



**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TOLAK
PELURU DENGAN MODIFIKASI BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 12 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

Oleh:

DANU WIRAKUSUMA

D0420069

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TOLAK
PELURU DENGAN MODIFIKASI BOLA PLASTIK PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 12 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Oleh:

DANU WIRAKUSUMA

D0420069

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri 12 Sragen Tahun Pelajaran 2024/2025”, karya :

Nama : Danu Wirakusuma

NIM : D0420069

Prodi : Pendidikan Jasmani

skripsi ini telah disetujui untuk di pertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, Juli 2025

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0609068701

Pembimbing II



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or
NIDN. 0619128701

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

skripsi dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri 12 Sragen Tahun Pelajaran 2024/2025”, karya :

Nama : Danu Wirakusuma

NIM : D0420069

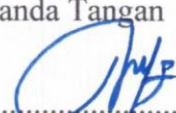
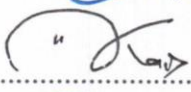


Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 31 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi:

	(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua	: Untung Nugroho, S.Pd. Kor., M.Or.	
Sekretaris	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	
Anggota I	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Anggota II	: Rima Febrianti, M.Pd.	

Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Plt. Dekan,




Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan apabila adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 31 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Danu Wirakusuma

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan."

(Q.S Al-Insyirah:5)

"Terlambat Bukan Berarti Gagal, Cepat Bukan Berarti Hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda.

Percaya proses itu yang paling penting, Karena Allah telah mempersiapkan Hal Baik dibalik Kata Proses yang kamu anggap Rumit"

(Edwar satria)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama saya menyusun skripsi.
- Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi contoh dan panutan bagi saya.
- Kedua orang tua yang telah mendukung dan mensupport saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Dra. Winarti, M.SI. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar dan memudahkan dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan kemudahan dalam pembuatan skripsi ini.
3. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan kemudahan dalam pembuatan skripsi ini.
4. Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk, motivasi serta ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, petunjuk, motivasi serta ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Rima Febrianti, S.Pd.,M.Pd.. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya kepada penulis untuk selalu memberikan saran dan masukan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang dimiliki selama penulis menimba ilmu di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

8. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha Fakultas Keguruan Ilmu dan Ilmu Pendidikan yang telah membantu menyelesaikan dan melengkapi administrasi selama penulis menimba ilmu di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
9. Bapak Sunarto S.Pd. selaku kepala SD Negeri 12 Sragen yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
10. Bapak Sekti Sejati I S.Pd. selaku guru Pendidikan Jasmani SD Negeri 12 Sragen dan sebagai kolabolator yang telah memberikan masukan dan yang positif dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Siswa-siswi kelas V SD Negeri 12 Sragen tahun ajaran 2024/2025 yang bersedia membantu penelitian dengan menjadi subyek penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu jalannya penelitian dan penyusunan tugas akhir yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang Pendidikan.

Surakarta, November 2024

Danu Wirakusuma

ABSTRAK

Danu Wirakusuma, 2025. “Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Dengan Modifikasi Bola Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri 12 Sragen Tahun Pelajaran 2024/2025”. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. II. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

Melalui pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tolak peluru melalui penerapan modifikasi berupa bola plastik pembelajaran tolak peluru selain itu sebagai bekal dasar untuk teknik lanjutan pada siswa kelas V SD Negeri 12 Sragen tahun pelajaran 2024/2025.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah 27 siswa kelas V. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes praktik unjuk kerja Metode pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan terhadap keterampilan teknik dasar tolak peluru dan tingkat ketuntasan belajar siswa dari pra siklus ke siklus II. Peningkatan ketuntasan keterampilan teknik dasar tolak peluru menggunakan peluru modifikasi mulai dari data Pra Siklus sebanyak 4 siswa (15%) dalam kategori Tuntas sedangkan 23 siswa (85%) dalam kategori belum tuntas. Data Siklus I sebanyak 10 siswa (37%) dalam kategori Tuntas sedangkan 17 siswa (63%) dalam kategori belum tuntas. Data Siklus II sebanyak 18 siswa (67%) dalam kategori Tuntas sedangkan 9 siswa (33%) dalam kategori belum tuntas. Berdasarkan data tersebut telah terjadi peningkatan kemampuan ketuntasan keterampilan teknik dasar siswa pada nilai praktek teknik dasar tolak peluru siswa Kelas IV SD Negeri 12 Sragen tahun ajaran 2024/2025 mulai dari hasil Pra Siklus ke siklus I sampai siklus II

Kata kunci : Tolak Peluru, Modifikasi Alat, Plastik,

ABSTRACT

Danu Wirakusuma. 2025. *"Improving Shot Put Learning Outcomes with Modified Plastic Balls for Fifth-Grade Students of SD Negeri 12 Sragen in the 2024/2025 Academic Year."* Thesis. Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisors: I. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. II. Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.

This learning aims to improve basic shot put skills through the application of modifications using plastic balls in shot put lessons. In addition, it serves as a foundational preparation for advanced techniques for fifth-grade students of SD Negeri 12 Sragen in the 2024/2025 academic year.

This study is a Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles. The subjects were 27 fifth-grade students. Each cycle consisted of planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques were conducted through observation and practical performance tests. Data collection methods were conducted through questionnaires and documentation.

The results of the study showed a significant increase in students' basic shot put technique skills and learning completion levels from pre-cycle to cycle II. The improvement in learning completion outcomes for basic shot put techniques using modified shot put, starting from pre-cycle data, showed that 4 students (15%) were in the "Complete" category, while 23 students (85%) were in the "Incomplete" category. In cycle I data, 10 students (37%) were in the "Complete" category, while 17 students (63%) were in the "Incomplete" category. In cycle II data, 18 students (67%) were in the "Complete" category, while 9 students (33%) were in the "Incomplete" category. These results were in the "Very Good" category before and after the treatment. Based on these data, there has been an increase in students' learning completion outcomes in the practical scores of basic shot put techniques for grade IV students at Sragen State Elementary School 12 in the 2024/2025 academic year, starting from pre-cycle results to cycle I and cycle II.

Keywords: Shot Put, Equipment Modification, Plastic,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Pendidikan Jasmani.....	6
2. Pembelajaran Atletik Tolak Peluru	9
a. Pengenalan tolak peluru.....	9
3. Karakteristik siswa SD.....	13
7. Modifikasi.....	16
8. Tolak peluru	19
8. Karakteristik Peluru Berbahan Dasar Serbuk Gergaji	23
B. Penelitian yang relevan	23
C. Kerangka Pemikiran	25
D. Hipotesis Tindakan	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Setting Penelitian	27
B. Subjek Penelitian	28
C. Metode dan Prosedur Penelitian	28
D. Sumber Data	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	33
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Implikasi.....	47
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rencana Pelaksanaan Penelitian	27
Tabel 2. Pengumpulan Data	31
Tabel 3. Norma Penilaian	32
Tabel 4. Data Hasil Penilaian Pra Siklus Teknik Dasar Tolak Peluru	34
Tabel 5. Hasil Observasi Waktu Pra Siklus Teknik Dasar Tolak Peluru	34
Tabel 6. Data Hasil Penilaian Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus 1	38
Tabel 7. Hasil Observasi Waktu Siklus Teknik Dasar Tolak Peluru	39
Tabel 8. Data Hasil Penilaian Teknik Dasar Tolak Peluru Siklus 2	43
Tabel 9. Hasil Observasi Waktu Siklus 2 Teknik Dasar Tolak Peluru	43
Tabel 10. Tabel Perbandingan Peningkatan Rata-Rata Nilai Pembelajaran Siswa Antar Siklus	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik memegang tolak peluru	10
Gambar 2. Teknik meletakkan tolak peluru	11
Gambar 3. Teknik awalan tolak peluru	12
Gambar 4. Teknik menolak peluru di bawah ini	12
Gambar 5. Teknik akhir usai melakukan tolakan atau peluru lepas dari tangan.....	13
Gambar 6. Modifikasi bola tolak peluru (bola plastik).....	19
Gambar 7. Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 8. Diagram ketuntasan Hasil Penilaian Pra Siklus Teknik Dasar Tolak Peluru	35
Gambar 9. Diagram Hasil Siklus 1 Teknik Dasar Tolak Peluru.....	39
Gambar 10. Diagram Hasil Siklus 2 Teknik Dasar Tolak Peluru.....	44
Gambar 11. Diagram Ketuntasan Pra siklus, Siklus I, Siklus II Teknik Dasar Tolak Peluru	45
Gambar 12. Peningkatan Rata-Rata Nilai Pembelajaran Siswa Antar Siklus Siswa Antar Siklus	46