MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LEMPAR BOLA MELALUI PERMAINANLEMPAR SASARAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI DAWUHAN KABUPATEN TEGAL TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jamani Olahraga dan Rekreasi pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

KRESNO ONY SETIAWAN
6102914013

PROGRAM STUDI PGPJSD (PKG)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNNES
2016

ABSTRAK

Kresno Ony Setiawan, 2016. *Meningkatkan Pembelajaran Lempar Bola Melalui Permainan Lempar Sasaran pada Siswa Kelas III SD Negeri Dawuhan KabupatenTegal Tahun 2016.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing (1) Dr.Heny Setyawati, M. Si (2) Donny Wira Yudha Kusuma, S. Pd, M. Pd, Ph. D

Kata Kunci : Permainan Lempar Sasaran, Lempar Bola

Latar belakang penelitian ini adalah tidak tercapainya hasil pembelajaran materi lempar bola yang diidentifikasikan terjadi karena kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti pembelajaran akibat keterbatasan sarana yang dimiliki sekolah. Permasalahan yang menjadi fokus perhatian peneliti adalah bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran lempar bola pada siswa kelas III SD Negeri Dawuhan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar, bola kasti pada kelas III SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015 / 2016.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian ini adalah kelas III SD Negeri Dawuhan yang terdiri atas 20 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Pendekatan yang digunakan dengan metode bermain. Instrumen penelitian adalah tes kemampuan melempar bola pada sasaran. Teknik pengambilan data menggunakan teknik tes.Teknik analisis data yang digunakan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas III SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015 / 2016, dari 34 siswa yang tingkat kemampuan melempar sebagian besar dalam kategori baik pada kondisi awal hanya 16 siswa (47,06%) meningkat menjadi 29 siswa (85,29%). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain berhasil meningkatkan hasil pembelajaran pada siswa kelas III SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015 / 2016 materi lempar bola.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan metode permainan lempar sasaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa materi lempar bola baik dari segi afektif, kognitif, psikomotor maupun efektifitas pembelajaran. Saran peneliti, guru harus kreatif dalam menciptakan model dan menerapkan metode pembelajaran agar hasil belajar siswa tercapai ketuntasannya.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama	:	Kresno Ony Setiawan
NIM	:	6102914013
Jurusan/Prodi	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi	:	*Meningkatkan Pembelajaran Lempar Bola Melalui Permainan Lempar Sasaran pada Siswa Kelas III SD Negeri Dawuhan Kabupaten Tegal Tahun 2016*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian dari skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Mei 2016
Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
77BEAAD707600828
6000
ENAM RIBU RUPIAH

KRESNO ONY SETIAWAN
NIM. 6102914013

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Kresno Ony Setiawan NIM 6102914013 Program Studi PJKR Judul "Meningkatkan Pembelajaran Lempar Bola melalui Permainan Lempar Sasaran pada Siswa Kelas III SD Negeri Dawuhan Kabupaten Tegal Tahun 2016" Telah dipertahankan di hadapan siding Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 28 Mei 2016

PanitiaUjian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd	**Ipang Setiawan, S. Pd. M. Pd**
NIP 196810328 198403 2 001	NIP. 197508252008121001

DewanPenguji

1. Drs. Tri Rustiatdi, M. Kes — Ketua
   NIP. 196410231990021001 .....
2. Dr. Heny Setyawati, M. Si — Anggota
   NIP. 196706101992032001 .....
3. Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D — Anggota
   NIP. 19840229 200912 1 004 .....

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Allah saja hendaknya kamu berharap

(Terjemahan QS Al – Insyirah 5- 8)

Keberhasilan dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh (penulis) karena "*Sesungguhnya Allah tidak mengubah apa yang ada pada sebuah kaum hingga mereka mengubah apapun yang ada pada diri mereka.*"(Terjemahan QS Ar – Ra'du : 11)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSEMBAHAN

Skripsiinisayapersembahkanuntuk:

1. Orang tuaku tercinta, Bapak Susanto dan Ibu Rosidah.
2. Istriku tercinta, Solikha, S. Pd. SD anakku tercinta, Ainayya Fatkhiyyaturrahma, yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses penyelesaian skripsi. Terima kasih atas do'a dan motivasinya.
3. Keluarga Besar SD Negeri Dawuhan yang memfasilitasi selama pelaksanaan penelitian

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti memberikan apresiasi yang tinggi kepada pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama proses penulisan skripsi. Koreksi dan saran sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini. Peneliti percaya bahwa tanpa bantuan Bapak dan Ibu pembimbing skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Penyelesaian skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, perkenankan peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
3. Ketua Jurusan PJKR konsentarasi PGPJSD yang selalu membimbing mahasiswa PKG.
4. Segenap dosen dan staf karyawan Universitas Negeri Semarang atas segala bimbingan dan pelayanan selama menjadi mahasiswa.
5. Ibu Dra. Heny Setyawati, M. Si dan Bapak Donny Wira Yudha Kusuma, Ph. D selaku dosen pembimbing skripsi yang bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan penuh kesabaran dan tanggungjawab membimbing penulis selama penyusunan skripsi.
6. Kepala SD Negeri Dawuhan yang memberikan ijin tempat dilaksanakannya penelitian ini.
7. Semua pihak yang membantu baik secara moril maupun materil yang tidak dapat

peneliti sebutkan satu persatu sehingga laporan skripsi ini dapat terselesaikan

Namun demikian tentunya penyususnan laporan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan.

Semarang, Mei 2016
Penyusun

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

ABSTRAK ii

HALAMAN PERNYATAAN iii

HALAMAN PERSETUJUAN iv

HALAMAN PENGESAHAN v

HALAMAN MOTTO vi

HALAMAN PERSEMBAHAN vii

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalah 4

1.3 Pembatasan Masalah 5

1.4 Perumusan Masalah 5

1.5 Tujuan Penelitian 5

1.6 Manfaat 5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Belajar 7

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani 7

2.3 Hakikat Kemampuan Melempar 10

a. Lemparan Melambung 10

b. Lemparan Mendatar atau Lurus 11

c. Lemparan Menyusur Tanah atau Rendah 12

d. Cara Memegang Bola 13

e. Sikap Permulaan 14

f. Gerakan Pertama 15

g. Gerakan Kedua 15

h. Gerakan Terakhir 15

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian 17

3.2 Subyek Penelitian 17

3.3 Obyek Penelitian 17

3.4 Waktu Penelitian 17

3.5 Lokasi Penelitian 18

3.6 Rencana Tindakan Per Siklus 18

1. Siklus 1 19

2. Siklus 2 20

3.7 Teknik Pengumpulan Data 21

3.8 Instrumen Pengumpulan Data 25

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Observasi Kondisi Awal 27

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4.2 Hasil Observasi Siklus 1 31

4.3 Hasil Observasi Siklus 2 40

4.4 Pembahasan 49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 52

5.2 Saran..... 52

DAFTAR PUSTAKA..... 54

LAMPIRAN 55

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kondisi Sarana dan Prasarana 3

Tabel 3.1 Observasi Teknik 22

Tabel 3.2 Instrumen Penilaian Model..... 23

Tabel 3.3 Instrumen Penilaian Afektif..... 24

Tabel 3.4 Instrumen Penilaian Psikomotor..... 25

Tabel 4.1 Nilai Siswa pada Kondisi Awal 27

Tabel 4.2 Klasifikasi Nilai Siswa pada Kondisi Awal..... 29

Tabel 4.3 Ketuntasan Nilai Siswa Kondisi Awal 30

Tabel 4.4 Nilai Siswa pada Siklus I 33

Tabel. 4.5 Klasifikasi Nilai Siswa pada Siklus I 35

Tabel 4.6 Ketuntasan Nilai Siswa Siklus I 36

Tabel 4.7 Perbandingan Nilai Siswa Kondisi Awal dan Siklus I 37

Tabel 4.8 Ketuntasan Nilai Siswa Kondisi Awan dan Siklus I 38

Tabel 4.9 Nilai Siswa Siklus II 42

Tabel 4.10 Klasifikasi Nilai Siswa Siklus II 44

Tabel 4.11 Ketuntasan Nilai Siswa Siklus II 45

Tabel 4.12 Perbandingan Nilai Siswa Kondisi Awal,Siklus I dan Siklus II..... 46

Tabel 4.13 Ketuntasan Nilai Siswa Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II..... 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1 Melempar Bola Melambung 11

Gambar2.2 Memegang Bola dengan Tiga Jari..... 13

Gambar2.3Memegang Bola dengan Empat Jari 14

Gambar2.4 Sikap PermulaanMelempar 14

Gambar2.5GerakanPertamaMelempar 15

Gambar2.6 GerakanTerakhirMelempar 16

Gambar 3.1 Bagan Penelitian 18

Gambar 4.1 Grafik Klasifikasi Nilai Siswa pada Kondisi Awal 29

Gambar 4.2 Grafik Ketuntasan Nilai Siswa Kondisi Awal 30

Gambar 4.3 Grafik Klasifikasi Nilai Siswa Siklus I 35

Gambar 4.4 Grafik Ketuntasan Nilai Siswa Siklus I 36

Gambar 4.5 Grafik Perbandingan Nilai Siswa Kondisi awal dan Siklus I 37

Gambar 4.6 Grafik Ketuntasan Nilai Siswa Kondisi Awal dan Siklus I 38

Gambar 4.7 Grafik Klasifikasi Nilai Siswa Siklus II 44

Gambar 4.8 Grafik Ketuntasan Nilai Siswa Siklus II 45

Gambar 4.9 Grafik Nilai Siswa Kondisi Awal Siklus I dan Siklus II 46

Gambar 4.10 Grafik Ketuntasan Nilai Kondisi Awal Siklus I dan Siklus II 48

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

1. SK Dosen Pembimbing 53
2. Surat Ijin Penelitian FIK 54
3. Surat Ijin Penelitian Sekolah 55
4. Daftar Nama Siswa 56
5. Silabus 56
6. RPP Siklus Pertama 60
7. Lembar Observasi Siklus Pertama 69
8. Hasil Belajar Siklus Pertama 72
9. RPP Siklus Kedua 74
10. Lembar Observasi Siklus Kedua 83
11. Hasil Belajar Siklus Kedua 86
12. Dokumentasi 88

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Tujuan tertentu ini meliputi tujuan pendidikan nasional serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan dan peserta didik (BSNP : 2006). Oleh sebab itu kurikulum disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerah.

Kurikulum tingkat satuan pendidikan yang telah ditetapkan oleh Badan Standar Nasional (BSNP) tersebut dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan satuan pendidikan yang bersangkutan. Guru tidak harus melaksanakan persis apa yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, guru dapat melakukan inovasi, modifikasi, bahkan mengembangkan kurikulum yang ada dengan syarat tidak melenceng dari Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar yang telah ditetapkan. Dengan demikian guru dapat bereksplorasi, menganalisa, serta mengevaluasi apa yang telah diterapkan dengan hasil yang diperoleh peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian integral dari suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani. Melalui pendidikan jasmani, selain memberikan pengalaman belajar serta gerak fundamental peserta didik,

melalui pendidikan jasmani juga dapat ditananamkan karakter serta kepribadian peserta didik itu sendiri sesuai dengan tujuan pendidian nasional.

Salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang cukup digemari siswa adalah permaianan bola kasti.Permainan ini mudah dilaksanakan karena tidak membutuhkan peralatan yang sulit.Sebuah lapangan yang dapat kita sesuaikan, bola tenis dan pemukul.Secara umum, permainan bola kasti dimainkan oleh dua regu yang. Satu regu menjadi pemain dan regu lain menjadi penjaga (Herman Subarjah, 2007:5.5).

Dalam permainan bola kasti sangat mengutamakan kecepatan, ketepatan serta kelincahan dari para pemainnya. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan ini antara lain, teknik berjalan dan berlari, teknik melempar, melambungkan dan menangkap bola, memukul serta mengelak (Herman Subarjah, 2007:5.7). Teknik-teknik tesebut diberikan kepada siswa jauh sebelum permainan bola kasti ini diberikan.Permainan bola kasti dimainkan oleh siswa kelas IV dan kelas V, sedangkan teknik dasar berlari, melempar, menangkap dan memukul bola diberikan pada kelas I, II, dan III.

Tidak dapat dipungkiri bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang digemari dan ditunggu peserta didik setiap minggunya.Namun karena suatu hal, tujuan pendidikan jasmani seringkali tidak dapat tercapai.

Hal ini diperkuat dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Di SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal, sarana yang dimiliki sangat minim. Di bawah ini adalah table hasil observasi peneliti yang

dilakukan pada tanggal 5 Januari 2016 terhadap sarana dan prasarana SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal :

Tabel 1.1 Kondisi Sarana dan Prasarana

No	Nama Barang	Jumlah barang		Keterangan
		Baik	Rusak	
1	Bola Sepak	1	-	
2	Bola Voli	1	-	
3	Net Voli	1	-	
4	Matras	-	-	
5	Tiang lompat tinggi	2	-	
6	Mistar lompat tinggi	-	-	
7	Bola Tenis	5	-	
8	Pemukul kasti	1	-	
11	Bat tenis meja	2	-	
12	Meja Tenis	-	1	

Dari data di atas ketersediaan sarana prasarana di SD Negeri Dawuhan dapat dikategorikan sangat minim sehingga jika guru mengajar hanya menggunakan metode ceramah dan demonstrasi saja tidak akan mendapatkan hasil yang efektif. Jumlah bola tenis yang hanya berjumlah 5 buah untuk mengajarkan materi lempar tangkap bola untuk 34 siswa, jika menggunakan metode lempar tangkap berpasangan tentunya sebagian siswa hanya menonton dan pasif dalam pembelajaran.

Hal tersebut sangat berpengaruhdalam partisipasi aktif peserta didik dan keterlibatan secara mental dalam pembelajaran.Karena kondisi keaktifan yang rendah menjadikan stimulus yang diterima siswa menjadi jarang (Dr. Sugiyanto,2008:10.8). Siswa yang menunggu giliran mengisi waktu kosong dengan

bermain-main sendiri atau sekedar ngobrol dengan teman yang menunggu giliran juga.Sehingga hasil yang diperoleh dalam pembelajaran tidak maksimal.

Dalam proses pembelajaran lempar tangkap bola pada siswa kelas III SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal. Dari 34 siswa yang memperoleh nilai di atas KKM hanya 20 anak atau sekitar 58,8% dan yang mencapai KKM atau lebih 14 anak atau 41,2%.

Berdasarkan uraian dan alasan dalam latar belakang masalah, peneliti ingin menguji keefektifan pembelajaran. Metode permainan lempar bola sasaran yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang lebih menekankan pada pembelajaran menggunakan metode bermain karena pada dasarnya permainan merupakan "kegiatan yang dilakukan secara sungguh-sungguh dalam ketidaksungguhan" (Herman Subarjah,2007:1.4). Dengan demikian anak lebih tertarik dan mendapatkan pengalaman baru dalam pembelajaran tanpa menghilangkan inti dari pembelajaran lempar bola. Ini berkaitan erat dengan wacana pelaksanaan kurikulum 2013 yang akan diberlakukan kembali di tahun mendatang. Untuk menyongsong pelaksanaan kurikulum 2013 tersebut peneliti menggunakan metode scientific approach (pendekatan ilmiah) yang nanti akan digunakan dalam pelaksanaan kurikulum 2013. Oleh karena itu, peneliti mencoba menggunakan pendekatan tersebut dengan memilih judul "Pembelajaran Lempar Bola Melalui Permainan Lempar Sasaran Pada Siswa Kelas III SDN Dawuhan Kabupaten Tegal".

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi melalui tanya jawab dengan siswa bahwa rendahnya aktifitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran

lempar bola disebabkan karena metode yang diterapkan masih konvensional sehingga siswa cenderung bosan dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran dan berakibat pada hasil pembelajaran yang diperoleh siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut di atas, peneliti membatasi masalah pada upaya meningkatkan hasil pembelajaran lempar bola melalui permainan lempar sasaran bagi siswa kelas III SD Negeri Dawuhan Kabupaten Tegal.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah :

"Apakah dengan metode Permainan Lempar Bola Sasaran dapat meningkatkan kemampuan teknik lempar bola pada siswa kelas III SD Negeri Dawuhan Kabupaten Tegal Tahun 2016?"

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk untuk meningkatkan hasil belajar siswa materilempar bola pada siswa kelas III SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal tahun 2016.

1.6 Manfaat

1) Bagi siswa

   Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran lempar bola

2) Bagi guru

   Selain menambah pengalaman dalam penerapan metode belajar yang di modifikasi juga membuat pengajaran lempar bola menjadi lebih efektif

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) Bagi Guru Penjas Orkes

Mencoba metode baru dalam pembelajaran lempar bolasehingga pembelajaran lebih variatif serta tidak monoton, dan bisa menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan metode pembelajaran yang lainya dalam cabang penjas lainnya.

4) Bagi sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Belajar

Dalam proses pendidikan di sekolah, belajar merupakan aktivitas yang paling utama. Hal ini berarti keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses belajar yang berlangsung. Dari berbagai definisi pakar-pakar, belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi antara dirinya dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Menurut H. M. Surya dkk (2009:8.4) secara lengkap pengertian belajar dapat dirumuskan sebagai berikut "Belajar ialah suatu proses yang dilakukan secara individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya"

2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani

Di dalam Kurikulum tahun 2004 (Toto Subroto 2008:1.4) disebutkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan

individu yang seimbang (Toto Subroto, 2008:1.5)

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional (Toto Subroto, 2008:1.5). Secara umum, tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1) Meletakan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani.
2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani.
4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.

7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif

2.3 Hakikat Kemampuan Melempar Bola

Setiap manusia memiliki kemampuan. Namun kemampuan manusia yang satu dengan manusia yang lain berbeda-beda. Menurut Tisnowati dan Moekarto (2005: 1.24) kemampuan kematangan berkaitan dengan perkembangan dari psikologis, sesuai dengan urutan bertambahnya umur seseorang. Dengan bertambahnya usia, maka fungsi organ tubuh menjadi lebih sempurna sehingga kekuatanpun meningkat.

Menurut Schmidt (Dalam Sri Gunani,2015:8) kemampuan diartikan sebagai ciri individu yang diwariskan dan relatif abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. Sedangkan menurut Edwin Fleishman yang dikutip oleh Yanuar Kiram (1992: 11) kemampuan (ability) merupakan suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan.

Dalam kegiatan pembelajaran penjas yang sebagian besar merupakan aktifitas fisik, kemampuan dasar diberikan sebagai bekal dalam melakukan kemampuan yang lebih kompleks. Salah satu contoh adalah kemampuan melempar. Jika kemampuan melempar seseorang sangat baik maka akan dapat melakukan gerakan melempar yang baik pula. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya (Dalam Sri Gunani,2015:9) lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada

suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan/ ke atas.

Menurut Tomoliyus dan Rumpis (Dalam Teguh Wiyono, 2012:9) tujuan pokok dalam melempar adalah memindahkan/ meneruskan momentum dari tubuh ke bola. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa melempar adalah suatu gerakan yang sifatnya menyalurkan tenaga pada suatu benda yang bertujuan untuk membuang jauh, memindahkan suatu benda kearah depan atau atas.

Setiap permainan memiliki teknik dasar yang harus dikuasai agar dapat memainkan permainan tersebut dengan baik dan lancar. Begitu juga dalam permainan kasti memiliki teknik dasar yang harus dikuasai. Dalam permainan bola kasti sangat mengutamakan kecepatan, ketepatan serta kelincahan dari para pemainnya. Beberapa teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan ini antara lain, teknik berjalan dan berlari, teknik melempar, melambungkan dan menangkap bola, memukul serta mengelak (Herman Subarjah:2007).

Menurut Imam Soejoedi (Dalam Sri Gunani, 2015:9) cara melempar bola ada 3 macam, yaitu: melambung, mendatar dan menyusur tanah. Sedangkan menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan (Dalam Sri Gunani, 2015:9) atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, lemparan dibagi menjadi dua, yaitu lemparan bola melambung tinggi, gunanya untuk operan jarak ja luh danemparan bola datar gunanya untuk operan jarak pendek dan menembakkan bola kearah badan lawan.

a. Lemparan Bola Melambung

Lemparan melambung dilahirkan pada saat pemain yang bertugas sebagai pelambung memberikan bola kepada pemukul. Cara melakukan lemparan

melambung adalah bola dipegang dengan tangan kanan (tangan kiri jika kidal), dengan pandangan kearah sasaran. Sikap badan condong ke belakang dengan tangan kanan berada di belakang atas kepala. Ayunkan bola dari belakang menuju ke depan atas. Gerakan diakhiri dengan lecutan tangan dan jari-jari tangan (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005:78Dalam Sri Gunani,2015:9)).

Hal yang perlu diperhatikan, bahwa lemparan melambung bukan berarti lemparan yang tinggi ke atas melainkan lemparan yang semakin dekat dengan sasaran kecepatan bola semakin lambat. Diusahakan agar lengkungan bola (parabol) sekecil mungkin. Semakin tinggi lengkungan maka hasil lemparan tidak bisa maksimal mendekati sasaran yang dituju.

Selain melambungkan bola kepada pemukul, lemparan bola melambung juga digunakan untuk mengoper kepada sesama penjaga yang terdekat dengan lawan untuk mematikan lawan.

Gambar 2.1 Melempar Bola Melambung (Tisnowati Tamat danMoekarto Minnan, 2005(Dalam SriGunani,2015:10)

b. Lemparan Bola Mendatar atau Lurus

Dalam permainan kasti, lemparan mendatar dilakukan saat melakukan operan

kepada kawan dan untuk mematikan lawan. Teknik dalam melakukan lemparan mendatar hampir sama dengan lemparan melambung. Yang membedakan adalah pada waktu melempar bola berada didepan sedangkan pada lemparan melambung arah lemparan ke depan atas. Dibanding dengan lemparan melambung, lemparan datar jalannya bola lebih cepat tetapi arah bola kesasaran lebih sulit (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005:78 (Dalam Sri Gunani,2015:11))

c. Lemparan Bola Menyusur Tanah atau Rendah

Prinsip melakukan lemparan rendah adalah ayunkan bola dari atas menuju depan bawah hingga meluncur setinggi lutut penerima. Setiap lemparan dalam permainan kasti memiliki tujuan yang berbeda-beda. Sebagai operan, pelambung sebelum dipukul dan juga untuk mematikan lawan. Pada prinsipnya perbedaan saat melakukan lemparan hanya pada pelepasan bola. Pada lemparan melambung arah pelepasan bola kearah depan atas, sedangkan lemparan datar pelepasan bola kearah depan dan lemparan rendah pelepasan bola ke arah depan bawah (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005:78 (Dalam Sri Gunani,2015:11)).

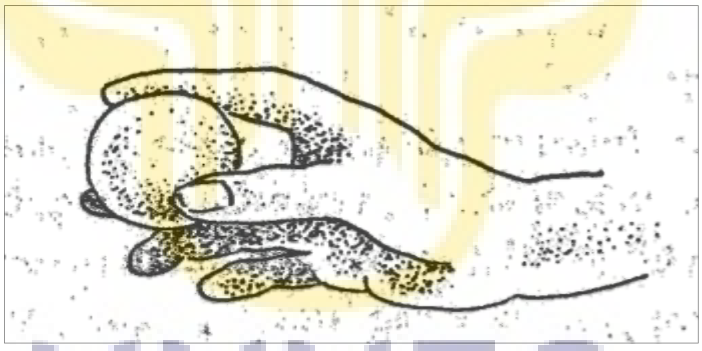
Kemampuan otot lengan sangat berpengaruh terhadap hasil lemparan.Kemampuan tidak didapat dengan cara instan melainkan memerlukan latihanyang teratur. Otot lengan adalah penunjang dalam melakukan gerakan melempar. Sehingga diperlukan kemampuan otot yang baik sehingga hasil lemparan yang maksimal.

Menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan (Dalam Sri Gunani,2015:11), kemampuan melempar dalam penelitian ini adalah kesanggupan atau keterampilan yang dimiliki setiap individu untuk menyalurkan tenaga ke suatu benda yang

menghasilkan daya atau kekuatan ke depan atau atas. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil lemparan:

1) Cara memegang bola

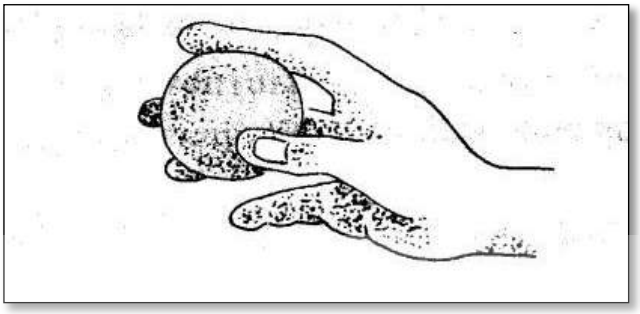
Dalam memegang bola, anak-anak mempunyai kebiasaan dengan menggenggam bola, padahal cara ini sangat merugikan karena bola yang digenggam sukar untuk segera dilepaskan. Cara memegang bola yangbenar adalah menggunakan tiga jari atau dengan empat jari. Pegangan dengan tiga jari caranya ialah bola diletakkan pada pangkal-pangkal ruas jari tangan yaitu jari tengah, jari telunjuk dan ibu jari sedangkan jari kelingking hanya melekat secara wajar pada bola. Ketiga jari tersebut di atas agak merenggang.



Gambar 2.2 Memegang Bola dengan Tiga Jari (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005 (Dalam Sri Gunani,2015:13))

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

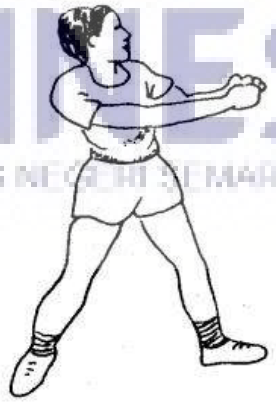
Pegangan dengan empat jari lebih mudah dilakukan oleh anak-anak, caranya ialah bola diletakkan pada pangkal ruas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ketiga jari tersebut bersama-sama dengan ibu jari memegang bola dan jari kelingking hanya melekat di bawah jari manis. Keempat jari yang memegang bola saling merenggang dan diantara bola dan telapak tangan masih ada rongga.



Gambar 2.3 Memegang Bola dengan Empat Jari (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005 (Dalam Sri Gunani,2015:13))

2) Sikap permulaan

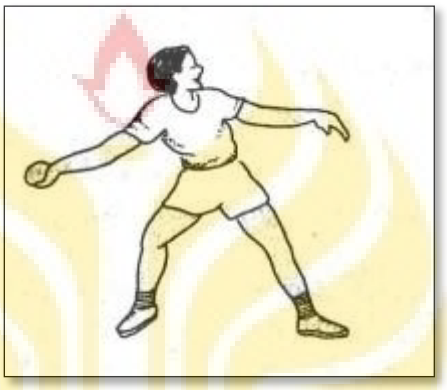
Berdiri menghadap kearah sasaran yang akan dilempar dengan kedua kaki kangkang muka belakang dan kaki kiri berada di depan kaki kanan dengan jarak 1,5 – 2 panjang kaki. Berat badan berada di kedua kaki. Ujung jari kaki kiri dan pandangan mata menghadap kearah lemparan, sedangkan ujung jari kakikanan menghadap ke kanan disertai badan miring kearah kanan. Semua otot-otot rileks (kendor). Bola dipegang kedua tangan di depan.



Gambar2.4 Sikap Permulaan Melempar (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005 (Dalam Sri Gunani,2015:14))

3) Gerakan pertama

Tangan kanan yang memegang bola dijulurkan ke belakang dengan badan condong ke belakang, sehingga berat badan berada di kaki kanan dengan sedikit menekuk kedua lutut. Kaki kiri yang berada di depan pasif, ujung kaki menyentuh tanah dan pandangan tetap kearah sasaran dengan mengacungkan tangan kiri ke depan.



Gambar 2.5 Gerakan Pertama Melempar (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005 (Dalam Sri Gunani,2015:14))

4) Gerakan kedua

Tangan kanan diayunkan ke depan dengan kuat, lutut kaki kanan diluruskan bersamaan dengan badan dan pinggang diputar kearah menuju kearah sasaran. Berat badan dari kaki kanan dipindahkan ke kaki kiri dan untuk membantu gerakan, bagian badan sebelah kiri ditarik ke belakang.

5) Gerakan terakhir

Setelah lengan diayunkan ke depan, bola dilepaskan dengan diikuti pergelangan tangan kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan kaki kanan melangkah ke depan di muka kaki kiri dan berat badan berada di kaki kanan,

sedangkan lutut kaki kiri lurus dengan ujung jari di tanah. Pandangan tetap kearah sasaran yaitu teman yang diberi operan bola.

Gambar 2.6 Gerakan Terakhir Melempar (Tisnowati Tamat dan Moekarto Minnan, 2005 (Dalam Sri Gunani,2015:15))

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tiap siklus, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain pada pembelajaran Lempar Bola siswa kelas III SD Negeri Dawuhan Kecamatan Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2015 / 2016 sudah cukup tepat. Penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil pembelajaran baik dari segi afektif, kognitif, psikomotor siswa maupun kefektifan pembelajaran.Hal ini terlihat dari hasil prestasi belajar siswa yang diperoleh semakin meningkat. Dari 34 siswa, dengan kondisi awal siswa yang memperoleh nilai dengan kriteria kurang sekali (0 – 49) ada 3 siswa, kriteria kurang (50 – 64) ada 7 siswa, kriteria cukup (65 – 74) ada 8 siswa, kriteria baik (75 – 84) ada 14 siswa dan kriteria baik sekali (85 – 100) hanya ada 2 siswa, setelah dilakukan Peneitian Tidakan Kelas dengan menerapkan metode bermain, terjadi peningkatan hasil belajar yang sangat signifikan. Dari kondisi awal yang telah dijelaskan sebelumnya, meningkat yaitu siswa yang memperoleh nilai dengan kriteria kurang sekali (0 – 49) ada sudah tidak ada, kriteria kurang (50 – 64) juga sudah tidak ada, kriteria cukup (65 – 74) ada 5 siswa, kriteria baik (75 – 84) ada 21 siswa dan kriteria baik sekali (85 – 100) ada 8 siswa

5.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian, ada beberapa saran yang dapatdijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaranpendidikan jasmani

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

yaitu :

1. Guru hendaknya selalu berinovasi dalam setiap materi pembelajaran sehingga tercipta suasana belajar yang menarik bagi siswa
2. Guru sebaiknya memilih dan menerapkan model pembelajaran yang tepat sehingga hasil belajar siswa dapat tercapai dengan baik
3. Keterbatasan sarana dan prasarana tidak bisa dijadikan alasan tidak tercapainya ketuntasan belajar siswa

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Dr. Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik.* Jakarta. Universitas Terbuka

Drs. Djumidar.2008. *Dasar-dasar atletik.*Jakarta. Universitas Terbuka

Farida Mulyaningsih, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas III SD/MI*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementrian Nasional

H. M. Surya, dkk. 2009. Kapita Selekta Kependidikan di SD. Jakarta. Universitas Terbuka

Herman Subarjah. 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar.*Jakata. Universitas Terbuka

http://dl.dikdasmenybwsa.or.id/%5BPEMBELAJARAN%5D%20Panduan%20Penyus %20%20 KTSP-BSNP.pdf. Diakses Tanggal 20 Januari 2016 pukul 11.23

http://eprints.uny.ac.id/7932/Diakses Tanggal 20 Januari 2016 pukul 12.04

http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdfDiakses Tanggal 20 Januari 2016 pukul 23.21

Igak Wardhani dan Kuswaya Wihardit. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta. Universitas Terbuka

Journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3478tentang optimalisasi pembentukan karakter. Diakses Tanggal 20 Januari 2016 Pukul 11.15

Sri Gunani.2015. *Tingkat Kecakapan Melempar, Menangkap, dan Memukul Bola Kasti pada Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Kroyo Kulon Kecamatan Kemiri Kabupaten Purworejo*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta

Teguh Wiyono. 2012. *Kemampuan Dasar Melempar dan Menangkap Bola Kasti Siswa Kelas III dan Kelas IV SD Negeri Ringinanom 2 Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang*. Yogyakarta. Universitas Yogyakarta

Toto Subroto, dkk. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas.* Jakarta. Universitas Terbuka