

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR CAKRAM MELALUI ALAT YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS VIII A DI SMP XAVERIUS 2 BANDAR LAMPUNG TAHUN PEMBELAJARAN 2011/2012

Oleh

J. PONTJO SUDARMONO

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran ketrampilan gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2011/2012, dengan penggunaan alat modifikasi berupa dua buah piring plastik yang disatukan pada siklus pertama, dua buah piring plastik yang disatukan dan diisi kertas di dalamnya pada siklus kedua dan cakram yang terbuat dari kayu pada siklus ketiga. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research), dengan menggunakan tiga siklus. Dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 39 siswa. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan menggunakan instrumen pembelajaran ketrampilan gerak dasar lempar cakram.

Hasil penelitian menunjukkan: Dari 39 subjek kaji tindak dari setiap indikator yang terdapat dalam pembelajaran gerak dasar lempar cakram masih rendah, pada siklus pertama diperoleh rerata kelas 57,08 poin, sedangkan yang mendapat nilai di atas rerata kelas 23,08 % dan yang mendapat di bawah rerata kelas 76,92 %. Jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 9 siswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 30 siswa.

Pada siklus kedua dengan modifikasi cakram dari piring plastik yang disatukan dan diisi kertas di dalamnya, maka dibandingkan hasil siklus kesatu lebih meningkat hasil tes siklus kedua dan dilihat dari perolehan rerata kelas 68,31 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 46,15 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 53,85 % jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar hanya 18 siswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 21 siswa. Pada Siklus ketiga dengan menggunakan modifikasi cakram yang terbuat dari kayu, maka dibandingkan hasil siklus kedua lebih meningkat hasil tes siklus ketiga dan dilihat dari perolehan rerata kelas 78,51 poin, dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas sebesar 50 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas 50 % jika dilihat dari perolehan nilai ketuntasan belajar 37 siswa dan yang mendapat di bawah nilai ketuntasan belajar 2 siswa.

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pembelajaran ktrampilan gerak dasar lempar cakram, dengan menggunakan modifikasi alat dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar lempar cakram pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 2 Bandar Lampung tahun pelajaran 2011/2012.

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR
LEMPAR CAKRAM MELALUI ALAT YANG DIMODIFIKASI
PADA SISWA KELAS VIII A DI SMP XAVERIUS 2
BANDAR LAMPUNG TAHUN
PEMBELAJARAN 2011/2012**

Oleh

J. PONTJO SUDARMONO

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2012**

Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL
PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR
CAKRAM MELALUI ALAT YANG
DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS VIII A
DI SMP XAVERIUS 2 BANDAR
LAMPUNG TAHUN PEMBELAJARAN
2011/2012

Nama Mahasiswa : J. Pontjo Soedarmono

Nomor Pokok Mahasiswa : 0913068012

Program Studi : Penjaskes

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

2. Komisi Pembimbing

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.
NIP. 19510507 198103 1 002

Drs. Sudirman Husin, M.Pd
NIP

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Sudirman Husin, M.Pd

Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Suranto, M.Kes

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si.
NIP 19600315 198503 1 003

Tanggal lulus Ujian Skripsi : 13 Agustus 2012

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : J. Ponjo Soedarmono

NPM : 0913068012

Tempat tanggal lahir : Metro, 12 November 1955

Alamat : Jl.Kelelawar Gg. salak No. 53 Sidodadi Kedaton
Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Cakram Melelui Alat Yang dimodifikasi Pada Siswa Kelas VIII A Di SMP Xaverius 2 Bandar Lampung Tahun Pembelajaran 2011/2012”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei s.d Juni 2012. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 13 Agustus 2012

J. Pontjo Soedarmono

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Metro Lampung Tengah pada tanggal 12 November 1955, anak kelima dari tujuh bersaudara dari pasangan Ayahanda Sujono (alm) dan Ibunda Satirah.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis yaitu Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Poncowati I TRANS_AD Terbanggi Besar Lampung Tengah diselesaikan pada tahun 1970. Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Poncowati I TRANS_AD Terbanggi Besar Lampung Tengah diselesaikan pada tahun 1973, dan Sekolah Pendidikan Guru di SPG Negeri Poncowati I TRANS_AD Terbanggi Besar Lampung Tengah, serta Sekolah Pendidikan Guru Sekolah Menengah Tingkat Pertama di PGSMTP Negeri Tanjung Karang Bandar Lampung pada tahun 1984. Pada tahun 2009 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan S1 FKIP Universitas Lampung.

Mei s.d Juni 2012, penulis melaksanakan PTK (Penelitian Tindak Kelas) di SMP Xaverius 2 Bandar Lampung untuk menyelesaikan tugas akhir study Strata Satu dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Cakram Melalui Alat Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas VIII A di SMP Xaverius 2 Bandar Lampung Tahun Pembelajaran 2011/2012”.

MOTTO

“Hidup Adalah Ibadah”

Karena setiap kehidupan berasal dari firman Tuhan
maka dewasalah dalam iman dan ilmu pengetahuan
supaya berguna bagi siapapun dan apapun tanpa memandang perbedaan
sebab perbedaan dan keragaman merupakan keagungan Tuhan.

(U. Ponjo Soedarmono)

PERSEMBAHAN

Aku Persembahkan Kepada

Ayahanda Sujono (alm) dan Ibunda Satirah yang sangat kusayangi, yang telah yang telah membesarkan, mendidik dengan penuh kesabaran dan kasih sayang serta segala pengorbanan dan doanya untuk keberhasilanku.

Untuk keluargaku tercinta Istri dan anak-anakku yang penuh pengertian yang selalu memberikan dukungan moral dan material tiada henti-hentinya.

Almamater-ku FKIP Unila,

tempat yang telah mendewasakan penulis.

SANWACANA

Salam Damai dan Sejahtera.

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan YME karena kemurahan dan kasihnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Cakram Melalui Alat Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas VIII A (delapan) di SMP Xaverius 2 Bandar Lampung Tahun Pembelajaran 2011/2012" adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
3. Drs. Wiyono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd. selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi serta kepercayaan kepada penulis
5. Bapak Drs. Suranto, M.Kes. selaku Pembahas atau penguji utama.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
7. Segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan kelancaran dalam urusan administrasi.
8. Kepala sekolah SMP Xaverius 2 Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian pada Siswa Kelas VIII A (delapan) Tahun Pembelajaran 2011/2012.
9. Siswa-siswi kelas VIII A (delapan) SMP Xaverius 2 Bandar Lampung Tahun Pembelajaran 2011/2012, terimakasih atas waktu dan kerjasamanya.
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 2009, ayo sukseskan program S1 dalam jabatan secepatnya. Semangat.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 13 Agustus 2012

Penulis

J. Pontjo Soedarmono

DAFTAR ISI

Halaman	
SANWACANA	i
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
F. Hipotesis.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	7
B. Pengertian Belajar Mengajar.....	8
C. Konsep Belajar Motorik.....	9
1. Pengertian Belajar Gerak dan Motorik	9
a. Tahap Koqnitif	11
b. Tahap Asosiatif/Fikasi	11
c. Tahap Otomatis	12
D. Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar lempar cakram.....	13
E. Gerak Dasar Melempar	14
F. Modifikasi Dalam Nomor Lempar.....	16
III. METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Subjek Penelitian.....	21
C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	21
D. Proses Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram	21
1. Siklus Pertama.....	21
2. Siklus Kedua	23
3. Siklus Ketiga	24
E. Instrumen Penelitian.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	28

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram.....	29
a. Siklus Pertama.....	31
b. Siklus Kedua	31
c. Siklus Ketiga	32
2. Analisis Efektifitas Pembelajaran Setiap Siklusnya	33
B. Pembahasan	35
V. SIMPULAN DAN SARAN	37
A. Simpulan	37
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	28
2. Deskripsi Hasil PTK Pembelajaran Gerak Dasar Lempat Cakram	29
3. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lempat Cakram Siklus-1	30
4. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lempat Cakram Siklus-2	30
5. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lempat Cakram Siklus-3	31
6. Hasil Ketuntasan Pembelajaran Gerak Dasar Lempat Cakram Pada Bulutangkis Di Setiap Siklus.....	32
7. Deskripsi Ewektifitas Pembelajaran Pada Setiap siklus	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Memegang Cakram.....	14
2. Lapangan Lempar cakram.....	14
3. Melempar Cakram	15
4. Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Muhajir, 1997)	20
5. Diagram batang Perbandingan hasil Persentase Ketuntasan Belajar pada Tes Awal, Siklus I, Siklus II, Siklus III.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
----------	---------

1. Langkah-langkah Perhitungan Hasil Penelitian	40
2. Instrumen Pengambilan Data Lempar Cakram	42
3. Data Hasil Tes Awal Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram	43
4. Data Hasil Tes Siklus I Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram.....	44
5. Data Hasil Tes Siklus II Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram	45
6. Data Hasil Tes Siklus III Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram	46
7. Penelitian Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Saat Pemanasan dengan Gerak Diam dan Gerak Aktif.....	47
8. Penelitian Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram.....	48
9. Penelitian Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus I	49
10. Penelitian Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus II.....	50
11. Penelitian Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus III	51
12. Gambar Cakram Modifikasi.....	52
13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus I.....	53
14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus II	59
15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Ketrampilan Gerak Dasar Lempar Cakram Siklus III.....	65
16. Kartu Bimbingan.....	71
17. Surat Izin Penelitian	73
18. Surat Keterangan Penelitian.....	74
19. Surat Izin Penelitian Sekolah	75

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN GERAK DASAR
LEMPAR CAKRAM MELALUI ALAT YANG DIMODIFIKASI
PADA SISWA KELAS VIII A DI SMP XAVERIUS 2
BANDAR LAMPUNG TAHUN
PEMBELAJARAN 2011/2012**

(*Skripsi*)

Oleh
J. PONTJO SUDARMONO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2012**