

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR LEMPAR LEMBING
DENGAN MODIFIKASI TURBO MELALUI PERMAINAN BERBURU
BINATANG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 234 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

HEPIKA ROSILAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006165

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

S
796.435
Ros
u
2010

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR LEMPAR LEMBING DAN KEBUDAYAAN
DENGAN MODIFIKASI TURBO MELALUI PERMAINAN BERBURU BERBURU SPIN
BINATANG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 234 PALEMBANG**



Skripsi Oleh

HEPIKA ROSILAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006165

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

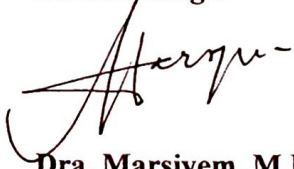
**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELAJAR LEMPAR LEMBING
DENGAN MODIFIKASI TURBO MELALUI PERMAINAN BERBURU
BINATANG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 234 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

HEPIKA ROSILAWATI
Nomor Induk Mahasiswa 56071006165
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

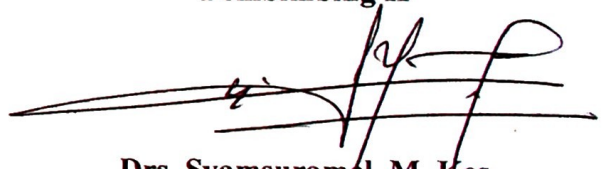
Di setujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata I

Pembimbing I



Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001

Pembimbing II



Drs. Syamsuramel, M. Kes
NIP. 196303081987031003

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



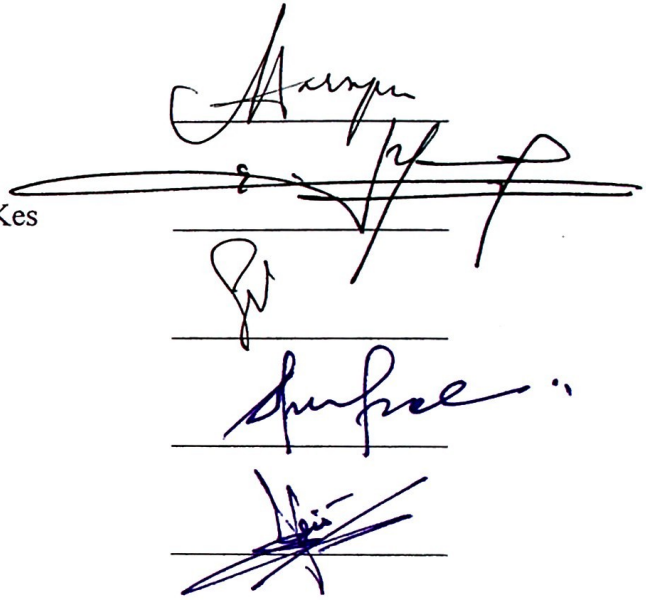
Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin
Tanggal : 14 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Marsiyem, M. Kes
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M. Kes
3. Anggota : DR. Sukirno
4. Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes
5. Anggota : Drs. Muhaimin



Palembang. 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan kepada:

- ☞ *Ayahku Muhammad Rusli, (alm) dan Ibu Yulidar yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya*
- ☞ *Ke empat kakak - kakak ku dan tujuh adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun spirituil*
- ☞ *Saudara saudarku yang telah memberikan doa hingga saat ini*
- ☞ *Sahabat-sahabat setiaiku : Heni Isrowati, Dewi Gustini dan Sugiharti*
- ☞ *Teman-teman seperjuangan prodi penjaskes yang telah banyak membantu dalam masa perkuliahan tanpa kalian saya buka apa apa*
- ☞ *Almamater yang ku banggakan*

Motto

- ☞ **Orang yang berbuat sesuatu berapapun kekurangannya akan selalu lebih unggul dari pada orang yang tidak melakukan apa apa**
- ☞ **Orang yang punya sedikit ide akan selalu berhasil dari pada orang yang tidak punya ide**
- ☞ **Segenap persoalan hendaknya dihadapi dengan iman, jangan jatuhkan martabat karena harta dan tahta**
- ☞ **Satu untuk Semua & Semua untuk Satu**

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisa skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Marsiyem, M.Kes dan Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof.Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unri, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada DR. Sukirno, Drs. Afrizal, M.Kes dan Drs. Muhaimin anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Ganepo selaku Kepala Sekolah, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, di Sekolah Dasar Negeri 234 Palembang

Palembang, 2010

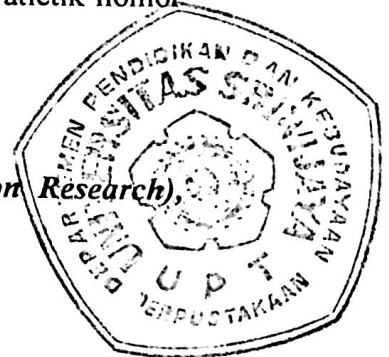


HEPIKA ROSILAWATI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran atletik nomor lempar lembing/turbo melalui metode modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri 234 Palembang. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan kemampuan belajar lempar lembing dengan modifikasi turbo melalui permainan berburu binatang. Manfaat dari penelitian ini bagi guru penjasorkes sebagai acuan dan pedoman dalam memberi metode pembelajaran yang baru, bagi siswa sebagai bahan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus dalam satu siklusnya tiga kali pertemuan, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, refleksi catatan lapangan dan tes akhir pembelajaran lempar lembing/turbo. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 234 Palembang berjumlah 35 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 234 Palembang. Hasil penelitian kemampuan menunjukkan bahwa metode alat dapat meningkatkan hasil tes awal. 7 siswa baik atau 20% dari 35 siswa, 10 siswa sedang atau 29%, 18 siswa kurang atau 51%. Siklus I siswa baik 13 atau 37,1% dari 35 siswa, 13 siswa sedang atau 37,1% siswa 9 atau 25,8% kurang. Siklus II siswa baik 21 atau 60 % dari 35 siswa, 8 siswa atau 22,9% sedang, 6 siswa atau 17,1% kurang. Siklus III siswa baik 31 atau 88,6%, 3 orang atau 8,6% sedang, 1 siswa atau 2,8% kurang, maka peneliti menyatakan bahwa permainan berburu binatang dapat meningkatkan hasil kemampuan belajar gerak atletik nomor lempar turbo pada siswa kelas V SD negeri 234 Palembang.

Kata Kunci : *Atletik, Metode Modifikasi, Tindakan Kelas (Action Research), Lempar lembing turbo*



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah.....	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Lempar Lembing	5
2.1.1 Lempar Turbo.....	5
2.1.2 Cara Memegang Turbo.....	6
2.1.3 Lari Awalan.....	7
2.1.4 Tahap Pelaksanaan Lemparan.....	7
2.1.5 Sikap Akhir Lemparan	7
2.2. Pengertian Bermain.....	8
2.2.1 Permainan Berburu Binatang	9
2.3. Pengertian Belajar	11
2.4. Pengertian Modifikasi	11
2.5. Pengertian Latihan.....	11
2.6. Pengembangan Kemampuan Gerak Dasar	12

2.7	Kerangka Konsep	12
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1.	Jenis Penelitian	13
3.2.	Rencana Penelitian	13
3.3.	Lokasi dan Subjek Penelitian	14
3.4.	Subjek Penelitian, Populasi dan Sampel	14
3.4.1	Subjek Penelitian	14
3.4.2	Sampel Penelitian	14
3.5.	Jadual Penelitian	14
3.6.	Bahan dan Alat	14
3.7.	Prosedur Pelaksanaan Penelitian	15
3.8.	Instrument Penelitian	15
3.8.1	Instrument	15
3.8.2	Kriteria Penilaian Proses (Psikomotor) dan Produk (Hasil)	16
3.9	Pelaksanaan Tindakan	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Hasil Penelitian dan Pembahasan	23
4.1.1.	Gambaran Lokasi Penelitian	23
4.1.2.	Data Awal	23
4.1.3.	Data Hasil Penelitian	25
4.1.3.1.	Siklus Pertama	25
4.1.3.2.	Peningkatan Gerakan Lempar Turbo Siklus I	25
4.1.3.3.	Refleksi Siklus Pertama	27
4.1.3.4.	Siklus Dua	27
4.1.3.5.	Peningkatan Lempar Turbo Dengan Awalan	28
4.1.3.6.	Refleksi Siklus Dua	30
4.1.3.7	Siklus Tiga	30
4.1.3.8.	Peningkatan Gerakan Lempar Turbo Siklus III	30
4.1.3.9.	Refleksi Siklus Tiga	32
4.2.	Pembahasan	33
4.2.1.	Pembahasan Siklus Satu	33
4.2.1.1.	Peningkatan Gerakan Lempar Turbo	33

4.2.2. Pembahasan Siklus Dua	33
4.2.2.1. Peningkatan Lempar Turbo	33
4.2.3. Pembahasan Siklus Tiga.....	34
4.2.3.1. Peningkatan Lempar Turbo	34

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan.....	35
5.2. Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	38
-----------------------	-----------

- *Lampiran 1. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)....*
- *Lampiran 2. Data Hasil Tes Lempar Turbo Siklus I.....*
- *Lampiran 3. Dokumen/Gambar Penelitian.....*
- *Lampiran 4. Usul Judul Skripsi.....*
- *Lampiran 5. SK Penunjukkan Pembimbing Skripsi*
- *Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari fakultas*
- *Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota Palembang*
- *Lampiran 8. SK Kepala Sekolah.....*
- *Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan salah satu kegiatan proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani di harapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak dapat dipelihara atau ditingkatkan sehingga dalam aktivitas pembelajaran yang lain dapat dilaksanakan dengan harmonis. Cholik Mutohir, (1992:2). Pentingnya pelajaran jasmani disekolah diperlukan perencanaan pelaksanaan dan evaluasi yang tepat, sehingga pelajaran pendidikan jasmani dapat berguna dan berdaya guna.

Olahraga terdiri dari beberapa cabang yang salah satunya adalah: cabang olahraga atletik. Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu " althlon" yang berarti berlomba atau bertanding Mirman (2004:23). Cabang olahraga atletik terbagi dari empat nomor perlombaan yang masing-masing adalah: nomor jalan cepat dan lari, nomor lompat dan nomor lempar, dalam setiap nomor perlombaan masih terbagi lagi menjadi beberapa nomor-nomor yang akan di lombakan seperti Lari jarak pendek, lari jarak sedang dan lari jarak jauh. Nomor-nomor lompat terdiri dari: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jingkat dan lompat galah, sedangkan untuk nomor lempar adalah: lempar lembing. Lempas cakram, tolak peluru dan lontar martil. Olahraga lempas lembing belum ada di kurikulum sekolah dasar, baru ada di sekolah tingkat pertama dan sekolah tingkat atas. Sebagai guru olahraga untuk memeberikan pelajaran lempas lembing perlu mencari metode pelajaran yang mengarah pada bermain berburu binatang dan akhirnya mengarah pada nomor lempas turbo yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar. Metode tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa maupun guru.

Dalam rangka kesiapan anak untuk dapat bermain lempar lembing nantinya di perlukan persiapan sewaktu anak masih di sekolah dasar. Persiapan yang di kembangkan dalam bentuk permainan seperti bermain lempar bola, permainan lempar bola ada juga yang disebut bermain berburu binatang. Dalam permainan berburu binatang alat yang digunakan adalah bola tennis dan anak harus melempar bola tersebut mengenai siswa yang berada didalam kotak yang berukuran 5 x 5 meter.

Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan juga harus sesuai dengan pandangan siswa terhadap tugas gerak yang diberikan. Gerak lempar turbo memerlukan tehnik yang di antaranya awalan lari, pelepasan, pemulihan serta gerakan-gerakan tersebut harus sesuai untuk mendapatkan lemparan yang baik dan terarah, maka untuk memperbaiki proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang diharapkan baik dalam melakukan lempar bola, guru dalam mengajar akan mencoba merubah metode pembelajaran dengan metode bermain berburu binatang.

Metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan juga harus sesuai dengan pandangan anak terhadap tugas gerak yang diberikan, yaitu sederhana atau kompleknya gerakan tersebut. Cabang olahraga atletik nomor lempar turbo yang diajarkan kepada siswa Sekolah Dasar ada yang sederhana tetapi ada juga yang tingkat kesulitannya tinggi sehingga memerlukan kemampuan yang tinggi pula.

Kompleknya gerakan yang terdapat pada lempar turbo tersebut mengakibatkan pengajaran atletik terutama pada nomor lempar lebing di SD Negeri 234 Palembang kurang mendapatkan hasil yang maksimal, maka untuk memperbaiki proses pembelajaran agar mendapatkan hasil yang diharapkan baik dalam melakukan lempar lembing, guru dalam mengajar akan mencoba merubah metode bermain dengan dimodifikasi alat. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh W.J.S Poerwardarminta (1988) Jakarta; "Modifikasi berarti merubah alat atau sarana dengan benda lain yang memiliki fungsi yang sama tetapi tidak berbeda dengan bentuk aslinya". Maka untuk mengatasi masalah ini penulis atau guru mempunyai cara

pemecahannya melalui upaya meningkatkan kemampuan belajar lempar lembing dengan modifikasi alat yaitu turbo.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Mengapa kemampuan melempar siswa rendah ?
2. Apakah guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan selama ini telah menggunakan metode mengajar dan modifikasi alat yang tepat ?
3. Apakah dalam mengajar atletik pada nomor lempar lembing selama ini telah menggunakan metode bermain dan metode modifikasi alat ?

1.2 Pembatasan Masalah

Apakah permainan berburu binatang dapat meningkatkan kemampuan belajar lempar lembing dengan modifikasi turbo ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di paparkan, masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah: “ Bagaimana upaya meningkatkan kemampuan belajar lempar lembing dengan modifikasi alat turbo melalui permainan berburu binatang pada siswa kelas V SD Negeri 234 Palembang”.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui permainan berburu binatang dapat meningkatkan keterampilan belajar atletik pada nomor lempar lembing.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Peneliti sekaligus guru penjaskes, sebagai bahan penemuan baru dalam memberikan bahan pelajaran terutama pendidikan jasmani.
2. Siswa, untuk merangsang kegiatan belajar mengajar terutama pada pelajaran lempar lembing dengan modifikasi alat.
3. Guru penjaskes dan rekan sejawat dapat menjadi masukan, acuan dan pedoman dalam belajar mengajar di sekolah masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1996. Proses Penelitian. *Satuan Pendekatan Praktik*: Renika Cipta
- Ballestheros, Julio Alveres.1979. PASI . *Pedoman Latihan Dasar Atletik* :Terjemahan dari Manual Didactico De Atletismo Meksiko
- Cholik Mutohir. 2003. *Pendidikan Jasmani*. Renika Cipta. Jakarta
- Diknas.2002. *Metodik pengajaran penjaskes SD*:Jakarta
- Djumidar.2000:*Belajar Berlatih Gerakan-gerakan Dasar Atletik Dalam Bermain: Rajawali Sport*. Jakarta
- Engkos,Kosasi.1993.*Olahraga tehnik dan program latihan*.Jakarta.
- Omar Hamalik 2003. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Prenadaa Group
- Lutan.2005.*Metode modifikasi*:Bandung
- Mirman.2004:*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas Terbuka
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*: Prenada Media Grup
- Sukintaka .1991. *Permainan dan Metodik*: Jakarta
- Suharsimi.1991.*Statistik untuk penelitian*:Bandung
- Suyono.2001. *Atletik Anak-anak IAAF*. Setaf set-IAAF RDC: Jakarta
- Soegito.1993. *Pendidikan Atletik*: Jakarta Pusat. Penerbit Universitas Terbuka.
- Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Yuda M Saputra.2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta. Dirjen Olahraga: Depdiknas.