

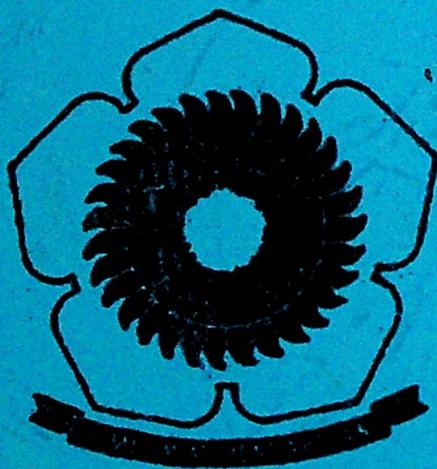
**UPAYA PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI
ALAT DENGAN BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH :

UMAR ALI

Nomor Induk Mahasiswa 06053124013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

S
796.435 of
Ali
u
e-100328
Zolo

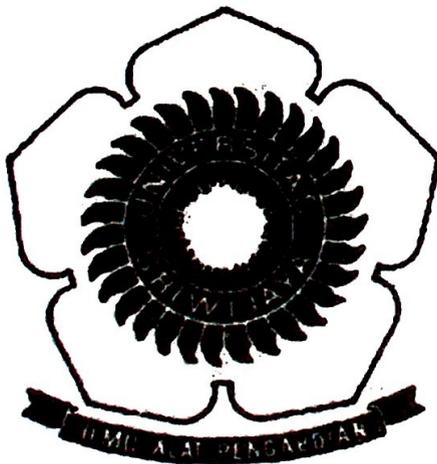
**UPAYA PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI
ALAT DENGAN BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH :

UMAR ALI

Nomor Induk Mahasiswa 06053124013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**UPAYA PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI
ALAT DENGAN BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH :

UMAR ALI

06053124013

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Oleh

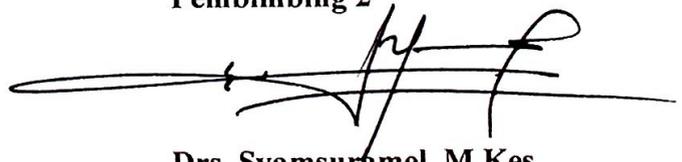
Pembimbing 1



Dra. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing 2



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196303081987031003

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021001

Telah disajikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 12 Januari 2010

TIM PENGUJI

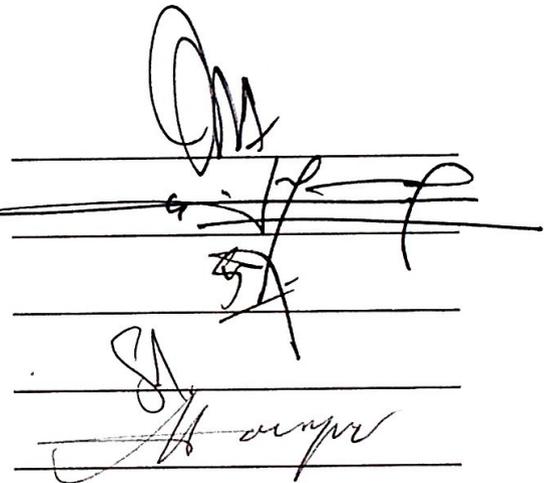
Ketua : Dra. Hartati, M. Kes.

Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M. Kes.

Anggota : Drs. Syafaruddin, M. Kes.

Anggota : Dr. H. Sukirno

Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes.



Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Melrizal Usra, M. Kes

NIP. 196105281987021001

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ ***Kedua orang tua tercinta, Ibuku Nurhasanah dan Ayahku Yusim yang selalu memberikan doa restu dan berjuang untuk menyekolahkanku.***
- ❖ ***Saudaraku Yuk Lily, Kak Vai, Yuk Yetti dan Yuk Erni serta ketiga keponakanku Raihan, Arik dan Alif yang selalu memberikan semangat dan motivasi.***
- ❖ ***Dosen-dosenku yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.***
- ❖ ***Teman-teman seperjuanganku di FKIP Penjaskes angkatan 2005 yang selalu memberikan motivasi dan memberikan bantuan baik moril maupun spiritual.***
- ❖ ***Adik-adik tingkatku Prodi Penjaskes jagalah terus kekompakan dan kesatuan sehingga Prodi kita menjadi Prodi yang dibanggakan dan disegani.***
- ❖ ***Teman-teman lain yang tidak dapat aku sebutkan satu persatu, terima kasih atas motivasinya.***
- ❖ ***Almamaterku.***

Motto :

"Slow But Sure"

"Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu"

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan pendidikan Ilmu Pendidikan Sosial, FKIP Universitas Sriwijaya.

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

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Meirizal Usra, M. Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staff karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Hj. Darmi Hartati, M.M selaku kepala sekolah SMA Negeri 6 Palembang dan Bapak Slamet S.Pd selaku guru Penjakes di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Januari 2010

Penulis,

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

No. DAFTAR: 100318

TANGGAL: 17 FEB 2010

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tinjauan Pustaka	5
2.1.1 Pengertian Pembelajaran	5
2.1.1.1 Teori-teori Belajar	5
2.1.2 Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.1.3 Pengertian Lempar Lembing	8
2.1.3.1 Gambar Lapangan Lempar Lembing	8
2.1.3.2 Ukuran Lembing	8
2.1.3.3 Cara Memegang Lembing	8
2.1.3.4 Gambar Teknik Lempar Lembing	9
2.1.3.5 Hak Melempar	9

2.1.3.6 Diskualifikasi	9
2.1.4 Pengertian Bola	9
2.1.5 Nilai-nilai yang Terkandung dalam Proses Pembelajaran	10
BAB III METODE PENELITIAN	11
3.1 Metode Penelitian	11
3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian	11
3.3 Populasi dan Sampel	11
3.3.1 Populasi	11
3.3.2 Sampel	11
3.4 Bahan dan Alat	12
3.5 Prosedur Penelitian	12
3.6 Teknik Pengumpulan Data	16
3.7 Teknik Analisa Data	17
3.7.1 Tahap Reduksi Data	17
3.7.2 Tahap Penyajian Data	17
3.7.3 Tahap Penarikan Kesimpulan	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Hasil Penelitian	18
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	18
4.1.2 Data Awal	19
4.1.3 Data Hasil Penelitian	19
4.1.3.1 Siklus 1	19
4.1.3.2 Siklus 2	22
4.1.3.3 Siklus 3	25
4.2 Pembahasan	28

4.2.1 Kebenaran Gerak Siswa dalam Pembelajaran Lempar Lembing Sebelum Menggunakan Metode Bermain dengan Sarana dan Prasarana yang Dimodifikasi	28
4.2.2 Kebenaran Gerak Siswa Saat Mengikuti Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Metode Bermain melalui Sarana dan Prasarana yang Dimodifikasi	29
4.2.3 Hasil Analisis dan Pembahasan Angket	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi frekuensi kebenaran gerak siswa dalam melakukan pembelajaran lempar lembing (meraih bola di belakang dan melempar)	22
Tabel 2. Distribusi frekuensi kebenaran gerak siswa dalam melakukan pembelajaran lempar lembing (meluruskan tangan yang melempar bola)	25
Tabel 3. Distribusi frekuensi kebenaran gerak siswa dalam melakukan pembelajaran lempar lembing (melempar bola diawali dengan gerak 3-5 langkah)	28
Tabel 4. Indikator terhadap soal angket yang disajikan	31
Tabel 5. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 1	32
Tabel 6. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 2	33
Tabel 7. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 3	33
Tabel 8. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 4	34
Tabel 9. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 5	35
Tabel 10. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 6	35
Tabel 11. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 7	36
Tabel 12. Jawaban siswa dari pertanyaan nomor 8	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gambar Lapangan Lempar Lembing	8
Gambar 2 Gambar Teknik Lempar Lembing	9
Gambar 3 Gambar Gerakan Siklus 1	13
Gambar 4 Gambar Gerakan Siklus 2	14
Gambar 5 Gambar Gerakan Siklus 3	16

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 RPP Siklus 1	44
Lampiran 2 RPP Siklus 2	48
Lampiran 3 RPP Siklus 3	52
Lampiran 4 Soal Angket	56
Lampiran 5 Foto Pelaksanaan Penelitian	58
Lampiran 6 Usul Judul Skripsi	60
Lampiran 7 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	61
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari Program Studi	62
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	63
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang	64
Lampiran 11 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari SMA Negeri 6 Palembang	65
Lampiran 12 Kartu Bimbingan Skripsi	66
Lampiran 13 Persetujuan untuk Ujian Akhir	68



UPAYA PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI ALAT DENGAN BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 6 PALEMBANG

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Upaya Pembelajaran Lempar Lembing Melalui Modifikasi Alat Dengan Bola Pada Siswa SMA Negeri 6 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan bola dalam pembelajaran lempar lembing melalui modifikasi sarana dan prasarana pada siswa kelas X.1 SMA Negeri 6 Palembang, siswa akan menjadi aktif dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilaksanakan. Jenis penelitian ini adalah tindakan kelas, yang dilaksanakan tiga siklus. Setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X.1 SMA Negeri 6 Palembang yang berjumlah 30 siswa. Data dikumpulkan dari observasi, wawancara dan angket. Hasil dari siklus satu siswa yang aktif mencapai 13 siswa atau 43 % dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran, pada siklus dua siswa yang aktif mencapai 20 siswa atau 67 % dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran, dan pada siklus tiga siswa yang aktif meningkat menjadi 25 siswa atau 83 % dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dari standar ketuntasan SMA di kota Palembang, yaitu bila siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran mencapai 80 % maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (tiga), siswa yang aktif mencapai 83 %, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (empat). Dari hasil wawancara dan angket diketahui bahwa siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran lempar lembing melalui modifikasi sarana dan prasarana.

Kata Kunci : Pembelajaran, lempar lembing, modifikasi sarana dan prasarana.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses pembelajaran merupakan kegiatan utama di suatu sekolah. Dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara guru dengan siswa, interaksi yang terjadi adalah proses pembelajaran interaksi dari proses komunikasi dalam pemahaman suatu bahan ajar. Proses interaksi yang terjadi diwarnai oleh metode yang digunakan, metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan akan menarik minat anak untuk memberi perhatian dan berinteraksi di dalamnya, sehingga terjadi peningkatan kualitas pendidikan.

Untuk mencapai kualitas pendidikan diharapkan harus diawali dengan upaya peningkatan proses pembelajaran. Arikunto (1987) mengemukakan bahwa ada tiga hal penting yang harus ada dalam suatu proses pembelajaran, yaitu : guru, siswa dan bahan pelajaran. Eksistensi ketiga faktor tersebut akan menjadikan proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, keberadaan ketiga faktor di atas berlaku untuk semua mata pelajaran termasuk pendidikan jasmani. Agus Suryobroto (2004) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) akan berjalan dengan baik dan lancar akan ditentukan oleh beberapa unsur antara lain : guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung dan penelitian.

Berdasarkan dua pendapat di atas maka, seorang siswa harus memperhatikan faktor-faktor yang mendukung dan mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain : kondisi kesehatan, bentuk tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani, kapasitas tubuh, dan pengalaman bertanding. Selain faktor-faktor tersebut, usaha untuk meningkatkan minat dalam mengikuti pembelajaran sangat didukung pula oleh sarana dan prasarana olahraga seperti : lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olahraga yang lengkap, selain itu pula perlu diupayakan kemampuan para pembina dan pelatih, baik pelatih kuantitas dan kualitas. Pengalaman ini diperoleh

selama melakukan observasi di sekolah, peneliti melihat masih ada guru yang kurang kreatif dalam memberikan pelajaran. Guru yang bersangkutan hanya memberikan penjelasan sedikit, bahkan ada guru yang tidak memberikan penjelasan dan langsung memberikan alat untuk berolahraga, tanpa memperhatikan apakah siswanya berolahraga atau tidak. Ternyata dalam proses pembelajaran, masih banyak siswa yang hanya duduk tidak mengikuti pelajaran, tetapi guru tidak mau tahu yang penting pembelajaran sudah dilaksanakan.

Selain itu, peneliti juga melihat masih terdapat kesalahan dalam proses pembelajaran. Masih ada materi pembelajaran tertentu yang tidak diajarkan di sekolah, misalnya materi pembelajaran lempar lembing. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu 1) Tidak adanya lembing, 2) Siswa takut karena lembing panjang dan tajam, 3) Lapangan tidak ada. Materi pembelajaran ini seharusnya diajarkan di kelas X 1, tapi masih banyak sekolah-sekolah yang tidak menyampaikan pembelajaran lempar lembing. Mestinya, guru berpikir bagaimana cara pembelajaran lempar lembing dapat disampaikan tanpa membahayakan siswa, walaupun sarana dan prasarana tidak ada. Berdasarkan uraian di atas, modifikasi sarana dan prasarana merupakan alternatif yang tepat agar proses belajar tetap dapat terlaksana, misalnya pembelajaran lempar lembing di SMA.

Dengan melakukan modifikasi sarana dan prasarana, akan terciptalah suatu proses pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan dalam pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani. Menurut Aussie dalam Samsudin (2008), pengembangan modifikasi dilakukan dengan pertimbangan: (1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, (2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, (3) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar orang dewasa, (4) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mencoba untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Upaya pembelajaran lempar lembing melalui modifikasi alat dengan bola pada siswa SMA Negeri 6 Palembang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Mengapa siswa sulit melakukan lempar lembing yang terarah dan menancap ke tanah?
2. Apakah guru olahraga selama ini sudah menggunakan metode mengajar yang tepat?
3. Mengapa lempar lembing jarang diajarkan kepada peserta didik?
4. Apakah peralatan mengajar lempar lembing selama ini sudah menggunakan peralatan yang dimodifikasi?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan dalam penelitian ini agar penelitian tidak terlalu luas, peneliti hanya menitik beratkan pada pembelajaran lempar lembing melalui modifikasi alat dengan bola.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah : Apakah upaya pembelajaran lempar lembing dapat ditingkatkan melalui modifikasi alat dengan bola ?

1.5 Tujuan Penelitian

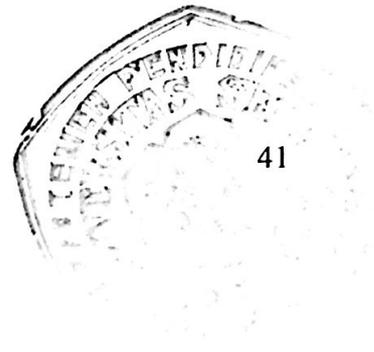
Tujuan penelitian yang akan dicapai antara lain adalah ingin :

1. Mengetahui proses pembelajaran lempar lembing melalui modifikasi alat dengan bola.
2. Mengetahui tentang pelaksanaan pembelajaran lempar lembing di SMA Negeri 6 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan profesional guru dalam proses pembelajaran penjas.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaksanaan proses pembelajaran khusus pembelajaran lempar lembing.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Carr, A Gerry. 2004. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1978. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta : Depdikbud Republik Indonesia.
- Depdiknas, 2003. *Kurikulum 2004 : Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTS*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- FKIP Universitas Sriwijaya. 2007. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya Inderalaya*. FKIP UNSRI.
- Hamalik, Oemar. 2003. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Rusman. 2009. *Manajemen Kurikulum*. Jakarta : Raja Grasindo Persada.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Litera.
- Sugyono. 2006. *Memahami Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Afabeta.