

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR BOLA MELALUI
METODE PERMAINAN JAGO TEMBAK PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 43 PALEMBANG**

SKRIPSI



HALIMAH

Nomer Induk Mahasiswa 56071006148

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2010

S
796.31
Hal
u
2010

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR BOLA MELALUI
METODE PERMAINAN JAGO TEMBAK PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 43 PALEMBANG**

SKRIPSI



HALIMAH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006148

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2010

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR BOLA MELALUI
METODE PERMAINAN JAGO TEMBAK PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 43 PALEMBANG**

Skripsi

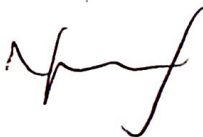
Halimah

Nomor Induk Mahasiswa 56071006148

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Disetujui
Sebagai skripsi program strata 1**

Pembimbing I



Dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM. MPH
NIP. 194604261971102001

Pembimbing II



Drs. Muherman. M.Pd
NIP. 196009131987021001

**Disahkan
Ketua pelaksana FKIP - Kampus Palembang**



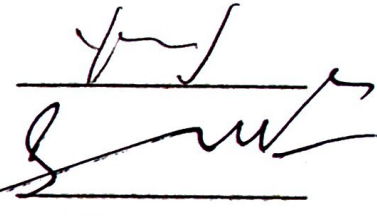
Drs. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195111061978021001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin
Tanggal : 14 Juni 2010

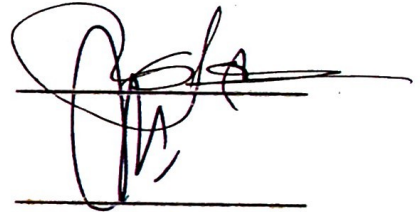
TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr.Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM.,MPH



2. Sekretaris : Drs. SY Muherman, M.Pd

3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes

5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



Palembang. 4 Juni 2010
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah (Abbas, alm) dan Ibu (Hj. Maryam) yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, doa dan restunya.
- ❖ Suami (Irwan. S.Pd), Yoga Hadi Saputra anakku yang tercinta merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ mamater yang kubanggakan

Motto

1. *Kepercayaan orang kalau dilaksanakan sangatlah baik namun kalau dilanggar akan membawa celaka*
2. *Mendapatkan prestasi baik kalau tidak dibarengi dengan belajar tidaklah mungkin*
3. *One For All, All For One (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, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisa skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Fasuziah Nuraini, SPRM, RPh, dan Drs. SY Muherman, M.P.d 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 Unsri, 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. Fauziah Nuraini, SPRM, RPh, Drs. Giartama, M.Pd, Dra. Hartati, M.Kes dan Drs. Waluyo, M.Pd, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Mundaria M, S.Pd 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 43 Palembang

Palembang, 2010



HALIMAH

ABSTRAK

Skripsi Penelitian ini berjudul Upaya peningkatan pembelajaran lempar bola melalui metode permainan jago tembak pada siswa kelas IV SD Negeri 43 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerakan lempar bola dalam pembelajaran penjaskes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengapa siswa kelas IV memiliki kemampuan yang kurang dan apakah penggunaan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran atletik nomor lempar bola melalui metode modifikasi pada siswa kelas IV SD Negeri 43 Palembang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 43 Palembang berjumlah 40 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Maret sampai bulan Mei 2010 di SD Negeri 43 Palembang.

Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, wawancara, catatan lapangan dan tes hasil belajar lempar bola.

Penelitian ini dilakukan 3 siklus dan frekuensi pembelajaran 3 kali pertemuan di siklus I, 3 kali di siklus II dan 3 kali di siklus III. Secara klasikal Hasil penelitian menunjukkan dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan Tes awal Baik 5 siswa atau 12,5%, 15 siswa sedang atau 37,5%, 20 siswa kurang atau 50%, Siklus I, 25 siswa baik atau 62,5%, 10 siswa sedang atau 25%, 5 siswa kurang atau 12,5%, siklus II, 27 siswa baik atau 67,5%, 9 siswa sedang atau 22,5%, 4 siswa kurang atau 10%, siklus III, 38 siswa baik atau 95%, 1 siswa sedang atau 2,5%, 1 siswa kurang 2,5%.

Simpulan Penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bermain melalui permainan jago tembak dapat meningkatkan hasil belajar atletik lempar bola pada siswa kelas IV SD Negeri 43 Palembang. Para siswa lebih serius dalam kegiatan pembelajaran penjaskes

Kata Kunci : Atletik, Metode modifikasi, Tindakan Kelas (Action Research), Lempar bola.

DAFTAR ISI

HALAMAN 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.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Rumusan Masalah.....	2
1.4. Tujuan Penelitian.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Pengertian Atletik.....	4
2.2. Pengertian Bermain.....	4
2.3. Pengertian Lempar Bola.....	4
2.4. Cara Memegang Bola.....	5
2.5. Pengertian Permainan Jago Tembak.....	9
2.6. Evaluasi Hasil Belajar.....	9
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian.....	11
3.2. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian.....	11
3.3. Subjek Penelitian.....	12
3.4. Instrumen Penelitian.....	12
3.5. Definisi Operasional Variabel.....	12
3.6. Teknis Analisis Data.....	12

3.7. Pelaksanaan Tindakan.....	14
--------------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	17
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian	17
4.1.2. Data Awal.....	17
4.1.3. Data Hasil Penelitian.....	18
4.1.3.1. Siklus Pertama.....	18
4.1.3.2. Peningkatan Gerakan Lempar Bola	19
4.1.3.3. Refleksi Siklus Pertama	19
4.1.3.4. Siklus Dua	20
4.1.3.5. Peningkatan Gerakan Lempar Bola	20
4.1.3.6. Refleksi Siklus Kedua.....	21
4.1.3.7. Siklus Ketiga	22
4.1.3.8. Peningkatan Lempar Bola.....	22
4.1.3.9. Refleksi Siklus Tiga	23
4.2. Pembahasan	23
4.2.1. Pembahasan Siklus Satu.....	23
4.2.1.1. Peningkatan Gerakan Lempar Bola	23
4.2.2. Pembahasan Siklus Dua	24
4.2.2.1. Peningkatan Gerakan Lempar Bola	24
4.2.3. Pembahasan Siklus Tiga	24
4.2.3.1. Peningkatan Lempar Bola	24

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	26
5.2. Saran.....	26

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam cabang olahraga Atletik terbagi dari nomor lari, lempar, lompat dan jalan (Ballesteros, 1992:1), Di dalam pembelajaran atletik nomor lempar bola banyak siswa belum dapat melakukan gerakan maupun hasil yang di harapkan. Kegiatan cabang olahraga atletik dapat dilakukan mulai tahap awal oleh anak anak pada usia dini sejak olahraga ini berkenaan dengan gerakan gerakan dasar seperti : berlari, melompat, dan melempar, namun ini harus diperkenalkan dalam bentuk aktivitas bermain. Kuncinya harus ditekankan pada latihan yang beragam dan menyenangkan. Seperti memperkenalkan anak anak melalui perlombaan yang sifatnya informal, lari menempuh jarak berbagai jarak dalam bentuk lari sambung guna mempertajam kecepatan bereaksi. Dapat juga dalam bentuk kegiatan lempar dan lompat dengan menggunakan matras dan bak pasir sebagai tempat pendaratan, juga menggunakan berbagai tipe bola, ganda, batu, atau benda ringan lainnya untuk mengurangi beban yang didapat (Ballesteros,1993:6), Olahraga lempar bola sudah ada di kurikulum sekolah dasar sebagai guru olahraga mencari metode pembelajaran lempar bola dengan metode permainan jago tembak memakai bola kasti supaya tidak membosankan dan akhirnya menyenangkan pada siswa, dan sekarang diganti dengan lempar turbo (Suyono,2002:19), Jadi dengan melakukan memodikasi alat maka mempermudah melakukan gerakan lemparan Sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak Sekolah Dasar serta metode tersebut harus bisa menciptakan situasi yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa maupun guru. Yang mana di SD Negeri 43 Palembang siswanya banyak kesulitan melakukan lempar bola juga termasuk sarana prasarana kegiatan olahraga belum mencukupi dan sekolahnya banyak jendelanya terbuat dari kaca, saat melempar siswanya takut mengenai kaca.

Dalam rangka kesiapan anak untuk bisa melakukan lempar bola nantinya di perlukan persiapan sewaktu anak masih di sekolah dasar. Maka dari itu peneliti akan

merubah kegiatan olahraga lempar bola dengan permainan jago tembak di karenakan siswa sekolah dasar dalam masa bermain.Persiapan yang di kembangkan dalam bentuk permainan seperti permainan lempar bola, boleh bentuk melempar bola, ada yang di sebut permainan jago tembak.

Dalam permainan jago tembak ini bola yang di pakai bola kasti dan anak harus melempar bola itu melalui lingkaran dari ban motor yang di gantung pada ketinggian 1 meter, 1.5 meter, dan 2 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.

Gerakan lempar bola memerlukan teknik yang diantaranya awalan lari, pelepasan, pemulihan serta. Gerakan tersebut harus dikuasai untuk mendapatkan lemparan yang 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 permainan jago tembak, dimana dalam permainan jago tembak tersebut mendapatkan kegembiraan, kesenangan juga mendapatkan gerakan lempar bola yang terarah serta kemampuan lemparan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas dapat di identifikasikan sebagai berikut :

- 1.Apakah metode permainan jago tembak siswa dapat melakukan lempar bola ?
- 2.Apakah metode permainan jago tembak dapat meningkatkan kualitas pembelajaran lempar bola ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah metode permainan jago tembak dapat meningkatkan lempar bola pada siswa SD Negeri 43 Palembang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peningkatan pada lempar bola setelah di beritindakan melalui metode permainan jago tembak.

1.5 Manfaat Penelitian

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

1.5.1 Siswa

Untuk merangsang siswa belajar lempar bola dengan benar.

1.5.2 Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar lempar bola melalui metode permainan jago tembak .

1.5.3 Program studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan FKIP Unsri

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran Atletik melalui metode permainan..

DAFTAR PUSTAKA

- Begot. 1983. *Pembelajaran permainan*. Jakarta. Erlangga
- Jose Manuel Ballesteros. 1992. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*.
- Jose Manuel Ballesteros. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih*.
- Kemmis.2009. kutipan *Pedoman penelitian tindakan kelas*. Jakarta
- Lutan, Rusli. 2005. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode Dirjen Dikti : P2LPTK*
- Mohamad Jumid. Wijaya,1979, *Belajar Berlatih Gerak gerak Dasar Atletik Dalam Bermain* :Rajawali Sport, Jakarta ,
- Rochman Suhudi.2004. *Pengajaran Pendidikan jasmani SMA* . Jakarta: Erlangga
- Suyono.2002. *Atletik anak anak-IAAF*. Jakarta
- Taggart. 1998. *Pedoman Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta.
- Tamsyir Riyadi.1990. *Pendidikan jasmani dan kesehatan SMA*. Jakarta : Yudhistira
- Tim Bina karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar kelas 4-6*.Jakarta:Erlangga.
- Yudha M. Putra. 2001. *Pendidikan jasmani dan kesehatan SMA*. Jakarta : Yudhistira