

**UPAYA PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM MELALUI MODIFIKASI  
ALAT SIMPAI SISWA KELAS VIII.3 SMP NEGERI 41 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**YURENDI**

**06053124038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN  
KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2010**



S  
796-435 of  
fur  
u  
e-100869  
2010

**UPAYA PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM MELALUI MODEL KASUS  
ALAT SIMPAI SISWA KELAS VIII.3 SMP NEGERI 41 PALEMBANG**



**Skripsi Oleh :**

**YURENDI**

**06053124038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN  
KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2010**

**UPAYA PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM MELALUI MODIFIKASI  
ALAT SIMPAI SISWA KELAS VIII.3 SMP NEGERI 41 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**YURENDI**

**06053124038**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program**

**Pembimbing 1**

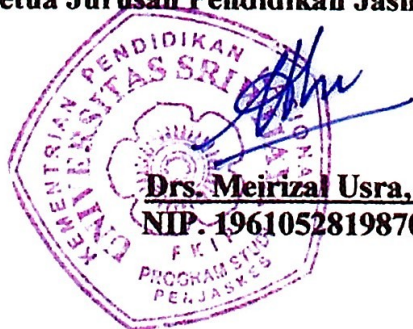
  
**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**  
**NIP. 195861211986031002**

**Pembimbing 2**

  
**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**  
**NIP. 196105281987021001**

**Disahkan,**

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**  
**NIP. 196105281987021001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 3 Mei 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



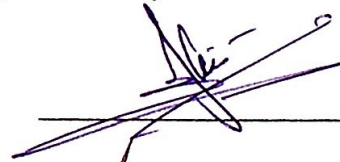
2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



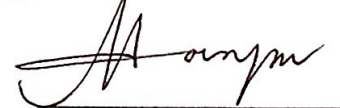
3. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



4. Anggota : Drs. Muhaimin



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, Mei 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**

**NIP. 196105281987021001**

***Kupersembahkan kepada :***

- ***Bapak dan ibuku tersayang ( Muchtar Rasubi dan Surdiana ) yang senantiasa mendoakanku,***
- ***Saudara-saudaraku (Febrian, Rio Rizky dan Dandy Al Syahib) yang selalu mengharapkan keberhasilanku,***
- ***Seluruh keluarga besarku yang selalu ada bersamaku,***
- ***Heni Kristina yang selalu membantu dan mendukungku,***
- ***Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku,***
- ***Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA, dan kuliak yang selalu bersama dalam suka dan duka.***
- ***Seluruh teman-temanku penjaskes2005 , fariz, nilam, adi, duo kiki, lilid, agri, ferdi, wanti, dwi, dewi, febi, yogi, mases, eja, umar, mirham, dayat, beni, herman, anja, iqbal, rio, kafi, bojex, faisal (terimakasih atas karyamu), aan, iknax, mamas, leo, eko, ganda, andre, edwin, novi, robby, zou, yudi.***
- ***Seluruh Mahasiswa penjaskes yang dilayo en palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009..... semangat!!!***

***Motto :***

- ***Manfaatkanlah waktu sebaik - baiknya.***
- ***Satu untuk semua, semua untuk satu...hidup penjaskes...***

## UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Maskur Ahmad, M.Kes dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd, Bapak Drs. Muhaimin dan Ibu Dra. Marsiyem, M. Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Farizal ,S.Pd sebagai pamong saat penelitian, Bapak H. Ahmadil, S.Pd, M.M sebagai kepala sekolah SMP N 41 Palembang, dan siswa SMP N 41, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

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

Indralaya, April 2010

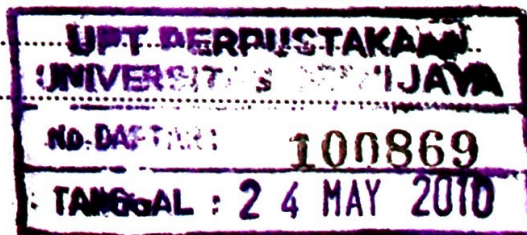
Penulis,

YR



## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
DAFTAR TABEL .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR LAMPIRAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Pengertian Pembelajaran .....	5
2.1.1 Teori-teori Belajar .....	5
2.1.2 Tujuan Pembelajaran.....	7
2.2 Pengertian Lempar Cakram.....	7
2.3 Pengertian Simpai.....	9
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>11</b>
3.1 Metode Penelitian .....	11
3.2 Lokasi Penelitian .....	11



3.3 Subjek Penelitian .....	11
3.4 Bahan dan Alat .....	11
3.5 Prosedur Penelitian .....	12
3.6 Data dan Cara Pengambilannya .....	18
3.6.1 Sumber Data.....	18
3.6.2 Jenis data .....	18
3.6.3 Cara Pengambilan Data .....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>21</b>
4.1 Data Awal .....	21
4.2 Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus Pertama.....	21
4.2.1 Kebenaran Gerak Siswa dalam Melakukan Lempar Cakram.....	23
4.3. Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus kedua .....	24
4.3.1 Kebenaran Gerak Siswa dalam Melakukan Lempar Cakram.....	25
4.4 Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus Ketiga.....	27
4.4.1 Kebenaran Gerak Siswa dalam Melakukan Lempar Cakram. ....	28
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>30</b>
5.1 Kesimpulan .....	30
5.1.1 Siklus 1.....	30
5.1.2 Siklus 2.....	30
5.1.3 Siklus 3.....	31
5.2 Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>35</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Ukuran Cakram.....	9
Tabel 2. Lembar pengamatan kebenaran gerak siswa.....	19
Tabel 3. Skor kebenaran gerak.....	19
Tabel 4. Distribusi frekuensi kebenaran gerak siswa dalam melakukan lempar cakram .....	23
Tabel 5. Distribusi frekuensi kebenaran gerak siswa dalam melakukan lempar cakram .....	26
Tabel 6. Distribusi frekuensi kebenaran gerak siswa dalam melakukan lempar cakram .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 RPP Siklus 1 .....	34
Lampiran 2 RPP Siklus 2 .....	38
Lampiran 3 RPP Siklus 3 .....	42
Lampiran 4 Foto Pelaksanaan Penelitian .....	46
Lampiran 5 Daftar nilai kebenaran gerak siswa.....	52
Lampiran 6 Tabel skor kebenaran gerak siswa.....	55
Lampiran 7 Lembar pengamatan kebenaran gerak siswa siklus 1 .....	58
Lampiran 8 Lembar pengamatan kebenaran gerak siswa siklus 2 .....	60
Lampiran 9 Lembar pengamatan kebenaran gerak siswa siklus 3 .....	62
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	65
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Palembang .....	66
Lampiran 12 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari SMP Negeri 41 Palembang .....	67
Lampiran 13 Usul Judul Skripsi.....	68
Lampiran 14 Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi.....	69

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Gambar Lapangan Lempar Cakram.....	8
Gambar 2 Gambar Simpai.....	10
Gambar 3 Gambar Gerakan Siklus 1 .....	13
Gambar 4 Gambar Gerakan Siklus 2 .....	15
Gambar 5 Gambar Gerakan Siklus 3 .....	17



## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Upaya Pembelajaran Lempar Cakram Melalui Modifikasi Alat Simpai Siswa SMP Negeri 41 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan simpai dalam pembelajaran lempar cakram siswa kelas VIII.3 SMP Negeri 41 Palembang, kebenaran gerak siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lempar cakram akan baik. 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 VIII.3 SMP Negeri 41 Palembang yang berjumlah 40 siswa. Data dikumpulkan dari observasi. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dari standar ketuntasan SMP di kota Palembang, yaitu bila siswa yang kebenaran gerakanya baik dalam mengikuti pembelajaran mencapai  $\geq 75\%$  maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (tiga), siswa yang kebenaran gerakanya baik mencapai 82,5%, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (empat). Dari hasil observasi diketahui bahwa siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi sarana dan prasarana.

***Kata Kunci : Pembelajaran, lempar cakram, modifikasi sarana dan prasarana.***

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu sangat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri. Dalam proses belajar mengajar disekolah terjadi interaksi antara guru dan siswa. Proses interaksi aksi merupakan suatu komunikasi dalam usaha untuk memahami suatu pelajaran. Metode pembelajaran memegang peranan penting dalam menciptakan interaksi yang baik. Peserta didik sangat tertarik dengan metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, untuk itu seorang guru sangat dituntut untuk lebih kreatif dalam menyampaikan materi pembelajaran meskipun sarana dan prasarana kurang memadai sehingga terjadi peningkatan mutu pendidikan

Mutu pendidikan akan mengalami peningkatan apabila metode penyampaian pelajaran mengalami peningkatan pula. Menurut Arikunto (1987) ada tiga hal penting yang harus ada dalam proses belajar mengajar, yaitu :guru, siswa dan bahan pelajaran. Ketiga faktor tersebut harus saling berkesinambungan untuk menciptakan proses belajar mengajar yang baik. Dalam mata pelajaran penjas kes tiga faktor tersebut juga sangat mempengaruhi terjadinya proses belajar mengajar yang baik. Menurut Harsuki (2003) tujuan akhir yang ingin dicapai dengan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah menghasilkan peserta didik yang terdidik dalam pendidikan jasmani, yang ciri-cirinya harus telah dimiliki dan nampak pada para guru pendidikan jasmani dan dosen yang mendidik calon-calon guru pendidikan jasmani.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada tiga hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran, yaitu guru, siswa dan bahan pelajaran. Ketiga hal tersebut saling harus saling bekerjasama untuk mencapai tujuan pendidikan khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu menghasilkan peserta didik yang terdidik yang mempunyai kemampuan untuk menjadi seorang pendidik yang baik.

Pada saat peneliti melakukan observasi di sekolah, peneliti masih melihat guru yang kurang kreatif dalam menyampaikan materi pembelajaran. Guru tersebut hanya memberikan penjelasan seadanya sehingga membuat siswa pada saat mempraktekan tidak benar-benar mengerti apa yang diinginkan guru tersebut. Bahkan ada juga guru yang tidak memberikan penjelasan sama sekali tetapi hanya langsung memberikan peralatan untuk berolahraga sehingga banyak siswa yang tidak melakukan kegiatan olahraga.

Disamping itu disekolah-sekolah peneliti juga menemukan ada cabang-cabang olahraga yang harusnya diajarkan tetapi tidak diajarkan. Salah satu cabangnya yaitu lempar cakram. Alasan guru tersebut tidak mengajarkannya yaitu dikarenakan : tidak adanya cakram, tidak adanya lapangan yang luas dan kurangnya pengetahuan tentang olahraga lempar cakram. Hal seperti ini harusnya tidak terjadi apabila guru tersebut lebih kreatif yaitu dengan cara memodifikasi sarana dan prasarana. Dengan begitu proses belajar mengajar dapat tetap terlaksana meski keterbatasan sarana dan prasarana. Menurut Aussie (dalam Samsudin, 2008), penembangan modifikasi dilakukan dengan pertimbangan : 1) Anak – anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, 2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang di modifikasi akan mengurangi cedera pada anak, 3) Olahraga yang di modifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar orang dewasa, 4) Olahraga yang di modifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak – anak dalam situasi kompetitif.



Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka peneliti ingin melakukan suatu penelitian mengenai " Upaya pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi alat sampai pada siswa SMP Negeri 41 Palembang".

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Mengapa siswa sulit melakukan lempar cakram dengan teknik yang benar dan terarah?
2. Mengapa lempar cakram sering tidak diajarkan oleh guru olahraga
3. Apakah dalam mengajarkan lempar cakram guru olahraga memodifikasi sarana, prasarana dan peraturannya?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan, agar penelitian tidak terlalu luas maka peneliti membatasi permasalahan hanya pada pembelajaran lempar cakram melalui modifikasi dengan sampai.

## **1.4 .Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah di atas maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah : Apakah kemampuan lempar cakram dapat ditingkatkan melalui modifikasi alat dengan sampai?.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah agar lemparan cakram siswa kelas VIII.3 SMP Negeri 41 Palembang baik dan benar.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi penulis : Kedepannya diharapkan apabila penulis terjun langsung sebagai guru penjaskes dapat digunakan sebagai alternatif teknik pengajaran dalam melaksanakan proses pembelajaran lempar cakram.
2. Bagi orang lain : Meningkatkan minat orang lain untuk belajar lempar cakram setelah membaca skripsi ini.
3. Bagi sekolah : Dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan profesional guru dalam proses pembelajaran penjaskes.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan 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 Pembelajaran *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.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Litera.
- Sugiyono. 2006. *Memahami Penelitian Kauntitatif*. Bandung : Afabeta .



Surya, Mohamad. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Sumaatmadja, Nursid. 2002. *Pendidikan Pemanusiaan Manusia Manusiawi*. Bandung: Alfabeta.