

SKRIPSI

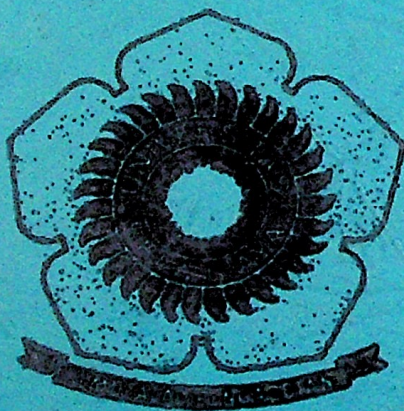
**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR LEMPAR
CAKRAM MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 1 ULAK PIANGGU KECAMATAN PAMPANGAN TAHUN 2012**

Oleh

NAMA : INDRA

NIM : 06107206012

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

S.
796.435 07
Ind
U
2012
G. 130132



SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR LEMPAR
CAKRAM MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 1 ULAK PIANGGU KECAMATAN PAMPANGAN TAHUN 2012**

Oleh

NAMA : INDRA

NIM : 06107206012

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR LEMPAR
CAKRAM MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 1 ULAK PIANGGU KECAMATAN PAMPANGAN TAHUN 2012**

SKRIPSI OLEH

INDRA

Nomor Induk Mahasiswa 06107206012

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing 1,



Drs. Afrizal, M.Kes.

NIP. 196106021967031002

Pembimbing 2,



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP.195601241984031001

Mengetahui

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005

Telah disajikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 Desember 2012

TIM PENGUJI

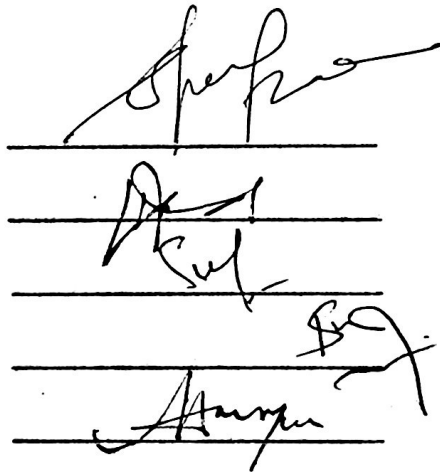
Ketua : Drs. Afrizal, M. Kes

Sekretaris : Drs. Waluyo, M. Pd

Anggota : Dr. Sukirno

Anggota : Drs. Syafaruddin, M. Kes

Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes



The image shows four handwritten signatures on a lined background. The first signature is for the Chairman, the second for the Secretary, and the last two for the members. The signatures are written in black ink and are somewhat stylized.

Mengetahui, 31 Desember 2012

Ketua Program Studi Penjaskes



A handwritten signature in black ink, likely belonging to the Head of the Health Education Program mentioned in the text below.

Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

Kupersembahkan kepada:

- ◆ Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
- ◆ Ayah dan ibu yang selalu memberi semangat dan dukungannya serta doa'nya kepadaku selama ini yang tidak ada duanya
- ◆ Istriku yang tercinta (IDA FITRI ANI) dan anakku tersayang (INDRI AZTIKA IDA AZIZ) yang selalu memberikan semangat kepadaku
- ◆ Saudara-saudaraku, kakak dan adikku yang telah ikut mendo'akan untuk keberhasilanku
- ◆ Para pembimbing yang tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini
- ◆ Dosen-dosenku, terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang kalian berikan kepadaku
- ◆ Teman-teman seperjuanganku seluruh mahasiswa Penjaskes FKIP UNSRI yang kusayangi dan ku banggakan
- ◆ Anak-anak didik SD Negeri 1 Ulak Pianggu yang telah memeberikan semangat
- ◆ Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum namamu dan senantiasa berkembang sesuai kemajuan iptek

Motto :

- Tiada jaminan di dunia ini yang hanya ada kesempatan
- Tiada keberhasilan tanpa kerja keras
- Dibalik semua kesulitan akan ada kemudahan
- Hanya dengan mengingat Allah hati jadi tenang
- Satu untuk semua, Semua untuk Satu

UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Afrizal, M. Kes dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA. Ph,d selaku Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Serta seluruh Bapak/Ibu Dosen Prodi Penjaskes.

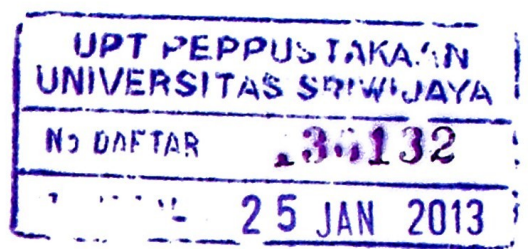
Ucapan terimakasih juga kepada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Komering Ilir u.b. Kasubag Umum dan Kepegawaian Bapak Dedi Rusdianto, S.Pd, M.Si dan kepada Bapak Suhar Ardi, S.Pd selaku kepala SD Negeri 1 Ulak Pianggu. Dan siswa SD Negeri 1 Ulak Pianggu yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

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

Palembang,..... 2012

Penulis,

Indra



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-----------|
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN TELAH DIUJIKAN..... | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO..... | iv |
| UCAPAN DAN TERIMA KASIH..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| ABSTRAK..... | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 2 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 3 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 3 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1 Lompat Jauh..... | 5 |
| 2.2 Teknik Dasar Lempar Cakram..... | 6 |
| 2.3 Bentuk Cakram..... | 9 |
| 2.4 Cara Mengukur Hasil Lemparan Lempar Cakram..... | 10 |
| 2.5 Pengertian Pembelajaran..... | 11 |
| 2.6 Kerangka Berfikir..... | 11 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 13 |
| 3.1 Metode Penelitian..... | 13 |
| 3.2 Lokasi Penelitian..... | 13 |
| 3.3 Subjek Penelitian..... | 13 |
| 3.4 Rencana Penelitian..... | 14 |
| 3.5 Indikator Pembelajaran..... | 14 |
| 3.6 Prosedur Penelitian..... | 15 |
| 3.6.1 Kegiatan dalam Siklus 1..... | 16 |
| 3.6.2 Kegiatan dalam Siklus 2..... | 18 |

| | |
|---|-----------|
| 3.7 Data dan Cara Pengambilannya..... | 20 |
| 3.6.1 Sumber Data..... | 20 |
| 3.6.2 Jenis Data..... | 20 |
| 3.6.3. Cara Pengambilan Data..... | 20 |
| 3.8 Cara Pengolahan data..... | 21 |
| 3.7.1 Tahap Reduksi..... | 21 |
| 3.7.2 Penyajian Data..... | 21 |
| 3.7.3 Tahap penarikan kesimpulan dan Verifikasi data..... | 21 |
| 3.9 Teknik Pengumpulan Data..... | 22 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 23 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 23 |
| 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 23 |
| 4.1.2 Data Awal..... | 24 |
| 4.2 Data Hasil Penelitian..... | 25 |
| 4.2.1 Siklus Pertama..... | 25 |
| 4.2.2 Siklus Kedua..... | 31 |
| 4.3 Pembahasan..... | 37 |
| 4.3.1 Pembahasan Siklus I..... | 37 |
| 4.3.2 Pembahasan Siklus II..... | 38 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 39 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 39 |
| 5.2 Saran..... | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 41 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Indikator Hasil Belajar Siswa | 14 |
| Table 2. Indikator Keaktifan Siswa..... | 15 |
| Tabel 3. Indikator Aktivitas Guru | 15 |
| Tabel 4. Teknik Pengumpulan Data..... | 22 |
| Tabel 5. Data Awal | 24 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Awal..... | 25 |
| Tabel 7. Data Siklus 1 | 29 |
| Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Pertama..... | 30 |
| Tabel 9. Data Siklus 2..... | 35 |
| Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Kedua | 36 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Teknik Lempar Cakram | 5 |
| Gambar 2. Cara Memegang Cakram..... | 8 |
| Gambar 3. Lapangan Lempar Cakram | 10 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Data Hasil Tes
- Lampiran 2. Usul Judul Skripsi
- Lampiran 3. Surat Keputusan Pembimbing
- Lampiran 4. Surat Izin Untuk Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5. Surat Izin Kepala Dinas Pendidikan
- Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7. Surat Kesiediaan Menjadi Teman Sejawat
- Lampiran 8. Kartu Bimbingan
- Lampiran 9. Dokumentasi Gambar
- Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Teknik Dasar Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Ulak Pianggu Kecamatan Pampangan Tahun 2012”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh peningkatan pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian pada siswa SD Negeri 1 Ulak Pianggu.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan dua siklus dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran lempar cakram melalui metode bagian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Ulak Pianggu dengan jumlah sampel penelitian ini adalah 28 orang dengan menggunakan teknik random. Pengumpulan data dilakukan menggunakan bentuk tes dari masing-masing variabel. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama terdapat 8 siswa dari 28 siswa yang baik atau 29%, 10 siswa yang sedang atau 36%, dan 10 yang kurang atau 35%. Ketuntasan siswa dalam melakukan lempar cakram 18 siswa tuntas atau 65 %, dan 10 orang siswa yang tidak tuntas atau 35% kemudian Pada siklus kedua, mengalami peningkatan keaktifan dan kemampuan gerak dalam melakukan lempar cakram. Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan lempar cakram 25 siswa tuntas atau 86,5 %, dan 3 orang siswa yang tidak tuntas atau 13,5%. Dengan mengamati hasil yang telah diperoleh, ketuntasan belajar mencapai 86,5 %.

Secara klasikal ketuntasan belajar siswa setelah tindakan mencapai 86,5 % diatas 85%, dapat disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

Kata kunci : Pembelajaran, metode bagian, sarana prasarana, lempar cakram.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Sarana prasarana merupakan salah satu bagian yang strategis dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, lengkap dan tidak lengkapnya sarana prasarana pembelajaran turut mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya ketercapaian tujuan pembelajaran. Sarana yang lengkap bisa memudahkan guru untuk mengejar target-target tertentu yang menjadi tujuan pembelajarannya. Begitu sebaliknya, sarana yang tidak lengkap akan menyulitkan bagi guru dalam mencapai target-target tujuan pembelajarannya (Slameto, 1995 : 72).

Ini pula yang terjadi pada pembelajaran Lempar Cakram di SD Negeri 1 Ulak Pianggu Kecamatan Pampangan, kondisi nyata di sekolah, media cakram hanya tersedia 4 buah, 2 untuk putri dan 2 untuk putra. Sementara rata-rata siswa di SD Negeri 1 Ulak Pianggu Kecamatan Pampangan berjumlah 30 – 35 orang, jadi komparasi antara jumlah Cakram dan jumlah siswa adalah 2 : 17 putra/putri. Jelas dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran Lempar Cakram menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa target kurikulum menjadi sangat rendah.

Siswa yang saya asuh berjumlah 28 orang baru berhasil 14 orang maka ketuntasannya 50%, pembelajaran baru berhasil 50%. Situasi dan kondisi ini sudah berjalan cukup lama dan sekolah belum mampu memenuhi sarana Cakram tersebut, Hal ini bisa dimengerti, karena sekolah mempunyai kebutuhan yang sangat banyak

dan hampir semuanya mempunyai tingkat urgensi yang tinggi untuk di penuhi oleh sekolah. Sehingga menuntut sekolah untuk menyediakan Cakram sesuai dengan kondisi ideal, merupakan suatu yang tidak realistis dan lebih jauhnya bisa menimbulkan gejolak dan iklim yang tidak kondusif di sekolah.

Oleh karena itu perlu sebuah pemecahan masalah yang sederhana dan bisa dilakukan oleh guru. Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah metode sebagai alternatif untuk mengatasi kekurangan sarana cakram. Metode yang digunakan metode bagian yaitu pembagian kelompok kepada siswa untuk bisa mewakili karakteristik cakram yang kurang tersedia.

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis menentukan judul Penelitian Tindakan Kelas ini “ **Upaya Meningkatkan Pembelajaran Teknik Dasar Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Ulak Pianggu Kecamatan Pampangan Tahun 2012** “.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

1. Sejauhmana aktivitas siswa kelas V belajar teknik dasar lempar cakram ?
2. Sejauhmana aktivitas guru memberi pembelajaran teknik dasar lempar cakram terhadap siswa?

3. Seauhmana hasil belajar teknik dasar lempar cakram yang dilakukan siswa melalui metode bagian?
4. Seauhmana respon siswa terhadap pembelajaran lempar cakram melalui metode bagain ?

1.3. Pembatasan Masalah

Brdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan agar penelitian tidak melebar, maka penelitian dibatasi mengenai : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Teknik Dasar Lempar Cakram Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas v SD Negeri 1 Ulak Pianggu Kecamatan Pampangan Tahun 2012.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada peningkatan pembelajaran teknik dasar lempar cakram melalui metode bagian di kelas V SD Negeri 1 Ulak Pianggu Kecamatan Pampangan ?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui seauhmana metode bagian bisa meningkatkan pembelajaran teknik dasar Lempar Cakram di kelas V SD Negeri 1 Ulak Pianggu Kecamatan Pampangan.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai wawasan masukan bagi :

1. Siswa, untuk lebih partisipatif dalam proses pembelajaran Lempar Cakram.
2. Guru Penjaskes bisa mencoba metode bagian dalam pembelajaran teknik dasar Lempar Cakram apabila Cakram tidak tersedia dalam jumlah yang memadai, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media yang lainya dalam cabang penjas lainnya.
3. Bagi sekolah, adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- IAAF. 2005. *Isu-Isu Sejarah Yang Berkaitan Dengan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : RDC.
- Rivai, H Veithzal. 1999. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Belajar Mahasiswa*. Jakarta : PT. Mutiara.
- Sadiman, Arief. S, DKK. 1992. *Media Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soegito, dkk. 1993. *Metode Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Sugiono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfa Beta.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Penerbit Universitas Sriwijaya.
- Surya, Mohamad. 2004. *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy.
- Wardhani. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka.