

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 TRACAP KECAMATAN KALIWIRO  
KABUPATEN WONOSOBO  
TAHUN PELAJARAN  
2013/2014**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**SUYANTO  
NIM : X4712677**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
con Januari 2014**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 TRACAP KECAMATAN KALIWIRO  
KABUPATEN WONOSOBO  
TAHUN PELAJARAN  
2013/2014**



**SKRIPSI**

Oleh :

**SUYANTO**  
NIM : X4712677

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**  
o Januari 2014

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Suyanto.

Nim : X4712677

Jurusan / Program Studi : FKIP / S.1 PENJASKESREK Kualifikasi Guru

Menyatakan bahwa Skripsi saya berjudul “ **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 TRACAP KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2013/2014** ” ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, Januari 2014.

Yang membuat pernyataan



**SUYANTO**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 TRACAP KECAMATAN KALIWIRO  
KABUPATEN WONOSOBO  
TAHUN PELAJARAN  
2013/2014**



Oleh :

**SUYANTO  
NIM : X4712677**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2014**





PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Selasa

Tanggal : 28 Januari 2014

Tim Penguji Skripsi

|            | Nama Terang                    | Tanda Tangan                                                                             |
|------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua      | : Drs. Sunardi, M.Kes          | 1.    |
| Sekretaris | : Singgih Hendarto, S.Pd, M.Pd | 2.  |
| Anggota I  | : Drs. Agus Margono, M.Kes     | 3.   |
| Anggota II | : Drs. Sukono, M.Or            | 4.  |

Disahkan Oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret



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

NIP. 196007271987021001

*commit to user*

## ABSTRAK

Suyanto. **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 TRACAP KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2013/2014”**. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 1 Tracap Kecamatan Kaliwiro Wonosobo Tahun Pelajaran 2013 / 2014.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ). Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Tracap Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo tahun pelajaran 2013 / 2014 yang berjumlah 26 orang siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Data berupa data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari hasil belajar siswa, data keaktifan siswa, data aktifitas guru dan data pendekatan bermain dalam pembelajaran, sedangkan data sekunder terdiri dari RPP, silabus dan kurikulum. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes unjuk kerja dan observasi proses kegiatan pembelajaran. Analisis data menggunakan teknik triangulasi sumber data. Analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar sebelum tindakan peneliti hanya 31% orang siswa yang mencapai ketuntasan, kemudian meningkat menjadi 58% pada siklus I dan mencapai ketuntasan maksimal pada ahir siklus II yaitu 85%.

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa Sekolah Dasar, khususnya siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Tracap Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo.

**Kata kunci :** Pendekatan bermain, meningkatkan, hasil belajar

## MOTTO

- ❖ Olahraga merupakan salah satu cara menuju hidup sehat
- ❖ Hidup sehat adalah jalan menuju kesuksesan



## PERSEMBAHAN

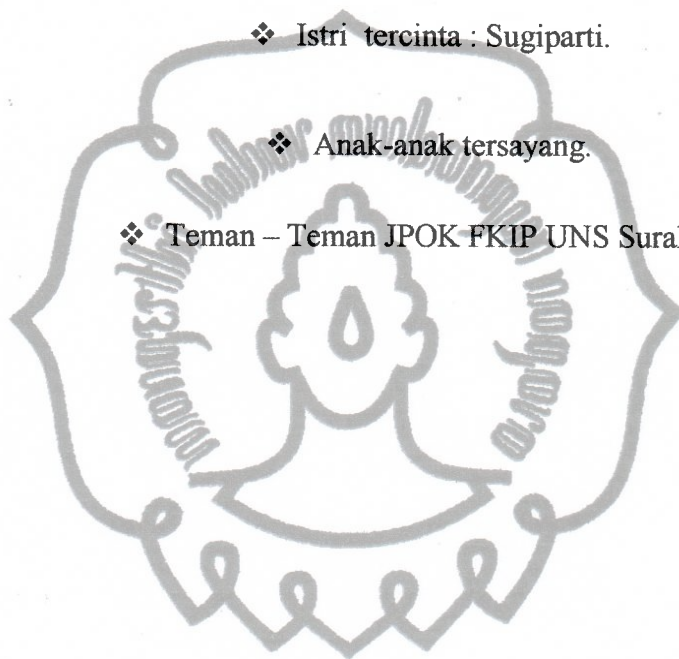
Saya persembahkan Karya Ilmiah ini kepada :

❖ Kedua orang tua terhormat : Darmosuwito dan Waginem ( Alm ).

❖ Istri tercinta : Sugiparti.

❖ Anak-anak tersayang.

❖ Teman – Teman JPOK FKIP UNS Surakarta



KATA PENGANTAR

*commit to user*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S. W. T. atas Rahmat yang dikaruniakan-Nya sehingga Skripsi ini terselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul : **“ UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 TRACAP KECAMATAN KALIWIRO KABUPATEN WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2013/2014”** Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar besarnya dan penghargaan yang setinggi – tingginya kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan Skripsi.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Pendidikann Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Skripsi.
3. Ketua Program Studi Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan.
4. Drs. Agus Margono, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I dan Drs. Sukono, M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan seluruh waktu tenaga dan pikiranya dalam penulisan Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Tracap Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo yang telah memberikan ijin dilaksanakanya penelitian ini.
6. Teman – Teman Guru dan Karyawan Sekolah Dasar Negeri 1 Tracap Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo
7. Siswa – siswi Sekolah Dasar Negeri 1 Tracap Kecamatan Kaliwiro Kabupaten Wonosobo yang telah bersedia sebagai subyek penelitian ini.
8. Seluruh Dosen dan staf Universitas Sebelas Maret Surakarta.
9. Teman – teman sejawat dan seamamalter dan berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah memberi dorongan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah S. W. T., Dan semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Surakarta, Januari 2014

*commit to us* Penulis

## DAFTAR ISI

|                                     | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| JUDUL .....                         | i       |
| PERNYATAAN.....                     | ii      |
| PENGAJUAN .....                     | iii     |
| PERSETUJUAN .....                   | iv      |
| PENGESAHAN .....                    | v       |
| ABSTRAK .....                       | vi      |
| MOTO .....                          | vii     |
| PERSEMBAHAN .....                   | viii    |
| KATA PENGANTAR.....                 | ix      |
| DAFTAR ISI.....                     | x       |
| DAFTAR GAMBAR .....                 | xii     |
| DAFTAR TABEL .....                  | xiii    |
| DAFTAR GRAFIK.....                  | xiv     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                | xv      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>            |         |
| A. Latar Belakang.....              | 1       |
| B. Rumusan Masalah.....             | 3       |
| C. Tujuan Penelitian .....          | 3       |
| D. Manfaat Penelitian.....          | 4       |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>        |         |
| A. Kajian teori .....               | 6       |
| 1. Belajar.....                     | 6       |
| 2. Pembelajaran.....                | 10      |
| 3. Pengertian Lempar Turbo.....     | 16      |
| B. Kerangka Berfikir .....          | 18      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>    |         |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 20      |

*commit to user*

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| B. Subyek Penelitian .....                  | 21        |
| C. Data dan Sumber Data .....               | 21        |
| D. Teknik Pengumpulan Data .....            | 21        |
| E. Uji Validitas .....                      | 22        |
| F. Analisis Data .....                      | 23        |
| G. Indikator Kerja .....                    | 23        |
| H. Prosedur Penelitian .....                | 23        |
| <b>BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Deskripsi Kondisi Awal .....             | 29        |
| B. Deskripsi Hasil Penelitian .....         | 33        |
| C. Pembahasan .....                         | 47        |
| <b>BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN</b>   |           |
| A. Simpulan .....                           | 50        |
| B. Implikasi .....                          | 50        |
| C. Saran .....                              | 52        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                 | <b>53</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                       | <b>54</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                             | <b>Halaman</b> |
|---------------------------------------------|----------------|
| Gambar 1. Turbo .....                       | 17             |
| Gambar 2. Cara memegang turbo .....         | 17             |
| Gambar 3. Rangkaian Gerak Lempar Turbo..... | 17             |
| Gambar 4. Bagan kerangka Berfikir .....     | 19             |
| Gambar 5. Desain PTK.....                   | 24             |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                        | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Rincian Kegiatan dan Jenis Kegiatan Penelitian .....                          | 20      |
| Tabel 2. Teknik dan alat Pengumpulan Data .....                                        | 22      |
| Tabel 3. Rencana Presentasi Pencapaian Siklus .....                                    | 23      |
| Tabel 4. Daftar Siswa Dalam Pembelajaran Kondisi Awal .....                            | 29      |
| Tabel 5. Jumlah dan Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Kondisi Awal .....             | 30      |
| Tabel 6. Kegiatan Pembelajaran Siklus 1 .....                                          | 34      |
| Tabel 7. Daftar Siswa Dalam Pembelajaran Siklus 1 .....                                | 35      |
| Tabel 8. Prosentase Hasil Belajar Siswa Siklus 1 .....                                 | 36      |
| Tabel 9. Kegiatan Pembelajaran Siklus 2 .....                                          | 40      |
| Tabel 10. Daftar Siswa Dalam Pembelajaran Siklus 2 .....                               | 41      |
| Tabel 11. Prosentase Hasil Belajar Siklus 2 .....                                      | 42      |
| Tabel 12. Daftar Siswa Dalam Pembelajaran Kondisi Awal , Siklus 1, Siklus 2..          | 45      |
| Tabel 13. Jumlah Prosentase Hasil Belajar Kondisi Awal, Siklus 1, Siklus 2 .....       | 46      |
| Tabel 14. Daftar Siswa Dalam Pembelajaran Kondisi Awal , Siklus 1, Siklus 2..          | 48      |
| Tabel 15. Perbandingan Prosentase Hasil Belajar Kondisi Awal,<br>Sikus 1,Sikus 2 ..... | 49      |

## DAFTAR GRAFIK

|                                                                                                                            | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Grafik 1. Jumlah Siswa Yang Mencapai Ketuntasan Belajar Kondisi Awal .....                                                 | 30      |
| Grafik 2. Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Kondisi Awal .....                                                           | 31      |
| Grafik 3. Jumlah Siswa yang Mencapai Ketuntasan Belajar Siklus 1 .....                                                     | 36      |
| Grafik 4. Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Siklus 1 .....                                                               | 37      |
| Grafik 5. Jumlah Siswa yang Mencapai Ketuntasan Belajar Siklus 2 .....                                                     | 42      |
| Grafik 6. Prosentase Ketuntasan Belajar Siswa Siklus 2 .....                                                               | 43      |
| Grafik 7. Hasil Belajar Pada Kondisi Awal , Siklus 1 dan Siklus 2.....                                                     | 46      |
| Grafik 8. Prosentase Siswa yang Mencapai Ketuntasan Belajar pada<br>Kondisi Awal , Siklus 1 Dan Siklus 2.....              | 46      |
| Grafik 9. Perbandingan Hasil Belajar pada Kondisi Awal, Siklus 1 dan<br>Siklus 2.....                                      | 49      |
| Grafik 10. Perbandingan Prosentase Siswa yang Mencapai Ketuntasan Belajar<br>pada Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2..... | 49      |

## DAFTAR GRAFIK

|                                                                                                                            | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Grafik 1. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar Kondisi Awal .....                                                 | 30      |
| Grafik 2. Prosentase ketuntasan belajar siswa Kondisi Awal.....                                                            | 31      |
| Grafik 3. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar Siklus 1.....                                                      | 36      |
| Grafik 4. Prosentase ketuntasan belajar siswa Siklus 1 .....                                                               | 37      |
| Grafik 5. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar Siklus 2 .....                                                     | 42      |
| Grafik 6. Prosentase ketuntasan belajar siswa Siklus 2.....                                                                | 43      |
| Grafik 7. Hasil Belajar pada Kondisi Awal , Siklus 1 dan Siklus 2 .....                                                    | 46      |
| Grafik 8. Prosentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar<br>Pada Kondisi awal , Siklus 1 dan Siklus 2.....              | 46      |
| Grafik 9. Perbandingan Hasil Belajar pada Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2                                              | 49      |
| Grafik 10. Perbandingan Prosentase siswa yang mencapai ketuntasan<br>Belajar pada Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2..... | 49      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                              | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| Grafik 1. Silabus .....                                               | 54      |
| Grafik 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....              | 56      |
| Grafik 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2.....              | 67      |
| Grafik 4. Data Hasil belajar Kondisi Awal.....                        | 78      |
| Grafik 5. Data Hasil Belajar Kognitif Siklus 1.....                   | 79      |
| Grafik 6. Data Hasil Belajar Afektif Siklus 1.....                    | 80      |
| Grafik 7. Data Hasil Belajar Psikomotor Siklus 1.....                 | 81      |
| Grafik 8. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus 1.....                    | 82      |
| Grafik 9. Data Hasil Belajar Kognitif Siklus 2.....                   | 83      |
| Grafik 10. Data Hasil Belajar Afektif Siklus 2.....                   | 84      |
| Grafik 11. Data Hasil Belajar Psikomotor Siklus 2.....                | 85      |
| Grafik 12. Rekapitulasi Hasil Belajar Siklus 2.....                   | 86      |
| Grafik 13. Rekapitulasi Nilai Kondis Awal, Siklus 1 dan Siklus 2..... | 87      |
| Grafik 14. Surat Keterangan.....                                      | 88      |
| Grafik 15. Dokumentasi Kegiatan.....                                  | 89 - 94 |