

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU  
MENGUNAKAN AUDIOVISUAL SD NEGERI BALFAI**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**YULIUS ARIFANSUS RAGA**

**NIM. 18320140**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA**

**KUPANG**

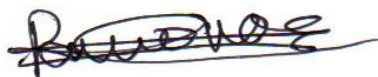
**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **YULIUS ARIFANSUS RAGA**, NIM. 18320140, dengan judul: **“MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TOLAK PELURU MENGGUNAKAN AUDIOVISUAL”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 25, bulan Februari, 2023

### MENYETUJUI

**Pembimbing I**



**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**

**NIDN. 0802026601**

**Pembimbing II**



**Isak Riwu Rohi, S.Pd., M., Pd.**

**NIDN. 0817078503**

### MENGESAHKAN

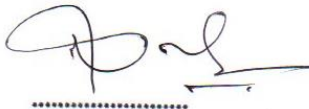
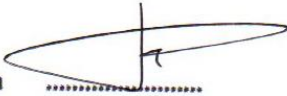
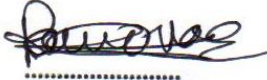

**Ketua Program Studi PJKR**  
  
**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
**NIDN. 080202660**



### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Yulius Arifansus Raga**, NIM. 18320140, dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Menggunakan Audiovisual”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 25, bulan Februari, 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 21, Maret 2023.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
<b>David Loba S.Pd., M.Pd.</b>	<b>Penguji Utama</b>	
<b>Yohanis Boling, S.Pd., M.Pd.</b>	<b>Penguji Anggota</b>	
<b>Ramona M. Mae, S. Pd., M.Or.</b>	<b>Penguji Anggota/ Pembimbing I</b>	
<b>Isak Riwu Rohi, S. Pd., M.Pd.</b>	<b>Penguji Anggota/ Pembimbing II</b>	

### MENGESAHKAN



**Dekan FKIP**

**Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd.**

**NIDN. 0806086801**

**Ketua Program Studi PJKR**



**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**

**NIDN. 0802026601**

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yulius Arifansus Raga  
NIM : 18320140  
Semester : sepuluh ( X )  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Menggunakan Audiovisual.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 21 Maret, 2023

Yang menyatakan



Yulius Arifansus Raga

NIM. 18320140

# **MOTTO**

**BERSUKACITALAH DALAM**

**PENGHARAPAN, SABARLAH DALAM**

**KESESAKAN DAN BERTEKUNLAH DALAM**

**DOA**

**(ROMA, 12:2)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, sebagai Guru Agung yang selalu melindungi, memberkati dan menyertai Peneliti hingga sampai pada tahap ini.
2. Ayah dan Ibu tercinta, Yulius Bili Raga dan Mama Kritina Dada Gole yang selalu berkorban memberikan cinta, kasih sayang, doa dan dukungan penuh kepada Peneliti hingga peneliti bisa sampai pada tahap ini.
3. Keluarga yang selalu setia memberikan motivasi, dukungan dan doa selama Peneliti menjalankan studi. Terutama kaka Magda Lena Bili, dan sahabat hidup.
4. Almamaterku terkasih, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, terkhususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karuniaNya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Penulisan Skripsi ini merupakan suatu upaya dalam penyembaan serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama mengikuti pendidikan di bangku kuliah pada FKIP (PJKR) UKAW Kupang. Adapun tujuan penulisan Skripsi ini, yaitu untuk memenuhi persyaratan guna meraih gelar sarjana pendidikan pada Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Pada kesempatan ini, Peneliti sadar bahwa dari awal penulisan hingga selesainya Skripsi ini bukan semata hanya kemampuan Peneliti sendiri tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak secara moril, maupun material. Untuk itu Peneliti hendak menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana, yang secara tidak langsung telah mendukung Peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini dalam proses kegiatan Akademik.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang secara tidak langsung memberikan dukungan kepada Peneliti dalam proses kegiatan Akademik.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, sekaligus selaku Pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing Peneliti dan telah membagikan pengalaman ilmu yang sangat memotivasi kepada penulis.

4. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II, yang walaupun ditengah kehidupannya yang penuh dengan kesibukan tetapi tetap meluangkan waktu untuk membimbing dan membina Peneliti sampai terselesainya penulisan Skripsi ini.
5. Dosen-Dosen FKIP PJKR yang telah banyak berkorban waktu, tenaga dan pikiran guna mendidik, membekali dan memotivasi Peneliti sampai pada tahap terselesainya penulisan Skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, guru Penjasorkes dan siswa kelas VI di SD Negeri Balfai Penfui Timur, yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk melakukan penelitian dan membantu memberikan informasi, serta memotivasi Peneliti untuk menulis Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan FKIP PJKR yang telah banyak membagikan pengalaman suka maupun duka yang saling memotivasi sampai pada tahap Peneliti menyelesaikan Skripsi ini.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat Peneliti harapkan demi kesempurnaan penulisan Skripsi ini. Sekian dan terimakasih!



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Pembelajaran PJOK .....	6
B. Media Pembelajaran.....	8
C. Tolak peluru .....	9
D. Hasil Belajar.....	13
1. Kognitif .....	14
2. Afektif .....	14
3. Psikomotorik .....	15
E. Kerangka Berpikir .....	17
BAB III. METODE PENELITIAN.....	18
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	18
1. Pendekatan.....	18
2. Jenis .....	18
B. Desain Penelitian .....	19
C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	22

D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
1. Tempat .....	23
2. Waktu .....	23
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel .....	23
3. Teknik <i>sampling</i> .....	23
F. Rubrik penilaian .....	24
G. Teknik Analisis Data.....	24
H. Kreterial Keberhasilan Tindakan .....	25
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Demografi Responden Penelitian .....	28
B. Hasil Penelitian .....	36
1. Siklus 1 .....	46
2. Siklus 2.....	46
C. Pembahasan.....	47
<b>BAB V. PENUTUP.....</b>	<b>61</b>
A. Simpulan .....	61
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.3. Skor rata-rata hasil belajar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1. jumla siswa dari 2004-2015 .....	29
Tabel 4.2. jumlah siswa SD Negeri Balfai .....	34
Tabel 4.3. Rubik penilaian gaya ortodok pada siklus 1 .....	40
Tabel 4.4. Rubik Penilaian gaya obrien pada siklus 1 .....	43
Tabel 4.5. Hasil Belajar tolak peluru gaya ortodoks .....	46
Tabel 4.6. Analisis permasalahan siklus 1 dan selusi pemecahan .....	53
Tabel 4.7. Rubik Penilaian gaya ortodoks dan hasil tes siklus 1 dan 2.....	55
Tabel 4.8. Rubik Penilaian Gaya obrien dan hasil tes siklus 2 .....	53
Tabel 4.9. Hasil Belajar teknik dasar tolak peluru gaya ortodoks dan obrien .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Tolak peluru gaya o'Brien.....	10
Gambar 2. 2. Gaya tolak peluru ortodoks .....	12
Gambar 2. 3. Kerangka berpikir.....	17
Gambar 2. 4. perbandingan ketuntasan klasikal (siklus 1 dan 2).....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Isin Penelitian .....	67
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	79
Lampiran 3. Rubik penilaian.....	81
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	83
Lampiran 5. Bukti Analisis Data .....	84
Lampiran 6. dokumentasi kegiatan penelitian .....	88

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Yulius Arifansus Raga
2. Tempat/tanggal lahir : Lobora,17,juli, 1997
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : 081236737416
5. Alamat email : [Ayraga05@gmail.com](mailto:Ayraga05@gmail.com)
6. Nama Ayah : Yulius Bili Raga
7. Nama Ibu : Kristina Dada ngole

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Ombanalo (2006-2012)
2. SMP Negeri 1 Tana Righu (2012-2015)
3. SMA Negeri 1 Tana righu (2015-2018)