UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING GAYA HOP MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh:

JIMMY LUCKY WICAKSONO
NPM: 10.1.01.09.0204

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

JIMMY LUCKY WICAKSONO
NPM: 10.1.01.09.0204

Judul:

UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING GAYA HOP MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal :_____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd.	**Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh

JIMMY LUCKY WICAKSONO
NPM: 10.1.01.09.0204

Judul :

UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING GAYA HOP MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 18 mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati., M.Pd
NIDN. 0716046202

UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING GAYA HOP MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI

OLEH:

JIMMY LUCKY WICAKSONO
NPM: 10.1.01.09.0204

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd
NIDN. 0004086001	NIDN. 00150668010

ABSTRAK

Jimmy Lucky Wicaksono. NPM: 10.1.01.09.0204. Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Hop Melalui Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri, Skripsi, FKIP UNP Kediri, 2015.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran nomor lempar khususnya lempar lembing gaya hop. Lempar lembing gaya hop merupakan suatu rangkaian gerakan yang diawali dengan awalan, lemparan dan gerak lanjut. Upaya membelajarkan lempar lembing gaya hop pada siswa sekolah perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat. Hal ini karena, para siswa pada umumnya belum menguasai teknik lempar lembing gaya hop, bahkan para siswa kurang senang dengan pembelajaran atletik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar lembing gaya hop melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini berjumlah 34 orang yang terdiri atas 20 siswa putri dan 14 siswa putra. Teknik pengumpulan data dengan obeservasi dan penilaian hasil belajar lempar lembing gaya hop. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: pembelajaran dengan pendekatan bermain, dapat meningkatkan hasil belajar lempar lembing gaya hop. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. hasil belajar lempar lembing gaya hop pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 47,04% jumlah siswa yang tuntas adalah 16 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 92,73%, sedangkan siswa yang tuntas 33 siswa.

Kata kunci : Pembelajaran lempar lembing gaya Hop, pendekatan bermain

I. Latar Belakang Masalah

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (SD) bahkan Perguruan Tinggi (PT). Seperti dikemukakan Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman (2000: 1) bahwa, "atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SMP) dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)".

Kenyataan di lapangan kita temukan siswa merasa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lempar lembing, terlebih lagi setelah melihat alat yang akan di pakai untuk pembelajaran berupa lembing yang sesungguhnya anak akan merasa bosan dan enggan untuk mengikuti dengan berbagai alasan misalnya: alat terlalu berat, sulit memegangnya sulit melakukan tekniknya dan lain sebagainya. Selain itu materi lempar lembing merupakan materi yang sulit dan membosankan bagi siswa.

Pembelajaran lempar lembing menggunakan alat bantu bola tenis berekor dan simpai sebagai rangsangan siswa terhadap penguasaan lempar lembing dengan baik. Di sisi lain juga bertujuan untuk mengembangkan penguasaan teknik lempar lembing gaya hop. Namun demikian, lemparan dapat dicapai dengan baik tidak hanya dipengaruhi pembelajaran yang baik dan terprogram tetapi juga tenik merupakan unsur penting dalam lempar lembing.

Dari berbagai penyebab di atas masalah yang muncul sesungguhnya adalah kualitas proses belajar mengajar yang kurang baik, sehingga mengakibatkan penguasaan peserta didik terhadap materi atletik nomor lempar lembing gaya hop mengalami kesulitan.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) pada siswa SMK PGRI 4 Kediri, dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Hop Melalui Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa SMK PGRI 4 Kediri".

II. Prosedur Penelitian

Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian. Langkah–langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara

partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi – evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus

1. Tahap Persiapan Survey Awal

   Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Meninjau sejauhmana pelaksanaan pembelajaran lempar lembing gaya hop diterapkan dalam sekolah tersebut.

2. Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen, dan Alat

   Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, adalah :

   a. Menentukan subjek penelitian
   b. Menyiapkan metode dan instrument penelitian serta evaluasi

3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

   Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas :

   a. Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
   b. Pelaksanaan pembelajaran
   c. Semangat dan keaktifan siswa

4. Tahap Analisis Data

   Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian diskrptif tentang perkembangan belajar serta hasil test keterampilan lempar lembing gaya hop. Serta hasil test ketangkasan lempar lembing gaya hop siswa yang dideskriptifkan memalui hasil kuantitatif

5. Tahap Penyusunan Laporan

   Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dari mulai awal survey hingga menganalisis data yang dilakukan dalam penelitian

III. Hasil dan Kesimpulan

A. Analisis dan Reflesi Tindakan

Berdasarkan hasil observasi pada Tinakan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

1) Jumlah dan frekuensi pertemuan pada Siklus I telah menujukan hasil yang sesuai, mengingat jumlah materi yang disampaiakan banyak dan berfariasi serta alokasi waktu dalam mengajar yang sedikit.
2) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat apa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.
3) Tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum diberikan tidakan cukup mengambarkan kondisi awal kelas sebelum mendapatkan tindakan.
4) Model pembelajaran yang diterapkan oleh peneliti dan guru mampu mengatur kondisi kelas, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal.
5) Hasil pekerjaan siswa pada Pelaksanaan Tindakan I belum menunjukan hasil yang maksimal walaupun telah menujukan peningkatan akan tetapi belum sesuai dengan target capaian pada siklus I. Secara lebih detail hasil kerja siswa selama Tindakan I,
   a) Hasil belajar siswa dalam materi lempar lembing gaya hop setelah Tidakan I dilakukan menunjukan hasil bahwa yang mencapai kriteria Baik sekali 8,82 %;Baik 17,64%; Cukup Baik 8,82%; Cukup 11,76%; Kurang 52,94%. Dalam hal ini sejumlah 11 siswa telah masuk dalam kriteria Tuntas, dan sedangkan 22 siswa Tidak Tuntas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada proses Siklus I, hasil belajar siswa dalam materi lempar lembing gaya hop dalam kaegori Cukup. Namun apabila dibandingkan dengan data awal yang dimiliki hasil belajar siswa dalam materi lempar lembing gaya hop menujukan hasil yang meningkat dari data awal yakni dengan rata - rata peningkatan sebesar 18.18%
6) Kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tidakan pada siklus I, akan dipertahankan dan ditingkatkan.
7) Dalam mengantisipasi kelemahan dan kekurangan yang ditemukan selama pelaksanaan Tidakan I, maka disusun langkah antisipatif, yakni :
   a) Untuk mengantisipasi situasi lapangan yang ramai maka siswa diminta untuk sesegera mungkin menuju lapangan.
   b) Siswa diminta mengingat gerakan melempar sesuai yang telah diajarkan.

c) Guru dan peneliti memberikan reward bagi siswa yang dapat melakukan teknik gerakan melempar secara benar.

d) Peneliti tidak hanya berada di depan saat memberikan penjelasan kepada siswa. Peneliti juga harus memonitor siswa yang berada di bagian belakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

e) Peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat memabntu mengatur jalannya proses pembelajaran.

Peneliti dan guru sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik diantaranya; Teknik dasar melempar tanpa awalan,teknik melempar diikuti gerakan lari setelah melempar, serta menguatkan materi materi yang dianggap kurang seperti; Teknik gerakan melempar maksimal dengan materi melempar dengan sasaran diding untuk mencapai jarak pantulan sejauh mungkin,gerakan teknik melakukan lempar lembing gaya hop.

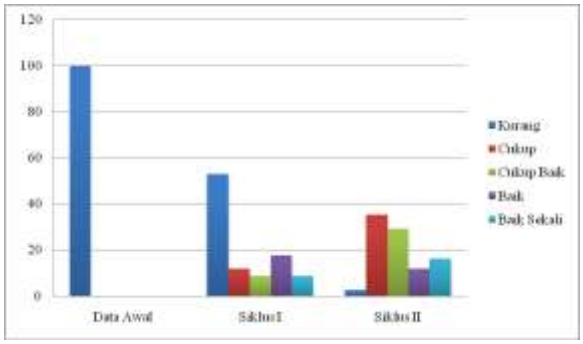
B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran lembing gaya hop siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Tabel 7. Hasil Perbandingan Hasil Belajar Lempar Lembing Gaya Hop Setelah Diberikan Model Pembelajaran Denngan Pendekatan Bermain Siklus I dan Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
>80	Baik Sekali	0%	8,82 %	16,27%
75 – 79	Baik	0%	17,6 4%	11,76%
70 – 74	Cukup Baik	0%	8,82 %	29,41%
65 – 69	Cukup	0%	11,7 6%	35,29%
< 64	Kurang	100 %	52,9 4%	2,94%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila didistribusikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Melalui grafik perbandingan hasil belajar lempar lembing gaya hop siswa kelas X. SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, terjadi peningkatan hasil belajar siswa mulai dari data awal, Siklus I dan Siklus II.

C. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas X. SMK PGRI 4 Kediri dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran dengan pendekatan bermain, dapat meningkatkan hasil pembelajaran lempar lembing gaya hop pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. hasil belajar lempar lembing gaya hop pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 47,04% jumlah siswa yang tuntas adalah 16 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 92,73%, sedangkan siswa yang tuntas 33 siswa.

IV. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Adi. Winendra, dkk. 2008. *Atletik*. Yogyakarta: Pustaka, Insan Madani.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praklis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional: Katalog dalam Terbitan.

Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani PrinsipPrinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.

Purnomo, Eddy & Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

R, Memet. 2005. *Materi Pokok dan Uji Kompetensi Pendidikan Jasmani*. Bandung: Epsilon Grup.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Sudjana, Nana & M.A. Ibrahim. 2009. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Sujarwadi & Sarjiyanto, Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Prakliknya*. Jakarta: Bumi Aksara.Z

Syarifudin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.