, setelah melakukan gerakan meluncur.
 - (2) Tolakan harus segera dimulai sesaat setelah kaki kanan menempati posisi yang benar untuk mencegah menurunnya kecepatan gerak dari peluru.
 - (3) Begitu kaki kanan menyentuh tanah, kaki dapat segera diarahkan ke atas.
 - (4) Gerakan mengarahkan keatas ini, dikombinasikan dengan mengangkat batang tubuh, pada saat itu pusat gaya berat tubuh sedang bergeser dari kaki kanan ke kaki kiri.
 - (5) Gerakan batang tubuh yang terangkat dan pergeseran tadi hanya mungkin terjadi jika kaki kiri sudah menyentuh tanah di depan lingkaran tadi, gerakan ini harus stimulan dengan gerakan kaki

kanan yang saat itu juga menyentuh tanah di bagian dalam lingkaran.

- (6) Gerakan mengangkat tubuh ini hendaknya dikombinasikan dengan putaran tumit kanan ke arah luar, untuk mengarahkan pinggul ke depan.
- (7) Paling baik adalah jika pinggul diarahkan ke depan bahu sampai perputaran batang tubuh sudah lengkap.
- (8) Selama gerakan mengarah ke depan dan ke atas dilakukan, lengan yang memegang peluru harus tetap di belakang, dan bagian kiri tubuh hendaknya diperkuat.
- (9) Dengan menguatkan sisi kiri tubuh, kecepatan gerak maksimum bahu kanan dapat ditingkatkan tepat sasaran sebelum lengan bergerak.
- (10) Gerakan lengan sewaktu menolakkan peluru dilakukan dengan siku tetap tinggi dan terletak di belakang pergelangan tangan, gerakan ini hendaknya dilakukan sedikit lebih lambat tanpa merugikan momentum peluru tadi.
- (11) Gerakan menolakkan peluru itu merupakan suatu gerak bahu mendorong dengan sekuat tenaga, disertai dengan gerakan merentangkan lengan, dan pergelangan tangan serta jari-jari yang terarah.
- (12) Pada saat menolak, kaki kiri harus tetap kontak dengan tanah.



Gambar 5. Gerakan Menolak Peluru (Jess Jarver, 2014:85)

d) Akhiran tolakan

- (1) Gerakan kembali ke posisi biasa, dimulai sesaat setelah peluru dilontarkan.
- (2) Tidak boleh melakukan sebelum peluru lepas dari tangan.
- (3) Diawali dengan gerakan kaki mundur ke pusat lingkaran, yang dilakukan sangat cepat.
- (4) Dalam melakukan gerakan ini, kaki kiri diayunkan ke belakang sambil merendahkan batang tubuh menyilang kaki kanan yang ditebuk.

2) Gaya tolak peluru

Gaya tolak peluru menurut (Suherman dkk, 2001: 191) ada dua gaya yang digunakan yaitu menyamping dan membelakangi yaitu sebagai berikut:

a) Tolak peluru gaya menyamping (ortodoks)

- (1) Fase permulaan, atlet mengambil posisi dengan badan menyamping ke arah kanan daerah lemparan, kedua tungkai dibuka selebar bahu, peluru dipegang dengan tangan kanan dan berada di belakang arah belakang lemparan, berat badan ada di atas tungkai kanan.

Tekuklah tungkai kanan perlahan sehingga badan turun merendah, sambil tungkai kiri dilipat dan ditarik mendekat ke arah kaki kanan, kaki kiri berada menggantung di belakang tungkai kanan dengan ujung jari kaki menghadap ke bawah. Sekarang kedua tungkai dalam keadaan tertekuk dan badan menjadi lebih rendah

(2) Meluncur, sekarang tungkai kanan mulai diluruskan melalui hentakan yang kuat pada telapak kaki, sambil tungkai kiri ditendangkan ke arah balok penahan. Kaki kanan meninggalkan lantai dan dengan cepat di tarik ke posisi bawah badan di titik pusat lingkaran sambil tungkai kiri hampir dengan serentak menjangkau lantai di dekat ke balok penahan dan sedikit ke arah kiri garis lemparan. Kedua kaki mendarat dengan telapak kaki, badan membungkuk dan kedua bahu menghadap serong kanan-belakang dan berat badan di pusatkan di tungkai kanan.

(3) Fase ini dimulai dengan pemutaran kaki kanan dan lutut ke depan dilanjutkan dengan pelurusan kedua tungkai. Pinggul digeser menyamping, berat badan berada di antara kedua kaki. Bahu kiri dibuka ke depan sedangkan bahu kanan diangkat dan diputar ke kanan, badan dibawa ke atas sedikit membusur. Gerakan ini didahului oleh gerakan putaran bagian bawah badan.

(4) Tolakan sementara itu bahu dan lengan kanan mendorong peluru ke depan dan bahu kiri meneruskan gerakannya ke depan sejauh mungkin (tidak digerakan terus ke belakang). Tolakan diselesaikan

ketika bertumpu bertumpu di tungkai kiri yang dalam keadaan lurus sambil lengan memberi dorongan terakhir pada peluru, disini kemudian segera yang bersangkutan menghentikan lajunya badan ke depan (*reverse*) melalui pergantian kaki yakni tungkai kiri bergerak ke belakang dan tungkai kanan bergerak ke depan, sementara berat badan dipindahkan ke tungkai kanan dan badan diturunkan. *Trayektori* tolak peluru yang baik adalah berkisar $40^{\circ} \sim 43^{\circ}$ (Yudi dalam hendrayana, 2007: 182).

Untuk lebih jelasnya tolak peluru gaya ortodoks (*short glide*) dapat dilihat dalam gambar berikut ini.

b) Gaya tolak peluru membelakangi arah lemparan (O'Brien)

(1) Fase permulaan, atlet mengambil posisi dengan punggung membelakangi arah daerah lemparan dan berat badan berada di atas tungkai kanan. Sambil merendahkan badan, angkatlah tumit dari tungkai penopang, sementara tungkai belakang diangkat sedikit ke belakang atas. Selanjutnya, tekuklah segera tungkai penopang hingga kedua tungkai tertekuk dan posisi badan menjadi lebih rendah dan membungkuk ke depan

(2) Meluncur, luruskan tungkai kanan dengan cara menolakkan atau menghentakan telapak kaki dan tumit ke lantai, dan bersamaan dengan gerakan ini tungkai kiri ditendangkan dengan kuat ke arah balok penahan, pergerakan persendian di atas dapat mempertahankan suatu keseimbangan tubuh, yang menandai suatu

luncuran. Kaki kanan meninggalkan lantai, seraya dengan cepat ditarik ke posisi bawah badan, tepat di titik pusat lingkaran, sambil tungkai kir hampir serentak menjangkau lantai dekat ke arah balok penahan, dan sedikit ke arah kiri garis lemparan. Kedua kaki mendarat dengan telapak kaki, sementara badan tetap membungkuk sambil kedua bahu dan kepala tetap menghadap ke depan, atau membelakangi arah sektor lemparan, sementara itu, titik berat badan di pusatkan di tungkai kanan.

- (3) Fase akhir, dalam fase ini dimulai dengan pemutaran kaki kanan dan lutut ke depan, dan dilanjutkan dengan pelurusan kedua tungkai. Pinggul digeser menyamping, berat badan berada di antara ke dua kaki. Bahu kiri dibuka ke depan dan bahu kanan diangkat dan di putar ke kiri, badan dibawa ke atas sedikit membusur, dan gerakan ini didahului oleh gerakan putaran bagian bawah badan.
- (4) Tolakkan, sementara itu bahu dan lengan kanan mendorong peluru ke depan dan bahu kiri meneruskan gerakannya ke depan sejauh mungkin (tidak digerakan terus ke belakang). Tolakan diselesaikan ketika bertumpu di tungkai kiri yang dalam keadaan lurus sambil lengan memberikan dorongan terakhir pada peluru, pada saat ini kemudian pelempar menghentikan lajunya badan ke depan (*reverse*) melalui pergantian kaki, tungkai kiri bergerak ke belakang dan tungkai kanan bergerak ke depan, berat badan

dipindahkan ke tungkai kanan dan badan di turunkan ke arah bawah.

c. Sarana dan Prasarana

Berikut ini merupakan sarana dan prasarana yang ada didalam tolak peluru (Suherman, (2001: 208)

- 1) peluru
 - a) Bahan, peluru harus dibuat dari bahan yang padat seperti besi (solid iron), kuningan, atau logam lain yang tidak lebih lunak dari kuningan atau suatu kulit dari sejenis metal yang di isi oleh timah hitam atau bahan lainnya. Peluru harus berupa sebuah bola dan permukaannya harus licin atau halus
 - b) Ukuran, peluru harus sesuai dan memenuhi persyaratan sebagai berikut:

Tabel 1. Spesifikasi Peluru

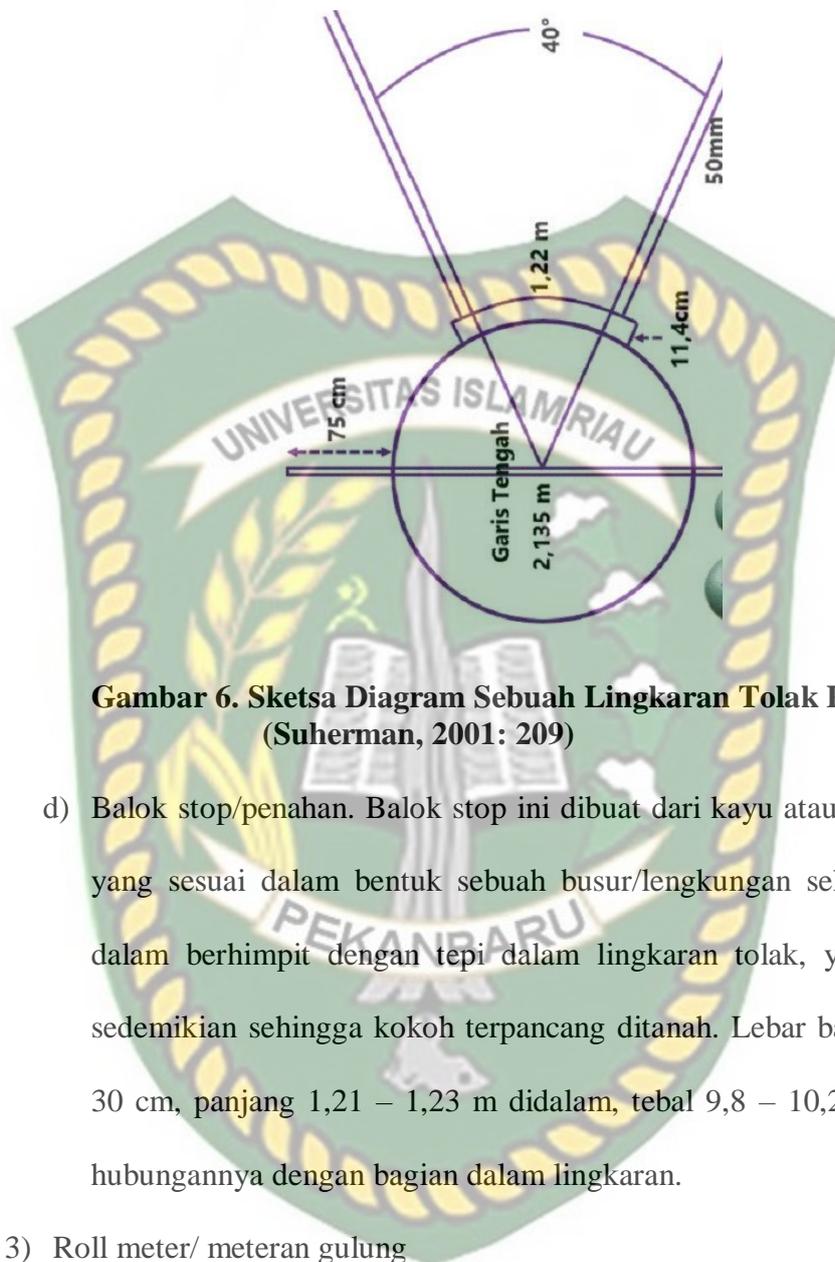
Peluru	Putra	Putri
Berat minimal	7,26	4,00
Variasi berat	7,265 - 7,285	4,044 - 4,025
Garis tengah minimal	110 mm	95 mm
Garis tengah maksimal	130 mm	110 mm

Dari tabel di atas dapat dilihat spesifikasi ukuran peluru terbagi beberapa macam sebagai berikut: berat minimum 7,26 kg untuk putra dan 4,00 kg untuk putri. Lingkup pengeluaran alat guna suatu perlombaan. 7,265 – 7,285 kg untuk putra dan 4,044 – 4,025 kg

untuk putri. Garis tengah : minimum 110 m untuk putra dan 95 untuk putri. Maksimum 130 m untuk putra dan 110 m untuk putri.

2) Lapangan/ lingkaran tolak peluru

- a) Konstruksi. Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi yang dilengkungkan, boleh dari baja atau bahan lain yang cocok, bagian atasnya harus datar atau rata dengan permukaan tanah diluarnya. Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari semen, aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar rata dan anantara 20 mm sampai 6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi. Sebuah lingkaran tolak model *portable* (dapat dipindahkan) boleh juga dipakai asalkan memenuhi segala persyaratan yang ditetapkan.
- b) Garis lebar 5 cm harus dibuat dari atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0,75 m pada kanan kiri lingkaran. Garis ini dibuat dari cat, kayu atau bahan lainnya. Tapi belakang garis putih merupakan perpanjangan dari garis khayal siku siku dengan garis tengah sektor lemparan dan tepi belakang garis ini melalui titik pusat lingkaran tolak.
- c) Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus di cat putih (Pasi dalam Suherman dkk, 2001: 209)



Gambar 6. Sketsa Diagram Sebuah Lingkaran Tolak Peluru
(Suherman, 2001: 209)

- d) Balok stop/penahan. Balok stop ini dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam bentuk sebuah busur/lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, yang dibuat sedemikian sehingga kokoh terpancang ditanah. Lebar balok 11,2 – 30 cm, panjang 1,21 – 1,23 m didalam, tebal 9,8 – 10,2 cm dalam hubungannya dengan bagian dalam lingkaran.
- 3) Roll meter/ meteran gulung
- 4) Tanda-tanda yang diletakkan pada garis perpanjangan sektor
- 5) Tali atau kapur
- 6) Bendera yang digunakan sebagai penanda lemparan

3. Hakikat Modifikasi Alat

Modifikasi alat merupakan terobosan atau langkah tepat yang dilakukan guru dalam proses belajar mengajar olahraga apabila sarana prasarana dirasa kurang mencukupi untuk dijadikan media belajar mengajar.

Menurut Wahidin (2018: 71) modifikasi mengacu kepada sebuah penciptaan dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar. modifikasi juga menjadi pendekatan yang didesain dan menyesuaikan dengan kondisi kelas agar sukses didalam meningkatkan keterampilan. Modifikasi alat didalam pendidikan jasmani merupakan sebuah inovasi atau upaya untuk membantu para guru yang digunakan sebagai alat penunjang didalam kegiatan proses pembelajaran berlangsung karena keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah atau kurangnya kemampuan siswa dalam menggunakan alat yang sebenarnya.

Modifikasi alat dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru penjas akan menyajikan materi pembelajaran yang sulit menjadi mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang diberikan (Fitriyanto,2016: 29)

Komponen yang tidak kalah penting dari komponen lainnya didalam proses pembelajaran yaitu metode. Dalam kegiatan proses pembelajaran tidak ada satupun yang tidak menggunakan metode. Hal ini merupakan salah satu yang sangat penting didalam kegiatan proses pembelajaran, karena dengan adanya metode pembelajan akan semakin efisien didalam mencapai tujuan dari pembelajaran tersebut, sehingga hasil dari pembelajaran tersebut dapat dicapai

secara optimal. Fakto-faktor lainnya tentu juga harus diperhatikan juga, seperti: faktor guru, faktor siswa faktor situasi (lingkungan belajar) media, dan lain-lain.

Contoh modifikasi yang baik didalam tolak peluru yaitu: modifikasi alat, dengan cara mengganti peluru dengan menggunakan bola plastik yang diisi campuran semen dan pasir, pembelajaran dalam menggunakan modifikasi alat disini pasti merupakan bentuk pembelajaran yang mana peluru diganti dengan bola plastik yang diisi dengan campuran semen sehingga bobotnya pun lebih ringan dari alat sebenarnya. Dengan menggunakan modifikasi alat disini tentu saat pembelajaran siswa tidak mengalami ketakutan atau kesulitan dalam mempraktekkan keterampilan tolak peluru karena ringan dan wujudnya pun tidaklah berbeda jauh dengan tolak peluru sebenarnya. Dengan hal ini tentu siswa akan terdorong untuk melakukan keterampilan gerak dasar menolak. Salah satu bentuk kegiatannya adalah tampak seperti gambar dibawah ini, yaitu menolak bola plastik baik secara perorangan ataupun secara kelompok.

Gambar dibawah ini sebagai contoh pembelajaran menggunakan bola plastik untuk mengganti peluru yang sebenarnya.



Gambar 7. Bentuk Pembelajaran Modifikasi Melewati Tali atau Net dengan bola kasti (Suherman dkk: 2001;200)

B. Kerangka Berfikir

Tolak peluru merupakan cabang atletik yang termasuk didalam pembelajaran sekolah dasar. Pada saat proses belajar mengajar guru sebagai peneliti menemukan sebuah fakta bahwa gerak dasar yang dilakukan oleh siswa dalam pelaksanaannya masih rendah. Hal ini juga terlihat dari hasil evaluasi tolak peluru siswa masih banyak siswa yang belum mengerti dalam pelaksanaannya seperti dalam cara memegang, awalan, menolak dan akhiran tolakan. Tolakan pun masih jauh memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh guru. Pada saat proses pembelajaran siswa kurang serius dalam mengikutinya dan tidak ada keinginan untuk berlatih sendiri terhadap materi yang diajarkan. Dalam pembelajaran kemungkinan dalam prosesnya yang dilakukan guru masih menggunakan metode yang biasa seperti guru memberikan contoh kepada siswa dan selanjutnya siswa mempraktikkan apa yang di contohkan, sehingga siswa tidak tertarik untuk mempelajari materi pembelajaran khususnya dalam tolak peluru ini sehingga siswa terlihat pasif. Kita sebagai guru harus bisa menarik perhatian dari siswa dengan menggunakan variasi-variasi pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti berusaha mencari jalan keluar untuk memecahkan masalah-masalah tersebut dengan penerapan bermain peluru aktif. Dalam penelitian ini yang judulnya Upaya Peningkatan Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat dapat menjadikan pembelajaran yang menarik perhatian siswa dan siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran,

yang hasil akhirnya keterampilan siswa dalam melakukan tolak peluru dapat meningkat.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan anggapan dasar tersebut diatas maka dapat dirumuskan hipotesis Melalui Modifikasi Alat Dapat Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Tolak Peluru Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas atau juga disebut *classroom action research*. Jenis penelitian tindakan kelas ini termasuk kedalam jenis pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah sebuah pendekatan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan memahami suatu fenomena secara mendalam dengan peneliti sebagai instrumen utama (Maksum, 2012: 14).

Menurut Satun (2018: 26) “penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktek pembelajaran dikelas secara proposional”.

Sedangkan menurut Agus dalam Yeti (2019: 325) “menjelaskan PTK dalam pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk kajian bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran penjas dilakukan, dimulai perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk siklusnya”.

Selanjutnya Mulyasa (2009: 11) “penelitian tindakan kelas merupakan upaya mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan”. Tindakan tersebut dilakukan oleh guru, guru bersama peserta didik, atau peserta didik dibawah bimbingan dan arahan guru, dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

Suharsimi Arikunto dalam Dimiyati (2014: 124) “memberikan penjelasan bahwa ahli mengemukakan model penelitian tindakan pada garis besarnya terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yakni: Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi, refleksi”.



Gambar 8. penelitian tindakan kelas model Suharsimi Arikunto (Dimiyati, 2014:124)

a. SIKLUS I

1) Perencanaan

- a) Menetapkan melalui pembelajaran tolak peluru
- b) Mempersiapkan RPP

- c) Mempersiapkan bentuk kegiatan metode dan petunjuk pelaksanaan dalam proses pembelajaran
 - d) Mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan
 - e) Mempersiapkan lembaran penelitian
 - f) Mempersiapkan skenario pelaksanaan tindakan
- 2) Pelaksanaan
- a) Menyiapkan alat yang sesuai dengan pembelajaran
 - b) Berbaris, berdoa dan melakukan pemanasan serta memberikan pemanasan dalam bentuk permainan
 - c) Mendemonstrasikan materi ke peserta didik
 - d) Melakukan gerak dasar cara memegang peluru
 - e) Melakukan gerak awalan tolak peluru
 - f) Melakukan tolakan, dan akhiran tolakan
 - g) Melakukan menolak peluru dengan sasaran ban mobil bekas melewati net
 - h) Melakukan gerakan teknik dasar tolak peluru di lapangan sebenarnya
 - i) Pendinginan, berbaris, memperbaiki kesalahan gerak
- 3) Observasi
- a) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani
 - b) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

- c) Mencatat hasil analisa cara mengorganisasikan latihan
- d) Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang dipakai
- e) Mengumpulkan informasi yang relevan yang bertujuan untuk pembelajaran

4) Refleksi

- a) Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran
- b) Mengadakan perubahan dengan mengorganisasikan latihan.

b. SIKLUS II

1) Perencanaan

- a) Menetapkan materi/pokok latihan yang akan dijadikan penelitian
- b) Menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi
- c) Menyusun lembar observasi
- d) Menyusun lembar refleksi
- e) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan

2) Pelaksanaan

Pada siklus II pelaksanaan tindakan akan disesuaikan dengan hasil refleksi. Sebagai langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut:

- a) Memberi petunjuk/penjelasan dan memberi kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan
- b) Membagi siswa dengan lapangan yang disediakan
- c) Mengembangkan dan mengorganisasikan latihan
- d) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa

- e) Melakukan observasi dan evaluasi melalui lembaran observasi yang sudah disediakan
- f) Melaksanakan hasil dari pelaksanaan kegiatan yang dilakukan

3) Observasi

- a) Mengamati pengembangan dan pengorganisasian materi pengajaran
- b) Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi
- c) Pemantauan dalam jenis kegiatan pengajaran
- d) Mendokumentasikan penggunaan alat bantu sesuai dengan kompetensi
- e) Mengamati pelaksanaan pembelajaran secara individu dan kelompok
- f) Mengamati penggunaan waktu secara efisien
- g) Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian
- h) Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator dari semua proses

4) Refleksi

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan dijadikan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan pengajaran.

- a) Siswa tertarik melakukan kegiatan pengajaran
- b) Siswa bergairah melakukan olahraga keterampilan gerak dasar tolak peluru
- c) Siswa berkeinginan untuk memperbaiki hasil pembelajaran
- d) Siswa berkeinginan meningkatkan prestasi yang akan dilakukan.

B. Populasi dan Objek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Margono (2010: 118) populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu yang berjumlah 24 orang yang terdiri dari 24 laki-laki. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 2. Populasi Penelitian Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

No	Kelas	Populasi	Jumlah
		Laki-laki	
1	Kelas VII	24	24

2. Objek Penelitian

Menurut Arikunto dkk (2014: 24) objek penelitian tindakan kelas harus merupakan sesuatu yang aktif dan dapat dikenai aktivitas, bukan objek yang sedang diam dan bergerak. Objek penelitian ini bersifat homogen karena seluruh objek mempunyai jenis kelamin yang sama yaitu laki-laki. Melihat dari jumlah populasi hanya sedikit maka teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel, dengan demikian maka objek penelitian pada penelitian ini yaitu sebanyak 24 orang siswa.

C. Proses Penelitian

Proses penelitian tindakan kelas ini dilakukan melalui dengan 2 siklus dengan 4 tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

D. Definisi Operasional

Definisi operasional disini diperlukan untuk menghindari salah penerjemahan dan elaborasi, maka peneliti memberikan beberapa istilah penting yang ada didalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. penelitian tindakan kelas (PTK) adalah proses pelaksanaan perencanaan yang disusun, kemudian dilakukan suatu observasi dan evaluasi yang dipakai sebagai masukan untuk melakukan refleksi atas apa yang terjadi pada tahap pelaksanaan. Hasil dan proses refleksi ini kemudian melandasi upaya perbaikan dan penyempurnaan rencana tindakan berikutnya.
2. Peningkatan pembelajaran merupakan suatu upaya dalam rangka meningkatkan suatu kegiatan yang bernilai edukatif, yang mewarnai proses interaksi antara guru dengan anak didik sehingga kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dapat mengarahkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau yang telah dirumuskan sebelum kegiatan belajar mengajar dilakukan.
3. Gerak dasar adalah suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang.

4. Modifikasi alat adalah merupakan salah satu teknik mengubah sesuatu dengan cara mengubah ukuran, berat, lapangan, waktu, jumlah dan peraturan permainan. Dalam penelitian ini peneliti merubah peluru dengan menggunakan bola plastik yang diisi campuran semen dan pasir.
5. Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat didalam atletik yang termasuk kategori Lempar, tolak peluru adalah olahraga yang menggunakan alat berupa bola besi yang pelaksanaannya dengan cara mendorong atau ditolak sejauh-jauh nya.

E. Pengembangan Instrumen

Pengembangan instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Karena pengembangan instrumen penelitian juga menggambarkan tentang cara pelaksanaannya, maka disebut juga teknik penelitian. Menurut Ardyanto (2018: 05) instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan penelitian. Sedangkan Dimiyati (2014: 67) instrumen pengumpulan data merupakan alat yang akan digunakan untuk menggali atau mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

1. Perangkat Pembelajaran

a. Silabus

Silabus merupakan perangkat pembelajaran yang berisi rencana pembelajaran yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, kegiatan pembelajaran, indicator, pencapaian kompetensi untuk penilaian, alokasi waktu dan sumber

pembelajaran. Komponen silabus juga memuat: identitas sekolah, standar kompetensi dan kompetensi dasar, materi pokok, indikator, kegiatan pembelajaran, alokasi waktu penilaian serta sumber belajar.

b. Rencana Pelaksanaan Pelajaran (RPP)

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) adalah perangkat yang memuat rencana yang menggambarkan pengorganisasian pembelajaran untuk mencapai kompetensi dasar yang telah ditetapkan dalam standar isi dan dijabarkan dalam silabus. Dalam komponen ini memuat juga berbagai bagian seperti tujuan pembelajaran, indikator materi, kegiatan pembelajaran, metode pembelajaran dan sumber belajar.

c. Tes Unjuk Kerja

1) Cara memegang peluru

- a) Peluru diletakkan ditelapak tangan bagian atas
- b) Jari-jari diregangkan, jari telunjuk, jari tengah dan jari manis digunakan sebagai memegang peluru bagian belakang
- c) Ibu jari dan jari kelingking menahan peluru bagian samping
- d) Peluru diletakkan pada bahu dan melekat di leher, siku diangkat kesamping sedikit agak serong ke depan.

2) Awalan

- a) berdiri tegak kaki kangkang menyamping arah tolakan

- b) Kaki ditekuk
- c) Badan condong kesamping
- d) Tangan kiri berfungsi membantu menjaga keseimbangan

3) Tolakan

- a) Memutar badan, siku ditarik ke belakang pinggul dan perut ditarik ke depan
- b) Badan menghadap arah tolakan bersamaan dengan cepat peluru di tolakkan
- c) Badan dicondongkan ke depan
- d) Melonjatkan seluruh badan keatas serong kedepan dan menolak peluru sehingga tolakkan arahnya peluru berbentuk parabola.

4) Setelah tolakan

- a) Kaki yang digunakan untuk menumpu segera diturunkan
- b) Kaki kiri diangkat agar menjaga keseimbangan ‘
- c) Badan agak condong kedepan
- d) Menjaga keseimbangan badan dan kembali ke posisi berdiri dan keluar lapangan dengan benar.

2. Instrument pengumpulan data

Instrumen yang digunakan didalam proses penelitian ini menggunakan lembar pedoman observasi untuk mengamati proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Observasi adalah metode pengumpulan data penelitian dengan melalui pengamatan terhadap objek yang diteliti, metode ini akan lebih baik

digunakan untuk data penelitian berupa perilaku, kegiatan, atau perbuatan (Dimiyanti, 2014 :92)

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Dimiyati (2014: 71) mengatakan pada garis besarnya alat atau instrument pengumpulan data penelitian ada lima macam yaitu: (1) tes (2) angket (3) wawancara (4) observasi (5) dokumentasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini dilakukan dengan melalui obsevasi, teknik kepustakaan, dokumentasi, penilaian atau test sebagai berikut:

1. Perencanaan

Merumuskan perencanaan penelitian yang yang cocok dengan permasalahan penelitian mengenai kemampuan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.

2. Pelaksanaan siklus

Menetapkan siklus yang dijalani dengan mengamati, mendeskripsi, menginterpretasi dan membuat kesimpulan untuk melanjutkan pelaksanaan ke siklus selanjutnya sehingga memperoleh peningkatan hasil penelitian.

3. Pengamatan

Pengamatan langsung terhadap kemampuan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.

4. Evaluasi

Digunakan untuk mengambil nilai dan mengukur tingkat ketuntasan dari materi yang diberikan.

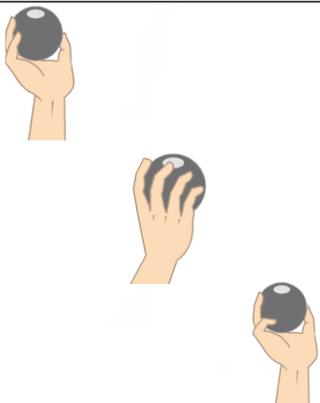
Tabel 3. Lembar Pengamatan Gerak Dasar Tolak Peluru

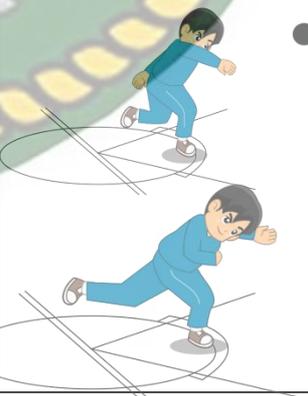
No	Nama siswa	Aspek yang dinilai																Jlh	Nilai
		Cara memegang peluru				Awalan gerakan				Tolakan peluru				Akhiran gerakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																			
2																			
3																			
4																			
Jumlah nilai																			
Rata-rata																			

Tabel (3) diatas merupakan lembar pengamatan ovservasi terhadap gerak dasar tolak peluru. Lembar pengamatan ini digunakan pada setiap siklusnya.

Rubrik penskoran gerak dasar berpedoman pada tabel (4) berikut ini:

Tabel 4. Rubrik Penskoran Gerak Dasar Tolak Peluru

No	Indikator	Aspek	Gambar	SKOR			
				1	2	3	4
1	Cara memegang peluru	a. Peluru diletakkan ditelapak tangan bagian atas b. Jari-jari diregangkan, jari telunjuk, jari tengah dan jari manis digunakan sebagai memegang peluru bagian belakang c. Ibu jari dan jari kelingking menahan peluru bagian samping					

		d. Peluru diletakkan pada bahu dan melekat di leher, siku diangkat kesamping sedikit agak serong ke depan.					
2	Awalan	a. Berdiri tegak kaki kangkang menyamping arah tolakan b. Kaki ditekuk c. Bdan condong kesamping d. Tangan kiri berfungsi membantu menjaga keseimbangan					
3	Tolakan	a. Memutar badan, siku ditarik ke belakang pinggul dan perut ditarik ke depan b. Badan menghadap arah tolakan bersamaan dengan cepat peluru di tolakkan c. Badan dicondongkan ke depan d. Melonjatkan seluruh badan keatas serong kedepan dan menolak peluru sehingga tolakkan arahnya peluru berbentuk parabola.					
4	Setelah tolakan	a. Kaki yang digunakan untuk menumpu segera diturunkan b. Kaki kiri diangkat agar menjaga keseimbangan c. Badan agak condong kedepan d. Menjaga keseimbangan badan dan kembali ke posisi berdiri dan keluar lapangan dengan benar.					
Jumlah			16				

Sumber: Sumber : Buku Guru Muhajir Kelas VII (2017)

Keterangan kriteria penilaian :

Skor 0 gagal melakukan semua point

Skor 1 apabila 1 point gerakan yang dilakukan benar

Skor 2 apabila 2 point gerakan yang dilakukan benar

Skor 3 apabila 3 point gerakan yang dilakukan benar

Skor 4 apabila semua point dapat dilakukan dengan benar

G. Teknik Analisa Data

1. Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis dengan secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat hasil yang terjadi didalam proses pembelajaran. Kemampuan pada saat melakukan rangkaian tolak peluru, dengan menganalisis keterampilan gerak dasar yang dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Kemudian hasil yang didapat dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan.

Untuk menentukan hasil dari nilai siswa didalam tolak peluru ini yaitu menggunakan teknik persentase dengan menggunakan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100 = \text{skor akhir.}$$

Setelah perolehan skor nilai akhir didapatkan kemudian dikonversikan ke dalam tabel penilaian unjuk kerja.

Tabel 5. Interval Kategori Kemampuan Teknik Dasar Tolak Peluru

Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
86 – 100	Sangat baik
71 – 85	Baik*
56 – 70	Cukup
<55	Kurang

Sumber: Muhajir dkk, (2017)

2. Ketuntasan Belajar

Kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) 75 (Roji dkk, 2017: 14). Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari keseluruhan siswa mampu melakukan teknik dasar tolak peluru dengan benar dengan nilai minimal 75 maka kelas itu dikatakan tuntas.

Adapun rumus yang dipergunakan dalam menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\% \quad \text{atau} \quad p = \frac{\text{banyak siswa yang tuntas belajar}}{\text{banyak siswa}} \times 100\%$$

Keterangan :

P = presentase ketuntasan belajar

F = frekuensi siswa yang tuntas

N = jumlah siswa

Siswa yang dapat dikatakan tuntas jika mencapai taraf penguasaan 75%

Tabel 6. Pedoman Penelitian Ketuntasan Klasikal Dalam Persen

Ketuntasan	Keterangan
75 – 100	Tuntas
≤ 74	Tidak tuntas



BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi data

Dalam hasil penelitian yang telah buat peneliti tentang Upaya Peningkatan Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu, penulis telah memiliki beberapa hasil dari penelitian dalam beberapa data dan juga hasil pengolahan data yang peneliti peroleh sebagai berikut:

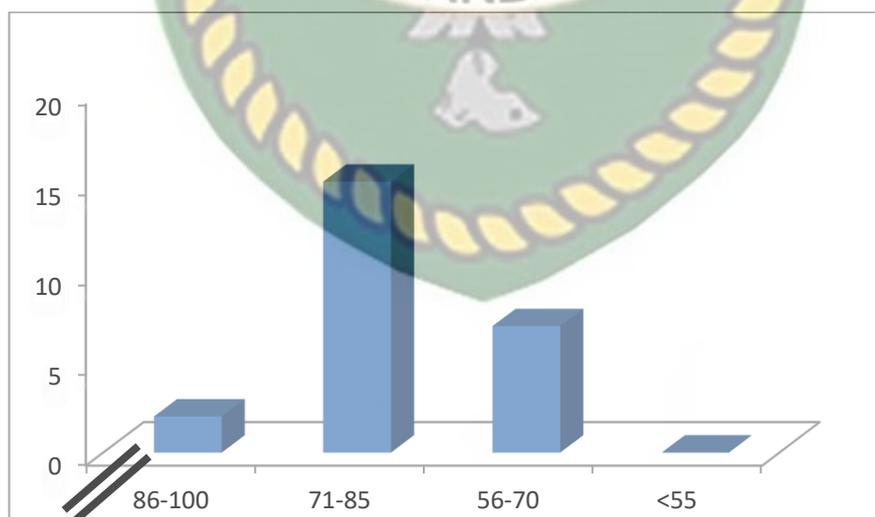
1. Data hasil tes tolak peluru pada siklus I menggunakan Metode Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.

Setelah peneliti melakukan tes pada siklus I menggunakan Metode Modifikasi Alat Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu, peneliti memperoleh nilai yang tertinggi 88, sedangkan nilai yang terendah pada siklus I yaitu dengan nilai 56 dengan rata-rata tes tolak peluru 74, dalam interval nilai pada tes siklus I ini <55 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 0 dengan persentase 0%, sedangkan interval 56-70 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 7 dan nilai persentase 29%, sedangkan selanjutnya interval antara 71-85 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 15 dan dengan persentase 63 %, selanjutnya interval 86-100 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 2 dan nilai persentase 8%
Supaya untuk kejelasan pemaparan penulis cantumkan kedalam bentuk tabel berikut ini.

Tabel 7. Distribusi Tes Tolak Siklus I Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

NO	Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	86 – 100	Sangat Baik	2	8%
2	71 – 85	Baik	15	63%
3	56 – 70	Cukup	7	29 %
4	<55	Kurang Cukup	0	0%
		Jumlah	24 Orang	100 %

Selanjutnya dari hasil distribusi yang telah peneliti paparkan pada bagian atas pada siklus I pembelajaran Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu dapat peneliti klasifikasikan pada bagian-bagian tertentu yang telah peneliti uraikan dalam bentuk berupa diagram dibawah ini.



Grafik 1 : Histogram Tes Siklus I Tolak Peluru Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

Dari data yang telah didapatkan diatas dapat disimpulkan bahwa, pada tahap pembelajaran tolak peluru siklus I dengan menggunakan modifikasi alat tingkat kelulusan sebesar 71% dari 24 orang siswa yang lulus mencapai KKM 75 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 17 orang dan dengan nilai frekuensi sebanyak 7 orang lainnya belum mampu mencapai KKM dengan persentase 29%. Pada tahap pembelajaran tolak peluru siklus I ini dengan menggunakan modifikasi alat tingkat kelulusannya belum mampu dikategorikan kedalam kategorin "tuntas" oleh karena itu diperlukannya penelitian lanjutan kedalam siklus yang berikutnya yaitu siklus II.

2. Data hasil tes tolak peluru pada siklus II Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.

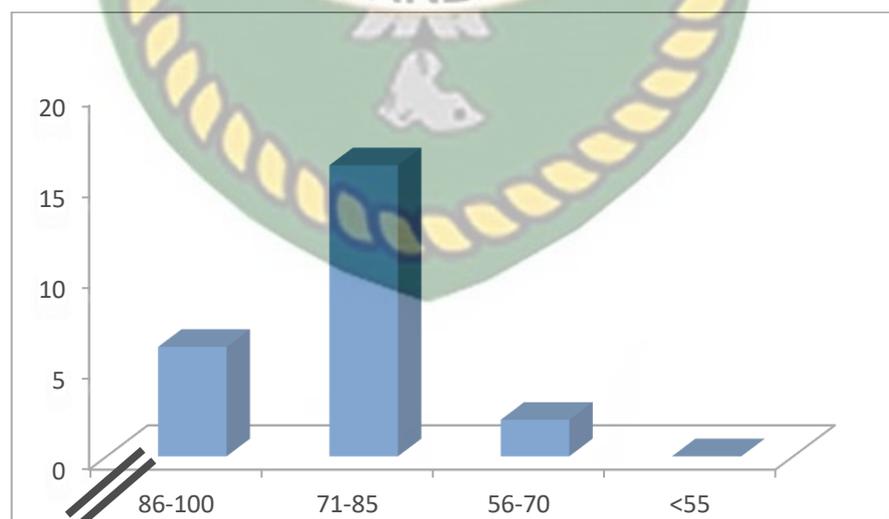
Setelah dilakukannya tes tolak peluru siklus II siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu, maka dapat diperoleh data yakni: dengan nilai tertinggi 88 Dan nilai terendah adalah 68 dengan rata-rata tes tolak peluru yang didapatkan sebesar 80 Dimana nilai interval siswa antara <55 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 0 dan persentasenya sebesar 0% selanjutnya nilai interval antara 56-70 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 2 dan nilai persentase 8 % sedangkan nilai interval antara 71-85 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 16 dan nilai persentase sebesar 67%, selanjutnya nilai interval antara 86-100 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 6 dan nilai persentase sebesar 25% , tabel berikut merupakan papran dari distribusi frekuensi tes siklus II.

Tabel . 8 Distribusi Tes Tolak Siklus II Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

NO	Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	86 – 100	Sangat Baik	6	25%
2	71 – 85	Baik	16	67%
3	56 – 70	Cukup	2	8 %
4	<55	Kurang Cukup	0	0%
	Jumlah		24 Orang	100 %

Data olahan

Selanjutnya dari hasil distribusi yang telah peneliti paparkan pada bagian atas pada siklus I pembelajaran Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu dapat peneliti klasifikasikan pada bagian-bagian tertentu yang telah peneliti jelaskan dalam bentuk berupa diagram dibawah ini.



Grafik 2 : Histogram Tes Siklus II Tolak Peluru Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

Dari data yang telah didapatkan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran tolak peluru dengan modifikasi alat pada siklus I kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu terdapat peningkatan dari hasil siklus I yang hanya 71% dari jumlah keseluruhan siswa 24 orang dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 17 orang yang telah lulus KKM 75 dan dengan nilai frekuensi sebanyak 7 orang siswa tidak lulus, pada tahap pembelajaran tolak peluru siklus II dengan menggunakan modifikasi alat tingkat kelulusan menjadi meningkat menjadi 92% dari 24 orang siswa yang lulus mencapai KKM 75 dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 22 orang dan dengan nilai frekuensi sebanyak 2 orang lainnya belum mencapai KKM.

B. Analisis data

Dari data yang telah kita olah dan diuraikan diatas maka dapat kita analisa dari beberapa siklus yang telah dilakukan perincian yang peneliti jelaskan sebagai berikut:

1. Analisa Tes Siklus I Pada Tolak Peluru Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

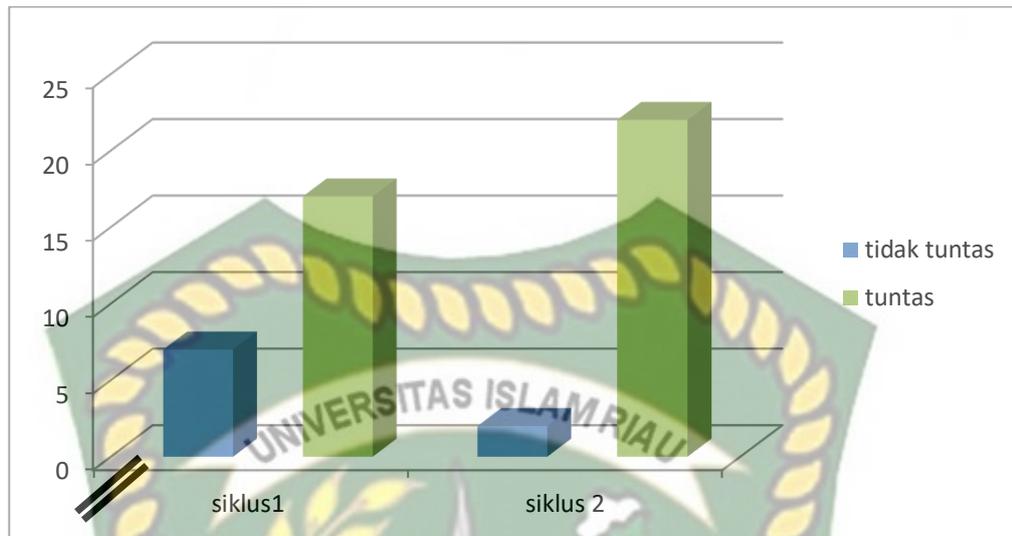
Berdasarkan hasil dari tes tolak peluru dengan modifikasi alat pada siklus I kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu dari jumlah keseluruhan 24 orang, didapatkan hasil dengan nilai frekuensi yang diperoleh sebanyak 17 orang dengan persentase 71% dari total keseluruhan siswa VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu yang mencapai KKM 75, sedangkan selebihnya dengan nilai frekuensi sebanyak 7 orang yang belum mendapatkan nilai mencapai KKM 75 dengan nilai

persentase 29% dari total keseluruhan siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu, dengan rata-rata mendapatkan nilai sebesar 74.

Banyaknya siswa belum mencapai KKM 75 pada pembelajaran gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu ini disebabkan oleh berbagai permasalahan diantaranya yaitu kurangnya minat dari siswa itu sendiri dalam mengikuti ataupun memahami apa yang ia pelajari dan kurangnya pengetahuan pada pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan memodifikasi alat.

2. Analisa Tes Tolak Peluru Pada Siklus II Siswa Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

Berdasarkan hasil yang didapat pada siklus yang ke II didapatkan hasil tes tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu dari total keseluruhan siswa sebanyak 24 orang, nilai yang didapatkan sebanyak 22 orang dengan persentase 92% mendapatkan nilai mencapai KKM 75 dari jumlah keseluruhan siswa dan selebihnya dengan sebanyak 2 orang dengan perentase 8% belum mendapatkan kkm 75 kelas dari keseluruhan siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu, dengan rata-rata nilai yang didapatkan 80 hal ini membuktikan bahwa siswa sudah dapat melakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik dan juga benar. Untuk lebih jelas dan ringkas dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Grafik 3 : Histogram Tes tolak peluru Siklus I dan siklus II Kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu

C. Pembahasan

Berdasarkan penerapan modifikasi alat dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu yang telah diuraikan diatas, didapatkan kesimpulan bahwa dengan menggunakan modifikasi alat dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu itu sendiri. Hal ini yakni dapat dibuktikan pada saat tes gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat pada siklus I siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu siswa yang dapat mencapai KKM 75 hanya sebanyak 17 orang. Sedangkan selebihnya sebanyak 7 orang belum dapat mencapai KKM tersebut. Pada siklus II lah siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu mendapatkan nilai dengan kategori yang termasuk "tuntas" mereka bisa melakukan gerak dasar tolak peluru dengan baik dan benar.

Dengan menggunakan modifikasi alat pada pembelajaran gerak dasar tolak peluru akan meningkatkan hasil pembelajaran, ini tidak lain disebabkan oleh

pemberian modifikasi alat sehingga sarana prasara tercukupi karena siswa akan lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan, selain modifikasi alat berupa peluru yang menggunakan berbagai warna yang akan meningkatkan antusiasme peneliti juga memanfaatkan benda-benda disekitar, hal ini tidak lain tidak bukan untuk meningkatkan jiwa berkompetisi, menarik minat siswadan menumbuhkan motivasi siswa. Sehingga siswa dapat melakukan teknik dasar tolak peluru ini dengan baik dan benar. Hal ini membuktikan bahwa dengan menggunakan modifikasi alat dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu.

Dengan menjalani proses penelitian dimasa pandemi covid 19 tentunya ini adalah kendala yang peneliti hadapi dimasa penelitian, dengan demikian tidak mengurungkan niat peneliti untuk melakukan penelitian karena penelitian ini adalah untuk kebaikan bersama. Kendala itu seperti; butuh waktu untuk menyiapkan dan mencari alat-alat yang bisa digunakan, lem yang terkelupas pada modifikasi peluru, belum meningkatnya gerak dasar tolak peluru pada siklus I.

Menurut Suherman et al (2001:4) mengatakan dalam kondisi apapun sekolah harus bisa menyelenggarakan kegiatan belajar atletik, tentu saja guru perlu memiliki kreatifitas dan inisiatif agar pembelajaran tidak dirasa bosan oleh siswa dan juga guru harus dapat mengemas dalam bentuk yang kreatif dan menarik.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa peningkatan yang dilakukan pada gerak dasar tolak peluru siswa kelas VII MTS Darun Na'im Simpang Kubu dengan menggunakan modifikasi alat pada siklus I mencapai KKM 75 sebanyak 17 siswa oleh karena itu belum dapat dikategorikan kedalam nilai "tuntas" dan pada siklus II siswa yang telah mencapai KKM 75 sebanyak 22 siswa bisa dikategorikan kedalam nilai "tuntas" hal ini membuktikan modifikasi alat efektif dalam pembelajaran.

B. SARAN

Adapun dari hasil penelitian ini yg telah disimpulkan diatas, peneliti mempunyai beberapa saran yang baik dan membangun sebagai berikut:

1. Guru, bagi guru supaya dapat mengembangkan sarana pra sarana yang ada disekolah, sarana yang kurang agar dapat dilengkapi meskipun cuma sebatas modifikasi karena kata pepatah "tidak ada rotan kayu pun jadi". Sebagai seorang guru juga harus tetap memberikan pembelajaran yang menarik, dan menyenangkan bagi siswa agar tujuan dari pembelajan itu dapat tercapai.
2. Siswa, bagi siswa agar dapat menumbuhkan rasa saling tolong menolong terhadap teman, dan juga agar siswa dapat meningkatkan pembelajan pendidikan jasmani walaupun sarana pra sarana yang dimiliki disekolah belum mencukupi.

3. Sekolah, bagi sekolah supaya memperhatikan lagi sarana prasarana pendidikan jasmani yang ada disekolah. Jangan sampai karena mata pelajaran lainnya pembelajaran pendidikan jasmani dianggap sebelah mata.
4. Untuk pihak sekolah maupun guru supaya dapat menemukan pembelajaran model apa yang disukai oleh siswa dan juga menarik minat siswa untuk melakukan pembelajaran supaya dapat tercapainya tujuan dari proses belajar mengajar itu sendiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Adipratama, Indahjaya. 2011. *Kamus Olahraga Bergambar*. Bandung: Indahjaya Adipratama.
- Ardyanto, Sofyan. 2018. Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4 (13) 21-32.
- Arikunto, Suharsimi., Suhardjono., Supardi. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asih, Kurnia. Pramukanti. 2015. Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Bentengan Untuk Meningkatkan Partisipasi Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas III SD Negeri 2 Randuplatung Kabupaten Blora 2013/2014. *Journal Of Physical Educaation Education, Sport, Healt And Recreation*, 4 (1) 1554-1559.
- Dimiyanti, Johni. 2014. *Metodologi Pendidikan & Aplikasinya Untuk Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Fitriyanto, Feri. 2016. Peningkatan Kemampuan Tolak Peluru Dengan Pembelajaran Modifikasi Peluru Dari Bola Kasti Pada Siswa SDN Karang Pelem 1 Sragen Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 16 (2) 25-35.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Hendrayana, Yudy. 2007. *Modul Bermain Atletik*. Bandung: Prodi PJKR Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jarver, Jess. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Roji & Yulianti, Efa. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Satun. 2008. Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 100m Melalui Metode Latihan Akselerasi. *Jurnal Pendidikan*, 2 (1) 24-29.

- Sidik, Dikdik. Jafar. 2013. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Suherman, Adang., Saputra, Yudha M., Hendrayana, Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetensi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sumaryoto & Nopemberi, Soni. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Sumaryoto & Nopemberi, Soni. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Sukidin., Basrowi., Suranto. 2010. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Pamungkas, Restu. Wisnu & suroto. 2018. Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Kelas Vii Menggunakan Media Bola Plastik (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 24 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6 (1) 166-147.
- Yeti, Epi. 2019. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam Hijau Pada Siswa Kelas V SDN 06 Tanjung Alam Kecamatan Tanjung Baru Kabupaten Tanah Datar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3 (1) 323-333.
- Wahidin. 2018. Penerapan Modifikasi Peluru Menggunakan Bola Kasti Untuk Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Siswa Kelas IV SD Negeri 137698 Tanjungbalai. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 2 (2) 71-79.