

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO
DENGAN PERMAINAN LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI KLAPA KECAMATAN PUNGCELAN
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

**Oleh:
PUJI BASUKI
X4711290**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2013**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO
DENGAN PERMAINAN LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI KLAPA KECAMATAN PUNGCELAN
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh:
PUJI BASUKI
X4711290

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2013**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Puji Basuki
NIM : X4711290
Jurusan/Program Studi : POK/S1 PPKHB Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO DENGAN PERMAINAN LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KLAPA KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2012/2013.”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Sumber-sumber informasi yang dikutip dari penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini merupakan hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Banjarnegara, Juli 2013



membuat pernyataan

Puji Basuki

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO
DENGAN PERMAINAN LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI KLAPA KECAMATAN PUNGCELAN
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2013**


PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.




Surakarta, 27 Juni 2013

Pembimbing I


Slamet Widodo, S.Pd, M.Or
NIP 19711228 200312 1 001

Pembimbing II

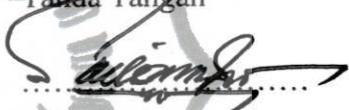
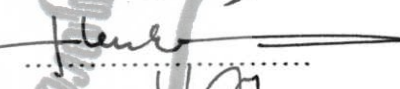



Drs. H. Mulyono, MM
NIP 19510809 197611 1 001

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan TIM Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Sabtu
Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. H. Wahyu Sulistyono, M.Kes.	
Sekretaris	: Singgih Hendarto, S.Pd., M.Pd.	
Anggota I	: Slamet Widodo, S.Pd., M.Or.	
Anggota II	: Drs. H. Mulyono, MM.	

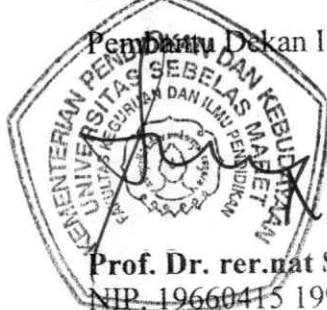
Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n Dekan

Peny. Dekan I



Prof. Dr. rer.nat Sajidan, M.Si
NIP. 19660415 199103 1 002

MOTTO

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan"

(QS Al Insyiroh : 5)

*"Hanya memperbaiki masalah bukanlah kemajuan,
mengambil langkah ke depan itulah kemajuan"*

(Kahlil Gibran)

*"Tahu akan kebenaran karena adanya kesalahan,
paham akan kesalahan karena belajar"*

(Penulis)

*"Kita harus selalu berkata benar,
tapi tidak semua yang benar harus selalu dikatakan"*

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur hanya kepada-Mu Ya Illahi Robbi,
segalanya hanya karena rahmat-Mu

Kupersembahkan karya ini untuk:

(1)

“SD Negeri Klapa Kecamatan Punggeln Kabupaten Banjarnegara”
Tempat pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

(2)

“Bapak dan Ibu”

do’amu, kasih sayangmu, dan pengorbanan yang tiada batas
menjadikan nafas semangatku

(3)

“Istri dan Putriku”

kesabaran dan cinta kasihmu
menjadi motivasi dan penggerak setiap langkahku,
terima kasih.

ABSTRAK

Puji Basuki. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO DENGAN PERMAINAN LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KLAPA KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2012/2013.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Juni 2013.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo dengan permainan lempar bola kecil pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klapa kecamatan Pungcelan Banjarnegara.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi dan tahap refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klapa dengan jumlah siswa keseluruhan 28 siswa yang terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah tes dan observasi. Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi dan tes. Validasi data menggunakan teknik triangulasi. Data kuantitatif dianalisis secara analisis kritis sedangkan data kuantitatif dianalisis secara statistik deskriptif komparatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lempar turbo siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klapa. Peningkatan hasil belajar tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan jumlah siswa yang memperoleh nilai hasil belajar di atas KKM 75, yaitu pada kondisi awal 46,43%, setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I naik menjadi 60,71%, dan setelah dilaksanakan tindakan siklus II meningkat menjadi 85,71%. Dengan demikian melalui kegiatan pembelajaran dengan menerapkan permainan lempar bola kecil dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klapa.

Simpulan dari penelitian tindakan kelas ini adalah permainan lempar bola kecil meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klapa tahun pelajaran 2012/2013.

Kata kunci : hasil belajar, permainan lempar bola kecil, lempar turbo

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Alloh SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO DENGAN PERMAINAN LEMPAR BOLA PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KLAPE KECAMATAN PUNGCELAN KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2012/2013”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

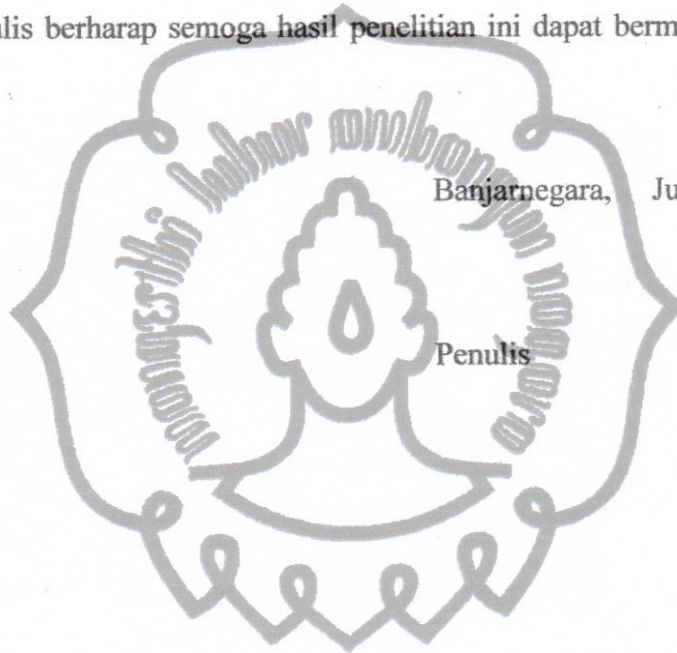
Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun atas bantuan dan dorongan banyak pihak *Alhamdulillah* skripsi ini dapat terwujud. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah dengan keikhlasannya membantu baik moril maupun materiil, terutama kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kepala Sekolah SD Negeri Klapa kecamatan Pungcelan Banjarnegara.
7. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan do'a dan dorongan semangat.

8. Istri dan Putriku, yang selalu menjadi inspirasi dan pemacu semangat.
9. Semua teman-teman mahasiswa PPKHB Penjaskesrek atas bantuan dan kerjasamanya.
10. Serta semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Dengan harapan semoga amal baiknya kelak akan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Alloh SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.



Banjarnegara, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	5
1. Hasil Belajar	5
2. Lempar Turbo	6
3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	11
4. Bermain	13
5. Permainan Lempar Bola	14
6. Proses Belajar Lempar Turbo	18

B. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Subjek Penelitian	23
C. Data dan Sumber Data	23
D. Teknik Pengumpulan Data	23
E. Uji Validitas data	24
F. Analisis Data	24
G. Indikator Kinerja Penelitian	25
H. Prosedur Penelitian	26
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pra Tindakan	35
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	36
1. Siklus I	36
2. Siklus II	42
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	47
D. Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Turbo	7
2.2. Cara Memegang Turbo	8
2.3. Ancang-ancang	9
2.4. Langkah Berirama/Langkah Jingkat	9
2.5. Saat Lemparan	10
2.6. Sikap Akhir	11
2.7. Rangkaian gerak melempar lembing/turbo	11
2.8. Gerak Dasar Lempar Turbo	11
2.9. Permainan Menggusur Bola	15
2.10. Lempar Tangkap Berpasangan I	16
2.11. Lempar Tangkap Berpasangan II	17
2.12. Lempar Sasaran I	17
2.13. Lempar Sasaran II Ban Digantung	18
2.14. Bagan Kerangka Berpikir	21
3.1. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	27
4.1. Tingkat Hasil Belajar Lempar Turbo Awal	36
4.2. Tingkat Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus I	42
4.3. Tingkat Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus II	47
4.4. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	48
4.5. Rekapitulasi Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus I dan II	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	22
3.2. Jenis Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan, Instrumen	24
3.3. Indikator Kinerja Penelitian	25
4.1. Tingkat Hasil Belajar Lempar Turbo Awal	35
4.2. Tingkat Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus I	41
4.3. Tingkat Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus II	46
4.4. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	47
4.5. Rekapitulasi Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus I dan Siklus II	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Ijin Penelitian	55
2. Surat Keterangan	56
3. Silabus	57
4. Lembar Observasi Gerak Dasar Lempar Turbo	58
5. Kriteria Penilaian Gerak dasar Lempar Turbo	59
6. Lembar Observasi Hasil Lempar Turbo	61
7. Lembar Observasi Keaktifan Siswa	62
8. Lembar Observasi Aktifitas Guru	64
9. Hasil Observasi Gerak Dasar Lempar Turbo Awal	66
10. Hasil Observasi Hasil Lempar Turbo Awal	67
11. Daftar Nilai Gerak Dasar Lempar Turbo Awal	68
12. Daftar Nilai Hasil Lempar Turbo Awal	69
13. Daftar Nilai Hasil Belajar Lempar Turbo Awal	70
14. RPP Siklus I Pertemuan 1 dan 2	71
15. Hasil Observasi Gerak Dasar Lempar Turbo Siklus I	103
16. Hasil Observasi Hasil Lempar Turbo Siklus I	104
17. Daftar Nilai Gerak Dasar Lempar Turbo Siklus I.....	105
18. Daftar Nilai Hasil Lempar Turbo Siklus I	106
19. Daftar Nilai Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus I	107
20. Hasil Observasi Keaktifan Siswa Siklus I Pertemuan 1 dan 2	108
21. Hasil Observasi Aktifitas Guru Siklus I Pertemuan 1 dan 2	112
22. RPP Siklus II Pertemuan 1 dan 2	116
23. Hasil Observasi Gerak Dasar Lempar Turbo Siklus II	148
24. Hasil Observasi Hasil Lempar Turbo Siklus II	149
25. Daftar Nilai Gerak Dasar Lempar Turbo Siklus II	150
26. Daftar Nilai Hasil Lempar Turbo Siklus II	151
27. Daftar Nilai Hasil Belajar Lempar Turbo Siklus II	152

28. Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Lempar Turbo	153
29. Hasil Observasi Keaktifan Siswa Siklus II Pertemuan 1 dan 2	154
30. Hasil Observasi Aktifitas Guru Siklus II Pertemuan 1 dan 2	158
31. Dokumentasi Kegiatan Siklus I dan Siklus II	162
32. Surat Permohonan Ijin Penelitian	168
33. Ijin Penyusunan Skripsi	169
34. Permohonan Observasi	170
35. Presensi Siswa	171

