

**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**

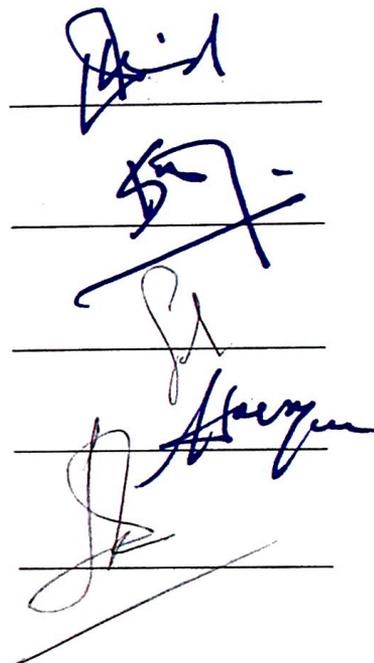
Telah diujikan dan lulus pada :

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



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
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	13
3.2 Rancangan Penelitian .....	13
3.3 Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian .....	18
3.9 Analisis Data .....	18
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>19</b>
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
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>33</b>
5.1 Simpulan .....	33
5.2 Saran .....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>36</b>



## 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

