

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MELALUI  
PERMAINAN JARUM JAM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 LEBAK  
SEMONTOR KEC. JEJAWI KAB. OKI**

**KRIPSI OLEH:**

**Nama : Rahma Tamin**  
**NIM : 06097406018**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

S  
796.435 07  
Rah  
u  
C-131864  
2013

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MELALUI  
PERMAINAN JARUM JAM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 LEBAK  
SEMONTOR KEC. JEJAWI KAB. OKI**

**KRIPSI OLEH:**

**Nama : Rahma Tamin**  
**NIM : 06097406018**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

B-22725/23244



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MELALUI  
PERMAINAN JARUM JAM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 LEBAK  
SEMONTOR KEC. JEJAWI KAB. OKI**

**SKRIPSI OLEH:**

**RAHMAN TAMIN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406018**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Menyetujui:**

**Pembimbing I**



**Drs. Marsiyem M. Kes**  
**NIP. 195312121982032001**

**Pembimbing II**



**Drs. Svamsuramel, M. Kes**  
**NIP. 196303081987031003**

**Mengetahui,**  
**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 29 Juli 2013

Tim Penguji

1.Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes

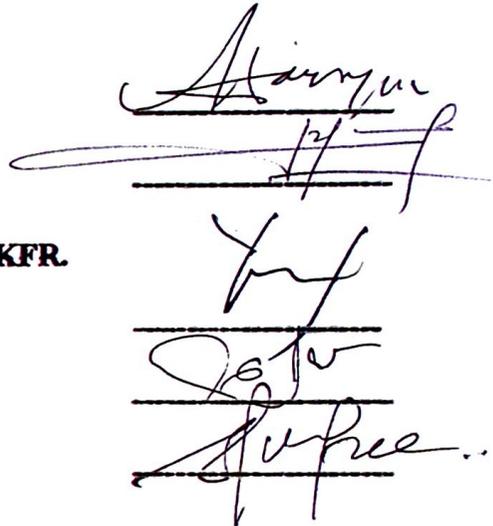
2.Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes

3. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziha NK, Sp.KFR.

M.Ph

4.Anggota : Drs. Giartama, M.Pd

5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



Palembang, Juli 2013

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

**Kupersembahkan Kepada :**

- ❖ Ayahanda dan Ibu mertua yang senantiasa memberi motivasi dan bimbingan.
- ❖ Istriku tercinta Nursita yang selalu mendukung dan mendoakanku.
- ❖ Kedua anakku, Ramdani dan Putri Dewi yang selalu bersabar
- ❖ Saudara-saudaraku yang tercinta yang mengharapkan keberhasilanku.
- ❖ Sahabat-sahabatku angkatan 2009 yang selalu bersama dalam suka dan duka

**Motto**

**“Barang siapa beramal saleh, maka untuk dirinya sendiri, dan barang siapa mengerjakan kejahatan maka untuk dirinya sendiri, kemudian kamu kembalikan kepada Tuhanmu” (Q.S Aljaatsyiyah : 15)**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi besar Muhammad SWT atas rahmat karunianya-Nyalah skripsi ini berjudul:“ UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MELALUI PERMAINAN JARUM JAM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 LEBAK SEMENTOR KEC. JEJAWI KAB. OKP”, dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dra Marsiyem, M.Kes selaku pembimbing I dan Drs. Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hj. Badia Perizade, M.B.A Rektor Unsri Sofendi, M.A., Ph.D Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno dan Drs. Waluyo M.Pd. Ketua Prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait 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 dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Juli 2013

Penulis,



Rahman Tamin

## PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : Rahma Tamin  
NIM : 06097406018  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “bih dalam dan mendeskripsikan skripsi dalam penelitian ini dengan judul, “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Turbo Melalui Permainan Jarum Jam Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Lebak Semontor Kec. Jejawi Kab. OKI “ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang,

Yang Membuat Pernyataan



Rahmin Tamin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO .....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
SURAT PERNYATAAN:.....	v
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Perumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Hakikat Pembelajaran Lempar Turbo.....	6
2.2 Hakikat Pembelajaran PAKEM .....	9
2.3 Hakikat Permainan Jarum Jam.....	10
2.4 Kerangka Berfikir.....	11
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>12</b>
3.1 Metode Penelitian.....	12
3.2 Lokasi Penelitian.....	12
3.3 Subjek Masalah .....	13
3.4 Prosedur Penelitian .....	13
3.4.1 Kegiatan dalam Siklus 1 .....	13
3.4.2 Kegiatan dalam Siklus 2 .....	16
3.5 Data dan Cara Pengambilannya .....	18
3.5.1 Sumber Data.....	19
3.5.2 Jenis Data .....	19
3.5.3 Cara Pengambilan Data.....	19

3.6	Cara Pengolahan data .....	19
3.6.1	Tahap Reduksi .....	19
3.6.2	Penyajian Data .....	20
3.6.3	Tahap penarikan kesimpulan dan Verifikasi data .....	18
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>21</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	21
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	21
4.1.2	Pembahasan .....	21
4.1.3	Data Hasil Penelitian .....	22
4.2	Data Hasil Penelitian Dan Pembahasan Secara Khusus .....	26
4.2.1	Pembahasan Siklus Satu .....	26
4.2.2	Pembahasan Siklus Dua .....	27
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>28</b>
5.1	Kesimpulan .....	28
5.2	Saran .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>30</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>31</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Distribusi Frekuensi Tes Awal .....	22
2. Distribusi Frekuensi Tes Servis Lempar Turbo .....	23
3. Distribusi Frekuensi Tes Siklus 2.....	26

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Lempar Turbo.....	7
2. Teknik Lempar lembing.....	8
3. Permainan Jarum Jam .....	11
4. Bentuk Permainan Jarum Jam .....	15
5. Bentuk Permainan Jarum Jam Siklus 2.....	17

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata Penulis.....	32
2. Daftar Penilaian Keterampilan Siswa.....	33
3. Dokumentasi.....	37
4. Usul Judul Skripsi.....	40
5. SK Dekan FKIP.....	41
6. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari FKIP.....	42
7. Surat Izin Kepala Dinas Pendidikan.....	43
8. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD.....	44
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	45
10. Kartu Bimbingan Skripsi.....	51

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran lempar Turbo Melalui Permainan Jarum Jam Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Lebak Sementor Kec. Jejawu Kab. OKI. Yang dilakukan pada tanggal 29 Mei 2013 s.d 5 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pembelajaran lempar turbo melalui tindakan permainan jarum jam pada siswa kelas V SD. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan melakukan lemparan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action research* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Lebak sementor yang berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran latihan lempar turbo melalui permainan jarum jam, kemudian diadakan tes lempar turbo pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa mencapai 16,67% baik dari 5 siswa, 53,33% sedang dari 16 siswa dan 30% kurang dari 9 siswa. Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya saja tata cara untuk melakukan teknik lebih diperjelas sehingga siswa memahami lempar turbo, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik mencapai 53% 16 siswa dari 30 siswa, 10 siswa sedang 33%, dan 4 orang siswa kurang 14%. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 26 siswa tuntas atau 86%. Simpulan dalam penelitian ini adalah dengan pembelajaran lempar turbo melalui permainan jarum jam ternyata dapat meningkat.

**Kata kunci:** Lemparan, Lemparan Turbo melalui Permainan Jarum Jam dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

## BAB I

### PENDAHULUAN



#### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani termasuk dalam kurikulum SD di dalam mendidik siswa melalui gerakan, sebagaimana pernyataan Mirman (2004), "Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional." Samsudin (2008), mengemukakan bahwa, "Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional."

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek berikut: 1) Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan maipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan bulu tangkis dan beladiri, 2) aktivitas pengembangan, 3) aktivitas ritmik, 4) aktivitas senam, 5) aktivitas air, 6) pendidikan luar kelas, 7) kesehatan (Depdiknas: 2006).

Salah satu materi yang diajarkan adalah permainan dan olahraga. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani, serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan

terbentuk manusia yang berkualitas (Depdiknas : 2006). Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Melalui pendapat tersebut maka lahirlah suatu pemikiran bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk membentuk manusia secara utuh melalui unsur gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Karena gerak dasar inilah yang menjadi pondasi bagi gerak seluruh cabang olahraga, dan gerak-gerak tersebut merupakan gerakan dalam cabang olahraga atletik.

Salah satu gerak dasar yang diperlukan anak adalah melempar. Melempar merupakan unjuk kerja seseorang dalam menjauhkan objek dari dirinya menggunakan tangan. Salah satu materi yang diajarkan adalah lempar turbo. Lempar turbo merupakan modifikasi alat untuk pembelajaran lempar lembing. Teknik yang dilakukan dalam melempar lembing hampir sama dengan lempar turbo. Lempar turbo merupakan alat yang dipakai untuk pembelajaran atletik di sekolah dasar.

Lempar turbo lebih aman dibandingkan lembing, karena ujung turbo terbuat dari karet, sedangkan lembing terbuat dari besi. Dalam pembelajaran lempar turbo seorang anak dituntut untuk mampu melakukan gerakan dengan benar dan mampu melempar dalam jarak yang jauh. Di SD Negeri Lebak Semontor Jejawi OKI, anak-anak terlihat antusias dalam melakukan lempar turbo. Karena bentuknya yang unik, seperti rudal, dan berat yang pas.

Berdasarkan pengamatan penulis, bahwa siswa di SD Negeri Lebak Semontor Jejawo OKI pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi lempar yang dilakukan selama 2 jam pelajaran didapatkan beberapa siswa yang memiliki kemampuan lemparan yang baik dibanding dengan siswa-siswa lainnya. Namun, masih terdapat beberapa kelemahan yang ditemukan selama pembelajaran berlangsung. Diantaranya, awalan yang dilakukan anak kurang maksimal, cara memegang turbo yang salah, dan gerakan lemparan yang salah. Yang menarik perhatian peneliti yaitu rangkaian gerak yang salah sehingga menghasilkan lemparan yang kurang jauh. Pada saat melemparkan peluru banyak siswa yang salah melakukan. Seperti, turbo berputar-putar di udara sehingga tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Tenaga yang dikeluarkan anak dalam melakukan lemparan juga kurang maksimal, dikarenakan kekuatan lengan yang dimiliki masih kurang. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dari 30 siswa kelas V, jumlah yang memenuhi KKM yaitu 13 siswa dari 30 siswa (45%), dan yang belum berhasil sebanyak 17 siswa dari 30 siswa (55%). Untuk itu peneliti tertarik memberikan pembelajaran lempar turbo melalui bentuk permainan. Selain untuk memperbaiki gerakan, meningkatkan hasil belajar, juga untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam melakukan lempar turbo. Permainan yang dimaksud peneliti adalah permainan jarum jam.

Permainan ini bertitik berat pada lengan anak. Anak akan melakukan putaran searah jarum jam, dengan menumpu pada tangan dan kaki yang lurus (seperti posisi push up). Sehingga diharapkan dengan lengan yang kuat anak akan

mampu melempar turbo dengan maksimal, dan meningkatkan ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada materi lempar turbo. Oleh karena itu, untuk mengetahui hal tersebut penulis berkeinginan menelusuri lebih dalam dan mendeskripsikan skripsi dalam penelitian ini dengan judul, **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lempar Turbo Melalui Permainan Jarum Jam Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Lebak Semontor Kec. Jejawu Kab. OKI”**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi, permasalahan yang pada penelitian ini, yaitu:

- a. Cara memegang turbo yang salah
- b. Lemparan yang dilakukan lemah
- c. Setelah di lempar, turbo berputar-putar.

## 1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah melalui permainan jarum jam dapat meningkatkan pembelajaran lempar turbo pada siswa kelas V SD Negeri 1 Lebak Semontor Kec. Jejawu Kab. OKI.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar peningkatkan pembelajaran lempar turbo

melalui tindakan permainan jarum jam pada siswa kelas V SD Negeri 1 Lebak Semontor Kec. Jejawi Kab. OKI.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai:

- 1.5.1 Siswa, untuk merangsang siswa melakukan lempar turbo secara benar.
- 1.5.2 Guru, sebagai masukan konkrit guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada saat mengajar atletik khususnya lempar turbo.
- 1.5.3 Sekolah, sebagai masukan dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya atletik nomor tolak peluru.

## DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineke Cipta

Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*.

FKIP. 2011. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya*. Inderalaya : FKIP

## UNSRI

Faruq. 2005. *Pendidikan Jasmani* . Jakarta: PT Grasindo

Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks

Masria, dkk. 2007. *Penjas Orkes Untuk SD*. Jakarta: Erlangga

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta