



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR  
TURBO MELALUI PERMAINAN TEMBAK SASARAN PADA  
SISWA KELAS V SDN 2 KARANGANYAR PATIKRAJA  
KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Stata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Winarti

6102914026

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Winarti.2016.***Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Tembak Sasaran Pada Siswa Kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016.*Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Drs. Uen Hartiwan,M.Pd,(2) Supriyono, S.Pd.M.Or.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lempar Turbo, Permainan Tembak Sasaran

Permasalahan dalam penelitian ini adalah” Apakah upaya meningkatkan hasil belajar lempar turbo melalui permainan tembak sasaran pada siswa kelas V SD Negeri 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016 melalui permainan embak sasaran

Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas , yang terdiri dari dua siklus dan tiap siklusnya terdiri dari empat kegiatan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi , dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD Negeri 2 Karanganyar tahun pelajaran 2015/2016 sejumlah 15 siswa yang terdiri dari 10 siswa putra dan 5 siswa putri. Data hasil belajar lempar turbo diperoleh melalui tes unjuk kerja,tes tertulis, dan lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran lempar turbo melalui permainan tembak sasaran dalam pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan permainan tembak sasaran hasil belajar siswa materi pembelajaran lempar turbo meningkat.Dari hasil penilaian tersebut, terdapat peningkatan yang signifikan dari kondisi siklus I ke siklus II.Hasil belajar lempar turbo yang diperoleh siklus I adalah 8 siswa atau prosentase ketuntasan 53,33%. Sedangkan pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 13 siswa atau presentase ketuntasan 86,7%.Sehingga peningkatan dari siklus I hingga siklus II sebesar 33,37% atau 5 siswa dari siswa keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa permainan tembak sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas V SD Negeri 2 Karanganyar Patikraja. Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah : 1) guru harus lebih kreatif dalam menghadapi keterbatasan alat pembelajaran yang tersedia disekolah, 2) memberikan kesempatan semaksimal mungkin kepada siswa untuk aktif sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan lancar dan menyenangkan. Sekolah hendaknya memiliki kebijakan untuk menyediakan alat pembelajaran yang memadai serta memberikan fasilitas bagi kreatifitas guru dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Winarti  
NIM : 6102914026  
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempur Turbo Melalui Permainan Tembak Sasaran Pada Siswa Kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas 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 tulisan dalam 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 yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Maret 2016

Yang menyatakan  
  
Winarti  
NIM.6102914026

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

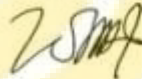
## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang (UNNES) pada :

Hari :

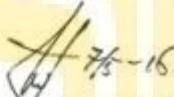
Tanggal :

Yang Mengajukan,



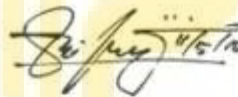
Winarti  
NIM.6102914026

Pembimbing I,



Drs. Uen Hartiwan, M.Pd  
NIP. 19530411 198303 1 001

Pembimbing II,



Supriyono, S.Pd, M.Or  
NIP. 19720127 199802 1 001

Ketua Jurusan PJKR



Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd  
UNNBSIP 19510903 198803 1 002


UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

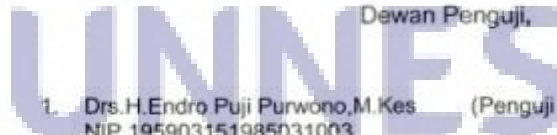
## PENGESAHAN

Skripsi atas nama WINARTI NIM 6102914026 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Tembak Sasaran Pada Siswa Kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at tanggal 3 Juni 2016.

Panitia Ujian,

Ketua  
  
Prof. Dr. Endro Puji Purwono, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Berkas  
  
PANITIA UJIAN SKRIPSI  
JURUSAN PJKR - FIK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Andri Akhiruyanto, S.Pd. M.Pd  
NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji,  
  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1. Drs. H. Endro Puji Purwono, M.Kes (Penguji I)  
NIP. 195903151985031003

2. Drs. H. Uen Hartiwan, M.Pd (Penguji II)  
NIP. 195304111983031001

3. Supriyono, S.Pd. M.Or (Penguji III)  
NIP. 197201271998021001



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- Gantungkan cita-citamu setinggi langit! Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang. ( Ir. Soekarno).
- Selama kita masih hidup tidak ada hukuman; yang ada adalah peringatan agar kita memperbaiki diri. (Mario Teguh)
- Kebaikan tidak bernilai selama diucapkan akan tetapi bernilai sesudah dikerjakan. (<https://afriyantiantika.wordpress.com/>)

### PERSEMBAHAN

- Ayah dan Ibu tercinta serta keluarga dirumah yang senantiasa mendoakan dan mendukungku.
- Suami tercinta Priyanto, dan anak-anakku tersayang Ami Riani, Sefti Cahyaningrum , dan Tiara Zahwania yang selalu mendoakan dan mendukungku

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan 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. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan saya untuk menjadi Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang .
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan Skripsi ini..
4. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD) S1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Uen Hartiwan, M.Pd., sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Supriyono, S.Pd.M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.

7. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
8. Kepala SD Negeri 2 Karanganyar Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
9. Bapak Rudy Hartanto, S.Pd. Jas Guru Penjas SD Negeri 1 Kedungrandu Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas yang telah menjadi Observer selama Penelitian Tindakan Kelas .
10. Siswa kelas 5 SD Negeri 2 Karanganyar Kecamatan Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2015/2016 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun kami harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi kita semua.

Amin, ya robbal 'alamin.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Juni 2016

Penulis





	2.2.2.4	Penilaian.....	22
	2.2.2.5	Peralatan.....	22
	2.2.3	Permainan Tembak Sasaran.....	23
	2.3	Kerangka Berpikir.....	29
BAB III		METODOLOGI PENELITIAN.....	30
	3.1	Subyek Penelitian.....	30
	3.2	Obyek Penelitian.....	30
	3.3	Waktu Penelitian.....	30
	3.4	Lokasi Penelitian.....	30
	3.5	Perencanaan Penelitian.....	31
	3.5.1	Perencanaan Tindakan .....	31
	3.5.1.1	Siklus 1.....	31
	3.5.1.1.1	Perencanaan.....	31
	3.5.1.1.2	Tindakan.....	32
	3.5.1.1.3	Observasi .....	32
	3.5.1.1.4	Refleksi.....	33
	3.5.1.2	Siklus 2.....	33
	3.5.1.2.1	Perencanaan .....	33
	3.5.1.2.2	Tindakan.....	33
	3.5.1.2.3	Observasi.....	34
	3.5.1.2.4	Refleksi.....	34
	3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	34
	3.6.1	Sumber Data.....	34
	3.6.2	Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	35
	3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	35
	3.8	Analisis Data.....	36
	3.8.1	Analisis Nilai Tes.....	38
	3.8.2	Analisis Ketuntasan Siswa .....	38
BAB IV		HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	39
	4.1	Deskripsi Kondisi Awal.....	39
	4.2	Deskripsi Siklus 1.....	39
	4.2.1	Perencanaan Tindakan.....	39
	4.2.2	Pelaksanaan Tindakan .....	40
	4.2.3	Observasi .....	43
	4.2.4	Refleksi.....	44
	4.3	Deskripsi Siklus 2.....	44
	4.3.1	Perencanaan Tindakan.....	44
	4.3.2	Pelaksanaan Tindakan .....	45
	4.3.3	Observasi .....	48
	4.3.4	Refleksi.....	49
	4.4	Hasil Pembahasan Tiap Siklus dan Antar Siklus.....	49
	4.4.1	Pembahasan Siklus 1.....	49
	4.4.2	Pembahasan Siklus 2.....	50
	4.4.3	Hasil Penelitian.....	51
BAB V		SIMPULAN DAN SARAN .....	54
	5.1	Simpulan.....	54
	5.2	Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN.....	58



## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Skala Penilaian .....	37
4.2	Data Kondisi Awal.....	39
4.3	Hasil Evaluasi Siklus 1.....	41
4.4	Frekuensi Nilai Siklus 1.....	42
4.5	Hasil Evaluasi Siklus 2.....	47
4.6	Frekuensi Nilai Siklus 2.....	47
4.7	Prosentase Siswa Mencapai KKM Tiap Siklus.....	52
4.8	Perbandingan Rata-rata nilai Hasil Belajar siswa Tiap Siklus.....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lempar Turbo.....	23
2.2 Melempar dengan bola tenis kesasaran berupa simpai yang diletakkan di tanah.....	25
2.3 Melempar dengan bola tenis melewati simpai yang digantung.....	26
2.4 Melempar sasaran berupa kerucut atau botol bekas atau kardus bekas susu formula dengan bola tenis .....	26
2.5 Permainan melempar bola tenis menyeberangi tali yang digantung .....	27
2.6 Permainan melempar dengan tongkat mengenai sasaran kebawah.....	27
2.7 Permainan melempar dengan tongkat mengenai sasaran lurus .....	28
2.8 Permainan dengan tongkat mengenai sasaran keatas .....	28
3.9 Prosedur PTK (Suharsimi Arikunto, 2010).....	31
4.10 Diagram Batang Perolehan Nilai Siklus 1.....	42
4.11 Diagram Batang Hasil Nilai Siklus 2.....	48
4.12 Diagram Batang Prosentase siswa Mencapai Nilai KKM pada pembelajaran Lempar Turbo.....	52
4.13 Diagram Batang Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lempar Turbo siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanganyar Patikraja Banyumas.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Usulan Judul Skripsi.....	59
2	Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	60
3	Surat Ijin Penelitian .....	61
4	Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian Dari Sekolah..	62
5	Daftar Siswa Kelas V .....	63
6	RPP Siklus I .....	64
7	RPP Siklus 2.....	69
8	Lembar Pengamatan Sikuls 1.....	73
9	Lembar Pengamatan Sikuls 2.....	75
10	Angket Respon Siswa Terhadap Pembelajaran Lempar Turbo .....	77
11	Lembar Penilaian Kognitif.....	78
12	Instrument Penelitian Tindakan Kelas.....	80
13	Kisi-kisi Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	82
14	Kisi-kisi Lembar Penilaian Unjuk Kerja.....	85
15	Lembar Penilaian Psikomotor Siklus 1.....	87
16	Lembar Penilaian Afektif Siklus 1.....	89
17	Hasil Penilaian Kognitif Siklus 1.....	91
18	Rekapitulasi Penilaian Siklus 1.....	93
19	Lembar Penilaian Psikomotor Siklus 2.....	95
20	Lembar Penilaian Afektif Siklus 2.....	97
21	Lembar Penilaian Kognitif Siklus 2.....	99
22	Rekapitulasi Penilaian Siklus 2.....	101
23	Dokumentasi Penelitian Siklus 1.....	103
24	Dokumentasi Penelitian Siklus 2.....	107

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dan paling murni diantara segala bentuk pertandingan olahraga. Atletik sudah dikenali manusia sejak zaman dahulu, karena jaman dahulu perjuangan manusia untuk hidup sering tergantung dari kemampuannya untuk berlari dan melempar lebih baik dari lawan-lawannya. Melalui evolusi, lahirlah suatu jenis olahraga yang menunjukkan perjuangan terus menerus di dalam jiwa manusia dan senantiasa menguji nalurinya untuk tetap bertahan. Atletik banyak diperlombakan dalam pertandingan olahraga.

Atletik juga merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang harmonis dan dinamis seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan aktivitas jasmani yang dapat meningkatkan pendidikan jasmani dibidang daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan ketepatan gerak siswa.

Pembelajaran atletik di sekolah dasar sebaiknya tidak menggunakan peralatan yang sesungguhnya, dikarenakan anak-anak masih dalam tahap perkembangan. Akan tetapi pada saat ini masih banyak sekolah yang memberikan materi pembelajaran atletik terutama materi lempar turbo menggunakan alat-alat yang sebenarnya, misalnya tolak peluru, lempar cakram dan lempar lembing. Mulai awal tahun 2009 di Indonesia mulai diperkenalkan Kids Atletik untuk mempermudah memberikan pembelajaran atletik untuk siswa

sekolah dasar. Diharapkan melalui Kids Atletik siswa lebih cepat memahami materi atletik terutama materi lempar turbo.

Kids Atletik merupakan bentuk modifikasi dari atletik yang dikhususkan untuk anak. Dan merupakan cabang olahraga yang tergolong baru bagi pembelajaran pendidikan penjasorkes di Sekolah Dasar, namun pada dasarnya gerakan-gerakan yang ada didalamnya merupakan gerak dasar atletik. Cabang-cabang Kids Atletik diantaranya Lari Kanga, Lompat Katak, Lempar turbo dan lari Formula.

Dalam pelaksanaannya pembelajaran atletik kurang diminati siswa, terutama cabang olahraga lempar turbo. Hal tersebut menyebabkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Di SDN 2 Karanganyar untuk tahun 2015/2016 siswa kelas V berjumlah 15 orang yaitu terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Dan dari hasil pengamatan selama pembelajaran atletik untuk materi lempar turbo siswa kelas V SDN 2 Karanganyar masih sangat rendah. Hal ini dapat dilihat dari rendahnya nilai hasil belajar yang terlihat di dalam daftar nilai kelas. Dari dua kali ulangan harian, nilai hasil belajar mereka semuanya masih rendah. Ulangan harian pertama tentang lempar turbo nilai rata-rata mereka hanya mencapai 68,25. Ulangan harian kedua tentang lempar turbo nilai rata-rata mereka hanya mencapai 70,35. Apabila dicari rata-ratanya, dari dua kali ulangan harian tersebut ternyata hanya mencapai angka 69,30.

Keadaan nyata sebagaimana tertulis diatas sangat bertolak belakang dengan harapan yang diinginkan. Harapan yang diinginkan adalah nilai rata-rata hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 2 Karanganyar minimal sebesar atau sama dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan. KKM matapelajaran Penjasorkes untuk kelas V SD Negeri 2 Karanganyar tahun



pelajaran 2015/2016 adalah sebesar 7,5. Apabila nilai rata-rata hasil belajar siswa telah mencapai KKM berarti secara umum siswa kelas V telah siap melanjutkan pembelajaran untuk materi berikutnya. Namun apabila nilai hasil belajar siswa kelas V belum mencapai KKM maka guru harus melakukan tindakan untuk meningkatkan nilai rata-rata hasil belajar siswanya.

Hasil belajar siswa yang kurang memuaskan disebabkan oleh beberapa faktor yang seperti di bawah ini :

1. Sarana pra sarana pembelajaran yang kurang memadai., sarana prasarana merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran penjaskes , tanpa alat yang memadai proses pembelajaran penjaskes tidak dapat mencapai tujuan yang diharapkan.
2. Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Pembelajaran atletik merupakan pembelajaran yang kurang diminati siswa , karena atletik dianggap pembelajaran yang membosankan dan kurang menarik. Dikarenakan selama ini alat yang digunakan adalah alat yang sebenarnya sehingga anak menjadi menjadi takut dalam mengikuti proses belajar.
3. Kurangnya penayangan olahraga atletik ,sehingga siswa kurang mengenal apa itu atletik, karena selama ini yang sering ditayangkan di televise adalah pertandingan sepak bola baik tingkat nasional maupun internasional.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam melakukan lempar turbo menuntut guru untuk berkreaitivitas menerapkan pembelajaran yang tepat dalam menyampaikan materi pembelajaran. Misalnya dengan media permainan. Permainan merupakan salah satu hal yang sangat disukai anak-anak , karena dengan permainan anak akan mudah menyerap materi pembelajaran dan tidak akan merasa bosan . Permainan tembak sasaran adalah permainan yang tepat

karena dalam permainan ini ada beberapa macam media yang dapat dijadikan sasaran. Alat yang dijadikan sasaran adalah simpai, kardus bekas, dan botol-botol bekas. Sedangkan alat yang digunakan untuk melempar adalah tonggrang dan bola tenis .

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang diuraikan diatas maka penulis akan melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Tembak Sasaran pada Siswa Kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016".

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan kondisi siswa dan latar belakang masalah dapat dirumuskan sebagai berikut “ Apakah upaya meningkatkan hasil belajar lempar turbo melalui permainan tembak sasaran pada siswa kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar lempar turbo melalui permainan tembak sasaran pada siswa kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2015/2016

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi siswa , dapat memotivasi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes , terutama materi lempar turbo

2. Bagi Guru, sebagai bahan pertimbangan untuk menyelenggarakan pembelajaran lebih menarik dan kreatif, yang dapat memberdayakan serta meningkatkan prestasi belajar siswa
3. Bagi lembaga pendidikan, sebagai bahan masukan, saran, dan informasi untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kualitas hasil belajar siswa maupun lulusan.

### 1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Permainan merupakan hal yang menarik bagi anak-anak. Dengan bermain anak akan merasa senang dan akan lebih mudah menangkap gerak dasar yang diajarkan. Untuk pembelajaran lempar turbo permainan yang paling tepat adalah permainan tembak sasaran karena dalam permainan ini anak merasa tertantang untuk mengenai sasaran yang menjadi target lemparan. Semakin banyak sasaran dan semakin tepat sasaran yang terkena lemparan maka semakin meningkat kemampuan keterampilan gerak dasar siswa dalam materi lempar turbo yang diajarkan.

### 1.6 Penegasan Istilah

#### 1.6.1 Upaya Meningkatkan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pusat Bahasa (2008:1470) upaya adalah usaha; ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya). Sedangkan **meningkatkan** artinya menaikkan (derajat, taraf, dan sebagainya); mempertinggi; memperhebat (produksi dan sebagainya);

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (Dendy Sugono, dkk, 2010:420) upaya adalah usaha, ikhtiar, daya. Dan arti kata meningkatkan adalah beralih kepada yang lebih tinggi; naik.

Sedangkan menurut Imam Taufik dalam buku yang berjudul Kamus Praktis Bahasa Indonesia (2010:1060) upaya adalah melakukan sesuatu dengan kesungguhan.

Berdasarkan pendapat diatas upaya meningkatkan dapat diartikan sebagai usaha atau jalan keluar untuk menaikkan atau beralih menjadi lebih tinggi dan lebih baik dalam mencapai tujuan tertentu yang dilakukan dengan sungguh-sungguh.

### **1.6.2 Hasil Belajar Lempar Turbo**

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (Dendy Sugono, dkk, 2010:108) hasil adalah sesuatu yang dibuat, atau dijadikan oleh suatu kegiatan atau usaha dan pikiran. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (Dendy Sugono, dkk, 2010:5) Belajar adalah berusaha mendapatkan **kepandaian** atau pengetahuan.

Arti hasil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pusat Bahasa hasil adalah akibat; kesudahan (dari pertandingan, ujian, dan sebagainya)

Belajar menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pusat Bahasa belajar adalah berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman

Sedangkan menurut Achmad Rifa'i RC dan Chatharina Tri Anni (2009:85-89) . Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh peserta didik setelah mengalami kegiatan belajar. Menurut Catharina Tri Anni (2006:5-13)

Lempat turbo menurut Ria Lumintuarso dalam buku *Peralatan Olahraga Anak (POA) (2011)* adalah Lempat turbo adalah lemparan satu lengan untuk mencapai jarak dengan lembing anak-anak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan arti hasil belajar merupakan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar, perilaku yang diperoleh adalah berupa penguasaan konsep. Hasil belajar lempat turbo adalah sesuatu kegiatan atau usaha untuk mendapatkan pengetahuan dan kepandaian melempar dengan satu lengan untuk mencapai jarak dengan lembing anak-anak setelah mengalami kegiatan belajar berupa penguasaan konsep gerak dasar melempar.

### 1.6.3 Permainan Tembak Sasaran

Bermain menurut Johan Hiuzinga dalam Herman Subarjahdalam bukunya yang berjudul *Permainan Kecil di Sekolah Dasar* ( 2007; 1.10, 1.11) memiliki ciri-ciri yaitu: *pertama*, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. *Kedua*, bermain bukanlah kehidupan biasa atau sebenarnya. *Ketiga*, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu, bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. Keempat, bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan.

Kesimpulannya bermain adalah, "Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan.

Permainan merupakan kelanjutan dari kegiatan bermain, permainan adalah bermain yang menggunakan aturan-aturan tertentu yang disepakati oleh

dirinya sendiri atau dengan orang lain untuk memainkannya. Permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan sukarela, secara perorangan maupun kelompok, anak-anak maupun orang dewasa laki-laki maupun perempuan, yang menjadikan orang bergembira dan senang melakukannya (Herman Subarjah, 2007; 1.6)

Permainan tembak sasaran adalah permainan yang menggunakan kertas koran yang digulung menyerupai tongkat yang ujungnya berbentuk kerucut dan bagian pangkal dibuat rumbai-rumbai dengan tali plastik warna warni dan digunakan sebagai alat untuk melempar sasaran (tongran). Sasaran dapat berupa simpai yang digantung, kardus bekas, dan botol bekas.

Cara bermain tembak sasaran ini adalah:

1. Siswa dibagi menjadi lima kelompok yaitu kelompok A, kelompok B, kelompok C, kelompok D, dan Kelompok E.
2. Tiap kelompok diberi masing-masing 3 buah tongran yang digunakan untuk melempar sasaran.
3. Siswa dibariskan berbanjar, sesuai kelompoknya dibelakang batas garis lempar.
4. Kelompok yang paling tepat dan paling banyak mengenai sasaran adalah kelompok yang menjadi pemenangnya.
5. Anggota kelompok yang ketika melempar melewati garis batas tidak dihitung hasil lemparannya dan dikenai hukuman yaitu nilai kelompoknya dikurangi 1 point.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pendidikan Jasmani**

##### **2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan pada umumnya. Dalam pendidikan jasmani lebih menitik beratkan pada gerak tubuh atau gerak fisik. Pengertian pendidikan jasmani menurut Dini Rosdiani (2013:137) mengemukakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Sedangkan menurut Nixon and Cones ( 1963; 51, dalam Ega Trisna Rahayu,2013) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respon otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respon tersebut.

Dari kedua pendapat tersebut diatas mengenai pengertian pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan respon otot untuk mengembangkan dan meningkatkan individu baik secara fisik, mental, dan emosional untuk mencapai tujuan pendidikan .

### 2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani menurut Drs. Aip Syarifuddin (Azas dan Falsafah Penjas, 2007:1.25-1.26) :

1. Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas – kualitas serta tempat dirinya didalamnya.
2. Pendidikan jasmani meningkatkan kesenangan bergerak, kapasitas gerak dan kekayaan gerak
3. Pendidikan jasmani meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan social serta kegairahan hidup.
4. Mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang
5. Membimbing kearah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kuat bulat.

Menurut BNSP KTSP 2006 No 57 Tentang Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan



5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sedangkan J.S.Husdarta dalam bukunya yang berjudul Manajemen Pendidikan Jasmani (2009: 9) berpendapat tujuan pendidikan jasmani adalah:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

### 2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut BNSP KTSP 2006 meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implicit masuk ke dalam semua aspek

#### 2.1.4 Manfaat Pendidikan Jasmani

Beban belajar yang begitu berat membuat anak menjadi kurang dalam kebebasannya untuk bergerak. Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan pelajaran yang sangat ditunggu-tunggu oleh anak didik. Karena dalam pembelajaran penjas anak diberi kebebasan untuk bergerak sehingga anak dapat meninggalkan sejenak kejenuhan mereka ketika belajar di dalam kelas.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penjas begitu penting bagi perkembangan gerak anak didik. Menurut Dini Rosdiana (2014: 170-172) secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut :

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak. Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak, karena didalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui hasratnya untuk bergerak
2. Mengenalkan pada anak pada lingkungan dan potensi dirinya. Pendidikan jasmani adalah waktu untuk "berbuat". Anak-anak akan lebih memilih untuk "berbuat" dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna. Peran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk mengawali berbagai keterampilan dalam kehidupan sehari-hari

4. Menyalurkan energi yang berlebih . Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah energi tersalurkan , anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.
5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap , meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk” membentuk manusia seutuhnya”.

### 2.1.5 Komponen Pendidikan Jasmani

Dalam pendidikan jasmani ada beberapa komponen fisik yang diharapkan dapat dicapai atau meningkat dalam setiap hasil pembelajaran siswa. Komponen fisik tersebut sering disebut komponen kebugaran jasmani.

Beberapa komponen kebugaran jasmani sebagai berikut (Muhammad

Muhyi Faruq, S.Pd. ,2009:21):

1. Kelincahan (*agility*)
2. Keseimbangan (*balance*)
3. Kekuatan (*strength*)
4. Koordinasi (*coordination*)

5. Daya tahan (*endurance*)
6. Kelentukan (*flexibility*)
7. Kecepatan (*speed*)

Menurut (Giri Wiarso,2013:170) komponen kebugaran jasmani terdiri dari :

1. Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
2. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
3. Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan untuk secara bersamaan melakukan berbagai gerakan secara mulus dan akurat.
4. Daya tahan (*endurance*), adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
5. Keseimbangan (*balance*), adalah pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak.
6. Kelentukan (*flexibility*), adalah kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sendi.
7. Kekuatan (*strength*) kemampuan otot untuk melakukan kontraksi yang berguna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.
8. Daya ledak (*power*), adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.
9. Waktu reaksi, adalah lamanya waktu antara perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktifitas.
10. Komposisi tubuh, berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada tubuh seseorang.

### **2.1.6 Pengertian Olahraga**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. . Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Menurut Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1 ayat 4 olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social.

### **2.1.7 Karakteristik Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (penjasorkes)**

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SD, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.

### **2.1.8 Karakteristik Siswa SD**

Dalam proses pembelajaran, guru merupakan salah satu faktor penentu berhasil atau tidaknya suatu pendidikan pada suatu sekolah. Untuk menentukan pembelajaran yang tepat maupun bahan ajar yang berguna bagi siswa, guru perlu mengetahui karakteristik anak. Tingkatan kelas di sekolah dasar dapat dibagi dua menjadi kelas rendah dan kelas atas. Kelas rendah terdiri dari kelas

satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas-kelas tinggi sekolah dasar yang terdiri dari kelas empat, lima, dan enam (Supandi, 1992:44). Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun.

Aktivitas yang diperlukan dalam proses tumbuh kembang anak besar di antaranya adalah (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992:127-128):

1. Bermain dalam situasi berlomba atau bertanding dengan pengorganisasian yang sederhana. Misalnya: berlomba dalam beberapa macam gerakan seperti berlari, merayap, melompat, menggiring bola, adu lempar tangkap dan sebagainya. Melakukan pertandingan cabang olahraga yang peraturannya disederhanakan, misalnya pertandingan voli mini. Dengan pengarahan dan pengelolaan aktivitas yang baik dari guru, aktivitas ini akan berdampak kepada peningkatan kepercayaan diri anak dan kebanggaan dirinya.
2. Aktivitas beregu atau berkelompok. Anak diberi kesempatan untuk bekerja sama dengan temannya dalam melakukan aktivitas untuk membina kebersamaan di antara mereka.

Kekuatan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat pada usia 6-12 tahun. Studi tentang perkembangan kekuatan pada anak-anak biasa dilakukan dengan cara mengukur kekuatan menggenggam yang diukur dengan handgrip dynamometer. Pada usia 3 sampai 6 tahun, anak laki-laki dan perempuan kekuatannya meningkat 65 % (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991). Pada anak laki-laki meningkat 2 kali lipat selama usia 6–11 tahun, dan meningkat 3,6 kali lipat selama usia 6–18 tahun. Berarti antara usia 12–18 tahun meningkat 1,6 kali lipat. Pada anak perempuan hanya meningkat 2,6 kali lipat selama usia

6 sampai 18 tahun. Artinya adalah proses perkembangan kekuatan lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

Perkembangan gerak anak usia 7-10 tahun berada pada masa transisi, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan keterampilan gerak dasar yang terkait dengan performannya dalam aktivitas jasmani (Depdiknas, 2001:16). Kemampuan gerak dasar yang dikembangkan dan diperhalus, dapat diterapkan dalam situasi bermain dan situasi olahraga kecabangan. Keterampilan berolahraga pada masa transisi merupakan suatu penerapan sederhana dari gerak dasar, menuju bentuk-bentuk gerakan yang lebih kompleks dan spesifik.

Bagi guru dan orang tua, masa transisi yang terjadi pada anak menjadi sangat tepat untuk menentukan kecabangan olahraga yang diinginkan oleh anak. Selama periode ini., anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya, kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

Tujuan guru dan orang tua selama periode transisi, seharusnya dapat membantu anak dalam mengembangkan dan menambah kemampuannya dalam berbagai macam aktivitas jasmani, tetapi kepedulian ini jangan sampai menimbulkan anak seolah-olah dipaksa untuk menyukai satu jenis cabang olahraga. Hanya saja, fokus keterampilannya lebih dipersempit pada beberapa aktivitas yang lebih spesifik.

Perkembangan kemampuan melempar pada anak besar dapat dibedakan menjadi dua bentuk yaitu perkembangan yang bersifat kuantitatif dan perkembangan yang bersifat kualitatif. Perkembangan kuantitatif terkait dengan kemampuan melempar pada anak yang semakin jauh, yaitu



kemampuan melemparnya diukur dengan jauhnya hasil lemparan dan ketepatan melempar terhadap suatu sasaran. Perkembangan kualitatif dengan kemampuan melempar anak dari aspek kualitas gerakan melempar semakin baik (efisien) diukur dengan analisis sinematografis (rekamangambar gerakan). Pengelompokan perkembangan kuantitatif dan perkembangan kualitatif disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perkembangan kemampuan melempar sejalan dengan pertumbuhan lengan dan bahu. Perbedaan perkembangan kemampuan melempar antara anak laki-laki dengan perempuan terjadi cukup besar. Khususnya pada usia 13 tahun, kemampuan melempar pada anak perempuan cenderung mengalami penurunan. Sementara pada anak laki-laki masih tetap mengalami peningkatan. Kemampuan melempar ke sasaran tertentu (kekuatan tidak banyak digunakan), antara anak laki-laki dan perempuan tidak berbeda kemampuannya. Namun secara mekanis anak laki-laki tetap lebih baik (Espenschade dan Eckert (1980) dalam Sugiyanto dan Sudjarwo (1991) dalam Didin Budiman (2006)).

Menurut pendapat Djumidar dalam bukunya yang berjudul Dasar-dasar Atletik (2007;10,3) menjelaskan karakteristik siswa kelas 5-6 SD dari sudut perkembangan fisik dan perkembangan mental. Penjabaran kedua aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik dilihat dari sudut perkembangan fisik
  - 1) Koordinasi tangan, kaki dan mata mengarah pada gerakan yang utuh, merangkaikan gerak yang satu dengan yang lain.
  - 2) Ketahanan, kekuatan, kecepatan meningkat.

- 3) Memiliki badan yang mulai kokoh.
  - 4) Gerakan-gerakannya cermat
  - 5) Senang berorganisasi.
  - 6) Senang perlombaan
2. Karakteristik dilihat dari perkembangan mental
- 1) Lingkup perhatian lebih luas
  - 2) Mulai menganalisa hasil pengamatannya
  - 3) Kemampuan berfikir meningkat
  - 4) Mampu mengidentifikasi ciri-ciri dari pada benda, peristiwa makhluk hidup dan lain sebagainya
  - 5) Membanding-bandingkan dirinya dengan yang lain
  - 6) Emosinya tinggi
  - 7) Ingin dianggap seperti orang dewasa.

## **2.2 Hakekat Belajar Lempar Turbo Melalui Permainan Tembak Sasaran**

### **2.2.1 Hakekat Belajar**

Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, , kematangan atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya) menurut Hilgard & Bower dalam Pupuh Fathurrohman dan M.Sobry Sutikno (2010; 5).

Menurut Thursan Hakim (2010; 6) belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditampakkan

dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman keterampilan, daya pikir, dan lain-lain kemampuannya.

Gagne dalam Achmad Rifa'i RC dan Catharina Tri Ani (2009) menyatakan bahwa belajar merupakan perubahan disposisi atau kecakapan manusia yang berlangsung selama periode waktu tertentu, dan perubahan perilaku itu tidak berasal dari proses pertumbuhan.

Konsep tentang belajar mengandung tiga unsur utama, yaitu:

1. Belajar berkaitan dengan perubahan perilaku
2. Perubahan perilaku itu terjadi karena didahului oleh proses pengalaman
3. Perubahan perilaku karena belajar bersifat relatif permanen.

Dari dua pendapat tersebut di atas tentang arti belajar dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang terjadi pada diri seseorang setelah melakukan aktivitas tertentu secara berulang-ulang dan bersifat permanen.

## **2.2.2 Lempar Turbo**

### **2.2.2.1 Deskripsi**

Lempar turbo adalah lemparan satu lengan untuk mencapai jarak dengan lembing anak-anak.

### **2.2.2.2 Prosedur**

Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan

### 2.2.2.3 Keamanan

Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan. Sangat terlarang melempar balik lembing kearah batas garis lempar

### 2.2.2.4 Penilaian

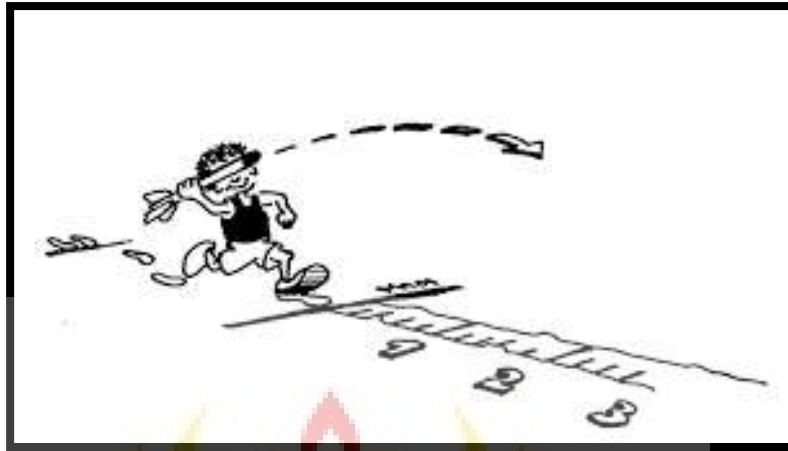
Setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat kearah garis batas lempar dan dicatat per interval 25 cm. Bila lembing jatuh diantara/tengah garis 25 cm maka dibulatkan ke atas. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil prestasi tim

### 2.2.2.5 Peralatan

Peralatan yang diperlukan :

1. 2 lembing anak (Lembing Turbo)
2. Garis ukur yang telah dikalibrasi dengan meteran.
3. Kartu lomba.

Dibawah ini adalah gambar gerak dasar lempar turbo , yang dipraktikkan dalam salah satu cabang olah raga yang diperlombakan dalam perlombaan Kids Atletik yang bersumber pada Buku Panduan Kids Atletik:



Gambar 2.1 Lempar Turbo  
Sumber : IAAF Kids Athletics.p.19

### 2.2.3 Permainan Tembak Sasaran

Bermain menurut Johan Hiuzinga dalam Herman Subarjah ( 2007; 1.10, 1.11) memiliki ciri-ciri yaitu: *pertama*, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. *Kedua*, bermain bukanlah kehidupan biasa atau sebenarnya. *Ketiga*, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu , bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan di tempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya. Keempat , bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan .

Kesimpulannya bermain adalah ,” Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar , sukarela tanpa paksaan , dan tak sungguhan dalam batas waktu , tanpa ikatan peraturan.

Permainan merupakan kelanjutan dari kegiatan bermain, permainan adalah bermain yang menggunakan aturan-aturan tertentu yang disepakati oleh dirinya sendiri atau dengan orang lain untuk memainkannya. Permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan sukarela , secara perorangan

maupun kelompok, anak-anak maupun orang dewasa laki-laki maupun perempuan, yang menjadikan orang bergembira dan senang melakukannya (Herman Subarjah, 2007; 1.6)

Permainan tembak sasaran adalah permainan yang menggunakan kertas koran yang digulung menyerupai tongkat yang ujungnya berbentuk kerucut dan bagian pangkal dibuat rumbai-rumbai dengan tali plastik warna warni dan digunakan sebagai alat untuk melempar sasaran (tongran). Sasaran dapat berupa simpai yang digantung, kardus bekas dan botol bekas.

Cara bermain tembak sasaran ini adalah:

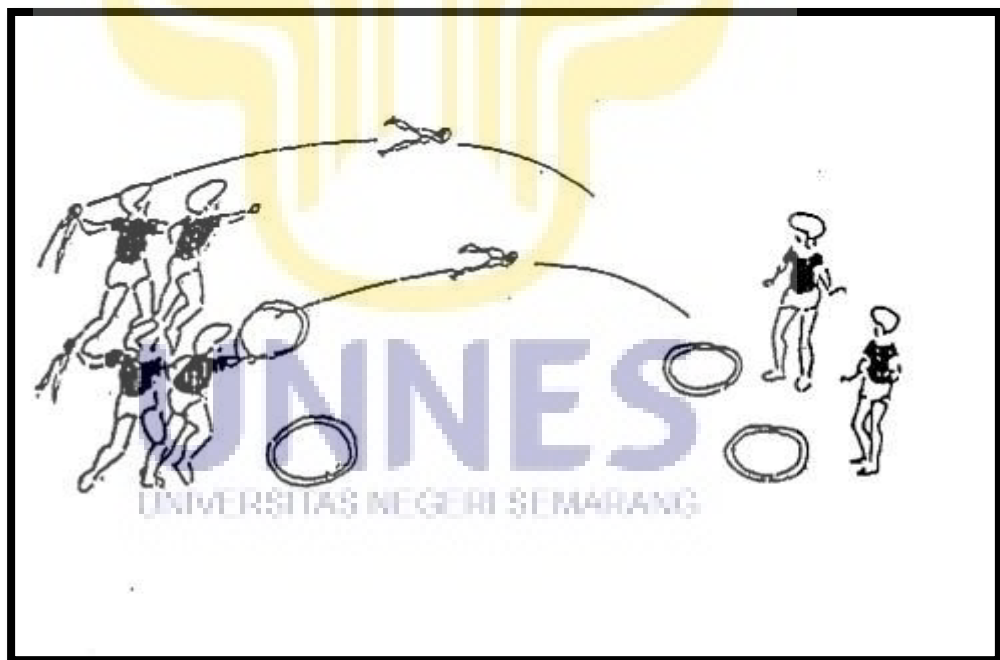
6. Siswa di bagi menjadi lima kelompok yaitu kelompok A, kelompok B, Kelompok C, Kelompok D, dan Kelompok E.
7. Tiap kelompok diberi masing-masing 3 buah tongran yang digunakan untuk melempar sasaran.
8. Siswa dibariskan berbanjar , sesuai kelompoknya dibelakang batas garis lempar.
9. Kelompok yang paling tepat dan paling banyak mengenai sasaran adalah kelompok yang menjadi pemenangnya.
10. Anggota kelompok yang ketika melempar melewati garis batas tidak dihitung hasil lemparannya dan di kenai hukuman yaitu nilai kelompoknya dikurangi 1 point

Prinsip-prinsip melempar menurut Djumidar dalam bukunya yang berjudul Dasar-dasar Atletik (2008:.10) yang juga digunakan dalam permainan tembak sasaran adalah:

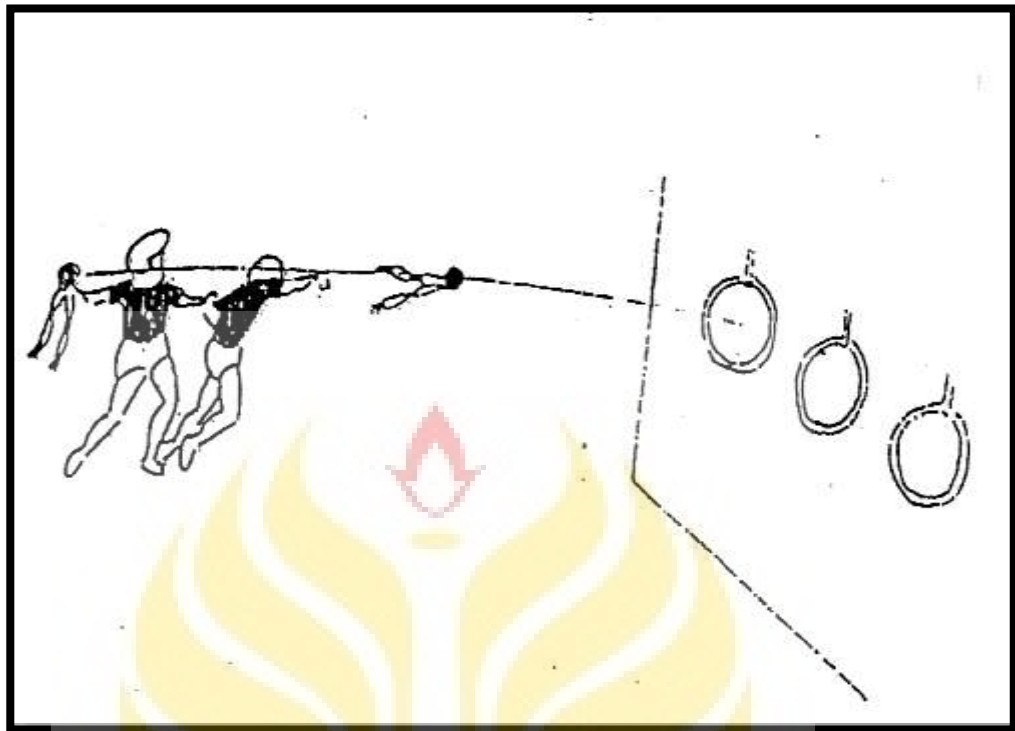
1. Badan menyampingi arah lemparan
2. Kaki sikap kangkang

3. Lengan waktu melempar dekat atau di samping telinga
4. Pandangan kearah sasaran
5. Pada saat melempar berat badan pada kaki kiri.

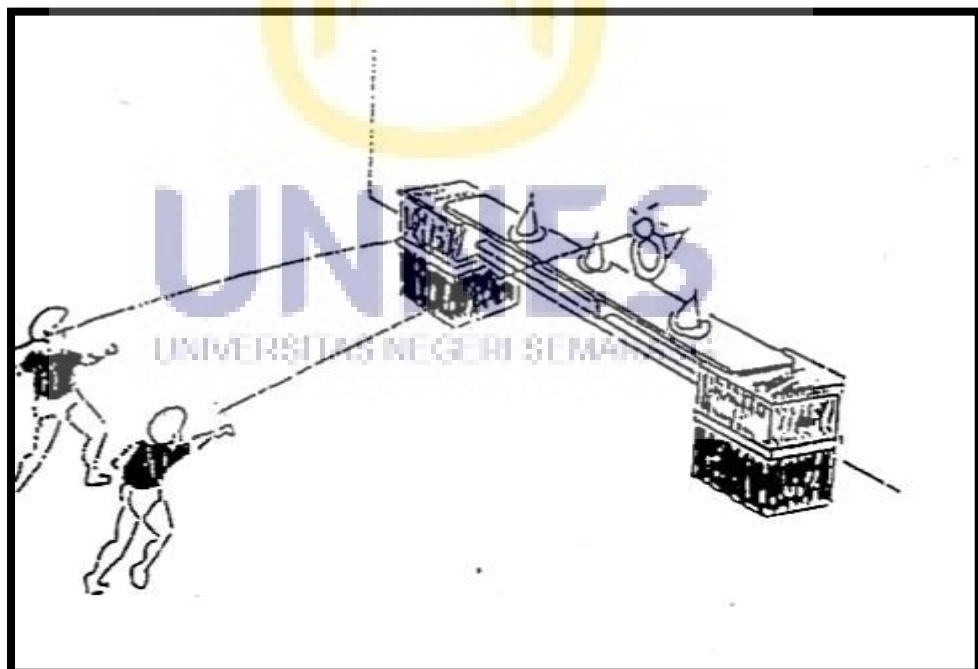
Berikut ini gambar contoh-contoh latihan gerakan melempar yang dapat digunakan sebagai referensi dalam permainan tembak sasaran dalam upaya meningkatkan hasil belajar lempar turbo. Kita dapat memilih materi yang sesuai dengan peralatan atau media yang ada dilingkungan sekolah. Sebagai guru kita jangan selalu perpedoman bahwa mengajar itu memerlukan media atau alat yang mahal. Melainkan kita dapat menciptakan kreasi sendiri untuk peraga olah raga.



Gambar 2.2 Melempar dengan bola tenis kesasaran berupa simpai yang diletakkan ditengah  
Sumber : Djumidar .2008

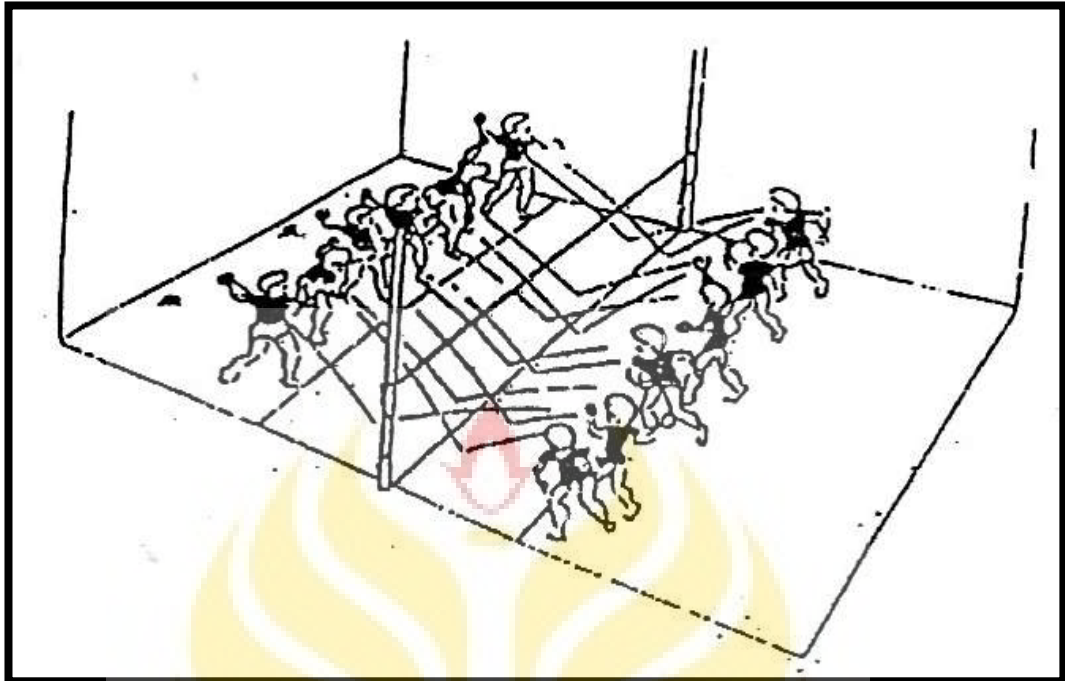


Gambar 2.3 Melempar dengan bola tenis melewati simpaiyang digantung  
 Sumber : Djumidar .2008

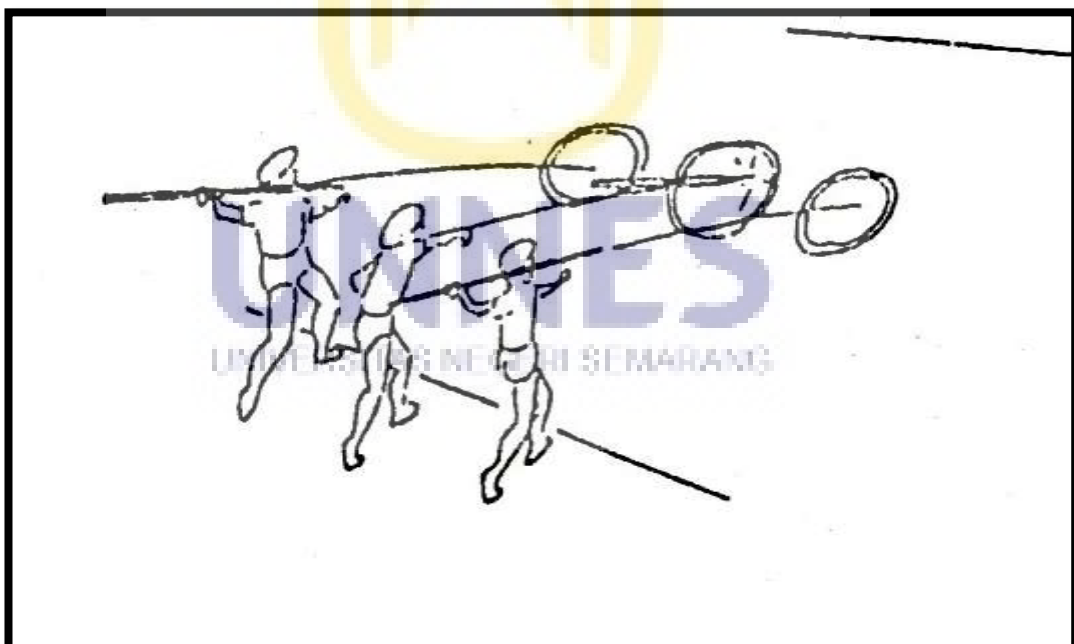


Gambar. 2.4 Melempar sasaran berupa kerucut atau botol bekas atau kardus bekas susu formula dengan bola tenis  
 Sumber : Djumidar .2008

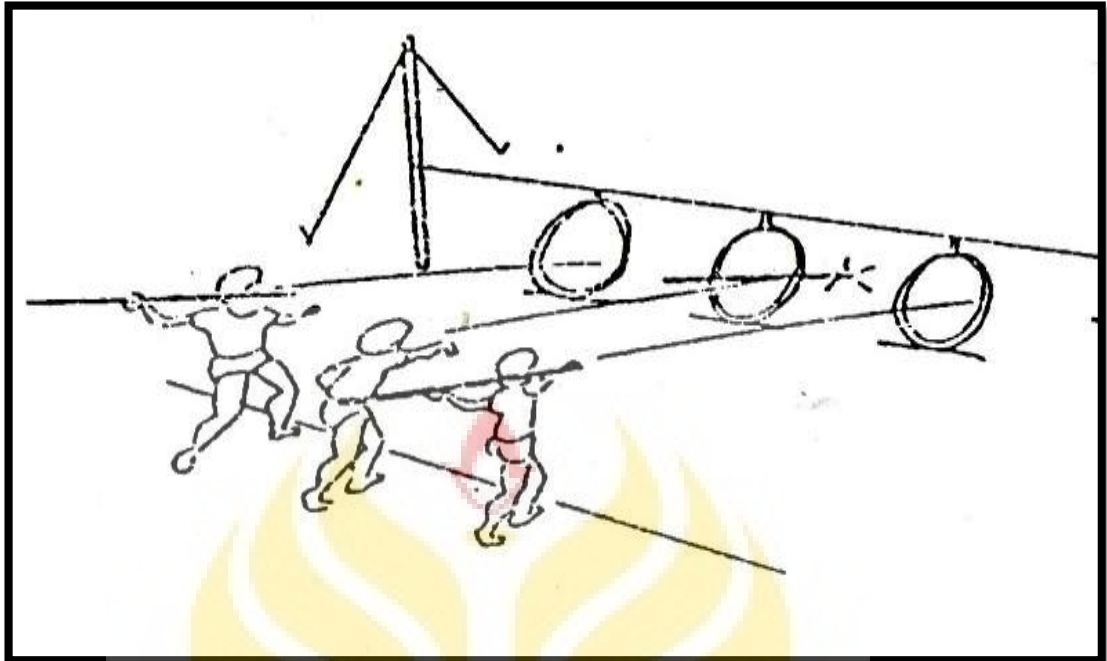




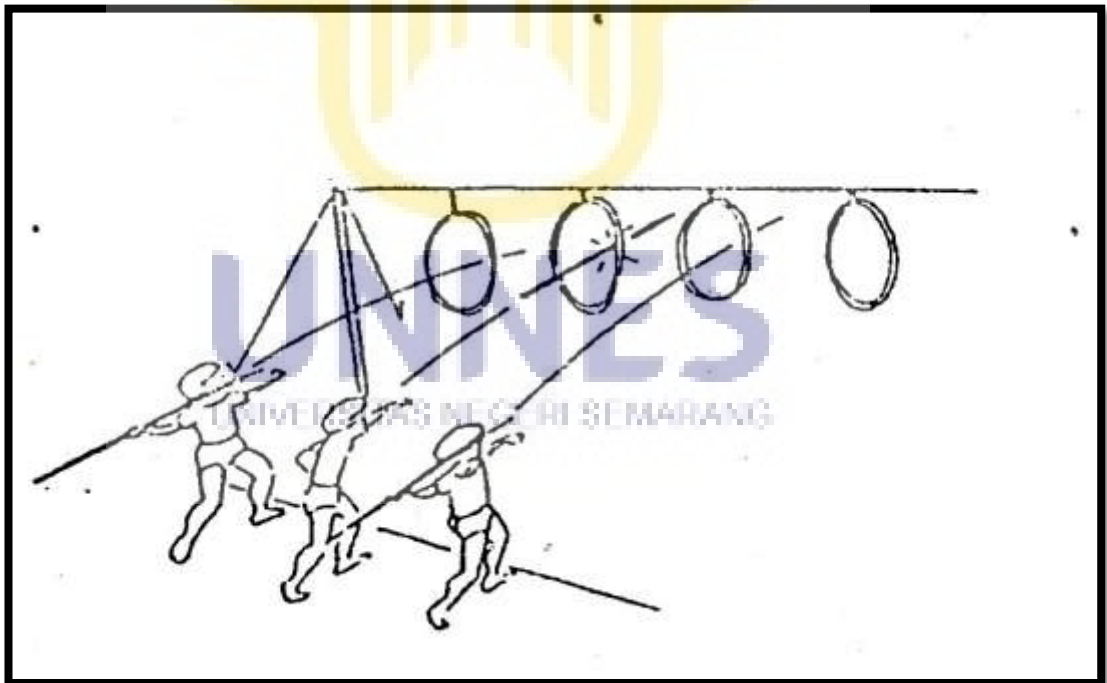
Gambar.2.5 Permainan melempar bola tenis menyeberangi tali yang gantung  
Sumber : Djumidar .2008



Gambar.2.6 Permainan melempar dengan tongkat mengenai sasaran ke bawah  
Sumber : Djumidar .2008



Gambar.2.7 Permainan melempar dengan tongkat mengenai sasaran lurus  
Sumber : Djumidar .2008



Gambar.2.8 Permainan melempar dengan tongkat mengenai sasaran ke atas  
Sumber : Djumidar .2008

### 2.3 Kerangka Berfikir

Kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu faktor yang dapat menunjang siswa untuk dapat melakukan gerakan dengan baik adalah penyampaian guru tentang gerakan yang baik dan pemahaman siswa disertai latihan agar gerakan yang dilakukan juga baik.

Penyampaian guru tentang materi pelajaran yang tidak sesuai dengan karakteristik siswa menyebabkan siswa menjadi lamban dan tidak maksimal dalam menyerap materi tersebut, terlebih lagi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih membutuhkan kegiatan yang bersifat nyata dan banyak membutuhkan praktik daripada hanya sekedar teori.

Pemilihan metode pembelajaran yang tepat membantu guru dalam menyampaikan materi yang lebih mudah dimengerti oleh siswa. Salah satu metode yang dipilih guru adalah metode permainan. Metode ini dirasakan lebih mudah diterapkan pada siswa seusia SD kelas V yang masih senang bermain dan juga dituntut untuk belajar dan mencapai kompetensi yang diharapkan. Metode permainan diterapkan guru dalam rangka meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar turbo pada pendidikan jasmani pada siswa kelas V SDN 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas tahun 2016.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dua siklus dan diadakan analisis maka dapat disimpulkan bahwa permainan tembak sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas V SD Negeri 2 Karanganyar Patikraja Kabupaten Banyumas Tahun 2016.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pengalaman peneliti selama melaksanakan penelitian tindakan kelas siswa kelas V SD Negeri 2 Karanganyar , peneliti menyarankan:

1. Bagi Guru
  - 1) Untuk guru Penjas sebaiknya menggunakan permainan tembak sasaran dalam memberikan materi pembelajaran lempar turbo.
  - 2) Guru harus lebih kreatif dalam menghadapi keterbatasan alat pembelajaran yang tersedia disekolah,
  - 3) Memberikan kesempatan semaksimal mungkin kepada siswa untuk aktif dalam kegiatan bermain, berdiskusi , dan latihan sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan lancar dan menyenangkan.
  - 4) Guru selalume motivasi siswa disetiap pembelajaran penjasorkes.
2. Bagi Sekolah
  - 1) Sekolah hendaknya memiliki kebijakan untuk menyediakan alat pembelajaran yang memadai

- 2) Sekolah memberikan fasilitas bagi kreatifitas guru dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan
3. BagiSiswa
- 1) Bersikaplah yang baik dan aktif selama mengikuti proses pembelajaran.
  - 2) Memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti berjalan dengan baik dan bermanfaat



## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rifa'i RC dan Catharina Tri Ani,(2009), *Psikologi Pendidikan* , Semarang, UNNES PRESS
- Aip Syarifuddin,(2007), *Azaz dan Faslasah Penjaskes*, Jakarta , Universitas Terbuka
- BNSP KTSP (2006). *No 57 Tentang Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*
- Dendy Sugono, Erwina Buharuddin, LienSutini, Haryanto,(2010), *Kamus Bahasa Indonesia Sekolah Dasar*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama
- Didin Budiman, (2006) *Bahan Ajar M.K. Psikologi Anak dalam PENJAS*, FKOP Universitas Pendidikan Indonesia
- Dini Rosdiani, (2013) *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung, Alfabeta
- Djumidar,(2007), *Dasar-Dasar Atletik*, Jakarta, Universitas Terbuka
- Edy Purnomo,(2007), *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta
- Ega Trisna Rahayu,(2013), *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung , Alfabeta
- FIK UNNES (2014), *Pedoman Penyusunan Skripsi*, Semarang, Universitas Negeri Semarang
- Herman Subarjah, (2007) , *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*, Jakarta, Universitas Terbuka
- J.S. Husdarta, (2009), *Manajemen Pendidikan Jasmani*, Bandung, Alfabeta
- Pupuh Fathurrohan dan M. Sobry Sutikno ,(2010), *Strategi Belajar Mengajar* ,Bandung ,PT Refika Aditama
- Ria Lumintuarso,(2011) *Peralatan Olahraga Anak (POA)* , Yogyakarta, Sinar Offset Jogjakarta

Suharsimi Arikunto, (2010), *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, Jakarta, PT Rineka Cipta

<http://kbbi.web.id>, Kamus Besar Bahasa Indonesia Onnline, Minggu tanggal 24 April 2016

<http://www.pengertianahli.com/2013/08/pengertian-olahraga-apa-ituolahraga.html#> Minggu tanggal 12 Juni 2016

