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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

SUPARDI
NPM: 12.1.01.09.0576P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SUPARDI
NPM: 13.1.01.09.0576P

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

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M. Pd.	**Drs. Sugito, M. Pd.**
NIDN.0727095801	NIDN. 0022086508

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SUPARDI
NPM: 13.1.01.09.0576P

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	:	Tanda Tangan
1. Ketua	:Drs. SetyaAdi Sacaya, M.Pd.	
2. Penguji I	:Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	:Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

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

SUPARDI
NPM: 12.1.01.09.0576P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

SUPARDI. NPM: 12.1.01.09.0576P. 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.

Kata kunci : *Pembelajaran lempar lembing, pendekatan bermain*

Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam pendidikan nasional. Mata pelajaran penjasorkes mulai diberikan dari tingkat sekolah dasar (SD) sampai dengan sekolah menengah atas (SMA) dan sederajatnya. Salah satu tujuan dari mata pelajaran Penjasorkes di lembaga-lembaga pendidikan.

Salah satu materi dalam mata pelajaran penjasorkes yang dapat di pilih adalah permainan bola besar. Materi bola besar yang di ajarkan harus sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan bola besar. Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan yang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter yang dibatasi oleh net (jaring), permaian bolavoli ini bertujuan memainkan bola hilir mudik di atas jaring secara teratur sampai bola menyentuh tanah (bola mati) di daerah lawan dan mencegah atau berusaha agar bola tidak mati dipetak lapangan permainan sendiri.

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.

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan, hal itu ditandai dengan prestasi olahraga Indonesia yang semakin meningkat serta semakin banyaknya aktifitas olahraga dalam semua golongan masyarakat. Olahraga sebagai bagian dari upaya kehidupan berperan mengingatkan bahwa tubuh manusia adalah alat yang utama bagi kehidupan. Hal itu telah disadari bersama, sehingga pada masa kini terlihat banyak manusia melakukan aktifitas olahraga. Setelah merasakan manfaatdari oktifitas olahraga yang dilakukan, olahraga menjadi kebutuhan hidup bagi setiap individu. Pentingnya olahraga sebagai suatu media bagi perkembangan fisik, motorik, mental, sosial, dan emosional. Begitu pula pentingnya olahraga dalam dunia pendidikan atau sering dikenal dengan pendidikan jasmani.

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. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

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)".

Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus di capai. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari dan lempar atau tolak. Dari setiap nomor tersebut didalamnya terdapat beberapa nomor yang diperlombakan. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung, dan lari *cross county*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

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.

Anak tidak pada tempatnya bila mereka dilatih untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga tetapi sebaliknya mereka harus dibimbing sesuai dengan kemampuannya. Dalam pengajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa baik ditinjau dari segi fisik maupun ditinjau dari segi mental.

Sering kita ketahui dan kita temui diketahui bahwa masih banyak guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di dalam pembelajaran atletik cenderung pada penguasaan teknik dan prestasi, sehingga banyak siswa yang tidak berminat atau tidak tertarik pada cabang olahraga atletik tersebut. Akibat tidak berminat dan kurang tertarik banyak siswa enggan untuk mengikuti tambahan atau ekstrakurikuler pada cabang ini.

Dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, di dalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi agar tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya (Djumidar, 2007: 11)

Model pendekatan bermain, dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek kemampuan motorik melalui aktivitas bermain yang variatif, berjenjang tingkat kesulitannya. Permainan atletik merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata. Dengan demikian guru

dapat memanfaatkan pendekatan bermain ini untuk memotivasi siswa melakukan lempar lembing dengan memberikan materi yang merangsang untuk bermain, yaitu menggunakan pemanasan dengan permainan agar siswa senang dalam mengikuti pembelajaran lebih lanjut. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Djumidar (2007: 103) merangsang minat siswa khususnya atletik dapat dilakukan dengan cara:

1. Memberikan bentuk permainan anak yang dapat meningkatkan keterampilan
2. Bermain dengan aktifitas yang behubungan dengan rasa sosial, untuk mempertinggi rasa kesadaran individu-individu
3. Memberikan penghargaan dan menambah pengetahuan dalam kerjasama kelompok atau gotong royong
4. Mengadakan suatu permainan yang berisikan rasa jujur, sportivitas, kebersamaan untuk meningkatkan nilai-nilai spiritual

Pembelajaran lempar lembing menggunakan alat bantu bola berekor sebagai rangsangan terhadap lembing yang sesunguhnya merupakan bentuk pembelajaran lempar lembing yang bertujuan untuk merangsang siswa tehadap peningkatan penguasaan lempar lembing. Namun dari model pembelajaran tersebut belum diketahui efektivitasnya, karena pembelajaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui apakah pembelajaran tersebut mempengaruhi hasil belajar lempar lembing gaya hop. Untuk itu perlu adanya penelitian yang menggunakan model tersebut.

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 kelas X di SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015, dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Hop Melalui Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri".

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini diantaranya melalui tes praktek, observasi lapangan, dan penyebaran angket atau kuisioner. Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat dideskripsikan dalam tabel berikut :

Menurut H.E. Mulyasa (2009: 183) data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrument yang digunakan.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan penguasaaan lempar lembing pada siswa kelas X SMK PGRI 4 Kediri tahun 2015. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, diantaranya :

a) Informasi mitra kolaboratif (guru pendidikan jasmani yang bersangkutan) dan siswa
b) Tempat peristiwa dan berlangsungnya aktifitas pembelajaran
c) Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, sekenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku refrensi mengajar.

C. Kesimpulan

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.

D. Daftar Pustaka

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. (Online). Tersedia: http://library.um.ac.id/free-contents/index.php/buku/detail/permainan-bola-basket-nuril-ahmadi-editor-alee-32575.html.

Arikunto, Suharsimi Dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara.

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

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*Jakarta: Rineka Cipta.

Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung : Alfabeta.

Daryanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. (Online). Tersedia :http://penelitiantindakankelas07.blogspot.com/2014/04/pengertian-belajar-dan-mengajar.html.

Djamarah. 2008. Belajar Pembelajaran.(Online). Tersedia: http://misterchand89.blogspot.com/2013/03/beberapa-pengertian-hasil-belajar.html.

Gerlach, S Vernon dan Ely Donal P. 2011.*Teaching And Madian-A SystematicApproach Arsyad*. (Online), Tersedia: http://www.amazon.com/Vernon-S. Gerlach/e/B001HPXCNE.

Slameto. 2003. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mempengaruhi PrestasiBelajar*. (Online). Tersedia: https://ewintri.wordpress.com/tag/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-prestasi-belajar-menurut-slameto.

Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Pembukaan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003.