

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING
GAYA LANGKAH JINGKAT DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 BELIK
KECAMATAN BELIK KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



SKRIPSI

**Oleh:
SUWARNO
X4709193**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2011**

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING
GAYA LANGKAH JINGKAT DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 BELIK
KECAMATAN BELIK KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



SKRIPSI

**Oleh:
SUWARNO
X4709193**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2011**

commit to user

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING
GAYA LANGKAH JINGKAT DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 BELIK
KECAMATAN BELIK KABUPATEN PEMALANG
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh:
SUWARNO
X4709193

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**

commit to user

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Drs. Sunardi, M.Kes.
NIP. 19581121 199003 1 004

Pembimbing II

Sri Santoso Sabarini, S. Pd M. Or
NIP. 19760822 200501 2 001

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 : Selasa

Tanggal : 14 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Or

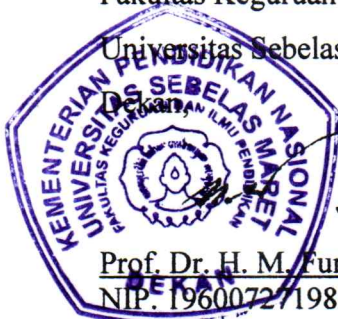
Anggota I : Drs. Sunardi, M.Kes

Anggota II : Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Suwarno. **UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING GAYA LANGKAH JINGKAT DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VIII A SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BELIK, KECAMATAN BELIK, KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2010/2011.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengoptimalkan perubahan sikap kemampuan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat pada siswa kelas 8 A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belik Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011 dengan pendekatan bermain dan memodifikasi sarana pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas 8 A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belik, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 8 A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belik, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/ 2011 berjumlah 40 orang yang terbagi atas 20 siswa putra dan 20 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui pengamatan dan tes kemampuan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa memodifikasi sarana pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat mengoptimalkan perubahan sikap dan kemampuan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat pada siswa kelas 8 A SMP Negeri 1 Belik, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II, baik dari peningkatan kemampuan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan teknik dasar lempar lembing gaya langkah jingkat pada kondisi awal

(55%), siklus I (80%), siklus II (92,5%), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (37,5%). Rata-rata nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (62,22) siklus I (71,30), siklus II (73,45), sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus II sebesar (11,23%).



ABSTRACT

Suwarno. EFFORTS TO IMPROVE LEARNING STYLES javelin throwing JINGKAT STEP APPROACH FOR CLASS VIII GAME ON A FIRST STATE HIGH SCHOOL 1 Belik, SUB Belik, Pemalang DISTRICT OF LESSONS 2010/2011. Skripsi, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Surakarta Eleven March, June 2011.

The purpose of this study was to optimize the ability of the basic techniques of attitude change in javelin throwing style jingkat step on students Grade 8 A Junior Secondary School 1 Belik Pemalang District school year 2010/2011 with the approach of modifying the means of learning the game and Physical Education.

This research used Classroom Action Research (CAR). Sources of data in this study all students in grade 8 A Junior Secondary School 1 Belik, District Belik, Pemalang District school year 2010/2011. The subject of this study are students in grade 8 A Junior Secondary School 1 Belik, District Belik, Pemalang District school year 2010/2011 amounted to 40 people, consisting of 20 boys and 20 students daughter. Data collection techniques is through observation and testing the ability of the basic techniques of javelin throwing style jingkat step of the process of learning activities. The data analysis technique used in this research is descriptive, based on qualitative analysis. The procedure of this study include: planning, execution, observation and reflection. Based on the results obtained the conclusion that modifying the means of learning of Physical Education to optimize changes in attitude and ability of the basic techniques of javelin throwing style jingkat step in A Grade 8 student SMP Negeri 1 Belik, District Belik, Pemalang District school year 2010/2011. From the analysis results obtained from initial conditions have improved to the cycle I and cycle II, both from the improvement of the basic technique of javelin throwing style and value jingkat step mastery learning outcomes. The ability of the basic techniques step jingkat javelin throwing style in the initial conditions (55%), cycle I (80%), cycle II (92.5%), thus increasing the initial condition until the second cycle of (37.5%). The average value of mastery learning outcomes in the initial conditions (62.22) the first cycle (71.30), cycle II (73.45), so an increase from the beginning to the second cycle of (11.23%).

MOTTO

SUKMAWARNO

Sukmawarno Arn Suwarno

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah diantara reziki yang baik-baik yang kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepadaNYA saja kamu menyembah”

(Q.S: Al-Baqarah 172)

“Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama kehidupan menjadi terarah, bermakna dan cerah”

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

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:

Bapak Pawiro Sentono (almarhum) – Ibu Pawiro Sentono (Sodiyah) tercinta yang telah membimbing dan mendidik -Ku dengan tulus, ikhlas, tanpa pamrih agar menjadi anak yang berguna bagi agama, negara dan bangsa

Istriku tersayang terkasih dan tercantik yang selalu memberiku motivasi, selalu membantu, selalu ada untuk aku

Anak-anak-ku tercinta, tersayang:

Pandu Hidayat Suwarno,

Isni Izzatul Affiana Fauzizah,

Muhamad Mahfuzh Zhafran Wardana

Yang selalu memberiku motivasi dan selalu ada untuk aku

Orang-orang terdekatku

yang selalu memberiku motivasi, selalu membantu dan selalu ada untuk Aku

Sahabat-sahabatku Penjaskes SMP Kab. Pematang

yang selalu bersama-sama dalam suka dan duka

Teman-teman ku se-angkatan PPKHB, FKIP JPOK UNS Surakarta

yang selalu memberi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan kuliah

Almamater

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. Sunardi, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Sri Santoso Sabarini, S.Pd., M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Bapak Nurcholis S.Pd, M.Pd, Kepala SMP Negeri 1 Belik Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Bapak Budi Sumantri S.Pd, Guru SMP Negeri 1 Belik Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang yang telah menjadi teman pengamat penelitian.
9. Siswa kelas 8 A SMP Negeri 1 Belik Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2010/2011 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi guru dan siswa kelas 8 A SMP Negeri 1 Belik, Kecamatan Belik, Kabupaten Pemalang.



Pemalang, Juni 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	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	3
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Lempar lembing	5
a. Pengertian Lempar Lembing	5
b. Teknik Dasar Lempar Lembing	6
c. Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat	6
2. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan	8
a. Hakikat Pendidikan Jasmani	8
b. Karakteristik Peserta Didik	9
c. Perkembangan Aspek Psikomotor	9
d. Perkembangan Aspek Kognitif	9

e. Perkembangan Aspek Afektif	10
3. Hakikat Belajar Gerak	10
a. Pengertian Belajar Gerak	10
b. Ciri-ciri Pelaku Belajar	11
1). Perubahan tingkah laku terjadi secara sadar	11
2). Perubahan bersifat kontinu dan fungsional	11
3). Perubahan bersifat positif dan aktif	12
4). Perubahan bersifat permanen	12
5). Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah	12
6). Perubahan menyangkut semua aspek tingkah laku	12
c. Pengertian dan Batasan Belajar Gerak	12
d. Tinjauan Tentang Permainan	14
1). Teori Permainan	14
a). Teori permainan dari sudut psikologi	14
b). Teori permainan dari sudut biologis	14
c). Teori permainan dari sudut atavistik	14
d). Teori permainan sebagai alat pendidikan	14
2). Fungsi Permainan	15
a). Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah	16
b). Fungsi permainan terhadap perkembangan kejiwaan	16
c). Fungsi permainan terhadap perkembangan sosial	16
e. Pendidikan Bermain dalam Pembelajaran	16
f. Pembelajaran Lempar Lembing Melalui Permainan	17
B. Kerangka Berfikir	18
C. Hipotesis Tindakan.....	20
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	21
B. Subyek Penelitian	21
C. Sumber Data	21
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	21
E. Analisis Data	22

F. Prosedur Penelitian	22
G. Proses Penelitian	25
1. Rancangan Siklus I	25
2. Rancangan Siklus II	27
H. Rancangan Jadwal Penelitian	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Survei Awal.....	29
B. Deskripsi Data	29
1. Kondisi Awal Sikap Antusias dan Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Melalui Pengamatan dan Ketuntasan hasil Belajar	30
2. Pelaksanaan Tindakan I	34
3. Deskripsi Tindakan II	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian	50
1. Perbandingan Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya langkah jingkat dengan Pendekatan Bermain dari Kondisi Awal (Tidak Dengan Metode Pendekatan Bermain) ke Siklus I	50
2. Perbandingan Peningkatan Rata – rata Nilai Akhir Ketuntasan Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya langkah jingkat dari siklus 1 dengan Siklus 2	52
3. Perbandingan Peningkatan Rata – rata Nilai Akhir Ketuntasan Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya langkah jingkat dari Kondisi Awal dengan Siklus 2	53
4. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Pada Kondisi Awal	55
5. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Pada Siklus I.....	56
6. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Pada Siklus II...	56
7. Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II	57

BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan59

B. Implikasi59

C. Saran60

DAFTAR PUSTAKA 61

LAMPIRAN62



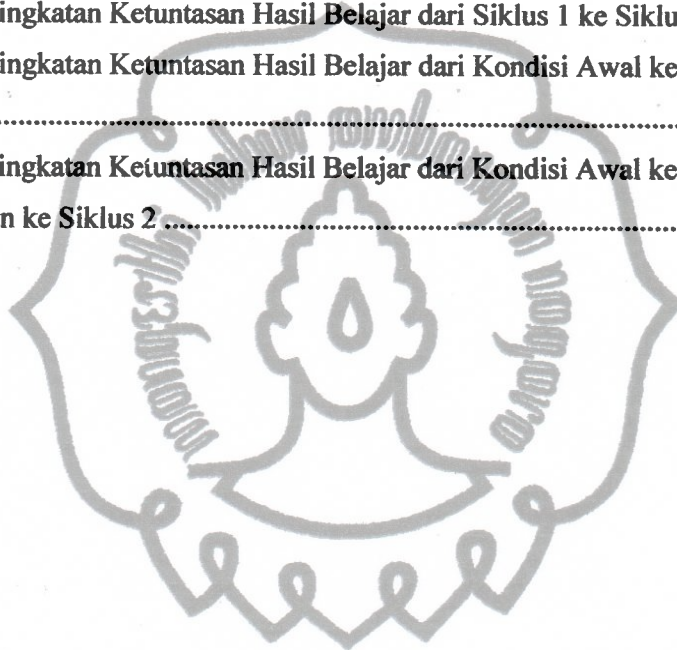
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel:	
1. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	22
2. Persentase Indikator Target Capaian.....	27
3. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	28
4. Keadaan Kondisi Awal Rata-rata Nilai Akhir Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat Melalui Pengamatan dan Nilai KKM Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.....	30
5. Peningkatan Rata-rata Nilai Akhir Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat Melalui Tes Praktek dan Pengamatan Dari Kondisi Awal Ke Siklus 1 dan Nilai KKM Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.....	37
6. Peningkatan Rata-rata Nilai Akhir Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat Melalui Tes Praktek dan Pengamatan Dari Siklus 1 Ke Siklus 2 dan Nilai KKM Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.....	45
7. Peningkatan Rata-rata Nilai Akhir Ketuntasan Kemampuan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 Dari Kondisi Awal ke Siklus 1 dan ke Siklus 2	47
8. Perbandingan Peningkatan Rata-rata Nilai Akhir Ketuntasan Kemampuan Teknik Dasar lempar lembing Gaya Langkah Jingkat Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.....	51

9. Perbandingan Rata-rata Nilai Akhir Ketuntasan Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dari Siklus 1 ke Siklus 2.....	52
10. Perbandingan Rata-rata Nilai Akhir Ketuntasan Kemampuan Teknik Dasar Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 dari Kondisi Awal ke Siklus 1 dan ke Siklus 2.....	54
11. Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011.	55
12. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 pada Siklus 1....	56
13. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik, Kec. Belik, Kab. Pemalang Tahun Pelajaran 2010/2011 pada Siklus 2...	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar:	Halaman
1. Karakteristik Gerak Dasar Lempar Lembing.....	6
2. Rangkaian Gerak Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat.....	7
3. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus 1.....	51
4. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus 1 ke Siklus 2...	53
5. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus 2.....	54
6. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal ke Siklus 1 dan ke Siklus 2	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran:	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Lempar Lembing Gaya langkah Jingkat dengan Pendekatan Permainan Siklus I.....	62
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat dengan Pendekatan Permainan Siklus II.....	77
3. Pendapat Siswa terhadap Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Lempar Lembing gaya Langkah jingkat.....	93
4. Absen Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Belik.....	95
5. Lembar Pengamatan "Format Observasi Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat, Alat dan Fasilitas".....	96
6. Hasil Pengamatan Siklus I "Format Observasi Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat Alat dan Fasilitas".....	98
7. Hasil Pengamatan Siklus II "Format Observasi Pembelajaran Lempar Lembing Gaya Langkah Jingkat, Alat dan Fasilitas".....	101
8. Rekapitulasi Hasil angket Siswa	104
9. Lembar Observasi Aktivitas belajar siswa.....	105
10. Lembar Observasi Kegiatan Belajar siswa.....	107
11. Daftar Nilai Siswa.....	108
12. Dokumentasi Kegiatan Skripsi.....	114
13. Surat Ijin Penelitian dari SMP Negeri 1 Belik.....	125
14. Surat Keterangan.....	126