

**PERBEDAAN PEMBELAJARAN MODEL BERMAIN DAN PENDEKATAN  
TEKNIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR  
LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA KELAS 4 DAN 5  
SD NEGERI 1 MUNDU KECAMATAN TULUNG  
KABUPATEN KLATEN TAHUN 2008/2009**



**SKRIPSI  
Oleh :**

**BAGUS KUNCORO  
K 4605019**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2008**

**PERBEDAAN PEMBELAJARAN MODEL BERMAIN DAN PENDEKATAN  
TEKNIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR  
LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA KELAS 4 DAN 5  
SD NEGERI 1 MUNDU KECAMATAN TULUNG  
KABUPATEN KLATEN TAHUN 2008/2009**

**Oleh :**

**BAGUS KUNCORO  
K 4605019**

**Skripsi**

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2008**

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

Persetujuan Pembimbing

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Agus Mukholid, M.Pd**  
**NIP. 131 842 690**

**Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 132 318 014**

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua	: Drs. H. Sunardi, M. Kes.	.....
Sekretaris	: Drs. Budhi Satyawan, M.Pd.	.....
Anggota I	: Drs. Agus Mukholid, M.Pd	.....
Anggota II	: Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd	.....

Disahkan oleh :  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret Surakarta  
Dekan,

**Prof. Dr. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd.**  
**NIP. 131 658 563**

## ABSTRAK

**BAGUS KUNCORO. PERBEDAAN PEMBELAJARAN MODEL BERMAIN DAN PENDEKATAN TEKNIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LEMPAR LEMBING PADA SISWA PUTRA KELAS 4 DAN 5 SD NEGERI 1 MUNDU KECAMATAN TULUNG KABUPATEN KLATEN TAHUN 2008/2009.** Skripsi Surakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Februari 2009.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Perbedaan antara pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009. (2) Pembelajaran yang lebih baik antara model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.

Metode penelitian yang digunakan untuk mencapai tujuan diatas adalah eksperimen. Penelitian dilaksanakan di lapangan SD Negeri I Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas 4 dan 5 yang berjumlah 26 siswa dikelompokkan berdasarkan Ordinal Pairing berdasarkan rengking. Perlakuan diberikan 3X seminggu selama 6 minggu dan dilaksanakan bertahap sesuai dengan program yang telah ditentukan. Data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengamatan gerakan, teknik analisis data dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%. Untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji persyaratan analisis yang terdiri dari, uji normalitas dan uji homogenitas.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009. ( $t_{hitung} = 2.501$   $t_{tabel} = 2.179$ ). (2) Pembelajaran dengan model bermain lebih baik pengaruhnya daripada pendekatan teknik terhadap peningkatan

kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009. Peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing kelompok 1 ( kelompok yang mendapat perlakuan gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan teknik ) = 97.959% > kelompok 2 ( kelompok yang mendapat perlakuan gerak dasar lempar lembing dengan pendekan teknik ) = 91.489%.

## MOTTO

- Sesungguhnya Allah tiada mengubah keadaan suatu kaum, kecuali jika mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri  
(Terjemah Q.S. Ar-Ra'du : 1)
- Bangunlah (berdirilah) kamu, maka hendaklah kamu berdiri, niscaya Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang berilmu beberapa derajat  
(Terjemah Q.S. Al-mujadalah : 11)
- *To teach is to learn twice* (Joubert, Joseph)  
(mengajar sama dengan belajar dua kali)
- Aku belajar untuk menaklukkan diriku sendiri tetapi tidak mudah ditaklukkan orang lain.
- Pengalaman adalah guru yang terbaik.

## PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan

Kepada

Bapak dan Ibu tercinta

*My sister thanks your support*

Seseorang yang mampu mengubah hidupku

Teman-teman pembinaan atletik dan garuda atletik club

Rekan Angkatan 2004 dan 2005

Serta Almamater



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah menyetujui penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd sebagai Pembimbing I, atas kesabaran memberikan arahan dan bimbingannya.
5. Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd sebagai Pembimbing II atas segala arahan dan bimbingannya.
6. kepala sekolah SD Negeri I Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten yang telah mengijinkan untuk mengadakan penelitian.
7. Rekan POK 2004 dan 2005 yang telah memberikan dukungan dan bantuannya.
8. Dan berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari Allah SWT. Harapan penulis semoga skripsi dapat bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan olahraga.

Surakarta, April 2009

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGANTAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN ABSTRAK .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I        PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II        LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Tinjauan Kemampuan Gerak Dasar .....	8
2. Tinjauan Bermain .....	11
a. Definisi Bermain .....	11
b. Jenis-jenis Bermain .....	12
c. Fungsi Bermain .....	13
d. Dorongan Dasar Anak Dalam Bermain .....	15
3. Tinjauan Pembelajaran .....	15

	a. Definisi Pembelajaran .....	15
	b. Komponen-komponen Desain Pembelajaran .....	16
	4. Tinjauan Pembelajaran Dengan Model Bermain .....	18
	a. Definisi Pembelajaran Dengan Model Bermain ...	18
	b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Lembing Dengan Model Bermain..	18
	5. Tinjauan Pembelajaran Model Pendekatan Teknik ....	20
	a. Definisi Pembelajaran Model Pendekatan Teknik.	20
	c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Lembing Dengan Model Pendekatan Teknik .....	22
	B. Kerangka Berfikir .....	22
	C. Perumusan Hipotesis .....	23
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN .....	24
	A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
	B. Metode Penelitian .....	24
	C. Variabel Penelitian .....	26
	D. Definisi Operasional Judul Penelitian .....	26
	E. Populasi dan Sampel .....	27
	F. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	27
	G. Teknik Analisis Data .....	27
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	31
	A. Deskripsi Data .....	31
	B. Pengujian Hasil Analisis Data .....	32
	1. Uji Normalitas .....	32
	2. Uji Homogenitas .....	33
	C. Hasil Analisis Data .....	34
	1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan .....	34
	2. Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan .....	34
	a. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok I .....	35

	b. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok II .....	35
	c. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Antara Kelompok I dan Kelompok II .....	36
	d. Perbedaan Persentase Peningkatan .....	36
	D. Pengujian Hipotesis .....	38
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	41
	A. Simpulan .....	41
	B. Implikasi .....	41
	C. Saran .....	42
	DAFTAR PUSTAKA .....	43
	LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pda Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	31
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir ..	32
Tabel 3. Range Kategori Realibilitas .....	32
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data.....	33
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	33
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2) .....	34
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 .....	35
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 .....	35
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 Dan Kelompok 2 .....	36
Tabel 10. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing antara Kelompok 1 Dan Kelompok 2 .....	37

## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1	Karakteristik Gerak Dasar Lempar Lembing.....	10
Gambar 2	Grafik Nilai Presentase Peningkatan.....	37
Gambar 3	Lemparan Tongkat Estafet Ke Arah Atas Depan.....	68
Gambar 4	Karateristik Gerak Dasar Lempar Lembing.....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten .....	45
Lampiran 2.	Data hasil tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten .....	46
Lampiran 3.	Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. ....	47
Lampiran 4.	Data hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten berdasarkan urutan rangking. ....	48
Lampiran 5.	Pemasangan subyek penelitian berdasarkan hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing .....	49
Lampiran 6.	Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 (kelompok pembelajaran model bermain .....	50
Lampiran 7.	Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 2 (kelompok pembelajaran pendekatan teknik). ....	51
Lampiran 8.	Uji Reliabilitas Dengan Anava .....	52
Lampiran 9.	Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	55
Lampiran 10.	Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	57
Lampiran 11.	Uji Perbedaan .....	57
Lampiran 12.	Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar	

lembing pada kelompok 1 .....	61
Lampiran 13. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 2 .....	63
Lampiran 14. Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2. ....	65
Lampiran 15. Menghitung nilai peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 .....	67
Lampiran 16. Petunjuk pelaksanaan tes awal .....	68
Lampiran 17. Materi pembelajaran model bermain .....	71
Lampiran 18. Materi pembelajaran model pendekatan teknik .....	74
Lampiran 19. Daftar nama sampel .....	77
Lampiran 20. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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 mental, emosional, sosial, dan spiritual. Menurut Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 dalam pasal 1 ayat 1 dirumuskan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

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) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) bahkan Perguruan Tinggi (PT).

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. 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 lontr martil.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian mi akan mengkaji dan meneliti gerak dasar atletik nomor lempar khususnya lempar lembing. Lempat lembing merupakan suatu rangkaian gerakan yang diawali dengan awalan, lemparan, dan gerak lanjut sehingga diperoleh gerakan yang benar. Upaya membelajarkan lempat lembing pada siswa sekolah periu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat. Hal ini karena, para siswa pada umumnya belum menguasai teknik gerak dasar lempat lembing, 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 kemampuan fisik dan mentalnya. Seperti yang dikemukakan Djumidar (2007: 11.31) "dalam pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa baik ditinjau dari segi fisik maupun ditinjau dari segi mental".

Berdasarkan observasi dibeberapa SD di kecamatan Timing kabupaten Klaten pada awal tahun 2008, dapat diketahui bahwa masih banyak guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di dalam pembelajaran atletik cenderung pada penguasaan teknik dan prectasi, sehingga banyak siswa SD yang tidak benninat atau tidak tertarik pada cabang olahraga atletik tersebut. Akibat tidak benninat dan kurang tertarik banyak siswa enggan untuk mengikuti tambahan atau ekstrakurikuler pada cabang ini, akibat selanjutnya banyak siswa

SD perkembangan motoriknya teriambat termasuk kemampuan gerak dasar nomor lempar lembing . Menurut Djumidar (2007: 10.3) merangsang minat siswa khususnya atletik dapat dilakukan dengan cara:

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

Anak dan bennain merupakan dua hal yang hampir tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Selanjutnya menurut Djumidar (2007: 11.31) "dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, di dalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi agar supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya". Model bennain, dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek kemampuan motorik melalui aktivitas bennain yang variatif, berjenjang tingkat kesulitannya. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 10) "permainan atletik merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata". Dengan demikian guru dapat memanfaatkan bennain ini untuk memotivasi siswa melakukan gerak dasar lempar lembing dan memberikan materi melalui pembelajaran model-model bennain yang mengarah pada gerakan dasar lempar lembing. Contohnya menggunakan bola, batu, simpai, ban, tongkat, kerucut, yang merangsang gerakan melempar

Metode pembelajaran lain yang sering diterapkan disekolah adalah metode pendekatan teknik. Metode pendekatan teknik yaitu metode pembelajaran yang cenderung berkonsep pada penguasaan teknik. Seorang guru pendidikan jasmani kali kurang memahami tentang penerapan metode yang tepat bagi anak Hal ini kemudian berdampak pada pencapaian hasil akhir yang kurangan. Kesalahan-kesalahan metode pembelajaran sering kali kita jumpai banyak cabang olahraga, salah satunya pembelajaran olahraga atletik nomor lemping.

Pembelajaran gerak dasar lempar lembing menggunakan model bennain pendekatan teknik merupakan bentuk pembelajaran lempar lembing yang in agar siswa mampu melakukan gerak dasar lempar lembing dengan benar. dari kedua bentuk pembelajaran tersebut belum diketahui efektivitasnya, karena masing-masing pembelajaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui pembelajaran mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil belajar lempar lembing.

Pembelajaran lempar lembing menggunakan model bermain dan pendskatan teknik bertujuan meningkatkan pencapaian kemampuan gerak dasar lempar lembing. Di sisi lainjuga bertujuan untuk mengembangkan penguasaan teknik lembar lembing. Namun demikian, gerak dasar lempar lembing dapat dicapai tidak hanya dipengaruhi pembelajaran yang baik dan terprogram tetapi juga power dan keletukan merupakan unsur penting dalam gerak dasar tersebut.

Dari yang diuraikan diatas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian dengan judul "Perbedaan Pembelajaran Model Bermain dan Pendekatan Teknik Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lambing pada Siswa Putra Kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten Tahun 2008/2009".

#### **A. Identifikasi Masalah**

Dari uraian dikemukakan dalam latar belakang, dapat ditarik identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih banyak guru pendidikan jasmani kurang paham dan tidak mengetahui pembelajaran model bermain yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar lembing.
2. Waktu pembelajaran pendidikan jasmani kurang dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar lembing, sehingga perlu ditambah waktu latihan.
3. Belum diterapkannya model bermain didalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar.

4. Belum diketahuinya perbedaan pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.
5. Hasil belajar kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.

### **B. Pembatasan Masalah**

Banyaknya masalah yang muncul dalam penelitian ini perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Perbedaan pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.
2. Hasil belajar kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan antara pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009?
2. Manakah yang lebih baik antara pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada

siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan antara pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.
2. Pembelajaran yang lebih baik antara model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Dapat meningkatkan kemampuan pembelajaran gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi guru penjaskes di SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009.
3. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Kemampuan Gerak Dasar**

Salah satu tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani ialah pengembangan kemampuan motorik (*motor ability*) atau keterampilan gerak dasar. Pengertian kemampuan motorik (*motor ability*) menurut Rusli Lutan (1988: 96) adalah “kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 20) pengertian keterampilan gerak dasar adalah “bentuk keterampilan yang bermanfaat dan dibutuhkan anak dalam kehidupan sehari-hari”. Dari kedua pengertian yang diberikan para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian gerak atau keterampilan dasar adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

Menurut Agus Mahendra (2004: 20) gerak dasar atau keterampilan dasar dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

- a. Lokomotor  
Yaitu keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan atau memindahkan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Termasuk dalam keterampilan ini adalah berjalan, berlari, melompat, hop (jingkat), berderap, skip, slide, dan lain-lain.
- b. Nonlokomotor  
Yaitu keterampilan ditempat yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Hal ini meliputi membengkok, merentang, memilin, memutar, menganyun, menggoyang, mengangkat, mendorong, menarik, memantulkan, merendahkan tubuh, dan lain-lain.
- c. Manipulatif  
Keterampilan yang melibatkan kemampuan anak untuk menggunakan bagian-bagian tubuhnya seperti tangan dan kaki untuk memanipulasi benda diluar dirinya. Dalam pelaksanaan keterampilan ini melibatkan koordinasi mata-tangan serta mata-kaki. Kedalamnya termasuk keterampilan seperti melempar, menangkap, memukul bola, memukul dengan raket atau pemukul, menggiring bola (baik tangan atau kaki), dan lain-lain.



Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar ada tiga jenis yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Kemampuan gerak dasar perlu dimiliki oleh anak karena gerak merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk melaksanakan kehidupannya. Melempar bagi anak-anak merupakan salah satu dari aktivitas pengembangan geraknya, yaitu untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil (manipulasi). Oleh karena itu, dalam upaya membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak, maka dalam pengajaran pendidikan jasmani diajarkan mengenai permainan atletik. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 10) “permainan atletik merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata”.

Sehingga pembentukan gerak dasar khususnya gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik khususnya nomor lempar lembing. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 67) pengertian lempar lembing adalah “merupakan salah satu kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing, sejauh mungkin”. Sedangkan menurut Djumidar (2007: 3.42) lempar adalah “gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas”. Dari pengertian yang diberikan para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian lempar lembing adalah merupakan salah satu kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing, sejauh mungkin.

Dalam melakukan lempar lembing tidak hanya mengandalkan kekuatan saja, tetapi harus didukung dengan penguasaan teknik. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 67-68) teknik dasar melakukan lempar lembing sebagai berikut :

- 1) Menghadap arah lemparan

Saat menghadap arah lemparan, bahu dan pinggul lurus ke depan. Lembing mengarah ke arah lemparan. Siswa menggerakkan lembing ke belakang dengan tangan lurus, sementara ujung lembing diangkat ke sudut lintasan. Bahu berputar 90° ke kanan dan pinggul tetap menghadap arah lemparan.

- 2) Langkah menyilang  
Kaki kanan melangkah menyilang di depan kaki kiri. Ini membantu menggerakkan kaki mendahului badan, miringkan tubuh dan membawa bahu dan tangan yang memegang lembing sejauh mungkin ke belakang.
- 3) Posisi melempar  
Kaki kiri melangkah ke luar dengan posisi melempar dengan tumit menyentuh permukaan tanah terlebih dahulu. Pinggul berputar ke kanan sehingga pinggul kiri diarahkan ke arah lemparan. Kaki yang berada dibelakang ditekuk pada lutut dan diputar ke samping luar. Tubuh dimiringkan ke belakang dan tangan yang melempar diluruskan sepenuhnya.
- 4) Lemparan  
Lutut kanan diputar dengan kuat ke arah lemparan dan memaksa pinggul bergerak ke arah yang sama. Pinggul diikuti oleh dada, didorong ke depan dengan paksa sehingga tubuh menjadi seperti busur. Tangan yang memegang lembing, sekarang bertindak sebagai ujung pecut yang ditarik ke depan pada kecepatan tinggi di atas bahu. Tubuh bergerak ke atas kaki kiri yang lurus, dan lembing dilepaskan didepan kepala siswa.
- 5) Sikap akhir  
Setelah lembing dilepaskan, siswa terus bergerak ke depan dengan membawa kaki kanan ke depan dan menempatkannya didepan kaki kiri. Gerakan ini menahan gerakan maju dan mencegah siswa melakukan pelanggaran.



Gambar 1. Karakteristik Gerak Dasar Lempar Lembing

(Yudha M. Saputra., 2001: 69)

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik dasar melakukan lempar lembing diantaranya: Menghadap arah lemparan, langkah menyilang, posisi melempar, lemparan, diakhiri dengan sikap akhir.

Dalam pembelajaran gerak dasar lempar lembing pada siswa di berikan berdasarkan kriteria dari pada umur anak itu sendiri. Sehingga dalam pembelajarannya jelas dan terarah dan tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut Soepartono (2004: 43-44) latihan atau kegiatan gerak dasar lempar lembing dapat dilakukan dengan: “a. lempar tangkap, b. memantulkan bola, c. melempar bola yang diarahkan kesasaran tertentu, d. lempar

tangkap bola yang dipantulkan ke lantai”. Selanjutnya untuk kelas 5 dan 6 menurut Soepartono (2004: 72) dapat dilakukan dengan:” a. Lemparan atas (*over arm throw*), b. Lemparan atas (*over arm throw*), c. Lemparan atas (*over arm throw*)”. Berdasarkan pendapat diatas latihan gerak dasar lempar lembing dapat dilakukan melalui: Lempar tangkap, memantulkan bola, melempar bola, dan lemparan keatas.

## 2. Bermain

### a. Definisi Bermain

Bermain sangat disukai anak karena sifat dari bermain sendiri sangat menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan “bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Sedangkan Aip Syarifudin (2004: 1.7) mengartikan “bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri”. Selanjutnya menurut Soetoto Pontjopoetro (2004: 1.4) “bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan anak-anak bermain dalam daerah sekelilingnya dan dengan barang dalam daerah itu”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa aktifitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang dan mempunyai tujuan mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sehingga melalui bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Anak dan bermain merupakan dua hal yang hampir tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup seperti halnya kebutuhan akan makan, minum, tidur dan lain-lainnya. Melalui bermain anak dapat mengaktualisasikan diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa. Seperti halnya atletik adalah nuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang kaya yang membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 9-10) kegiatan atletik bernuansa permainan mengandung beberapa ciri sebagai berikut :

- 1) Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
- 2) Mengakibatkan kegembiraan berlomba/berkompetisi/bersaing secara sehat.

- 3) Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih.
- 4) Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
- 5) Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

Hibana S. Rahman (2002: 85) menartikan "bermain adalah segala kegiatan yang dapat menimbulkan kesenangan bagi anak". Selanjutnya menurut kamus besar bahasa Indonesia (2003: 698) "bermain adalah melakukan sesuatu untuk bersenang-senang. Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 4) "bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya".

Dari pengertian yang dikemukakan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan yang dimaksud dengan bermain adalah merupakan dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang.

#### **b. Jenis-Jenis Bermain**

Pembelajaran dengan bermain merupakan salah satu jenis belajar yang cukup menarik dan meyenangkan terutama bagi anak-anak. Berdasarkan bentuknya, aktivitas bermain sangat banyak variasinya. Berdasarkan caillois yang dikutip Paidea and Ludus (<http://ians-gaming-course-blog.blogspot.com/2006/10/defining-videogames-paidea-vs-ludus.html>) " *There were also four more terms Caillois (2001) proposed which games can be categorised into. These were Alea, Agon, Ilink, and Mimicry*" sehingga dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan berdasarkan bentuk, aktifitasnya caillois membagi permainan (games) menjadi empat katagori utama yaitu Alea, Agon, Ilink, and Mimicry.

*Agon* merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau perlombaan. Permainan ini biasanya dilakukan oleh dua pihak yang saling berkompetisi. Dalam pelaksanaannya, kedua pihak yang memperoleh hak dan kesempatan yang sama. Hal ini diatur oleh peraturan. Dalam permainan ini diperlukan keberadaannya wasit sebagai penengah dan orang yang mengatur jalannya pertandingan agar tetap berjalan sesuai dengan peraturan yang berlaku. Karena itu, wasit yang mengatur jalannya

pertandingan menjalankan tugasnya tanpa niat memihak. Tujuan akhir adalah mencapai kemenangan. Karena itu perjuangan fisik begitu menonjol seperti terungkap dalam kualitas kemampuan organ tubuh berfungsi, misalnya kecepatan, daya tahan dan lain-lain. Jenis permainan yang termasuk dalam permainan agon yaitu tennis, bulutangkis, bolavoli, sepak bola dan lain-lain yang sejenis.

Permainan jenis *alea* berbeda dengan *agon*. Perbedaan terletak pada keterlibatan fisik dan keterampilan dalam permainan. *Alea* merupakan sekelompok permainan yang hasilnya bersifat untung-untungan atau keberuntungan salah satu pihak. Permainan dadu, rulet, bakarat, pelaksanaannya sipemain cenderung pasif dan tidak memperagakan kemampuannya yang bersumber pada penguasaan keterampilan, otot dan kecerdasan. Beberapa jenis permainan yang menggunakan kartu seperti *domino* dan *bridge* merupakan kombinasi dari *agon* dan *alea*. Selain masih besar faktor untung-untungan, si pemain berikhtiar lawan dengan siasat tertentu. Seperti dalam permainan *bridge*, si pemain memanfaatkan alasan-alasan logis atau teori untuk memainkan kartunya.

*Ilink* merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang mencerminkan pelampiasan keinginan untuk bergerak, bertualang dan dalam wujud kegiatan dinamis, sebagai lawan dari keadaan diam, stabil atau seimbang. Mendaki gunung, olahraga dialam terbuka, permainan ayunan anak-anak, merupakan contoh dari permainan yang termasuk kategori *ilink*. Sedangkan mimicry merupakan gabungan dari *alea*, *agon* dan *ilink*.

### c. **Fungsi Bermain**

Anak yang bermain akan melakukan aktivitas bermain dengan sukarela dan akan melakukan aktivitas bermain tersebut dengan kesungguhan, demi untuk memperoleh kesenangan dari aktivitas tersebut. Menurut Sukintaka (1992: 7) “bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya”. Selanjutnya menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) “dengan bermain dapat

memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa”. Sedangkan menurut Sukintaka (1992: Sehingga melalui pengalaman tersebut dapat membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Selanjutnya menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) kegiatan bermain dapat mengembangkan siswa dengan sasaran aspek yang dapat dikembangkan mencakup tujuh aspek. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik  
Apabila siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh siswa tersebut akan menjadi sehat. Otot-otot tubuh akan tumbuh mejadi kuat. Siswa dapat menyalurkan energi yang berlebihan dengan aktifitas bermain sehingga tidak merasa gelisah.
- 2) Manfaat bermain untuk perkembangan motorik  
Aspek motorik kasar, seperti: jalan, lari, lempar, dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Siswa mengalami perkembangan tingkat kemampuannya dalam aspek motorik halus (*fine movement*) maupun motorik kasar (*gross movement*). Kedua keterampilan akan berkembang melalui pengalaman belajar yang kaya dan kesempatan yang banyak bagi siswa untuk melakukan dengan penuh keceriaan.
- 3) Manfaat bermain untuk perkembangan sosial.  
Kegiatan bermain dilakukan oleh siswa biasanya dengan teman sebayanya. Siswa akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama. Mereka akan selalu mencari teman sebayanya untuk bisa berafiliasi satu sama lainnya. Pengalaman belajar yang disuguhkan melalui pendekatan bermain biasanya mampu memenuhi keinginan siswa untuk berafiliasi. Dengan rancangan pengajaran yang kreatif, pengalaman itu akan berhasil merangsang perkembangan sikap sosial para siswa.
- 4) Manfaat bermain untuk perkembangan emosi  
Melalui bermain, siswa dapat melepas ketegangan yang dialaminya. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, siswa akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang dimiliki, sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri kearah yang lebih positif.
- 5) Manfaat bermain untuk pengembangan keterampilan olahraga  
Apabila siswa terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu pada saatnya nanti. Kegiatan yang relevan dengan perkembangan siswa adalah atletik. Atletik memiliki kegiatan yang khas, yakni jalan, lari, lempar, dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam berolahraga.

Sehingga dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat bermain diantaranya: untuk perkembangan fisik, motorik, sosial, emosi dan keterampilan olahraga.

**d. Dorongan Dasar Anak Dalam Bermain**

Dorongan dasar bagi anak sangat penting terutama anak dalam masa pertumbuhan maupun perkembangannya. Menurut Agus Mahendra (2004: 8) “dorongan dasar adalah suatu keinginan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu”. Semua anak memiliki perasaan seperti ini yang kemungkinan besar merupakan sifat turunan atau pengaruh lingkungan. Dorongan dasar dikaitkan dengan pengaruh masyarakat, guru, orang tua, dan teman-teman sendiri. Biasanya dorongan besar akan berpola sama pada setiap anak dan tidak dipengaruhi oleh sifat kematangan. Selanjutnya menurut Agus Mahendra (2004: 8) “Dorongan tersebut niscaya mengarahkan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan untuk menciptakan program yang sesuai dengan sifat-sifat anak”. Sedangkan dorongan-dorongan tersebut menurut Agus Mahendra (2004: 9) sebagai berikut:

- 1) Dorongan untuk bergerak.
- 2) Dorongan untuk berhasil dan mendapatkan pengakuan
- 3) Dorongan untuk mendapatkan pengakuan teman dan masyarakat
- 4) Dorongan untuk bekerja sama dan bersaing
- 5) Dorongan untuk kebugaran fisik dan daya tarik
- 6) Dorongan untuk bertualang
- 7) Dorongan untuk kepuasan kreatif
- 8) Dorongan untuk menikmati irama
- 9) Dorongan untuk mengetahui

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada berbagai macam dorongan diantaranya: untuk bergerak, mendapatkan pengakuan, bekerja sama, bertualang dan lain-lain.

### **3. Pembelajaran**

**a. Definisi Pembelajaran**

Istilah pembelajaran berasal dari kata *instruktion*, menunjuk pada dua kegiatan, yaitu bagaimana peserta didik belajar dan peserta didik mengajar atau

dapat dikatakan proses belajar mengajar. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2003: 17) pembelajaran adalah “proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar”. Selanjutnya menurut Undang-Undang RI. No 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 20 pembelajaran adalah “proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sedangkan pembelajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 297) adalah sebagai berikut: “Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruk-sional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Selanjutnya Pengertian dalam pembelajaran menurut Dewi Salma Prawiradilaga (2007: 136) yaitu “suatu sistem yang terdiri atas tujuan pembelajaran, kajian isi / materi ajar, setrategi pembelajaran (metode, media, waktu, sistem penyampaian), serta asesmen belajar”.

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian pembelajaran yaitu upaya yang direncanakan dan dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kegiatan belajar pada diri warga belajar guna untuk mencapai tujuan belajar. Dengan melalui kegiatan pembelajaran, pendekatan pembelajaran merupakan aspek yang sangat penting dan mempunyai hubungan fungsional untuk mencapai tujuan instruksional. Untuk itu seorang guru atau pelatih harus memilih dan menentukan pendekatan pembelajaran yang tepat dan dapat memberikan peluang untuk terjadinya proses pembelajaran secara efektif dalam kegiatan interaksional.pembelajaran yang tepat ditentukan berdasarkan analisis terhadap hal-hal tertentu. Dengan demikian kegiatan pembelajaran dengan sendirinya harus memperhatikan faktor-faktor *internal* dan *eksternal* yang merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan pembelajaran.

#### **b. Komponen-komponen Desain Pembelajaran**

Didalam usaha pembelajaran terdapat beberapa komponen yang terlibat. Mengetahui dan memahami komponen pembelajaran sangat penting karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu tercapainya proses pembelajaran yang baik. Sedangkan komponen-komponen tersebut menurut



Dick, carey & carey yang dikutip Dewi Salma Prawiradilaga (2007: 36) meliputi : “tujuan umum pembelajaran, analisis pembelajaran, analisis pebelajar dan konteks, tujuan khusus, perbaikan pembelajaran, instrumen asesmen, strategi pembelajaran, materi pembelajaran, evaluasi formatif, evaluasi sumatif”. Sedangkan menurut Kemp et al yang dikutip Dewi Salma Prawiradilaga (2007: 36) komponen dalam desain pembelajaran meliputi :

“tujuan khusus pembelajaran, analisis tugas, analisis pebelajar, masalah pembelajar, sumber-sumber pembelajaran, instrumen evaluasi, penyiapan pembelajaran, setrategi pembelajaran, uraian isi/materi, evaluasi formatif, evaluasi sumatif, perbaikan, perencanaan, pengelolaan proyek, jasa pendukung”.

Berdasarkan pernyataan dari kedua ahli yang dikutip Dewi Salma Prawiradilaga diatas maka dapat disimpulkan bahwa komponen dasar desain pembelajaran adalah : pebelajar, tujuan pembelajaran (umum dan khusus), analisis pembelajaran, strategi pembelajaran, bahan ajar, penilaian belajar. Sehingga guru dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga atletik nomor lempar lembing kepada anak mengarah pada tujuan khusus yang harus dicapai.

Komponen-komponen dasain pembelajaran dapat juga disebut dengan bahasa yang berbeda yaitu unsur-unsur pembelajaran. Unsur-unsur dalam pembelajaran menurut Ali Imron (1996: 46) tersebut terdiri dari :

- 1) Motivasi dan upaya memotivasi siswa untuk belajar
- 2) Bahan belajar dan upaya penyediannya
- 3) Alat bantu belajar dan upaya penyediannya
- 4) Suasana belajar dan upaya pengembangannya
- 5) Kondisi subjek yang belajar dan upaya penyiapan dan pemenuhannya.

Sedangkan menurut Djumidar (2007: 11.8) hal-hal yang mempengaruhi belajar:

- 1) Motivasi
- 2) Keadaan jiwa dan raga serta lingkungan anak
- 3) Suasana belajar
- 4) Keahlian guru dan pelatih
- 5) Fasilitas dan alat-alat

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hal-hal atau unsur-unsur yang terlibat dalam proses pembelajaran adalah: motifasi, keadaan jiwa dan raga

serta lingkungan anak, suasana belajar, keahlian guru dan pelatih, fasilitas dan alat-alat.

#### **4. Pembelajaran Dengan Model Bermain**

##### **a. Devinisi Pembelajaran Dengan Model Bermain.**

Guru pendidikan jasmani perlu mengetahui bentuk materi yang akan disampaikan dalam kegiatan belajar mengajar. Bentuk materi dalam pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga atletik nomor lempar lembing harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Bentuk penyajian menurut Soepartono (2004: 58) “dalam pendidikan jasmani di SD sama sekali belum diberikan teknik dasar standar, atletik dalam pendidikan jasmani baru memperkaya dan mengenalkan gerak dasar yang dominan yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak”.

Kecepatan dalam memilih bentuk penyajian sangat penting, karena proses pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan jasmani yang mempunyai pengaruh terhadap diri siswa. Untuk menetapkan cara penyajian yang baik guru pendidikan jasmani maupun guru kelas perlu memperhatikan beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut menurut Ali Imron (1996: 49) adalah “kemampuan merencanakan pengajaran, kemampuan melaksanakan pengajaran, kemampuan melaksanakan hubungan pribadi dengan siswa, kemampuan melaksanakan evaluasi pengajaran, kemampuan melaksanakan perbaikan pengajaran”.

Model bermain merupakan suatu cara penyampaian bahan pelajaran dengan memberikan macam-macam bentuk bermain. Menajar dalam bentuk model bermain dapat juga disebut dengan bahasa yang berbeda yaitu mengajar dalam bentuk model taktis. Menurut Beltasar Tarigan (2001 : 17), “ pengajaran melalui pendekatan taktis adalah meningkatkan keterampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar kedalam bentuk yang sebenarnya”.

Berdasarkan pendapat diatas menunjukkan bahwa, pendekatan taktis atau bermain dapat meningkatkan keterampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi

dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar kedalam bentuk yang sebenarnya.

Pendekatan bermain dalam pengajaran lempar lembing menekankan pada aspek bagaimana membelajarkan siswa untuk memahami konsep bermain. Sebagai contoh dalam pembelajaran lempar lembing yang harus diajarkan adalah konsep bermain dan dasar-dasar lempar lembing, bukan mengajarkan lempar lembing tingkat tinggi yang sulit dilakukan oleh siswa. Melalui model bermain, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat para siswa terhadap konsep bermain, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuannya dalam melakukan gerakan lempar lembing. Menurut Djumidar (2007: 11.31) “sesuai dengan usia sekolah yang terdapat di sekolah dasar sudah barang tentu sifat dari pembelajarannyapun melalui suatu pendekatan yaitu bermain”. Selanjutnya menurut Djumidar (2007: 11.31) “Dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, didalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi agar supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatan”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan model bermain yaitu suatu cara penyampaian bahan pelajaran khususnya atletik nomor lempar lembing dengan memberikan macam-macam bentuk bermain.

Model bermain dipilih karena didasarkan asumsi dasar bahwa manusia suka bermain. Kegiatan bermain sendiri merupakan suatu aktifitas yang disukai baik oleh anak-anak maupun orang dewasa. Bagi anak-anak (termasuk murid SD) bermain merupakan kebutuhan yang sangat penting di dalam kehidupannya, bahkan dapat dikatakan bahwa dari semua waktunya dihabiskan untuk bermain. Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas gerak, oleh karenanya bermain sangat berarti bagi anak-anak untuk melatih dirinya dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak.

**b. Kelebihan Dan Kelemahan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Lembing Dengan Model Bermain.**

Pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan bermain mempunyai kelebihan antara lain meningkatkan keterampilan penguasaan lempar lembing, meningkatkan motivasi, latihan ini sangat menarik sehingga lebih menyenangkan menambah semangat dan tidak cepat bosan dalam melakukan latihan, latihan ini selain mengembangkan teknik gerak dasar lempar lembing juga sekaligus mengembangkan unsure kondisi fisik terutama kelincahan, kecepatan, power dan kelentukan sebagian anggota tubuh.

Kelemahannya antara lain kemungkinan alat dalam pembelajaran lempar akan mengenai siswa apabila tidak hati-hati, sedangkan kemungkinan yang lain kurang banyak mendapatkan alat lempar jika pemain kurang bahkan tidak agresif.

Pembelajaran ini jika ditinjau dalam pelaksanaan dalam melakukan gerak dasar lempar lembing bermanfaat terhadap peningkatan kemampuan dalam melakukan keterampilan gerak dasar lempar lembing. Selain itu juga pada saat melakukan gerak dasar lempar lembing siswa yang lain juga ikut memperhatikan gerakan siswa lain yang sedang melakukan kegiatan tersebut. Dengan demikian akan mengetahui kapan saat yang tepat dalam melakukan lemparan dan gerak lanjut yang tepat.

**5. Pembelajaran Dengan Pendekatan Teknik**

**a. Devinisi Pembelajaran Dengan Pendekatan teknik**

Dalam perlombaan atletik nomor lempar lembing dapat berjalan dengan baik apabila masing-masing individu memiliki penguasaan teknik dasar yang memadai, Demikian juga dalam proses pembelajarannya. Menurut M. Yunus (1992:68-69), “teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif”.

Pendekatan teknik merupakan suatu sistem pendekatan pembelajaran secara tradisional, pendekatan teknik ini merupakan cara belajar dimana untuk mempelajari suatu teknik cabang olahraga secara berulang-ulang hingga

menguasai gerakan yang otomatis. Hal ini dikemukakan oleh Beltasar Tarigan (2001: 15) menyatakan bahwa, “pembelajaran dengan pendekatan teknik menekankan pada penguasaan keterampilan atau teknik dasar suatu cabang olahraga”. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pendekatan pembelajaran teknik hanya menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga agar siswa memiliki keterampilan teknik secara memadai. Akan tetapi siswa belum mengalami atau menemui situasi yang sebenarnya dari teknik yang dipelajari dalam situasi yang sebenarnya.

Pembelajaran model pendekatan teknik lempar lembing merupakan cara penyampaian materi pelajaran atletik yang berorientasi pada teknik-teknik lempar lembing. Penyajian pembelajaran model pendekatan teknik dilakukan dengan memberikan teknik lemparan atas.

Bentuk penyajian yang berorientasi pada teknik untuk pencapaian prestasi bagi anak-anak ini, kurang memiliki daya tarik dan cenderung membosankan. Hal ini menjadi sangat buruk dengan anak-anak, karena perhatiannya berjangkauan pendek dan mengganggu tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik. Menurut Agus Mahendra (2004: 4) “...karena begitun eratnya hubungan antara tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan keterampilan anak, ruang lingkup pendidikan jasmani yang ditawarkan di sekolah dasar semestinya dikembangkan berdasarkan kebutuhan anak”. Sedangkan menurut Soepartono (2004: 58) “dalam pendidikan di SD sama sekali belum diberikan teknik dasar standar. Atletik dalam pendidikan jasmani baru memperkaya dan mengenalkan gerak dasar yang dominan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak”.

Dari uraian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa tidak pada tempatnya bila anak dilatih untuk mencapai prestasi tinggi, tetapi seharusnya mereka dibimbing untuk mempersiapkan dirinya sesuai dengan kemampuan dan tahap perkembangan atau kematangannya. Penggemblengan atau drilling yang membabibuta tidak dapat diberikan kepada manusia sebagai individu yang hidup, khususnya anak-anak.

**b. Kelebihan Dan Kelemahan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Lembing Dengan Pendekatan Teknik.**

Pembelajaran dengan pendekatan teknik gerak dasar lempar lembing mempunyai kelebihan antara lain meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar lembing, lebih mengarah dalam analisis gerakan yang benar dan meningkatkan efisiensi dalam melakukan gerakan.

Kelemahannya antara lain para siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran akan terjadi kebosanan, pembelajaran ini selalu dilakukan ditempat sehingga membuat para siswa kurang kreatif dalam mengembangkan teknik gerak dasar lempar lembing, latihan ini bersifat monoton, sehingga sering menjemukan para pemain.

Berdasarkan identifikasi kelebihan dan kelemahan dari pembelajaran gerak dasar melalui pendekatan teknik akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lempar lembing. Semakin sering siswa melakukan gerakan dasar lempar lembing secara berulang-ulang, maka akan meningkatkan konsistensi lemparan lebih baik.

**B. Kerangka Berfikir**

Penelitian ini bertitiktolak pada menurunnya minat siswa SD terhadap olahraga atletik yang diduga diakibatkan oleh pembelajaran dengan model pendekatan teknik yang dirasa tidak cocok dengan karakteristik siswa SD. Karena surutnya perhatian siswa pada olahraga atletik tersebut peneliti ingin meneliti perbedaan pembelajaran dengan model bermain dan pendekatan teknik. Didalam pembelajaran model bermain semua materi pelajaran disampaikan dalam bentuk bermain, dengan aktivitas bermain dengan sendirinya anak akan berminat terhadap olahraga atletik nomor lempar lembing yang ditandai dengan rasa tertarik, senang terhadap kegiatan tersebut. Rasa senang terhadap kegiatan bermain tersebut dapat mengakibatkan pemusatan yang tidak sengaja pada kegiatan ini, selanjutnya siswa akan mempunyai keinginan untuk terlibat dalam aktivitas tersebut. Karena senang dengan kegiatan bermain yang dilakukan anak

akan terpacu untuk mengaktualisasikan potensi aktivitasnya yang berbentuk gerak, sikap, dan perilakunya. Situasi ini akan membawa dampak kemungkinan perubahan terhadap semua aspek pribadi anak yang terdiri dari fisik, psikis, sosial, dan rasa berketuhanan. Pembelajaran model pendekatan teknik lempar lembing merupakan cara penyampaian materi pelajaran atletik yang berorientasi pada teknik-teknik lempar lembing. Penyajian pembelajaran model pendekatan teknik dilakukan dengan memberikan teknik lemparan atas. Bentuk penyajian yang berorientasi pada teknik untuk pencapaian prestasi bagi anak-anak ini, kurang memiliki daya tarik dan cenderung membosankan. Hal ini menjadi sangat buruk dengan anak-anak, karena perhatiannya berjangkauan pendek dan mengganggu tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik. Didalam pembelajaran dengan pendekatan teknik anak diberikan teknik-teknik lemparan saja, selain kurang menarik bagi siswa juga siswa cepat bosan terhadap model penerapan dalam pembelajaran tersebut dan biasanya jadi malas atau bahkan tidak mau melakukan kegiatan tersebut dan bisa memungkinkan menjadi salah satu faktor penyebab minimnya peningkatan kemampuan siswa.

Melalui aktivitas bermain didalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya nomor lempar lembing, seharusnya siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri I Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009 mengalami peningkatan kemampuan dasar lemparnya.

### **C. Perumusan Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Ada perbedaan pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri I Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten klaten tahun 2008/2009.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

###### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SD Negeri I Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.

###### **2. Waktu Penelitian**

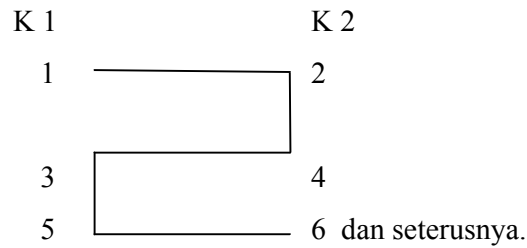
Penelitian ini dilaksanakan selama satu setengah bulan. Penelitian dilaksanakan pada Januari sampai pertengahan bulan Februari, dengan frekuensi belajar tiga kali dalam satu minggu. Adapun waktu pengambilan data dilakukan pada:

- a. Tes awal: 7 Januari 2009
- b. Tes akhir: 16 Februari 2009

##### **B. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain “*pre-test post-test designs*”, adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek dan diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Dalam hal ini yang akan diamati adalah perbedaan peningkatan dari pemberian perlakuan terhadap variabel kemampuan gerak dasar lempar lembing. Sampel diberikan “*pretest*” dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Pembagian siswa kedalam kelompok penelitian menggunakan “*ordinary pairing*” yaitu testi yang memiliki kemampuan setingkat dipasangkan sehingga kedua kelompok ini bertitik tolak dari titik yang sama dan kedua kelompok mempunyai keterampilan yang setara atau seimbang. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



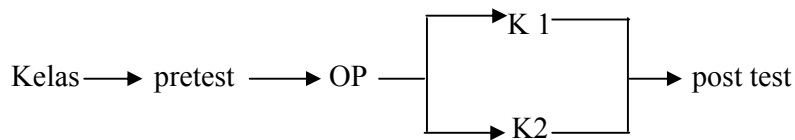


Keterangan : K 1 : kelompok eksperimen dengan pembelajaran model bermain

K2 : kelompok kontrol dengan pendekatan teknik

Kelompok eksperimen kemudian diberi perlakuan pembelajaran model bermain dan kelompok kontrol mendapatkan perlakuan pembelajaran model pendekatan teknik. Setelah perlakuan selesai dilakukan kemudian kedua kelompok tersebut diberi “*post test*”.

Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan : OP :ordinary pairing

K1 :kelompok eksperimen dengan pembelajaran model bermain

K2 :kelompok kontrol dengan pendekatan teknik

### C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*) yaitu :

- 1) Variabel bebas (*independen*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain.  
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran dengan model bermain dan pendekatan teknik.
- 2) Variabel terikat (*dependen*) yaitu variabel yang dipengaruhi variabel lain.  
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar lempar lembing.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Pembelajaran dengan Model Bermain**

Pembelajaran dengan model bermain adalah suatu cara penyampaian bahan pelajaran atletik nomor lempar lembing dengan memberikan macam-macam bentuk bermain dengan menggunakan alat : bola tenis, tongkat estafet, tiang bendera, ban, simpai, bola berekor. Hasil dengan pembelajaran dengan model bermain lempar lembing diukur dengan tes lempar kearah sasaran.

### **2. Pendekatan Teknik**

Pendekatan teknik adalah suatu cara pembelajaran yang penyampaian bahan pelajaran atletik nomor lempar lembing dengan memberikan teknik-teknik lempar lembing. Hasil pembelajaran dengan model pendekatan teknik lempar lembing diukur dengan tes lempar ke depan.

### **3. Kemampuan gerak dasar lempar lembing**

Kemampuan gerak dasar lempar lembing adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada tongkat estafet, yang akan menghasilkan daya pada tongkat tersebut sehingga dapat memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. Kemampuan gerak dasar lempar lembing adalah skor yang didapat dari hasil melakukan lemparan.

## **E. Subyek Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri I Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun pelajaran 2008/2009. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri I Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun pelajaran 2008/2009 yang berjumlah 26 siswa , terdiri dari :

1. jumlah siswa putra kelas empat : 12 anak
2. jumlah siswa petra kelas lima : 14 anak

Dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi. Sampel penelitian ini kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari tiga belas siswa.

## **F. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian**

### **1. Teknik pengumpulan data**

Data dari penelitian ini dikumpulkan dari tes awal dan tes akhir.

### **2. Instrumen penelitian**

Instrumen dari pembelajaran dengan model bermain adalah tes lempar kearah sasaran dan pembelajaran dengan model pendekatan teknik adalah tes lempar ke depan, instrumen secara rinci baik petunjuk pelaksanaan dan penilaiannya dapat dilihat pada lampiran 1 – 3.

## **G. Teknik Analisa Data**

### **1. Mencari Reliabilitas**

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas, dengan rumus sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MSA = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MSW = Jumlah rata-rata dalam kelompok

### **2. Uji Prasyarat Analisis**

Uji Prasarat Analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

#### **a. Uji Normalitas (Metode Liliefors)**

Uji prasarat analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode

Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

- 1) Pengamatan  $x_1, x_2, \dots, x_n$  dijadikan bilangan baku  $z_1, z_2, \dots, z_n$ , dengan menggunakan rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan:

$X_i$  = Dari variable masing-masing sample

$\bar{X}$  = Rata-rata

$S$  = Simpangan baku

- 2) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(z_1) = P(z \leq z_1)$
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi  $z_1, z_2, \dots, z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi dinyatakan oleh  $S(z_i)$ .

$$\text{Maka } S(z_i) = \frac{\text{Banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } < z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian ditentukan harga mutlaknya.
- 5) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutkan harga  $L_0$ .

#### **b. Uji Homogenitas**

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1982: 386) rumusnya adalah:

$$F_{dvb} : dbvk = \frac{SD_{bs}^2}{SD_{kt}^2}$$

Keterangan:

$F_{dvb} : dbvk$  = Derajat kebebasan KE1 dan KE2

$SD_{bs}^2$  = Standart deviasi KE1

$SD_{kt}^2$  = Standart deviasi KE2

### 3. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995: 457) sebagai berikut:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

T = Nilai uji perbedaan

Md = Mean perbedaan dari pasangan

Ed<sup>2</sup> = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan

Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut:

$$M_d = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan:

D = Perbedaan masing-masing subyek

N = Jumlah Pasangan

Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing antara pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

Mean different = mean posttest-mean pretest

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing. Berturut-turut berikut disajikan mengenai diskripsi data, uji persyaratan analisis, hasil analisis data dan pengujian hipotesis.

#### **A. Deskripsi Data**

Deskripsi hasil analisis data hasil tes kemampuan menggiring bola yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

<b>Kelompok</b>	<b>Tes</b>	<b>N</b>	<b>Hasil Terendah</b>	<b>Hasil Tertinggi</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
<b>Kelompok 1</b>	Awal	13	1.0	3.5	1.885	0.711
	Akhir	13	3.0	4.0	3.731	0.421
<b>Kelompok 2</b>	Awal	13	1.0	3.0	1.808	0.666
	Akhir	13	3.0	4.0	3.462	0.414

Tingkat reliabilitas hasil tes awal dan tes akhir dapat diketahui melalui uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing sebagai berikut:

Table 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir.

Hasil Tes	Reliabilitas	Katagori
Tes Awal	0.758	Cukup
Tes Akhir	0.813	Tinggi

Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir tersebut dapat diartikan menggunakan pedoman table koefisien korelasi dari Book Walter seperti dikutip Mulyono B. (1992 : 15), yaitu :

Table 3. table range kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi sekali	0,80 – 1,0	0,90 – 1,0	0,95 – 1,0
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak signifikan	0,00 – 0,39	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

### 1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Liliefors. Hasil uji normalitas data hasil tes awal kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut :

Table 4. rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>t5%</sub>
K1	13	1.885	0.711	0.2056	0.258
K2	13	1.808	0.666	0.2321	0.258

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K1) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0.2056$ , dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K1) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K2) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0.2321$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0.258. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 (K2) termasuk berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut karena perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut :

Table 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>t5%</sub>
K1	13	0.505917	1.140	2.69
K2	13	0.443787		

Hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 1.140$ . Sedangkan dengan db = 12 Lawan 12 , angka  $F_{t5\%} = 2.69$ , ternyata nilai  $F_{hitung} = 1.140$  lebih kecil dari pada  $F_{t5\%} = 2.69$  karena  $F_{hitung} < F_{table\ 5\%}$ , maka hipotesis nol



diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) memiliki varians yang homogen.

### C. Hasil Analisis Data

#### 1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui perbedaan pada kelompok tersebut, sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2) sebelum diberi perlakuan sebagai berikut :

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Pada Kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel5%</sub>
K1	13	1.885	1.000	2.179
K2	13	1.808		

Hasil uji perbedaan tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 1.000  $t_{tabel}$  dengan  $N = 13$ ,  $db = 13 - 1 = 12$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.179, yang berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Dengan demikian antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

#### 2. Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan

Setelah dilakukan pembelajaran, yaitu kelompok 1 diberi pembelajaran kemampuan gerak dasar lempar lembing dengan model bermain dan kelompok 2 yang diberi pembelajaran kemampuan gerak dasar lempar lembing dengan

pendekatan teknik, kemudian dilakukan tindak uji perbedaan. Hasil uji perbedaan kelompok 1 dan kelompok 2 setelah diberi perlakuan sebagai berikut :

**a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1**

Hasil uji perbedaan antara tes awal dan tes akhir kelompok 1 disajikan dalam bentuk table sebagai berikut ;

Table 7. rangkuman Hasil Ujian Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok 1

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel5%</sub>
Tes Awal	13	1.885	8.313844	2.179
Tes Akhir	13	3.731		

Hasil uji perbedaan antara tes awal dan tes akhir kelompok 1 dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8.313844 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 13$ ,  $db = 13 - 1 = 12$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.179, yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikansi.

**b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2**

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok 2 sebelum diberi perlakuan sebagai berikut :

Table 8. rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel5%</sub>
Tes awal	13	1.808	10.75	2.179
Tes akhir	13	3.462		

Hasil uji perbedaan antara tes awal dan tes akhir kelompok 2 dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10.75 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 13$ ,  $db = 13 - 1 = 12$  pada taraf

signifikansi 5% sebesar 2.179 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

**c. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2.**

Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut :

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel5\%}$
Tes awal	13	3.731	2.501	2.179
Tes akhir	13	3.462		

Hasil uji perbedaan antara tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2.501 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 13$ ,  $db = 13 - 1 = 12$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.179 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa antara tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

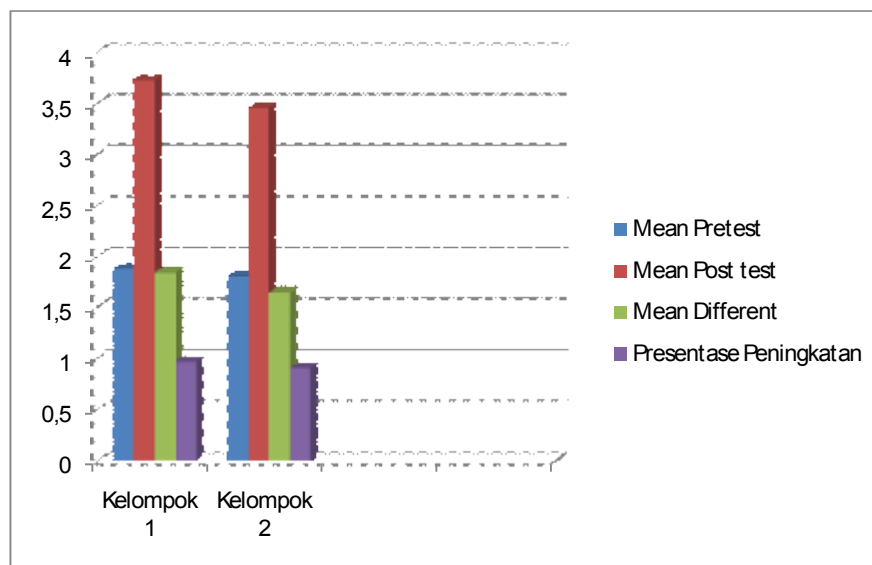
**d. Perbedaan persentase peningkatan.**

Untuk mengetahui kelompok mana yang persentase peningkatan yang lebih baik, dilakukan perhitungan perbedaan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Nilai perbedaan peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut :

Table 10. rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase peningkatan
Kelompok 1	13	1.885	3.731	1.846	97.959%
Kelompok 2	13	1.808	3.462	1.654	91.489%

Tabel Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.



Gambar 2. Grafik Nilai Persentase Peningkatan

Berdasarkan hasil diatas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing sebesar 97.959%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing sebesar 91.489%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok

1 memiliki persentase peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing yang lebih besar dari pada kelompok 2.

#### **D. Pengujian Hipotesis**

##### **1. Perbedaan pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing.**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai  $t$  antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 1.000, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2.179$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $< t$  dalam table, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum di beri perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak kemampuan gerak dasar yang sama. Yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji  $t$ , nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 8.313844. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2.179$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Yang berarti bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing yang disebabkan oleh *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan gerak dasar lempar lembing yang dilakukan melalui model-model bermain. Dengan melakukan gerakan dasar lempar lembing secara berulang-ulang melalui pembelajaran dengan model-model bermain dapat menyebabkan otomatisasi gerakan, sehingga keterampilan gerak dasar lempar lembing menjadi meningkat. Dengan hal tersebut, maka dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.

Nilai  $t$  ternyata tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 10.75 sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2.179$  ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam table, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Yang berarti

bahwa kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing yang disebabkan oleh *treatment* ( perlakuan) yang diberikan, yaitu gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan teknik. Dalam pembelajaran ini siswa juga terlibat dalam gerakan pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang. Pembelajaran tersebut memberikan rangsangan kepada system syaraf, sehingga terjadi otomatisasi gerakan. Gerakan yang semula sukar dilakukan makin dapat dilaksanakan dengan efektif dan efisien. Pola gerakan keterampilan gerak dasar lempar lembing makin dapat dikuasai, sehingga hasil yang dicapai meningkat.

Hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 2.501 sedangkan  $t_{tabel} = 2.179$  ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam table, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Karena sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berawal dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut karena perbedaan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Pengaruh suatu latihan itu bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik pembelajaran dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Perlakuan yang diberikan selama pembelajaran merupakan stimulus yang memperoleh respon dari pelaku. Pengaturan giliran praktek dalam proses keterampilan berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dalam penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan pengaturan giliran praktek yang berbeda. Perbedaan perlakuan yang diberikan selama pembelajaran, akan mendapatkan respon yang berbeda pula dari subyek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan kemampuan pada subyek penelitian. Oleh karena itu kelompok yang diberikan perlakuan pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan model bermain dan pendekatan teknik memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa Ada perbedaan pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar

lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri I Mundu kecamatan Tulung kabupaten Klaten tahun 2008 /2009, dapat diterima kebenarannya.

## **2. Pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan model bermain lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing.**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing sebesar 97.959%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing sebesar 91.489% dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing yang lebih besar dari pada kelompok 2.

Kelompok 1 ( kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran dengan model bermain), ternyata memiliki peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing lebih besar dari pada kelompok 2 ( kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran dengan pendekatan teknik ). Pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan model bermain, dengan adanya periode istirahat yang cukup. Hal ini dapat memungkinkan pelaku untuk melakukan pemulihan, sehingga terhindar dari kelelahan dan dapat melakukan gerakan teknik dengan lebih sempurna. Dengan periode latihan yang cukup juga dapat memberikan kesempatan kepada guru penjasorkes untuk memberikan umpan balik, selain itu siswa juga lebih leluasa untuk melakukan koreksi untuk gerakannya sendiri dan dapat mencoba memperbaikinya. Oleh karena itulah, maka pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan teknik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, Ada perbedaan pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri I Mundu kecamatan Tulung kabupaten Klaten tahun 2008 /2009, dapat diterima kebenarannya.

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran model bermain dan pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009. (  $t_{hitung} = 2.501 > t_{tabel} = 2.179$  ).
2. Pembelajaran dengan model bermain lebih baik pengaruhnya daripada pendekatan teknik terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009. Peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing kelompok 1 ( kelompok yang mendapat perlakuan gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan teknik ) = 97.959% > kelompok 2 ( kelompok yang mendapat perlakuan gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan teknik ) = 91.489%.

#### **B. Implikasi**

Dari penelitian yang didapat menimbulkan implikasi sebagai berikut:

1. Siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009 setelah diberikan perlakuan pembelajaran dengan model bermain dan pendekatan teknik mengalami perubahan dalam kemampuan gerak dasar lempar lembing. Sedangkan metode lain dapat digunakan sebagai variasi untuk menghindari kejenuhan dari pembelajaran yang monoton dalam pembelajaran gerak dasar lempar lembing.



2. Pembelajaran melalui model bermain memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada pendekatan teknik. Pendekatan teknik dapat digunakan sebagai variasi, supaya latihan tidak monoton, khususnya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.
3. Guru PENJASORKES harus memilih bentuk pembelajaran dan pengaturan giliran yang dapat memberikan pembentukan pola gerakan keterampilan secara optimal. Dalam penelitian ini ternyata pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan bermain lebih sesuai untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing. Hal ini menjadi dasar pemikiran bagi guru PENJASORKES tentang metode pengaturan giliran untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.

### **C. Saran**

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada guru PENJASORKES Siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten tahun 2008/2009, disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing, harus menggunakan bentuk pembelajaran yang tepat.
2. Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing, guru PENJASORKES dapat memberikan pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan pembelajaran model bermain maupun dengan pendekatan teknik.
3. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing, perlu diperbanyak dengan memberikan sarana maupun prasarana dengan pendekatan bermain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas. Depdikbud. Dirjendikti.
- Ali Imron. 1996. *Belajar & Pembelajaran*. Jakarta:Pustaka Jaya.
- Aip Syarifuddin. 2004. *Azas dan Falsafah PENJASKES*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bellesterus M.jose & Alveres Juro. 1979.*Manual Didactico De Atletismo (IAAF)*. Jakarta: PASI.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola basket*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Carr A. Geri. 1977. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta Utara: Fajar Interpretama Offset.
- Depdikbud. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. 2006. *Undang-Undang Guru dan Dosen* . Jakarta: Depdikbud.
- Dewi. S Prawiradilaga 2007. *Prinsip Desain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Dimiyati & Mudjiyono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Ardi Mahasatya.
- Djumidar. 2007. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka Press.
- Hibana S. Rahman. 2002. *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.
- Iqbal Hasan. 2001. *Pokok-Pokok Materi Statistik 2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Leonardo D. Marsam., Dkk. 1983. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Karya Utama.
- M. Kasir Ibrahim. \_\_\_\_\_. *Kamus Lengkap Indonesia Terbaru*. Surabaya: Pustaka Tinta Mas.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

- Soepartono. 2004. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta:Depdikbud. Dirjendikti.
- Soetoto Pontjopoetro. 2004. *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grafindo.
- Suharsimi.A Kunto 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Aneka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Permainan Untuk D2 PGSD PENJASKES*. \_\_\_\_ : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Adi Offset.
- UNS. 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS Press.
- Yudha M. Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- <http://ians-gaming-course-blog.blogspot.com/2006/10/defining-videogames-paideia-vs ludus.html>

Lampiran 19 : Daftar nama sampel

**DAFTAR NAMA SAMPEL**

A. Nama siswa putra kelas empat :

1. Gunadi
2. Dwi Aji Agus Saputro
3. Bagas Krisdiyanto
4. Irsad Auria Sajadi
5. Wahyu Tri Sayoko
6. Edi Setiawan
7. Andi Wibawa
8. Eko Dwi Tristiono
9. Indra Ariyanto
10. Abidin Zakaria
11. Ahmad Fauzi
12. Prastya Aji Nugroho
13. Heri Purnama
14. Priastianto

B. Nama siswa putra kelas lima :

1. Ari Widodo
2. Triyanto
3. Ervan Ariyanto
4. Joko Maryanto
5. Risdiyanto
6. M. Arya Gunawan
7. Alvianto Rohim
8. Dwi Andika
9. Gatot Setiawan
10. Tri Anggono
11. Muh. Eksan
12. Agung Adi Nugroho

## Lampiran 1:

Data hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.

No	Nama	Jugde 1			Jugde 2			Total		Rerata
		Tes 1	Tes 2	Terbaik	Tes 1	Tes 2	Terbaik	Tes 1	Tes 2	
1	Gunadi	1	2	2	1	1	1	2	3	1.5
2	Dwi Aji Agus S.	2	1	2	2	1	2	4	2	2.0
3	Bagas Krisdiyanto	1	2	2	2	2	2	3	4	2.0
4	Irsad Auria Sajadi	1	1	1	1	1	1	2	2	1.0
5	Wahyu Tri Sajoko	1	1	1	1	1	1	2	2	1.0
6	Edi Setiawan	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
7	Andi Wibawa	2	2	2	1	2	2	3	4	2.0
8	Eko Dwi Tristiono	1	2	2	2	1	2	3	3	2.0
9	Indra Ariyanto	2	2	2	2	2	2	4	4	2.0
10	Abidin Zakaria	1	2	2	1	2	2	2	4	2.0
11	Ahmad Fauzi	1	1	1	1	1	1	2	2	1.0
12	Prastya Aji Nugroho	1	2	2	1	2	2	2	4	2.0
13	Heri Purnama	2	2	2	2	1	2	4	3	2.0
14	Priastianto	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
15	Ari Widodo	2	1	2	2	1	2	4	2	2.0
16	Triyanto	3	3	3	2	2	2	5	5	2.5
17	Ervan Ariyanto	3	4	4	3	3	3	6	7	3.5
18	Joko Maryanto	2	3	3	2	3	3	4	6	3.0
19	Risdiyanto	3	2	3	2	2	2	5	4	2.5
20	M. Arya Gunawan	2	2	2	2	2	2	4	4	2.0
21	Alvianto Rohim	2	1	2	2	1	2	4	2	2.0
22	Dwi Andika	1	0	1	1	0	1	2	0	1.0
23	Gatot Setiawan	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
24	Tri Anggono	1	2	2	1	2	2	2	4	2.0
25	Muh Eksan	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
26	Agung Adi Nugroho	3	3	3	2	3	3	5	6	3.0

## Lampiran 2 :

Data hasil tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.

No	Nama	Jugde 1			Jugde 2			Total		Rerata
		Tes 1	Tes 2	Terbaik	Tes 1	Tes 2	Terbaik	Tes 1	Tes 2	
1	Gunadi	1	2	2	1	1	1	2	3	1.5
2	Dwi Aji Agus S.	2	1	2	2	1	2	4	2	2.0
3	Bagas Krisdiyanto	1	2	2	2	2	2	3	4	2.0
4	Irsad Auria Sajadi	1	1	1	1	1	1	2	2	1.0
5	Wahyu Tri Sajoko	1	1	1	1	1	1	2	2	1.0
6	Edi Setiawan	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
7	Andi Wibawa	2	2	2	1	2	2	3	4	2.0
8	Eko Dwi Tristiono	1	2	2	2	1	2	3	3	2.0
9	Indra Ariyanto	2	2	2	2	2	2	4	4	2.0
10	Abidin Zakaria	1	2	2	1	2	2	2	4	2.0
11	Ahmad Fauzi	1	1	1	1	1	1	2	2	1.0
12	Prastya Aji Nugroho	1	2	2	1	2	2	2	4	2.0
13	Heri Purnama	2	2	2	2	1	2	4	3	2.0
14	Priastianto	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
15	Ari Widodo	2	1	2	2	1	2	4	2	2.0
16	Triyanto	3	3	3	2	2	2	5	5	2.5
17	Ervan Ariyanto	3	4	4	3	3	3	6	7	3.5
18	Joko Maryanto	2	3	3	2	3	3	4	6	3.0
19	Risdiyanto	3	2	3	2	2	2	5	4	2.5
20	M. Arya Gunawan	2	2	2	2	2	2	4	4	2.0
21	Alvianto Rohim	2	1	2	2	1	2	4	2	2.0
22	Dwi Andika	1	0	1	1	0	1	2	0	1.0
23	Gatot Setiawan	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
24	Tri Anggono	1	2	2	1	2	2	2	4	2.0
25	Muh Eksan	0	1	1	0	1	1	0	2	1.0
26	Agung Adi Nugroho	3	3	3	2	3	3	5	6	3.0

Lampiran 3:

Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten.

No	Nama	Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing	
		Tes Awal	Tes Akhir
1	Gunadi	1.5	3.0
2	Dwi Aji Agus S.	2.0	4.0
3	Bagas Krisdiyanto	2.0	3.0
4	Irsad Auria Sajadi	1.0	3.0
5	Wahyu Tri Sajoko	1.0	4.0
6	Edi Setiawan	1.0	3.0
7	Andi Wibawa	2.0	3.0
8	Eko Dwi Tristiono	2.0	4.0
9	Indra Ariyanto	2.0	3.5
10	Abidin Zakaria	2.0	4.0
11	Ahmad Fauzi	1.0	3.0
12	Prastya Aji Nugroho	2.0	4.0
13	Heri Purnama	2.0	3.5
14	Priastianto	1.0	3.5
15	Ari Widodo	2.0	3.5
16	Triyanto	2.5	4.0
17	Ervan Ariyanto	3.5	4.0
18	Joko Maryanto	3.0	4.0
19	Risdiyanto	2.5	4.0
20	M. Arya Gunawan	2.0	4.0
21	Alvianto Rohim	2.0	4.0
22	Dwi Andika	1.0	4.0
23	Gatot Setiawan	1.0	4.0
24	Tri Anggono	2.0	3.0
25	Muh Eksan	1.0	3.0
26	Agung Adi Nugroho	3.0	3.5

Lampiran 4:

Data hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Mundu Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten berdasarkan urutan rangking.

No	Nama	Hasil	Rangking
1	Ervan Ariyanto	3.5	1
2	Joko Maryanto	3.0	2
3	Agung Adi Nugroho	3.0	3
4	Triyanto	2.5	4
5	Risdiyanto	2.5	5
6	Dwi Aji Agus S.	2.0	6
7	Bagas Krisdiyanto	2.0	7
8	Andi Wibawa	2.0	8
9	Eko Dwi Tristiono	2.0	9
10	Indra Ariyanto	2.0	10
11	Abidin Zakaria	2.0	11
12	Prastya Aji Nugroho	2.0	12
13	Heri Purnama	2.0	13
14	Ari Widodo	2.0	14
15	M. Arya Gunawan	2.0	15
16	Alvianto Rohim	2.0	16
17	Tri Anggono	2.0	17
18	Gunadi	1.5	18
19	Irsad Auria Sajadi	1.0	19
20	Wahyu Tri Sajoko	1.0	20
21	Edi Setiawan	1.0	21
22	Ahmad Fauzi	1.0	22
23	Priastianto	1.0	23
24	Dwi Andika	1.0	24
25	Gatot Setiawan	1.0	25
26	Muh Eksan	1.0	26

Lampiran 5:



Pemasangan subyek penelitian berdasarkan hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing

No	Kelompok 1			Kelompok 2		
	Nama	Hasil	Rangking	Nama	Hasil	Rangking
1	Ervan Ariyanto	3.5	1	Joko Maryanto	3.0	2
2	Triyanto	2.5	4	Agung Adi Nugroho	3.0	3
3	Risdiyanto	2.5	5	Dwi Aji Agus S.	2.0	6
4	Andi Wibawa	2.0	8	Bagas Krisdiyanto	2.0	7
5	Eko Dwi Tristiono	2.0	9	Indra Ariyanto	2.0	10
6	Prastya Aji Nugroho	2.0	12	Abidin Zakaria	2.0	11
7	Heri Purnama	2.0	13	Ari Widodo	2.0	14
8	Alvianto Rohim	2.0	16	M. Arya Gunawan	2.0	15
9	Tri Anggono	2.0	17	Gunadi	1.5	18
10	Wahyu Tri Sajoko	1.0	20	Irsad Auria Sajadi	1.0	19
11	Edi Setiawan	1.0	21	Ahmad Fauzi	1.0	22
12	Dwi Andika	1.0	24	Priastianto	1.0	23
13	Gatot Setiawan	1.0	25	Muh Eksan	1.0	26

Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 (kelompok pembelajaran model bermain).

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Ervan Ariyanto	3.5	4.0	0.5
2	Triyanto	2.5	4.0	1.5
3	Risdiyanto	2.5	4.0	1.5
4	Andi Wibawa	2.0	3.0	1.0
5	Eko Dwi Tristiono	2.0	4.0	2.0
6	Prastya Aji Nugroho	2.0	4.0	2.0
7	Heri Purnama	2.0	3.5	1.5
8	Alvianto Rohim	2.0	4.0	2.0
9	Tri Anggono	2.0	3.0	1.0
10	Wahyu Tri Sajoko	1.0	4.0	3.0
11	Edi Setiawan	1.0	3.0	2.0
12	Dwi Andika	1.0	4.0	3.0
13	Gatot Setiawan	1.0	4.0	3.0
Jumlah		24.5	48.5	24.0
Mean		1.885	3.731	1.846
SD		0.711	0.421	

Lampiran 7:

Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 2 (kelompok pembelajaran pendekatan teknik).

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Joko Maryanto	3.0	4.0	1.0
2	Agung Adi Nugroho	3.0	3.5	0.5
3	Dwi Aji Agus S.	2.0	4.0	2.0
4	Bagas Krisdiyanto	2.0	3.0	1.0
5	Indra Ariyanto	2.0	3.5	1.5
6	Abidin Zakaria	2.0	4.0	2.0
7	Ari Widodo	2.0	3.5	1.5
8	M. Arya Gunawan	2.0	4.0	2.0
9	Gunadi	1.5	3.0	1.5
10	Irsad Auria Sajadi	1.0	3.0	2.0
11	Ahmad Fauzi	1.0	3.0	2.0
12	Priastianto	1.0	3.5	2.5
13	Muh Eksan	1.0	3.0	2.0
Jumlah		23.5	45.0	21.5
Mean		1.808	3.462	1.654
SD		0.666	0.414	

### Uji Reliabilitas Dengan Anava

Langkah I.

Tabel kerja untuk menghitung reliabilitas hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing.

No	I $X_1$	II $X_2$	$T_i$	$X_1^2$	$X_2^2$	$T_i^2$
1	2	3	5	4	9	25
2	4	2	6	16	4	36
3	3	4	7	9	16	49
4	2	2	4	4	4	16
5	2	2	4	4	4	16
6	0	2	2	0	4	4
7	3	4	7	9	16	49
8	3	3	6	9	9	36
9	4	4	8	16	16	64
10	2	4	6	4	16	36
11	2	2	4	4	4	16
12	2	4	6	4	16	36
13	4	3	7	16	9	49
14	0	2	2	0	4	4
15	4	2	6	16	4	36
16	5	5	10	25	25	100
17	6	7	13	36	49	169
18	4	6	10	16	36	100
19	5	4	9	25	16	81
20	4	4	8	16	16	64
21	4	2	6	16	4	36
22	2	0	2	4	0	4
23	0	2	2	0	4	4
24	2	4	6	4	16	36
25	0	2	2	0	4	4
26	5	6	11	25	36	121
Jml	74 $\Sigma X_1$	85 $\Sigma X_2$	159 $\Sigma T_i$	282 $\Sigma X_1^2$	341 $\Sigma X_2^2$	1191 $\Sigma T_i^2$

Langkah II.

Dari hasil penghitungan diperoleh:

$$\begin{aligned}\Sigma X &= 159 \\ \Sigma X^2 &= 282 + 341 = 623\end{aligned}$$

Langkah III.

$$\frac{\Sigma(T_i)^2}{k} = \frac{1191}{2} = 595.5$$

$$\frac{\Sigma(T_j)^2}{n} = \frac{74^2 + 85.00^2}{26} = 488.5$$

Maka,

$$\begin{aligned}SS_T &= \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{nk} \\ &= 623 - \frac{159^2}{26 \times 2} = 623 - 486.173077 = 136.826923\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_s &= \frac{\Sigma(T_i)^2}{k} - \frac{(\Sigma X)^2}{nk} \\ &= 595.5 - 486.173077 = 109.326923\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_t &= \frac{\Sigma(T_j)^2}{n} - \frac{(\Sigma X)^2}{nk} \\ &= 488.5 - 486.173077 = 2.32692308\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_l &= \Sigma X^2 + \frac{(\Sigma X)^2}{nk} - \frac{\Sigma(T_i)^2}{k} - \frac{\Sigma(T_j)^2}{n} \\ &= 623 + 486.173077 - 595.5 - 488.5 = 25.1730769\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_s &= 109.327 \\ SS_t &= 2.327 \\ SS_l &= 25.173\end{aligned}$$


---

$$SS_T = 136.827$$

Langkah IV.

Tabel ringkasan Anava untuk menghitung reliabilita

Sumber Variasi	df	SS	MS
Diantara Subyek	n - 1 25	109.3269	4.3731
Diantara Trial	k - 1 1	2.3269	2.3269
Interaksi	(n-1)(k-1) 25	25.1731	1.0069
Total	nk - 1 51	136.8269	

Rumus reliabilita:

$$R = \frac{MSs - MSw}{MSs}$$

$$MSw = \frac{SSt + SSI}{MSs}$$

$$= \frac{2.3269}{1} + \frac{25.1731}{25} = \frac{27.5000}{26} = 1.0577$$

$$R = \frac{4.3731 - 1.0577}{4.3731} = 0.7581$$

Jadi nilai reliabilita hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing yaitu : 0.758

Lampiran 9:

### Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors

#### 1 Uji normalitas data pada kelompok 1.

Dari penghitungan data diperoleh:

$$M = 1.885$$

$$SD = 0.711$$

Data disusun dalam tabel sebagai berikut:

$X_i$	$Z_i$	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$ F(Z_i)-S(Z_i) $
1.0	-1.24	0.1074	0.3077	0.2003
1.0	-1.24	0.1074	0.3077	0.2003
1.0	-1.24	0.1074	0.3077	0.2003
1.0	-1.24	0.1074	0.3077	0.2003
2.0	0.16	0.5636	0.7692	0.2056
2.0	0.16	0.5636	0.7692	0.2056
2.0	0.16	0.5636	0.7692	0.2056
2.0	0.16	0.5636	0.7692	0.2056
2.0	0.16	0.5636	0.7692	0.2056
2.0	0.16	0.5636	0.7692	0.2056
2.5	0.86	0.8051	0.9231	0.1180
2.5	0.86	0.8051	0.9231	0.1180
3.5	2.27	0.9884	1.0000	0.0116

Kesimpulan :

Dari penghitungan di atas diperoleh  $L_{hitung} = 0.2056$ . Dengan  $n = 13$  dan taraf signifikansi 5%, nilai  $L_{tabel} = 0.258$ . Ternyata nilai  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dengan demikian hipotesis nol diterima. Yang berarti data termasuk berdistribusi normal.

## 2 Uji normalitas data pada kelompok 2

Dari penghitungan data diperoleh:

$$M = 1.808$$

$$SD = 0.666$$

Data disusun dalam tabel sebagai berikut:

$X_i$	$Z_i$	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$ F(Z_i)-S(Z_i) $
1.0	-1.21	0.1131	0.3077	0.1946
1.0	-1.21	0.1131	0.3077	0.1946
1.0	-1.21	0.1131	0.3077	0.1946
1.0	-1.21	0.1131	0.3077	0.1946
1.5	-0.46	0.3228	0.3846	0.0618
2.0	0.29	0.6141	0.8462	0.2321
2.0	0.29	0.6141	0.8462	0.2321
2.0	0.29	0.6141	0.8462	0.2321
2.0	0.29	0.6141	0.8462	0.2321
2.0	0.29	0.6141	0.8462	0.2321
2.0	0.29	0.6141	0.8462	0.2321
3.0	1.79	0.9633	1.0000	0.0367
3.0	1.79	0.9633	1.0000	0.0367

Kesimpulan :

Dari penghitungan di atas diperoleh  $L_{hitung} = 0.2321$ . Dengan  $n = 13$  dan taraf signifikansi 5%, nilai  $L_{tabel} = 0.258$ . Ternyata nilai  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dengan demikian hipotesis nol diterima. Yang berarti data termasuk berdistribusi normal.



Lampiran 10:

### Uji Homogenitas

Tabel kerja untuk menghitung nilai homogenitas antara hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2.

<b>Pasangan Subyek</b>	<b>K<sub>1</sub> (X<sub>1</sub>)</b>	<b>K<sub>1</sub> (X<sub>1</sub>)</b>	<b>X<sub>1</sub><sup>2</sup></b>	<b>X<sub>2</sub><sup>2</sup></b>
1 - 2	3.5	3.0	12.25	9.00
4 - 3	2.5	3.0	6.25	9.00
5 - 6	2.5	2.0	6.25	4.00
8 - 7	2.0	2.0	4.00	4.00
9 - 10	2.0	2.0	4.00	4.00
12 - 11	2.0	2.0	4.00	4.00
13 - 14	2.0	2.0	4.00	4.00
16 - 15	2.0	2.0	4.00	4.00
17 - 18	2.0	1.5	4.00	2.25
20 - 19	1.0	1.0	1.00	1.00
21 - 22	1.0	1.0	1.00	1.00
24 - 23	1.0	1.0	1.00	1.00
25 - 26	1.0	1.0	1.00	1.00
Jumlah	24.5	23.5	52.75	48.25
Mean	1.885	1.808		
SD	0.711	0.666		

Menghitung nilai homogenitas data test awal antara kelompok 1 dan kelompok 2.

1. Hasil penghitungan data kelompok 1.

$$\begin{aligned} N &= 13 & \Sigma X^2 &= 52.75 \\ \Sigma X &= 24.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD^2 &= \frac{\Sigma X^2}{N} - \left[ \frac{\Sigma X}{N} \right]^2 \\ SD^2 &= \frac{52.75}{13} - \left[ \frac{24.5}{13} \right]^2 = 0.505917 \end{aligned}$$

2. Hasil penghitungan data kelompok 2.

$$\begin{aligned} N &= 13 & \Sigma X^2 &= 48.25 \\ \Sigma X &= 23.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SD^2 &= \frac{\Sigma X^2}{N} - \left[ \frac{\Sigma X}{N} \right]^2 \\ SD^2 &= \frac{48.25}{13} - \left[ \frac{23.5}{13} \right]^2 = 0.443787 \end{aligned}$$

3. Menghitung nilai homogenitas :

$$\begin{aligned} F_{dbvb:dbvk} &= \frac{SD_{bs}^2}{SD_{kt}^2} \\ F_{12;12} &= \frac{0.505917}{0.443787} = 1.1400000 \end{aligned}$$

Kesimpulan :

Dengan db = 12 lawan 12, angka  $F_{tabel\ 5\%} = 2,69$ . Sedangkan harga  $F_{hitung} = 1.140$ . Ternyata lebih kecil dari harga  $F_{tabel}$ . Dengan demikian hipotesis nol diterima, yang berarti bahwa data kedua kelompok tersebut homogen.

Lampiran 11:

### Uji Perbedaan

Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2.

<b>Pasangan Subyek</b>	<b>K<sub>1</sub> (X<sub>1</sub>)</b>	<b>K<sub>2</sub> (X<sub>2</sub>)</b>	<b>D X<sub>2</sub> - X<sub>1</sub></b>	<b>d (D - M<sub>d</sub>)</b>	<b>d<sup>2</sup> (D - M<sub>d</sub>)<sup>2</sup></b>
1 - 2	3.5	3.0	-0.5	-0.423	0.1790
4 - 3	2.5	3.0	0.5	0.577	0.3328
5 - 6	2.5	2.0	-0.5	-0.423	0.1790
8 - 7	2.0	2.0	0.0	0.077	0.0059
9 - 10	2.0	2.0	0.0	0.077	0.0059
12 - 11	2.0	2.0	0.0	0.077	0.0059
13 - 14	2.0	2.0	0.0	0.077	0.0059
16 - 15	2.0	2.0	0.0	0.077	0.0059
17 - 18	2.0	1.5	-0.5	-0.423	0.1790
20 - 19	1.0	1.0	0.0	0.077	0.0059
21 - 22	1.0	1.0	0.0	0.077	0.0059
24 - 23	1.0	1.0	0.0	0.077	0.0059
25 - 26	1.0	1.0	0.0	0.077	0.0059
Jumlah	24.5	23.5	-1.0	0.000	0.9231
Mean	1.885	1.808	-0.077		
SD	0.711	0.666			

Menghitung nilai perbedaan antara hasil test awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2.

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\frac{\sum M_d}{N}}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{\frac{0.07692}{13}}{\sqrt{\frac{0.92308}{12}}} \\
 t &= 1.000
 \end{aligned}$$

Kesimpulan  
:

Dengan  $db = N - 1 = 13 - 1 = 12$  dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 2.179. Sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 1.000. Ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test awal kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2.

## Lampiran 12:

Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1.

No Subyek	Pre- Test ( $X_1$ )	Post- Test ( $X_2$ )	D $X_2 - X_1$	d ( $D - M_d$ )	$d^2$ ( $D - M_d$ ) <sup>2</sup>
1	3.5	4.0	0.5	-1.346	1.8121
2	2.5	4.0	1.5	-0.346	0.1198
3	2.5	4.0	1.5	-0.346	0.1198
4	2.0	3.0	1.0	-0.846	0.7160
5	2.0	4.0	2.0	0.154	0.0237
6	2.0	4.0	2.0	0.154	0.0237
7	2.0	3.5	1.5	-0.346	0.1198
8	2.0	4.0	2.0	0.154	0.0237
9	2.0	3.0	1.0	-0.846	0.7160
10	1.0	4.0	3.0	1.154	1.3314
11	1.0	3.0	2.0	0.154	0.0237
12	1.0	4.0	3.0	1.154	1.3314
13	1.0	4.0	3.0	1.154	1.3314
Jumlah	24.5	48.5	24.0	0.000	7.6923
Mean	1.885	3.731	1.846		
SD	0.711	0.421			

Menghitung nilai perbedaan antara hasil test awal dan test akhir pada kelompok 1.

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum M_d}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{1.846}{\sqrt{\frac{7.692}{13(12)}}} \\
 t &= 8.31384
 \end{aligned}$$

Kesimpulan :

Dengan  $db = N - 1 = 13 - 1 = 12$  dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 2.179. Sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 19.365. Ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test awal dan test akhir pada kelompok 1.

## Lampiran 13:

Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 2.

<b>No</b> <b>Subyek</b>	<b>Pre-Test</b> <b>(X<sub>1</sub>)</b>	<b>Post-Test</b> <b>(X<sub>2</sub>)</b>	<b>D</b> <b>X<sub>2</sub> - X<sub>1</sub></b>	<b>d</b> <b>(D - M<sub>d</sub>)</b>	<b>d<sup>2</sup></b> <b>(D - M<sub>d</sub>)<sup>2</sup></b>
1	3.0	4.0	1.0	-0.654	0.4275
2	3.0	3.5	0.5	-1.154	1.3314
3	2.0	4.0	2.0	0.346	0.1198
4	2.0	3.0	1.0	-0.654	0.4275
5	2.0	3.5	1.5	-0.154	0.0237
6	2.0	4.0	2.0	0.346	0.1198
7	2.0	3.5	1.5	-0.154	0.0237
8	2.0	4.0	2.0	0.346	0.1198
9	1.5	3.0	1.5	-0.154	0.0237
10	1.0	3.0	2.0	0.346	0.1198
11	1.0	3.0	2.0	0.346	0.1198
12	1.0	3.5	2.5	0.846	0.7160
13	1.0	3.0	2.0	0.346	0.1198
Jumlah	23.5	45.0	21.5	0.000	3.6923
Mean	1.808	3.462	1.654		
SD	0.666	0.414			

Menghitung nilai perbedaan antara hasil test awal dan test akhir pada kelompok 2.

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\sum M_d}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{1.654}{\sqrt{\frac{3.692}{13(12)}}} \\
 t &= 10.75
 \end{aligned}$$

Kesimpulan :

Dengan  $db = N - 1 = 13 - 1 = 12$  dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 2.179. Sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 23.129. Ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test awal dan test akhir pada kelompok 2.



## Lampiran 14:

Tabel kerja untuk menghitung nilai perbedaan antara hasil tes akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2.

<b>Pasangan Subyek</b>	<b>K<sub>1</sub> (X<sub>1</sub>)</b>	<b>K<sub>2</sub> (X<sub>2</sub>)</b>	<b>D X<sub>2</sub> - X<sub>1</sub></b>	<b>d (D - M<sub>d</sub>)</b>	<b>d<sup>2</sup> (D - M<sub>d</sub>)<sup>2</sup></b>
1 - 2	4.0	4.0	0.0	0.269	0.0725
4 - 3	4.0	3.5	-0.5	-0.231	0.0533
5 - 6	4.0	4.0	0.0	0.269	0.0725
8 - 7	3.0	3.0	0.0	0.269	0.0725
9 - 10	4.0	3.5	-0.5	-0.231	0.0533
12 - 11	4.0	4.0	0.0	0.269	0.0725
13 - 14	3.5	3.5	0.0	0.269	0.0725
16 - 15	4.0	4.0	0.0	0.269	0.0725
17 - 18	3.0	3.0	0.0	0.269	0.0725
20 - 19	4.0	3.0	-1.0	-0.731	0.5340
21 - 22	3.0	3.0	0.0	0.269	0.0725
24 - 23	4.0	3.5	-0.5	-0.231	0.0533
25 - 26	4.0	3.0	-1.0	-0.731	0.5340
Jumlah	48.5	45.0	-3.5	0.000	1.8077
Mean	3.731	3.462	-0.269		
SD	0.421	0.414			

Menghitung nilai perbedaan antara hasil test akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2.

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\frac{\sum M_d}{N} - \frac{\sum d^2}{N(N-1)}}{\sqrt{\frac{0.26923}{13} + \frac{1.80769}{12}}} \\
 &= \frac{0.26923 - 1.80769}{\sqrt{0.020715 + 0.150641}} \\
 t &= 2.50106
 \end{aligned}$$

Kesimpulan :

Dengan  $db = N - 1 = 13 - 1 = 12$  dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel t adalah 2.179. Sedangkan nilai t yang diperoleh adalah sebesar 2.501. Ternyata lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil test akhir kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 dan kelompok 2.

## Lampiran 15:

Menghitung nilai peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.

1. Hasil penghitungan pada kelompok 1.

Mean test awal  
= 1.885  
Mean tes akhir  
= 3.731  
Mean different  
= 1.846

$$\begin{aligned} \text{Prosentase peningkatan} &= \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean test awal}} \times 100\% \\ &= \frac{1.846}{1.885} \times 100\% = 97.959\% \end{aligned}$$

2. Hasil penghitungan pada kelompok 2.

Mean test awal  
= 1.808  
Mean tes akhir  
= 3.462  
Mean different  
= 1.654

$$\begin{aligned} \text{Prosentase peningkatan} &= \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean test awal}} \times 100\% \\ &= \frac{1.654}{1.808} \times 100\% = 91.489\% \end{aligned}$$

Kesimpulan

:

Dari penghitungan tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 1 adalah sebesar 97.959%. Sedangkan peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada kelompok 2 adalah sebesar 91.489%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ternyata kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing yang lebih baik daripada kelompok 2.

## Lampiran 16: Petunjuk pelaksanaan tes awal

**PETUNJUK PELAKSANAAN TES LEMPAR AWAL DAN TES AKHIR  
MODEL BERMAIN DAN PENDEKATAN TEKNIK**

## 1. Tujuan

Untuk mengetahui teknik kemampuan gerak dasar lempar lembing, awal sebelum siswa mendapatkan perlakuan

## 2. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas yang diperlukan adalah: (a) kapur ;(b) tongkat estafet ; (c) blangko (kertas skor) dan alat tulis ; (d) lapangan.

## 3. Petugas tes ; (a) dua orang pengamat ; (b) satu orang yang mengkoordinir siswa yang akan di tes ; (c) dua orang pengambil tongkat.

## 4. Pelaksanaan Sikap permulaan: siswa (testi) mengambil dua buah tongkat estafet dan menuju ke tempat lemparan. Gerakan : setelah diberi aba-aba oleh petugas, anak melakukan lemparan atas depan sebanyak dua kali dengan interval kurang lebih satu menit.



Gambar 3. Lemparan Tongkat Estafet ke Arah Atas Depan  
(Djumidar.,2007: 7.21)

## 5. Aspek-aspek dalam penilaian lemparan

## a. Ayunan kebelakang

Tongkat dipegang dengan jari-jari atau telapak tangan, berat badan pada kaki belakang, siku lengan untuk melempar tidak diarahkan ke sasaran, tangan yang tidak memegang tongkat di arahkan ke sasaran, pergelangan siku tangan tidak terkunci, lengan yang tidak melempar di tekuk pada sikunya.

## b. Saat melempar

Perpindahan berat badan ke kaki depan, putaran dada dan pinggang ke arah sasaran, lengan rileks setelah lemparan, lecutan pergelangan tangan, akselerasi, lutut kaki depan di tekuk pada saat akhir lemparan.

c. Gerak lanjutan

Gerak lengan diteruskan sesudah tongkat dilempar, langkah kaki belakang ke depan sebagai gerak lanjutan, tubuh sedikit di tekuk pada saat gerakan kedepan

d. Gerakan tongkat

Putaran tongkat ke arah depan (top spin), putaran kedepan ini merupakan indikasi bahwa gerakan yang dilakukan sempurna atau benar.



Gambar 4. Karakteristik Gerak Dasar Lempar Lembing.  
(Yudha M. Saputra., 2001: 69)

6. Penilaian atau penentuan skoring

- a. Skor 4: jika gerakan yang dilakukan terdapat gerakan ayunan ke belakang, saat melempar, gerakan lanjutan serta gerakan tongkat yang sesuai dengan aspek-aspek di atas.
- b. Skor 3: jika gerakan yang dilakukan hanya tiga aspek lempar yang benar.
- c. Skore 2: jika gerakan yang dilakukan hanya dua aspek lempar yang benar.
- d. Skore 1: jika dalam gerakan hanya satu aspek lempar yang benar.
- e. Skore 0: jika tidak ada satu aspekpun yang muncul.

**BLANGKO PENGAMBILAN DATA TES AWAL DAN AKHIR**  
**MODEL BERMAIN DAN PENDEKATAN TEKNIK**

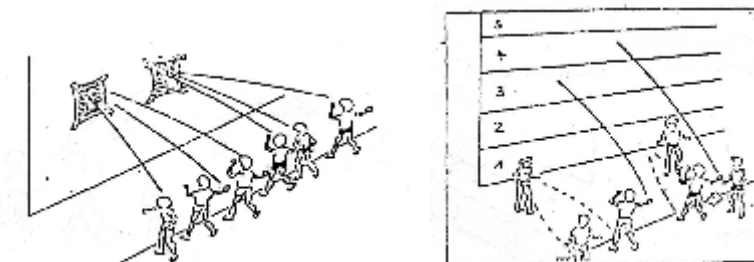
[illegible]

Lampiran 17: materi pembelajaran model bermain

**MATERI PEMBELAJARAN MODEL BERMAIN**

1. Pertemuan 1:

Latihan 1: melempar bola tenis ke dinding yang di beri zona lemparan.



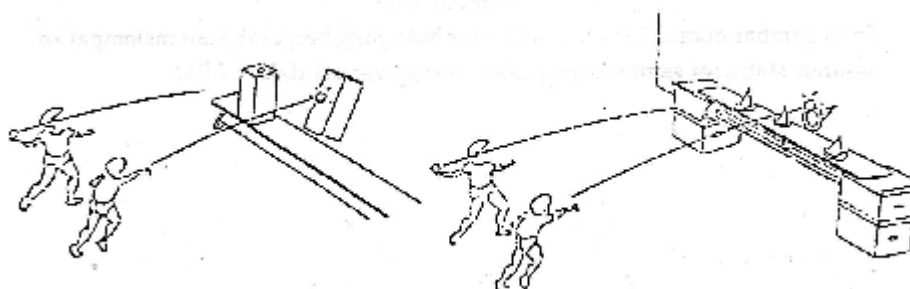
2. Pertemuan 2

Latihan 2: melempar bola tenis kearah ban sepeda yang digantung di gawang.



3. Pertemuan 3

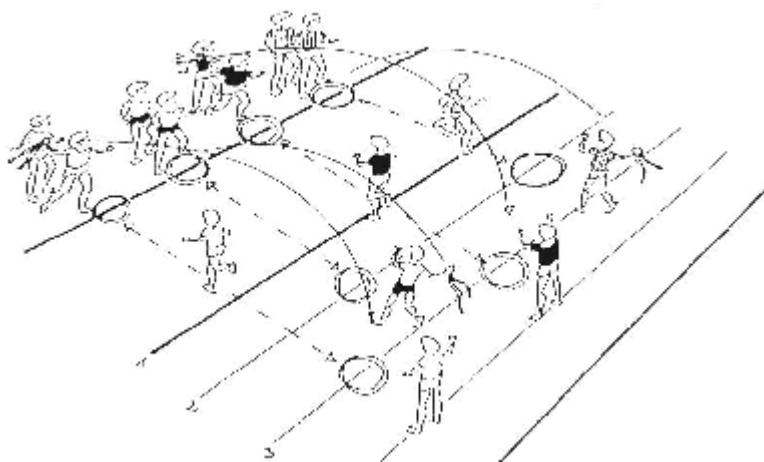
Latihan 3: melemparkan bola tenis dengan sasaran kardus.



Latihan 4: melemparkan bola tenis dengan sasaran kerucut.

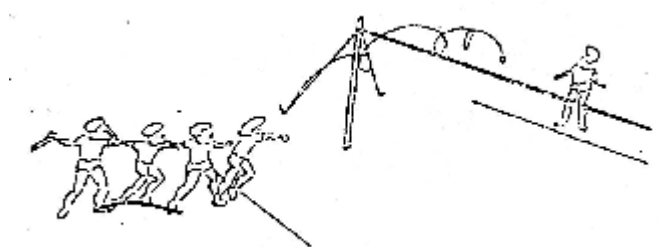
4. Pertemuan 4

Latihan 5: melempar bola berekor ke arah simpai.



5. Pertemuan 5:

latihan 6: melempar bola ke dalam plastik melewati lemparan



6. Pertemuan 6

Mengulang latihan 1

7. Pertemuan 7

Mengulang latihan 2

8. Pertemuan 8

Mengulang latihan 2 dan 3

9. Pertemuan 9

Mengulang latihan 5

10. Pertemuan 10

Mengulang latihan 6

11. Pertemuan 11

Mengulang latihan 3 dan 4

12. Pertemuan 12

Mengulang latihan 4

13. Pertemuan 13

Mengulang latihan 5



14. Pertemuan 14

Mengulang latihan 5 dan 6

15. Pertemuan 15

Mengulang latihan 1

16. Pertemuan 16

Mengulang latihan 6

Lampiran 18 : materi pembelajaran model pendekatan teknik

### MATERI PEMBELAJARAN MODEL PENDEKATAN TEKNIK

#### 1. Pertemuan 1

Latihan 1 : mempelajari gerakan lengan akhir.

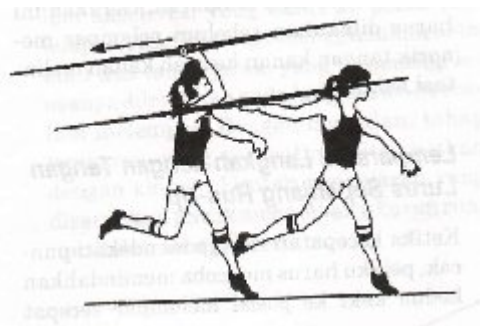
Berdiri dengan kaki kiri di depan, memegang tongkat estafet diatas bahu kanan dengan siku mengarah ke depan, tongkat sejajar dengan tanah, lemparan tongkat ke tanah dengan gerakan membacok dengan gerakan membacok dengan tarikan dari bahu dan pelurusan siku dan lengan.



#### 2. Pertemuan 2

Latihan 2 : mempelajari cara penarikan tongkat ke belakang.

Berdiri dengan kaki kiri di depan, memegang tongkat estafet di atas bahu kanan dengan siku mengarah ke depan, bawa tongkat ke belakang, putar bahu kiri dan lengan ke samping. Tapi masih tetap melihat ke depan lurus dan memegang tongkat dengan telapak tangan menghadap ke atas dan mata tongkat setinggi kepala.



#### 3. Pertemuan 3

Latihan 3 : latihan gerakan melempar secara berpasangan.

Sikap permulaan :

Anak yang akan melempar berdiri tegak menyamping ke arah lemparan, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dengan lutut agak di tekuk atau di bengkokkan ke depan serong ke samping kanan. Tangan (kanan) lurus ke belakang, lengan kiri dengan siku di bengkokkan di angkat berada di depan badan lemas, pandangan ke depan. Teman jongkok di belakang

samping kanan anak yang akan melempar, lengan lurus dengan tangannya berpegangan dengan anak yang akan melempar ( seperti berjabat tangan ).

Gerakannya :

Menehan mengikuti gerakan tangan yang menarik, hingga berdiri sampai tangannya lewat atau berada di atas kepala yang akan melempar.

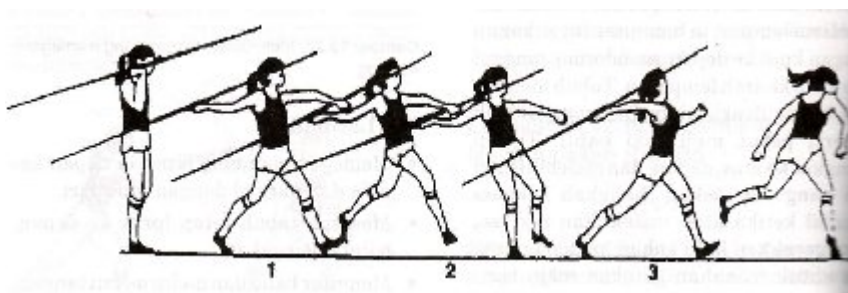


Latihan 4 : latihan melempar sendiri tanpa berpasangan dengan teman.

#### 4. Pertemuan 4

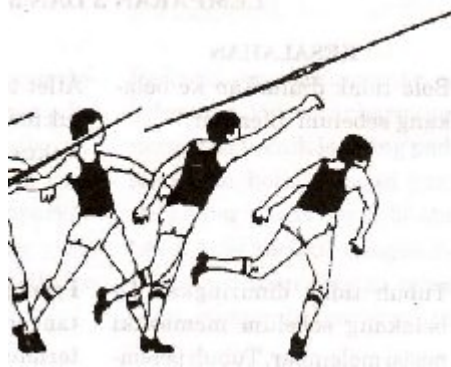
Latihan 5 : belajar gerak dasar lempar lembing

Berdiri kangkang ke belakang, berat badan di atas, kaki belakang di bengkokkan dan kaki depan di bengkokkan sedikit. Putar bahu ke samping dan condongkan badan ke belakang dengan lengan luruskan dan telapak tangan menghadap ke atas, kemudian putarlah lutut kaki kanan dan pinggang ke depan dan lemparkan tongkat lewat atas bahu.



#### 5. Pertemuan 5

Latihan 6 : latihan gerakan lanjutan dan sikap badan setelah melempar gerakan lanjutan ( follow throw) berawal dari tolakan kaki kanan dan lonjakan seluruh badan ke atas depan. Setelah tongkat lepas dari tangan, segera kaki kanan mendarat, kaki kiri di angkat lurus ke belakang lemas. Tangan kiri ke belakang lemas dan tangan kanan dengan siku agak di bengkokkan berada di depan badan lemas, untuk membantu menjaga keseimbangan. Badan di bungkukkankan ke dapan dan pandangan mengikuti gerakan jalannya tongkat sampai jatuh.sikap ini adalah sikap akhir setelah lemparan.



6. Pertemuan 6  
Mengulang latihan 1
7. Pertemuan 7  
Mengulang latihan 2
8. Pertemuan 8  
Mengulang latihan 2 dan 3
9. Pertemuan 9  
Mengulang latihan 5
10. Pertemuan 10  
Mengulang latihan 6
11. Pertemuan 11  
Mengulang latihan 1
12. Pertemuan 12  
Mengulang latihan 2
13. Pertemuan 13  
Mengulang latihan 3 dan 4
14. Pertemuan 14  
Mengulang latihan 5
15. Pertemuan 15  
Mengulang latihan 6
16. Pertemuan 16  
Mengulang latihan 5

## Lampiran 19 : Daftar nama sampel

**DAFTAR NAMA SAMPEL**

## A. Nama siswa putra kelas empat :

1. Gunadi
2. Dwi Aji Agus Saputro
3. Bagas Krisdiyanto
4. Irsad Auria Sajadi
5. Wahyu Tri Sayoko
6. Edi Setiawan
7. Andi Wibawa
8. Eko Dwi Tristiono
9. Indra Ariyanto
10. Abidin Zakaria
11. Ahmad Fauzi
12. Prastya Aji Nugroho
13. Heri Purnama
14. Priastianto

## B. Nama siswa putra kelas lima :

1. Ari Widodo
2. Triyanto
3. Ervan Ariyanto
4. Joko Maryanto
5. Risdiyanto
6. M. Arya Gunawan
7. Alvianto Rohim
8. Dwi Andika
9. Gatot Setiawan
10. Tri Anggono
11. Muh. Eksan
12. Agung Adi Nugroho

**Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian**



Pelaksanaan Pemanasan



Pelaksanaan Tes Awal Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing



Pelaksanaan Pemanasan Melalui Model Bermain



Pembelajaran Model Bermain





Pembelajaran Model Bermain



Pembelajaran Pendekatan Teknik





Pembelajaran Pendekatan Teknik



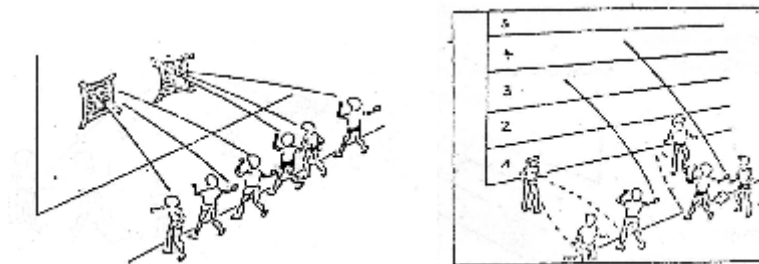
Pelaksanaan Tes Akhir Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

Lampiran 17: materi pembelajaran model bermain

### MATERI PEMBELAJARAN MODEL BERMAIN

#### 1. Pertemuan 1:

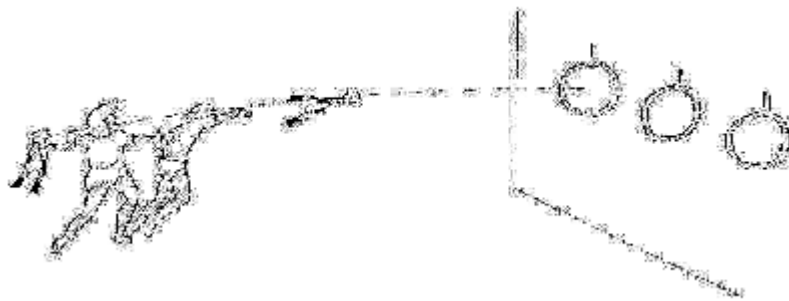
Latihan 1: melempar bola tenis ke dinding yang di beri zona lemparan.



Tujuan: Belajar keterampilan melempar sasaran yang berada diatas dimaksudkan untuk memperbaiki sikap badan jika ingin melempar tinggi, jauh kedepan.

#### 2. Pertemuan 2

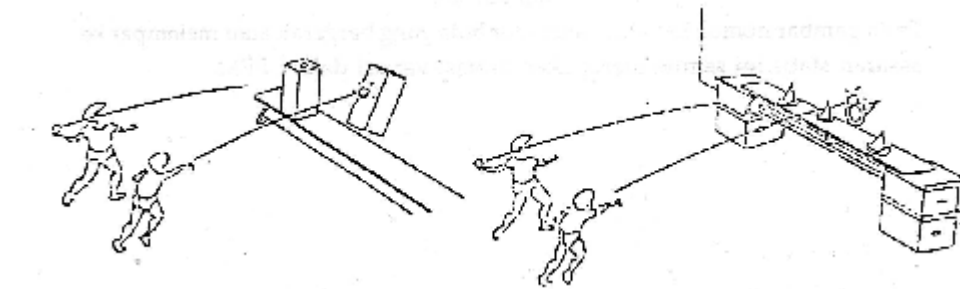
Latihan 2: melempar bola tenis kearah ban sepeda yang diganntung di gawang.



Tujuan: Pembelajaran ini dimaksudkan untuk memperbaiki kelentukan saat melempar dan variasi dalam pembelajaran

#### 3. Pertemuan 3

Latihan 3: melemparkan bola tenis dengan sasaran kardus.

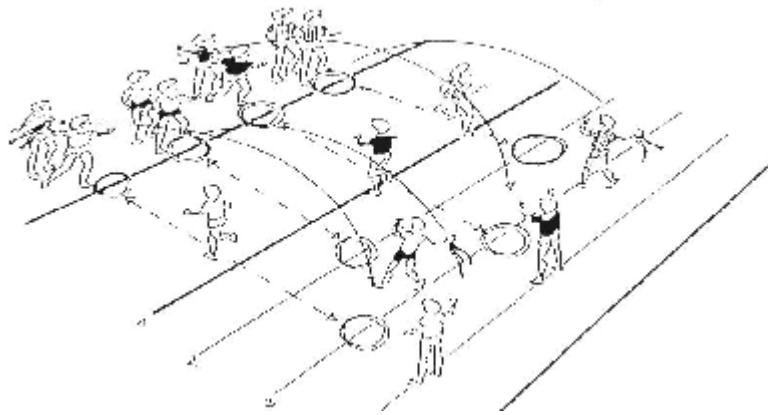


Latihan 4: melemparkan bola tenis dengan sasaran kerucut.

Tujuan: Merupakan variasi pembelajaran model dan memperbaiki kekuatan lengan

#### 4. Pertemuan 4

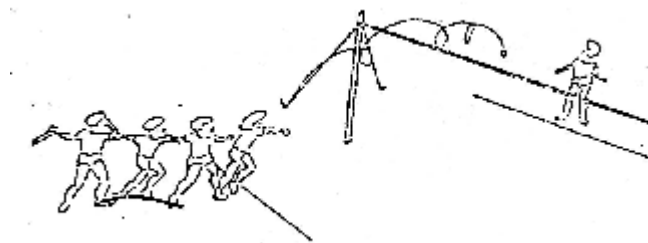
Latihan 5: melempar bola berekor ke arah simpai.



Tujuan: Pembelajaran untuk meningkatkan kekuatan lengan dengan model berkompetisi.

#### 5. Pertemuan 5:

latihan 6: melempar bola ke dalam plastik melewati lemparan



Tujuan: Pembelajaran untuk meningkatkan lecutan saat melempar keatas.

Agar siswa mampu melempar dengan baik dan jauh

6. Pertemuan 6  
Mengulang latihan 1
7. Pertemuan 7  
Mengulang latihan 2
8. Pertemuan 8  
Mengulang latihan 2 dan 3
9. Pertemuan 9  
Mengulang latihan 5
10. Pertemuan 10  
Mengulang latihan 6
11. Pertemuan 11  
Mengulang latihan 3 dan 4
12. Pertemuan 12  
Mengulang latihan 4
13. Pertemuan 13  
Mengulang latihan 5
14. Pertemuan 14  
Mengulang latihan 5 dan 6
15. Pertemuan 15  
Mengulang latihan 1
16. Pertemuan 16  
Mengulang latihan 6

Lampiran 18 : materi pembelajaran model pendekatan teknik

### **MATERI PEMBELAJARAN MODEL PENDEKATAN TEKNIK**

#### **1. Pertemuan 1**

Latihan 1 : mempelajari gerakan lengan akhir.

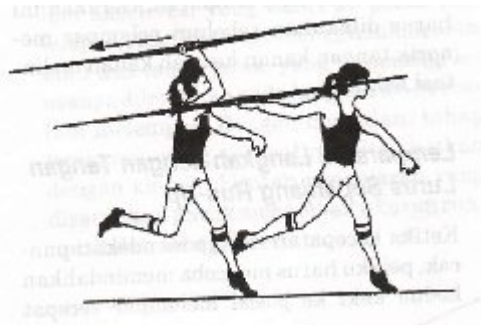
Berdiri dengan kaki kiri di depan, memegang tongkat estafet diatas bahu kanan dengan siku mengarah ke depan, tongkat sejajar dengan tanah, lemparan tongkat ke tanah dengan gerakan membacok dengan gerakan membacok dengan tarikan dari bahu dan pelurusan siku dan lengan.



#### **2. Pertemuan 2**

Latihan 2 : mempelajari cara penarikan tongkat ke belakang.

Berdiri dengan kaki kiri di depan, memegang tongkat estafet di atas bahu kanan dengan siku mengarah ke depan, bawa tongkat ke belakang, putar bahu kiri dan lengan ke samping. Tapi masih tetap melihat ke depan lurus dan memegang tongkat dengan telapak tangan menghadap ke atas dan mata tongkat setinggi kepala.



### 3. Pertemuan 3

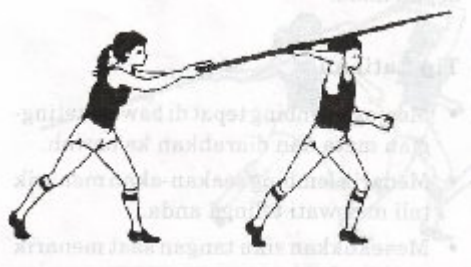
Latihan 3 : latihan gerakan melempar secara berpasangan.

Sikap permulaan :

Anak yang akan melempar berdiri tegak menyamping ke arah lemparan, kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dengan lutut agak di tekuk atau di bengkokkan ke depan serong ke samping kanan. Tangan (kanan) lurus ke belakang, lengan kiri dengan siku di bengkokkan di angkat berada di depan badan lemas, pandangan ke depan. Teman jongkok di belakang samping kanan anak yang akan melempar, lengan lurus dengan tangannya berpegangan dengan anak yang akan melempar ( seperti berjabat tangan ).

Gerakannya :

Menehan mengikuti gerakan tangan yang menarik, hingga berdiri sampai tangannya lewat atau berada di atas kepala yang akan melempar.

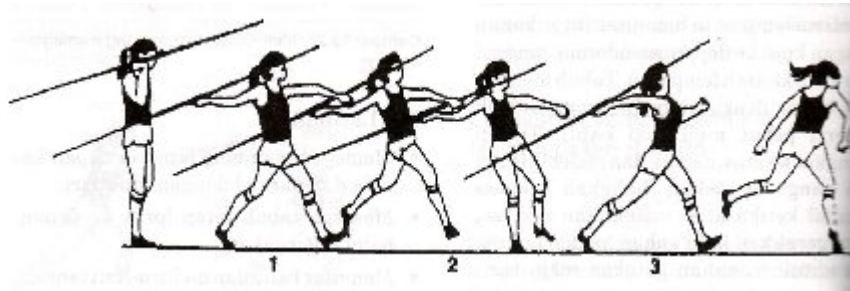


Latihan 4 : latihan melempar sendiri tanpa berpasangan dengan teman.

### 4. Pertemuan 4

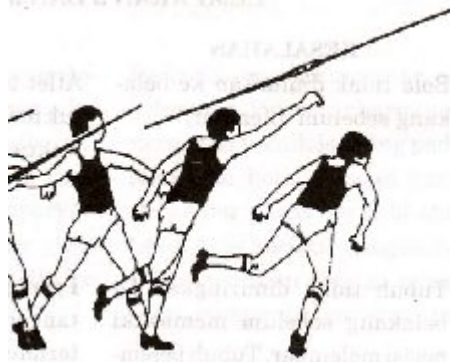
Latihan 5 : belajar gerak dasar lempar lembing

Berdiri kangkang ke belakang, berat badan di atas, kaki belakang di bengkokkan dan kaki depan di bengkokkan sedikit. Putar bahu ke samping dan condongkan badan ke belakang dengan lengan lurus dan telapak tangan menghadap ke atas, kemudian putarlah lutut kaki kanan dan pinggang ke depan dan lemparkan tongkat lewat atas bahu.



#### 5. Pertemuan 5

Latihan 6 : latihan gerakan lanjutan dan sikap badan setelah melempar gerakan lanjutan ( follow throw) berawal dari tolakan kaki kanan dan lonjakan seluruh badan ke atas depan. Setelah tongkat lepas dari tangan, segera kaki kanan mendarat, kaki kiri di angkat lurus ke belakang lemas. Tangan kiri ke belakang lemas dan tangan kanan dengan siku agak di bengkokkan berada di depan badan lemas, untuk membantu menjaga keseimbangan. Badan di bungkukkankan ke dapan dan pandangan mengikuti gerakan jalannya tongkat sampai jatuh.sikap ini adalah sikap akhir setelah lemparan.



#### 6. Pertemuan 6

Mengulang latihan 1

#### 7. Pertemuan 7

Mengulang latihan 2

#### 8. Pertemuan 8

Mengulang latihan 2 dan 3

#### 9. Pertemuan 9

Mengulang latihan 5

#### 10. Pertemuan 10

Mengulang latihan 6

11. Pertemuan 11

Mengulang latihan 1

12. Pertemuan 12

Mengulang latihan 2

13. Pertemuan 13

Mengulang latihan 3 dan 4

14. Pertemuan 14

Mengulang latihan 5

15. Pertemuan 15

Mengulang latihan 6

16. Pertemuan 16

Mengulang latihan 5



Lampiran 16: Petunjuk pelaksanaan tes awal dan tes akhir

### **PETUNJUK PELAKSANAAN TES LEMPAR AWAL DAN TES AKHIR MODEL BERMAIN DAN PENDEKATAN TEKNIK**

1. Tujuan

Untuk mengetahui teknik kemampuan gerak dasar lempar lembing, awal sebelum siswa mendapatkan perlakuan

2. Alat dan fasilitas

Alat dan fasilitas yang diperlukan adalah: (a) kapur ;(b) tongkat estafet ; (c) blangko (kertas skor) dan alat tulis ; (d) lapangan.

3. Petugas tes ; (a) dua orang pengamat ; (b) satu orang yang mengkoordinir siswa yang akan di tes ; (c) dua orang pengambil tongkat.

4. Pelaksanaan Sikap permulaan: siswa (testi) mengambil dua buah tongkat estafet dan menuju ke tempat lemparan. Gerakan : setelah diberi aba-aba oleh petugas, anak melakukan lemparan atas depan sebanyak dua kali dengan interval kurang lebih satu menit.



Gambar 2. Lemparan Tongkat Estafet ke Arah Atas Depan  
(Djumidar.,2007: 7.21)

## 5. Aspek-aspek dalam penilaian lemparan

### a. Ayunan kebelakang

Tongkat dipegang dengan jari-jari atau telapak tangan, berat badan pada kaki belakang, siku lengan untuk melempar tidak diarahkan ke sasaran, tangan yang tidak memegang tongkat di arahkan ke sasaran, pergelangan siku tangan tidak terkunci, lengan yang tidak melempar di tekuk pada sikunya.

### b. Saat melempar

Perpindahan berat badan ke kaki depan, putaran dada dan pinggang ke arah sasaran, lengan rileks setelah lemparan, lecutan pergelangan tangan, akselerasi, lutut kaki depan di tekuk pada saat akhir lemparan.

### c. Gerak lanjutan

Gerak lengan diteruskan sesudah tongkat dilempar, langkah kaki belakang ke depan sebagai gerak lanjutan, tubuh sedikit di tekuk pada saat gerakan kedepan

### d. Gerakan tongkat

Putaran tongkat kearah depan (top spin), putaran kedepan ini merupakan indikasi bahwa gerakan yang dilakukan sempurna atau benar.



Gambar 3. Karakteristik Gerak Dasar Lempar Lembing.

(Yudha M. Saputra., 2001: 69)

## 6. Penilaian atau penentuan skoring

### a. Skor 4: jika gerakan yang dilakukan terdapat gerakan ayunan ke belakang,

saat melempar, gerakan lanjutan serta gerakan tongkat yang sesuai dengan aspek-aspek di atas.

### b. Skor 3: jika gerakan yang dilakukan hanya tiga aspek lempar yang benar.

- c. Skore 2: jika gerakan yang dilakukan hanya dua aspek lempar yang benar.
- d. Skore 1: jika dalam gerakan hanya satu aspek lempar yang benar.
- e. Skore 0: jika tidak ada satu aspekpun yang muncul.

**BLANGKO PENGAMBILAN DATA TES AWAL DAN AKHIR**  
**MODEL BERMAIN DAN PENDEKATAN TEKNIK**

[illegible]