

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAT BOLA MELALUI
PERMAINAN LEMPAT TANGKAP BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 213 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

FATMAH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006124

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
SRIWIJAYA PALEMBANG
TAHUN 2010**

3
796.07
fat
u
2010

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAT BOLA MELALUI
PERMAINAN LEMPAT TANGKAP BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 213 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

FATMAH

Nomor Induk Mahasiswa 56071006124

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
SRIWIJAYA PALEMBANG
TAHUN 2010**

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR BOLA MELALUI
PERMAINAN LEMPAR TANGKAP BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 213 PALEMBANG.**

SKRIPSI OLEH

FATMAH

Nomor Induk Mahasiswa 5607116124

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

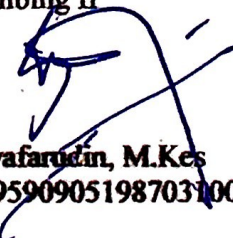
Mengetahui

Pembimbing I



**Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001**

Pembimbing II



**Drs. Syafarudin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si
NIP. 195112061976021001**

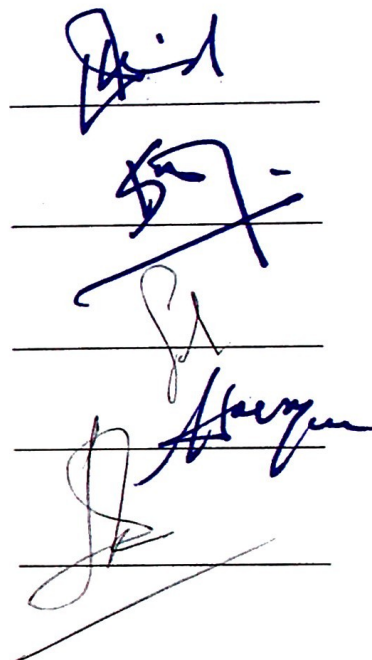
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 14 Juni 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua/Pemb. I : Drs. Waluyo, M.Pd.
2. Anggota/Pemb. II : Drs. Syafaruddin, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.
5. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes.



Palembang, 2010
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 196105281987022001

Ku persembahkan kepada :

- ↓ **Suami dan anak-anak ku tercinta**
- ↓ **Semua teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ↓ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

MOTTO :

- ↓ **“Seindah-indahnya perhiasan dunia adalah wanita soleha“
(Al-Hadits)**
- ↓ **“Satu untuk semua, semua untuk satu”.**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran 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 Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

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

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

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

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 213 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Juni 2010

Penulis,

FATMAH

NIM. 56071006124

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lempar Bola Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Negeri 213 Palembang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hasil lempar bola dapat ditingkatkan melalui permainan lempar tangkap bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 213 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dan tiap – tiap siklus terdiri dari dua putaran atau pertemuan yang meliputi kegiatan sebagai berikut, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 120 Palembang semester II tahun pelajaran 2009/2010. Hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Hasil rata – rata jarak lempar bola siswa pada data awal adalah 13,9 meter.
2. Data hasil rata – rata jarak lempar bola siswa pada siklus I adalah 15,25 meter.
3. Data hasil rata – rata jarak lempar bola siswa pada siklus I adalah 20,35 meter.
4. Peningkatan dari data awal sampai dengan siklus II adalah 6,45 meter

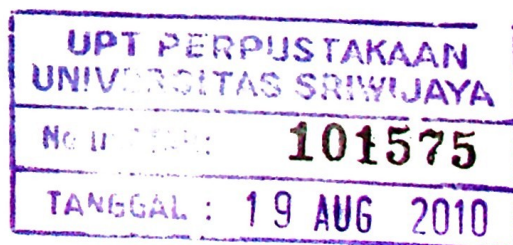
Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil lempar bola dapat ditingkatkan melalui permainan lempar tangkap bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 213 Palembang.

Kata Kunci : Pembelajaran lempar bola dan permainan lempar tangkap bola kasti

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Pembelajaran	4
2.1.1 Pengertian pembelajaran	4
2.1.2 Komponen – komponen Pembelajaran	4
2.1.3 Ciri – ciri Pembelajaran	5
2.1.4 Unsur – unsur Pembelajaran	5
2.1.5 Macam – macam Model Pembelajaran	6
2.2 Bermain	6
2.2.1 Penertian Bermain	6
2.2.2 Fungsi Bermain	7

VII



2.3 Belajar Keterampilan Gerak	8
2.3.1 Pengertian Belajar Keterampilan Gerak	8
2.3.2 Macam – macam Keterampilan Gerak Dasar	9
2.4 Lempar Bola	9
2.4.1 Permainan Lempar Tangkap Bola	11
2.4.2 Peraturan Permainan	11
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Jenis Penelitian	13
3.2 Rancangan Penelitian	13
3.3 Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian	18
3.9 Analisis Data	18
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Hasil Penelitian	19
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19
4.1.2 Karakteristik Sampel	19
4.1.3 Deskripsi Data Tes Awal (free test)	20
4.1.4 Deskripsi Data Tes Siklus I	21
4.1.5 Deskripsi Data Tes Siklus II	26
4.1.6 Deskripsi Data Tes Siklus I dan II	30
4.2 Pembahasan	31
4.2.1 Hasil Tes Siklus I	31
4.2.2 Hasil Tes Siklus II	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	33
5.1 Simpulan	33
5.2 Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	35
DAFTAR LAMPIRAN	36



BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Lempar bola merupakan salah satu nomor dari tri lomba dalam cabang olahraga atletik yang diperlombakan khusus untuk sekolah dasar sampai ke tingkat nasional. Lempar bola merupakan dasar untuk lempar lembing, sebab teknik dasarnya dari awalan sampai pada sikap lanjutan setelah melempar tidak berbeda dengan lempar lembing, perbedaannya hanya terletak pada cara memegangnya saja, hal itu dapat dimaklumi karena lempar bola menggunakan bola yang bentuknya bulat sedangkan lempar lembing menggunakan lembing yang berbentuk tombak.

Pada Pekan Olahraga Sekolah Dasar atau Olympiade Olahraga Siswa Sekolah Dasar, nomor lempar bola selalu diperlombakan baik putra maupun putri. Dari hasil pengamatan penulis pada kejuaraan tersebut hampir semua peserta belum menunjukkan penguasaan teknik yang baik ketika melempar, terutama pada peserta putri ketika sedang melakukan awalan di samping kemampuan lemparannya pun belum maksimal.

Mengoptimalkan hasil lemparan sebenarnya berawal dari proses belajar mengajar efektif dan kondusif yang diciptakan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) yang tentunya kondisi tersebut ditandai dengan adanya peningkatan respon siswa terhadap proses belajar mengajar dari pertemuan ke pertemuan berikutnya.

Meningkatkan respon siswa terhadap pembelajaran lempar bola bukanlah merupakan perkara yang mudah, sebab materi lempar bola merupakan materi yang kurang menarik bagi siswa sehingga tidak jarang pada saat pembelajaran para siswa nampak kurang bersemangat, oleh karena itu kreativitas dan inovasi dari guru penjasorkes dalam pembelajaran lempar bola sangat dibutuhkan. Berbagai bentuk kreativitas yang dapat disuguhkan oleh guru penjasorkes dalam proses pembelajaran lempar bola, misalnya proses pembelajaran lempar bola dalam bentuk permainan.

Salah satu bentuk permainan lempar bola adalah permainan lempar tangkap bola kasti yang dibuat aturan sederhana, yaitu siswa yang dapat menangkap lemparan temannya, maka ia akan memperoleh point dan kelompok yang menang dalam permainan tersebut adalah kelompok yang paling banyak mengumpulkan nilai pada akhir permainan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berkeinginan mengangkat permainan lempar tangkap ini sebagai media dalam meningkatkan pembelajaran lempar bola Di SD Negeri 213 Palembang. Kemudian peneliti mendeskripsikan penelitian ini dengan judul, **"Upaya Peningkatan Pembelajaran Lempar Bola Melalui Permainan Lompat Tangkap Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Negeri 213 Palembang"**.

2. Masalah

2.1 Identifikasi Masalah

2.1.1 Materi lempar bola merupakan materi yang kurang menarik bagi siswa sehingga tidak jarang pada saat pembelajaran para siswa nampak kurang bersemangat.

2.1.2 Kemungkinan kurang kreativitas dan inovasi dari guru penjasorkes dalam pembelajaran lempar bola.

2.2 Pembatas Masalah

Penelitian ini dibatasi oleh hal-hal sebagai berikut :

2.2.1 Lempar bola, bola yang digunakan adalah bola tenis.

2.2.2 Subjek penelitiannya adalah kelas V.A dengan jumlah 40 orang siswa dengan rincian 22 orang siswa putra dan 18 orang siswa putri.

2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah hasil lempar bola dapat ditingkatkan melalui permainan lempar tangkap bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 213 Palembang ?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah hasil lempar bola dapat ditingkatkan melalui permainan lempar tangkap bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 213 Palembang.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan pengetahuan

4.1 Bagi siswa, agar memiliki pemahaman dan keterampilan tentang pentingnya permainan lempar tangkap bola kasti untuk meningkatkan hasil lempar bola.

4.2 Guru Penjasorkes, sebagai pedoman dan acuan dalam membina atau mengajar para siswanya dalam rangka meningkatkan hasil lemparan bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Depdikbud. (1995). *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdiknas. (2007). *Pedoman Lomba Olahraga SD*. Jakarta: Derjen TK/SD
- Emzir. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Sadoso Sumosardjuno. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Grafika.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka

