

**UPAYA PENINGKATAN BELAJAR LEMPAR CAKRAM
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN PADA
SISWA KELAS VIII G SMP NEGERI 4
TAMAN PEMALANG TAHUN
PELAJARAN 2010/2011**



Skripsi

Oleh:

PRIA SUKA BUDI

NIM. X4709108

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

2011

**UPAYA PENINGKATAN BELAJAR LEMPAR CAKRAM
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN PADA
SISWA KELAS VIII G SMP NEGERI 4
TAMAN PEMALANG TAHUN
PELAJARAN 2010/2011**

Oleh:

**PRIA SUKA BUDI
NIM. X4709108**

SKRIPSI

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

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

2011

PERSETUJUAN

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



Surakarta, 8 Juni 2011

Pembimbing I

Drs. Heru Suranto, M.Pd.
NIP. 19491109 198010 1 001

Pembimbing II

Singgih Hendarto, S.Pd., M. Pd
NIP. 19720414 200604 1 001

PENGESAHAN

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

Pada hari : Rabu

Tanggal : 15 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

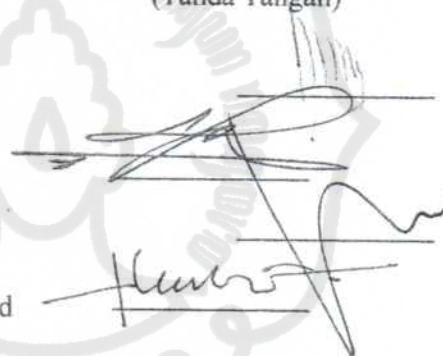
(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Sunardi, M.Kes

Sekretaris : Drs. Budhi Satyawana, M.Pd

Anggota I : Drs. Heru Suranto, M.Pd

Anggota II : Singgih Hendarto, S.Pd., M. Pd



Disahkan oleh:

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Pria Suka Budi. **UPAYA PENINGKATAN BELAJAR LEMPAR CAKRAM MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN PADA SISWA KELAS VIII G SMP NEGERI 4 TAMAN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2010/2011** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan pendekatan permainan dapat meningkatkan antusias siswa dalam pembelajaran lempar cakram.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII G SMP Negeri 4 Taman Pemalang tahun pelajaran 2010/2011. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII G SMP Negeri 4 Taman Pemalang tahun pelajaran 2010/2011 berjumlah 40 orang yang terbagi atas 18 siswa putra dan 20 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerakan lempar cakram dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dan memodifikasi alat bantu pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan minat belajar dan hasil belajar lempar cakram pada siswa kelas VIII G SMP Negeri 4 Taman Pemalang tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, yang memiliki kategori cukup baik sebanyak 7 orang (21,87 %), kategori cukup sebanyak 11 orang (34,38 %) dan kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 14 orang (43,75 %). Pada siklus I yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang (12,50 %), kategori cukup baik (tuntas) sebanyak 6 orang (18,75 %), kategori cukup (tuntas) sebanyak 12 orang (37,50 %) dan kategori kurang (tidak tuntas) 10 orang (31,25 %). Pada siklus II yang memiliki kategori baik sekali 1 orang (3,12 %), kategori baik 16 orang (50 %), kategori cukup baik (tuntas)

sebanyak 7 orang (21,88 %), kategori cukup (tuntas) sebanyak 6 orang (18, 75 %) dan kategori kurang (tidak tuntas) 2 orang (6,25 %).



ABSTRACT

Pria Suka Budi: THE EFFORT OF IMPROVEMENT OF DISCUS THROW LEARNING THROUGH GAMES APPROACH TO THE VIII G GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI 4 TAMAN PEMALANG EDUCATION FACULLY, SEBELAS MARET SURAKARTA UNIVERSITY , JUNI 2011.

The object of this research is to know that the application of games approach is able to improve students enthusiastic in discus throw learning.

The research used Action Research method. The data resource in this research is all the students of VIII G grade of SMP Negeri 4 Taman Pemalang in the academic year of 2010/2011, the number of the subjects are 40 students which are divided into 18 male students and 20 female students. Techniques of collecting the data are through doing test and measuring movement ability of discus throw and observation from learning activity process. Data analysis technique that is used in this research is descriptive which based on qualitative analysis. This research procedure include *planning, acting, observing, and reflecting*.

Based on the result of the research, it can be concluded that the application of games approach and modifying the learning media of Sport lesson can improve learning interest and discus throw learning result to the VIII Grade students of SMP Negeri 4 Tainan Pemalang in the academic year of 2010/2011. From the analysis result, there are improvement from the first condition to cycle I and cycle II, which have quiet good category are 7 students (21,87 %), average category are 11 students (34,38 %), and low category (didn't pass) are 14 students (43,75 %). In cycle I who have good category are 4 students (12,50 %), quiet good category (pass) are 6 students (18,75 %), average category (pass) are 12 students (37,50 %), and low category (didn't pass) are 10 students (31,25 %). In cycle II who have very good category is 1 student (3,12 %), good category are 16 students (50 %), quiet good category (pass) are 7 students (21,88 %), average (pass) are 6 students (18,75 %), and low category (didn't pass) are 2 students (6,25 %).

MOTTO

Budi

Pria Suka Budi

Seseorang yang insyallah akan menjadi pasangan abadi dunia akhirat, berjuang bersama membangun kebahagiaan

Sebaik-baik manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain

(Hadila Edisi 37 Juli, 2010: 07)

TOMORROW I SHOULD BE BETTER

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

Istriku tercinta yang telah membimbing dan selalu ada untukku
tanpa pamrih agar menjadi istri yang berguna dan setia.

Orang-orang terdekatku yang selalu memberiku motivasi, selalu membantu dan
selalu ada untuk Aku.....Terimakasih smoga Tuhan Slalu Bersama Kita...!

Sahabat-sahabatku yang selalu bersama-sama dalam suka dan duka.....*don't
forget me....!*

Teman-teman ku Angkatan '09 PPKHB Penjasorkes FKIP JPOK UNS
Surakarta

Yang selalu memberi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan kuliah

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs.H. Sunardi, M.Kes., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Drs.Heru Suranto, M.Pd., sebagai Dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Singgih Hendarto, S.Pd., M. Pd sebagai Dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Bapak Sus Riyanto, S.Pd Kepala SMP Negeri 4 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Drs. Guntoro Kunwidargo, Guru Kelas VIII G SMP Negeri 4 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang yang telah menjadi kolabolator.
9. Siswa kelas VIII G SMP Negeri 4 Taman Kabupaten Pemalang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Disadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun semangat diharapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Maret 2011

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Perumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II LANDASAN TEORI	 4
A. Kajian Pustaka	4
1. Hakikat Pendidikan Jasmani	4
2. Karakteristik Peserta Didik	6
3. Hakikat Belajar	6
a. Pengertian Belajar	7
b. Ciri-ciri perilaku belajar	8
c. Pengertian dan Batasan Belajar	9
4. Hakekat Lempar Cakram	15
5. Tinjauan Tentang Permainan	15
a. Teori Permainan	16
b. Metode pembelajaran lempar cakram dengan pendekatan bermain	21
c. Fungsi Permainan	22
B. Kerangka Berfikir	23
C. Hipotesis Tindakan	24
 BAB III METODE PENELITIAN	 24
A. Tempat dan Waktu Penelitian	24
1. Tempat Penelitian	24

2. Waktu Penelitian.....	24
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Sumber Data.....	25
D. Teknik Pengumpulan Data.....	25
E. Teknik Analisis Data	25
F. Prosedur Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	31
A. Deskripsi Data	33
1. Deskripsi Siklus I.....	37
2. Deskripsi Siklus II.....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi	46
C. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Penelitian.....	24
2. Prosentase Target Pencapaian.....	30
3. Hasil Pengamatan Antusias Siswa Pada Kondisi Awal.....	31
4. Prosentase Antusias Siswa Pada Kondisi Awal	32
5. Hasil Pengamatan Antusias Siswa Pada Siklus I.....	33
6. Prosentase Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I.....	33
7. Hasil Pengamatan Antusias Siswa Pada Siklus II.....	34
8. Prosentase Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II.....	37
9. Perbandingan Peningkatan Antusias Belajar Siswa dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	41
10. Perbandingan Peningkatan Antusias Belajar Siswa dari Siklus I ke Siklus II.	42
11. Perbandingan Peningkatan Antusias Belajar Siswa dari Kondisi Awal ke Siklus II.	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Memegang Cakram untuk yang tangannya lebar.....	10
2. Cara Memegang Cakram untuk yang jari- jarinya pendek.....	10
3. Cara Memegang Cakram dengan jari- jari membuka.....	11
4. Cara Memegang Cakram untuk yang berjari jari panjang.....	12
5. Persiapan awalan lempar cakram.....	13
6. Lemparan dan lepasnya cakram.....	14
7. Latihan Dasar Melempar dengan piring plastik.....	16
8. Bermain melempar dengan piring plastik melewati rentangan tali dengan awalan membelakangi.....	17
9. Bermain melempar dengan piring plastik melewati rentangan tali dengan awalan menyamping.....	18
10. Bermain melempar dengan piring plastik melewati rentangan tali dengan awalan membelakangi dan kemabali ke posisi awal	18
11 Melempar target.....	19
12. Bermain bola tangan dengan piring plastik.....	21
13. Prosentase Antusias Siswa Pada Kondisi Awal	32
14. Prosentase Antusias Siswa Pada Siklus I.....	34
15. Prosentase Antusias Siswa Pada Siklus II.....	38
16. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dari Kondisi Awal Ke Siklus I.....	42
17. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dari Siklus I Ke Siklus II.....	43
18. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dari Kondisi Awal Ke Siklus II.....	44
19. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Dari Kondisi Awal Ke Siklus I dan Siklus II.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Putaran I.....	49
2. RPP Putaran II.....	62
3. Petunjuk Pelaksanaan Antusias Siswa.....	74
4. Hasil Pengamatan Kondisi Awal Antusias Siswa	76
5. Hasil Pengamatan Atusias Siswa Pada Siklus I.....	77
6. Hasil Pengamatan Antusias Siswa Pada Siklus II.....	78
7. Foto Kegiatan.....	79

