

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING  
MELALUI MODEL PEMBELAJARAN MODIFIKASI ALAT  
SISWA KELAS XI IPA B SMA NEGERI 1 LIRIK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)*

*Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

*Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*

*Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**ANDRE WIKO**  
**NPM.156610800**

**Pembimbing**

**Drs. MUSPITA, M.Pd**  
**NIP : 195608141987031002**  
**NIDN : 0014085605**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2019**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING  
MELALUI MODEL PEMBELAJARAN MODIFIKASI ALAT  
SISWA KELAS XI IPA B SMA NEGERI 1 LIRIK**

Dipersiapkan Oleh

Nama : Andre Wiko  
NPM : 156610800  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**PEMBIMBING**

Drs. Muspita, M.Pd

NIP : 195608141987031002

NIDN : 0014085605

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020046109

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

**Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR**



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si

NIP. 1970107 199803 2 022

NIDN. 0007107005

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Andre Wiko  
NPM : 156610800  
JenjangStudi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar  
Lembing Melalui Model Pembelajaran  
Modifikasi Alat Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA  
Negeri 1 Lirik**

Disetujui Oleh:

Pembimbing

**Drs. MUSPITA, M.Pd**

**NIP : 195608141987031002**

**NIND : 0014085605**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

**Drs. Daharis, M.Pd**

**NIP. 1961 1231 198602 1 002**

**Pembina Tk. I/LektorKepala IV/b**

**NIDN. 0020046109**

**Sertifikat Pendidik. 101345502295**

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah:

Nama : Andre Wiko  
NPM : 156610800  
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing

  
**Drs. MUSPITA, M.Pd**  
NIP : 195608141987031002  
NIND : 0014085605

## ABSTRAK

**Andre Wiko 2019. “Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Siswa Kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dilapangan pada siswa kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik, Pada siklus pertama sudah didapatkan hasil yang sangat memuaskan yaitu dengan ketuntasan klasikal dengan jumlah 16 siswa dengan persentase 76%, dan hanya sedikit saja yang belum mencapai KKM yaitu berjumlah 5 siswa dengan persentase 24%, maka dari itu tidak diperlukannya penelitian kesiklus selanjutnya sebab sudah tercapainya ketuntasan diatas 50%. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa masalah yang peneliti temui dilapangan diantaranya model pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa kurang menarik dalam proses pembelajaran lempar lembing, banyaknya siswa yang jenuh sewaktu proses pembelajaran lempar lembing, sarana dan prasarana yang kurang memadai sehingga tidak efektifnya proses pembelajaran, dan masih rendahnya keterampilan lempar lembing siswa kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan proses belajar mengajar dan mencapai hasil belajar lempar lembing dengan model pembelajaran modifikasi alat, dan diharapkan mampu meningkatkan minat siswa dalam belajar agar tercapainya tujuan pembelajaran yang diinginkan secara efektif. Dari hasil pembelajaran sebanyak satu siklus yang peneliti lakukan dilapangan, model pembelajaran modifikasi alat terbukti mampu meningkatkan hasil belajar lempar lembing hingga 76% dengan ketuntasan siswa sebanyak 16 siswa dari 21 siswa, dan hanya 24% yang belum tuntas dalam proses pembelajaran lempar lembing dengan 5 siswa.

**Kata kunci :Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Siswa Kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik.**

## ABSTRACT

**Andre Wiko 2019. "Efforts to Improve Javelin Throwing Skills through the Modification Learning Model of Students of Class XI IPAB SMA Negeri 1 Lirik.**

Based on the results of research conducted in the field in class XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik, in the first cycle has obtained very satisfying results with classical completeness with the number of 16 students with a percentage of 76%, and only a few have not reached the KKM which amounted to 5 students with a percentage of 24%, therefore there is no need for research into the next cycle because completeness is achieved above 50%. This research is motivated by a number of problems that researchers encountered in the field including the learning model given by the teacher to students less attractive in the javelin learning process, the number of students who were bored during the javelin learning process, inadequate facilities and infrastructure so that the learning process was ineffective, and the low javelin skills of students of class XI IPAB SMA Negeri 1 Lirik. The objectives to be achieved in this study are to improve the teaching and learning process and achieve the results of javelin learning with a modified learning model tool, and are expected to be able to increase student interest in learning so that the desired learning objectives are effectively achieved. From the learning outcomes of one cycle that researchers conducted in the field, the modified learning model of the tool was proven to be able to improve the learning outcomes of javelin by 76% with student completeness of 16 students from 21 students, and only 24% had not been completed in the learning process under of javelin by 5 students.

**Keywords: Efforts to Improve Javelin Throwing Skills through Modification Learning Tools for Class XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik**

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap:

Nama : Andre Wiko  
 NPM : 156610800  
 JenjangStudi : Strata Satu (S1)  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Drs. Muspita,M.Pd  
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 JudulSkripsi : **Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik**

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
18-10-2108	Pendaftaran judul dan diberikan pembimbing	
14-03-2019	<i>Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan pertama)</i>	
21-03-2019	<i>Revisi selama bimbingan proposal (bimbingan kedua)</i>	
21-03--2019	Acc ujian proposal	
22-05-2019	Ujian Seminar Proposal	
24-06-2019	Revisi Setelah Seminar Proposal	
18-09-2019	Revisi Bimbingan I, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, Kesimpulan, Pembahasan, Subjek Penelitian.	
07-10-2019	Revisi Bimbingan II, Subjek Penelitian, Pembahasan, Kesimpulan, Lampiran	
11-10-2019	Perbaikan Berita Acara	
12-10-2019	Acc ujian skripsi	



Pekanbaru, Oktober 2019  
 Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Sri Amnah S, S.Pd.,M.Si**  
 NIP. 1970 10071998 032002  
 NIDN. 0007107005

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Andre Wiko  
NPM : 156610800  
Program Studi : Pendidikan Jamani Kesehatan dan Rekreasi  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar  
Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi  
Alat Siswa Kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika di temukan isi skripsi yang merupakn duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sehat dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Oktober 2019

Penulis,



Andre Wiko  
NPM. 156610800

## KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING MELALUI MODEL PEMBELAJARAN MODIFIKASI ALAT SISWA KELAS XI IPA<sup>B</sup> SMA NEGERI 1 LIRIK”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian proposal ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Bapak Drs. Daharis M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
2. Ibu Merlina Sari M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek.

3. Bapak Drs. Muspita, M.Pd selaku dosen Pembimbing yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek,
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karna itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Penulis

ANDRE WIKO

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Peneliti.....	5
F. Manfaat Peneliti.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Landasan Teori .....	6
1. Hakikat Atletik Nomor Lempar Lembing .....	6
A. Pengertian Atletik .....	6

B.	Pengertian Lempar Lembing .....	7
a.	Teknik Pegangan Lembing .....	7
b.	Gerakan Lempar lembing .....	10
c.	Gaya Lempar Lembing .....	12
d.	SikapBadan Waktu Akan Melempar Lembing.....	13
e.	Bentuk Lapangan Lempar Lembing .....	15
2.	Hakikat Model Pembelajaran Modifikasi Alat .....	16
a.	Pengertian Model Pembelajaran Modifikasi Alat.....	16
B.	Kerangka Pemikiran .....	20
C.	Hipotesis Tindakan .....	20
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>21</b>
A.	Jenis Penelitian .....	21
B.	Subjek Penelitian .....	28
C.	Defenisi Operasional.....	28
D.	Instrumen Penelitian .....	29
E.	Teknik pengumpulan data.....	31
F.	Teknik analisis data .....	31
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
A.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
1.	Data Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat SiswaKelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik.....	33

B. Analisis Data .....	34
1. Analisis Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Siswa Kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik .....	35
C. Pembahasan .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Subjek penelitian Kelas XI IPA B SMANegeri 1 Lirik.....	28
Tabel 2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Dasar Lempar Lembang ....	30
Tabel 3. Kategori Aktivitas Siswa .....	32
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 Siswa Kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik.....	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi ketuntasan Siswa Kelas XI IPA B SMA Negeri 1 Lirik.....	38



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.Cara Pegangan Amerika.....	9
Gambar 2.Cara Pegangan Finlandia.....	9
Gambar 3. Cara Pegangan V.....	10
Gambar 4.Rangkaian lempar Lembing.....	11
Gambar 5.Sikap Badan Sewaktu Akan Melempar Lembing.....	14
Gambar 6.Sikap Badan Sewaktu Akan Melempar Lembing.....	14
Gambar 7.Bentuk Lapangan Lempar Lembing.....	15
Gambar 8.Siklus Penelitian Tindakan kelas.....	22

## DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 1. Diagram hasil pembelajaran siklus I siswa kelas XI IPA B SMA  
Negeri 1 Lirik.....

34



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Silabus .....	43
Lampiran 2. Rencana Proses Pembelajaran ( RPP ). .....	45
Lampiran 3. Daftar Hadir .....	67
Lampiran 4. Nilai Rubrik Penilaian Keterampilan Lempar Lembing XI IPA <sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik Pada Siklus I.....	68
Lampiran 5. Data Rekapitulasi Pelaksanaan Pembelajaran Keterampilan LemparLembingsiklusI SiswaKelas XI IPA <sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.....	89
Lampiran 6. Dokumentasi penelitian .....	91

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Berbagai kegiatan yang dilakukan oleh seseorang tidak lepas dari pendidikan karena kita adalah makhluk yang perlu didikan dan dapat dididik dan dapat kita pahami pula bahwa eksistensi manusia tiada lain adalah untuk menjadi manusia. Karena pendidikan berfungsi meningkatkan kualitas manusia, baik individu maupun kelompok yang meliputi aspek – aspek jasmani, rohani, spritual, material dan kematangan berpikir, dengan kata lain untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menurut H. Ramayul istilah pendidikan dalam bahasa Indonesia adalah “ berasal dari kata “didik” dengan memberinya awalan “pe” dan akhir “kan”, mengandung arti “perbuatan” (hal, cara dan sebagainya). Dari berbagai pendidikan yang ada terdapat pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani pada saat ini sangat di gemari oleh peserta didik. Sehingga pendidikan jasmani sangat populer. Pendidikan jasmani menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Th. (2005:3) “ Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keperibadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”. Pendidikan jasmani saat ini masih keterbatasan sarana prasana sehingga pembelajaran tidak efektif.

Mata pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari beberapa cabang olahraga, yaitu : atletik, bela diri, senam dan permainan. Salah satu cabang olahraga atletik adalah lempar lembing. Lempat lembing merupakan salah satu cabang atletik, olahraga ini dilakukan dengan melempar lembing dalam jarak tertentu. Teknik dasar dalam lempar lembing merupakan pokok yang harus dikuasi oleh setiap peserta didik. Tanpa menguasai teknik maka dalam melakukan lemparan tidak akan berjalan dengan baik dan hasilnya tidak akan maksimal. Adapun teknik yang harus dikuasi yaitu awalan, lari 5 langkah, pelepasan dan pemulihan.

Untuk meningkatkan keterampilan lempar lembing harus menggunakan model pembelajaran yang tepat yaitu dengan model pembelajaran modifikasi alat yang memungkinkan peserta didik tidak jenuh. Alat yang memadai akan dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing sehingga dapat berjalan dengan apa yang di harapkan. Alat yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Alat sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran jasmani, jika alat yang digunakan tidak memadai maka akan menghambat proses pembelajaran penjas. Oleh karna itu dengan model memodifikasi alat maka keterampilan pembelajaran lempar lembing akan berjalan dengan lancar. Modifikasi merupakan suatu usaha yang dapat di lakukan oleh para guru agar pembelajaran efektif. Modifikasi merupakan merubah sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunkanya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat mempelancar siswa dalam belajar.

Alat penjas yang terbatas menjadi kendala yang harus di pecahkan oleh guru pendidikan jasmani agar siswa dapat melaksanakan pembelajaran sebagaimana semestinya. Model pembelajaran dalam lempar lembing membutuhkan modifikasi alat agar tujuan pendidikan tercapai, dan tentunya dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing di sekolah yang ada di Indonesia khususnya SMA Negeri 1 Lirik ini.

Berdasarkan fakta dilapangan yang peneliti temukan ternyata siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik dalam proses pembelajaran kurang baik, dapat dilihat dari banyaknya nilai siswa yang tidak mencapai KKM yaitu 70. Minimnya keterampilan lempar lembing yang dimiliki oleh siswa karna di sebabkan kurangnya alat yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut maka dipandang sangat perlu melakukan sebuah tindakan dengan tujuan agar lempar lembing dapat dilakukan, khususnya pada keterampilan teknik dasar. Maka penulis tertarik mengangkat masalah tersebut menjadi suatu penelitian yang berjudul :Upaya Meningkatkan Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Siswa Kelas XIIPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latarbelakang, dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut :

1. Model pembelajaran yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran kurang menarik dalam proses pembelajaran lempar lembing.
2. Siswa yang jenuh dalam proses pembelajaran lempar lembing.
3. Jumlah alat yang kurang memadai dalam proses pembelajaran lempar lembing.
4. Masih rendahnya keterampilan lempar lembing siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.
5. Alat yang kurang memadai sehingga siswa tidak mendapat kesempatan melakukan teknik dasar lempar lembing.
6. Nilai siswa tidak mencapai KKM yang telah di tentukan oleh guru.

## C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang terlalu luas dan supaya masalah yang di bahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya dan karena keterbatasan waktu, tenaga, dan dana maka penulis membatasi permasalahan dalam ruang lingkup ini yakni : Upaya Meningkatkan Keterampilan Pembelajaran Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat di temukan rumusan masalah yang di teliti yaitu : Apakah model pembelajaran modifikasi alat dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pada siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik dengan model pembelajaran modifikasi alat dalam lempar lembing.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian di harapkan dapat memberikan manfaat yang berarti bagi semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Manfaat yang di harapkan di sini seperti berikut :

1. Bagi peneliti: sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjanapendidikan penjaskesrek FKIP UIR.
2. Bagi siswa: diharapkan dengan adanya penelitian ini akan menanmbah wawasan serta kemampuan siswa dalam lempar lembing.
3. Bagi guru: diharapkan dengan adanya penelitian ini akan membantu guru penjas dalam mengajar atletik khususnya lempar lembing.

4. Diharapkan bisa menjadikan penelitian ini sebagai sumber informasi bagi Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan ( FKIP ) khususnya program studi penjasokesrek Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Atletik Nomor Lempar Lembing

##### A. Pengertian Atletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari lari, lompat, jalan dan lempar aktivitas yang sering dilakukan sehari-hari dalam kehidupan oleh karena itu atletik disebut induk dari olahraga. Menurut Bahagia, dkk (dalam Munendra, 2015:5) menyatakan bahwa “atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum*”. Kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombatan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan atletik dinamakan athlete, atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet.” Singkat menurut Saputra Murpi (dalam Djuka, 2014:6) bahwa “atletik berasal dari kata bahasa Yunani yaitu *Athon* yang bermakna bertanding atau berlomba”. Sedangkan menurut Purnomo dan Dapan (dalam Munendra, 2015:5) menyatakan bahwa “atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar”. Menurut Khomsin (dalam Djuka, 2014:6) menyatakan bahwa “atletik merupakan aktifitas jasmani atau latihan fisik berisikan gerak-gerak alamia atau gerak yang wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar”. Menurut Hendrayana (dalam Wijayati, 2017:17) menyatakan bahwa “atletik merupakan cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar”.

## B. Pengertian Lempar Lembing

Lempar lembing merupakan kegiatan melemparkan suatu benda runcing berbentuk lembing sejauh mungkin. Pada zaman dahulu lembing digunakan untuk berburu dengan perkembangan zaman maka dijadikan perlombaan. Menurut Jimmy Carnes (2003:177) menyatakan bahwa “ Dari semua nomor lempar, lempar lembing merupakan nomor yang sangat bergantung pada kemampuan alami si pelempar melemparkan lembingnya”. Menurut Winendra, dkk (dalam Munendra, 2015:6) menyatakan bahwa “ lempar lembing adalah salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keandalan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin”.. Menurut IAAF (dalam Munendra, 2015:6) menyatakan bahwa “atletik nomor lempar biasanya mempunyai ciri-ciri yang sama yang memiliki oleh semua nomor, yakni diantaranya adalah : awalan, gerakan yang membentuk momentum, lempar atau posisi daya ledak, saat lepas, dan pemulihan”. Sedangkan menurut Yudha M. Saputra (dalam Suwadji, 2014:74) menyatakan bahwa “lempar lembing adalah kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin.” Menurut Soenarjo Basoeki (dalam Suwadji, 2014:74) menyatakan bahwa “lempar lembing adalah salah satu nomor lempar dalam atletik yang melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin dengan jarak tertentu dan dengan teknik yang benar”.

### a. Teknik Pegangan Lembing

Dalam melakukan lempar lembing tentunya menggunakan teknik pegangan yang telah disesuaikan dengan yang ada yaitu Amerika, Finlandia dan pegangan V. Cara pegangan yang benar akan memudahkan untuk melakukan lemparan dan

mendapat hasil yang maksimal .Menurut Jimmy Carnes (2003:177) menyatakan bahwa “Lembing di pegang dengan posisi lengan lurus dan rileks. Semakin jauh tuasnya, akan semakin baik hasilnya”.Lempar lembing memiliki beberapa pegangan ketika membawa lembingnya, yaitu : (1) Pegangan Finlandia, (2) Pegangan Amerika, dan (3) Pegangan Tang atau “V”. Menurut Hasan dalam jurnal Suwadi 2014 menyatakan bahwa “cara apapun bisa dilakukan untuk membawa lembing, asalkan tidak mengganggu kecepatan berlari ”.Di antara ketiga pegangan tersebut, pegangan Finlandia yang paling banyak dilakukan oleh atlet lempar lembing dan pemula seperti halnya siswa yang mana pegangan ini sama dengan pegangan raket bulu tangkis. Menurut Jonath (dalam Prasetyo, 2012:2) menjelaskan bahwa “ pada pegangan Finlandia, ibu jari dan dua ruas atas jari tengah terletak di belakang lilitan, dan telunjuknya sepanjang batang lembing ”.Ini adalah pegangan yang paling banyak digunakan, sebab dengan demikian diarahkan dengan baik.

Lempar lembing memiliki kekhususan bila dibandingkan dengan olahraga lempar lainnya seperti lempar cakram dan tolak peluru, di mana lempar lembing tidak ditentukan oleh tinggi badan, berat badan dan kekuatan khusus, akan tetapi membutuhkan power dan kekuatan. Menurut Purnomo (dalam Prasetyo, 2012:3) menyatakan “ secara teknis lembing hanya dapat dilempar dengan baik bila dilakukan dengan irama, *timing*, serta koordinasi gerakan yang halus dimulai dari kaki, tungkai, tolok, dan lengan ”.

Menurut Murpi (dalam Djuka, 2014:10-11) menyatakan bahwa ada 2-3 cara memegang lembing yaitu cara Amerika, Finlandia dan pegangan V.

## 1. Cara Amerika



Gambar 1 Cara pegangan Amerika

Murpi (2002:12)

Sumber gambar jurnal Djuka

Dilakukan dengan cara memegang lembing di bagian belakang lilitan lembing dengan jari telunjuk melingkar di belakang lilitan dan ibu jari menekan di bagian permukaan yang lain, sementara itu jari-jari turut melingkar di badan lembing dengan longgar.

## 2. Cara Finlandia



Gambar 2 Cara pegangan Finlandia

Murpi (2002:12)

Sumber gambar jurnal Djuka

Dilakukan dengan cara memegang lembing pada bagian belakang lilitan lembing dengan jari tangan dan ibu jari, sementara telunjuk berada sepanjang batang lembing dan agak serong ke arah yang wajar, jari-jari lainnya turut melingkar di badan lembing dengan longgar.

### 3. Cara pegangan “V”



Gambar 3 Cara pegangan “V”

Murpi (2002:12)

Sumber gambar jurnal Djuka

Posisi tangan seperti tang jari telunjuk dan jari tangan seperti menyepit batang lembing. Tetapi cara ini jarang dipakai karna dianggap tidak menguntungkan bagi atlet.

#### b. Gerakan Lempar Lembing

Gerakan lempar lembing terdiri dari beberapa pase yaitu teknik awalan tubuh saat akan melempar, lari awal 5 langkah, pelepasan lembing, pemulihan.

##### 1) Awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam melempar lembing. Awalan dilakukan dengan cara langkah dan lari menuju ke batas tolakan. Awalan lari merupakan bagian yang pertama guna membangun kecepatan gerak yang diperlukan dalam lempar. Menurut Ballesteros (dalam Suwadji, 2014:75) menyatakan bahwa “ panjang lintasan awalan harus tidak lebih dari 36.50 m dan tidak kurang dari 30 m, harus diberi tanda dengan dua garis parallel 4 m terpisah dan garis 5 cm ”.

##### 2) Lari Awalan 5 Langkah

Yang dimaksud lari awalan di sini adalah sepanjang 5-8 langkah sesuai dengan kemampuan dalam lari sprint, seperti suatu lari percepatan dan harus dalam satu garis lurus. Lembing masih dibawa dalam posisi setinggi kepala

deangan mata lembing tetap menunjuk sedikit ke atas.Punggung tangan menghadap kearah luar (latera). Selama lari lengan yang membawa lembing bergerak hanya sedikit, sedangkan lengan yang lain bergerak sesuai dengan irama lari. Urutan langkah yaitu kanan - kiri – kanan – kiri - lempar.

### 3) Pelepasan Lembing

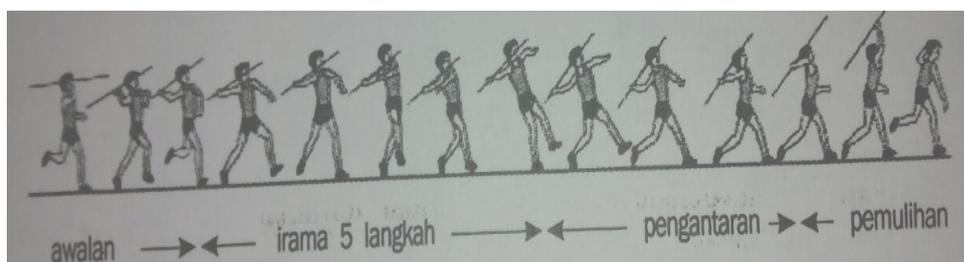
Menurut IAAF( dalam Munendra, 2015:6) menyatakan bahwa :

Pelepasan lembing adalah peroses pelepasan lembing mula-mula bahu melempar secara aktif di bawa ke depan dan lengan pelempar diputar, sedangkan siku mendorong ke atas. Pelepasan lembing itu terjadi di atas kaki kiri.Lembing lepas dari tangan pada sudut  $45^{\circ}$  dengan suatu gerakan seperti ketapel dari lengan bawah tangan kanan meluncur ke tanah.Pada waktu lembing lepas terjadi pada suatu garis lurus, sedangkan kepala dan tubuh condong ke kiri pada saat pelepasan lembing.Lengan kiri di tekuk dan membelok selama pelepasan lembing.

### 4) Pemulihan

Menurut IAAF( dalam Munendra, 2015:6) menyatakan bahwa “ pemulihan terjadi sebelum garis batas dengan suatu pembalikan arah lemparan ke kaki kanan. Lutut ditekuk secara signifikan dan pusat massa badan diturunkan dengan membengkokan badan bagian atas ke depan”.

Menurut Dikdik ZS (2013:105) menyatakan rangkaian lempar lembing secara keseluruhan sebagai gambar berikut :



Gambar 4.Sumber gambar Dikdik Zafar Sidik

### c. Gaya Lempar Lembing

Dalam lempar lembing ada dua gaya yang menjadi patokan yaitu : gaya *hop-step* atau jingkat dan gaya *cross-step* atau silang. Menurut Tamsir Riyadi (dalam Saputro, 2011:14) menyatakan :

Sampai saat ini hanya ada dua macam gaya dalam lempar lembing yang banyak digunakan yaitu gaya langkah jingkat/*hop step* dan gaya langkah silang/*cross step*. Di samping itu sebenarnya ada pula gaya berputar, tetapi gaya ini tidak boleh dipakai karena gerak melempar lebih cenderung berubah menjadi gerakan melontar.

Maka dari penjelasan di atas dinyatakan ada dua gaya yaitu gaya *hop step* dan *cross step*.

#### 1. Lempar lembing gaya *hop step*

Menurut Tamsir Riyadi (dalam Saputro, 2011:14) menyatakan “ lempar lembing langkah jingkat adalah saat akan mengambil posisi/sikap lempar didahului dengan gerakan jingkat (*hop*)”. Ada pun cara melakukannya Menurut Aip Syarifuddin (dalam Saputro,2011:15) menyatakan bahwa :

Tentukan terlebih dahulu jarak untuk melakukan lari awalan dengan member tanda “*cherkmark*” yaitu tanda pertama untuk memulai lari awalan, tanda kedua untuk melakukan jingkat. Pada waktu kaki kanan menginjak atau sampai pada tanda yang kedua, kaki kanan tersebut melakukan gerakan jingkat ke depan. Pada saat itu kaki kanan mendarat, lembing diturunkan dibawa ke belakang.

#### 2. Lempar Lembing gaya *cross step*

Menurut Khomsin (dalam Prasetyo, 2012:2) mengemukakan “ dalam pelaksanaan awalan dengan gaya *cross-step* yang menjadi patokan adalah kaki

kiri , yaitu setelah kaki kiri menginjak garis tanda, lengan kanan yang membawahkan lembing mulai diayunkan ke bawah hingga gerakan lurus ke belakang setra posisi kaki kanan menyilang ”. Ada pun cara melakukannya menurut Suherman (dalam Suwadji,2014 : 75) menyatakan :

Kedua bahu tetap menghadap ke samping dan pastikan lembing masih dipegang dengan baik di belakang dengan tangan yang membawa lembing tetap berada setinggi bahu. Pergelangan tangan dijaga agar tetap ditekuk dan telapak tangan menghadap atas agar ekor lembing tidak kenak tanah , selama gerakan ini kaki kiri dilipat menyilang dada.

#### **d. Sikap Badan Waktu akan Melempar Lembing**

Sikap badan pada waktu akan melempar dilakukan setelah pelempar melakukan langkah jangkit atau pun silang. Adapun sikap badan pada melempar lembing menurut Aip Syafuddin (dalam Saputro, 2011:18 )menyatakan :

Badan menyamping ke arah lemparan, kaki kiri ke depan lurus (lemas), kaki kanan di belakang dengan lutut dibengkokkan ke depan serong ke samping kanan. Berat badan pada kaki kanan, badan agak dicondongkan ke samping kanan.Tangan kanan memegang lembingf dengan lurus ke belakang, mata lembing berada di samping kepala kira-kira dekat dengan mata.Pandangan menghadap ke lemparan.

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar sikap badan waktu akan melemparkan lembing, sebagai berikut.

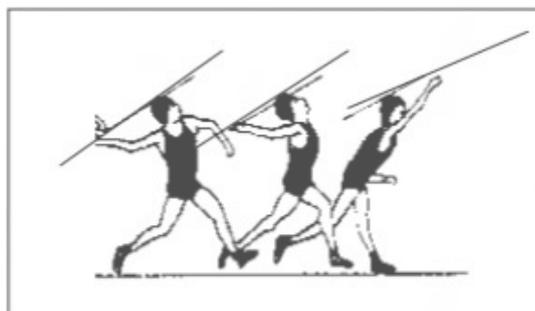


Gambar 5.Sumber gambar jurnal( Saputro 2011:18)

Lebih lanjut Aip Syarifuddin (dalam Saputro, 2011:19) menyatakan cara melemparkan atau melepaskan lembing sebagai berikut :

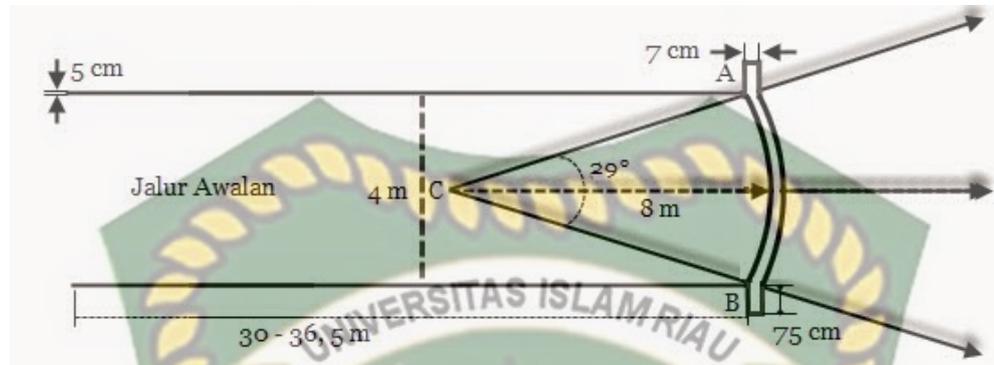
Dari sikap badan akan melemparkan lembing, kemudian pada waktu lembing akan dilemparkan secepatnya pinggul, pinggang dan perut didorong ke depan serong atas. Bersamaan dengan itu berat badan diputar ke depan ke arah lemparan dengan dada terbuka, dagu diangkat, hingga seluruh badan benar-benar menghadap ke arah lemparan. Pada saat yang bersamaan badan menghadap ke arah lemparan, secepat mungkin tangan kanan yang memegang lembing diputar ke dalam sambil siku dibengkokkan, lembing dibawa ke atas kepala. Terus dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas.

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar sikap badan akan melempar lembing, sebagai berikut.



Gambar 6.Sumber gambar jurnal ( Saputro 2011:19)

### e. Bentuk Lapangan Lempar Lembing



Gambar 7. Sumber [www. Penemuanterbaru.com](http://www.Penemuanterbaru.com) > 2015/11

- Lintas awal dibatasi oleh garis 5 cm dan terpisah 4 m. panjang lintasan minimal 36,5 m.
- Lengkungan lemparan dengan lebar 7 cm dibuat dari kayu atau logam dan dicat berwarna putih. Lengkungan ini datar dengan tanah dan merupakan busur dari lingkaran yang berjari-jari 8 m.
- Sudut lempar dengan sudut 29-30 derajat dibentuk dari dua garis yang dibuat dari titik pusat lengkung lemparan memotong kedua ujung lengkung tebal garis 5 cm.
- Lebar awalan : 4 m
- Panjang awalan : 40 m
- BC merupakan busur jari-jari,  $AB=AC : 8$  m
- Lebar garis lurus sisi kanan dan kiri adalah : 1,5 m
- Lebar garis lempar adalah : 7 m
- Sudut lempar : 30 derajat

## 2. Hakikat Model Pembelajaran Modifikasi Alat

### A. Pengertian Model Pembelajaran Modifikasi Alat

Model pembelajaran merupakan rencana yang bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan dan proses pembelajaran yang ada didalam pendidikan .MenurutHusdarta dan Saputra (2014:39) menyatakan bahwa “model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan intruksional”. Sedangkan Menurut Alnendra (2016:4) menyatakan bahwa “ Sebagai objek atau konsep yang digunakan untuk mempresentasikan sesuatu hal yang menggambarkan adanya pola pikir”. Menurut Tirto dalam Alnendra (2016:4) menyatakan bahwa “ model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaranm dalam tutorial”. Menurut Rahyubi (dalam Munendra, 2015:3)menjelaskan bahwa“ Model pembelajaran merupakan kerangka konsep untuk melakukan tahapan pembelajaran.” Sedangkan Sagala (dalam Munendra, 2015:3) berpendapat bahwa “ model mengajar adalah pedoman perencanaan pengajaran berupa kerangka konseptual yang mendkripsikan sistematika prosedur proses pembelajaran untuk mencapai tujuan”.

Jihad & Haris (dalam Munendra, 2015:3) menyatakan bahwa “ model pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu rencana atau pola yang digunakan dalam menyusun kurikulum, mengatur materi peserta didik, dan member petunjuk kepada pengajar di kelas dalam mengatur pembelajaran.” Lebih lanjut Jihad

&Haris (dalam Munendra, 2015:3) menjelaskan “ model pembelajaran mempunyai empat ciri khusus yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode tertentu, yaitu (1) rational yang logis yang disusun oleh penciptanya. (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai. (3) tingkah laku pembelajaran sehingga peserta didik dapat melaksanakan dengan baik. (4) lingkungan belajar agar tujuan ini dapat dicapai ”.

Dengan keterbatasan alat yang ada di sekolah maka dilakukan modifikasi alat, modifikasi merupakan memanfaatkan alat lain untuk proses pembelajaran yang dibuat sesuai dengan yang asli. Contohnya yaitu lembing yang dibuat dari bambu, kayu dan lainnya . Menurut Dini (dalam Riantoso dkk, 2012:3) “ dengan melakukan modifikasi fasilitas (alat) pembelajaran maupun media pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan mengurangi aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.” Malah sebaliknya, karena siswa akan lebih banyak difasilitasi untuk lebih banyak bergerak dalam proses pembelajaran. Sedangkan menurut Samsudin (dalam Riantoso dkk, 2012:3) menyatakan “guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani. Misalnya memodifikasi berat ringannya, panjang pendeknya, maupun mengganti dengan peralatan lainya yang bisa mendukung pendidikan jasmani.”

Dalam modifikasi suatu alat pembelajaran, tentunya terdapat komponen-komponen yang dapat dimodifikasi. Menurut Samsudin (dalam Riantoso dkk, 2012:3) menyatakan bahwa “ komponen-komponen yang dimodifikasi tersebut

meliputi : ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan, lapangan permainan, waktu bermain atau lamanya permainan, dan jumlah pemain.”

**a. Pelaksanaan pembelajaran Lempar Lembing dengan Model Modifikasi Alat.**

Untuk pelaksanaan yang digunakan dalam meningkat keterampilan lempar lembing ini bisa menggunakan bambu runcing, bola bereko, kayu dan lain sebagainya yang di modifikasi sedemikian rupa sesuai dengan yang aslinya. Menurut Bahagia (dalam Saputro, 2011:2) memberikan contoh “Modifikasi alat yaitu salah satunya menggunakan bola berekor”. Model modifikasi alat merupakan bentuk latihan yang konsep dalam bentuk permainan. Permainan dalam latihan lempar lembing berupa modifikasi peralatan yang digunakan. Dalam hal ini, latihan dengan modifikasi alat adalah dengan menggunakan bola berekor.

Latihan lempar lembing dengan menggunakan bola brekor menggunakan teknik dasar lempar lembing yang sesungguhnya. Pada bola berekor yang digunakan telah di sesuaikan sedemikian rupa dan di beri ekor atau (tali raffia) untuk menimbulkan perhatian anak pada saat lemparan. Bola yang digunakan bisa memakai bola tenis dan tali pelastik sebagai ekor, dengan panjang 40 cm.

Dalam pelaksanaa latihan ini siswa saling berpasangan dan melakukan lempar tangkap bola berekor dengan jarak yang disesuaikan dan menggunakan teknik lempar lembing yang benar dan siswa diberi kesempatan melakukannya sebanyak-banyaknya. Sehingga memungkinkan siswa mencapai keterampilan gerak yang

baik dan benar. Jika keterampilan baik dan benar maka hasil dengan sendrinya akan mengikuti dan tentunya akan meningkat.

**b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lempar Lembing dengan Model Modifikasi Alat**

Latihan lempar lembing dengan model pembelajaran modifikasi alat ini merupakan latihan mengarah atau mendekati pada karakteristik lempar lembing yang sesungguhnya. Kelebihan pembelajaran lempar lembing dengan model modifikasi alat, antara lain :

- 1) Hasrat gerak siswa terpenuhi, sehingga menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi belajar.
- 2) Dengan memodifikasi alat berarti siswa dapat aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
- 3) Dengan modifikasi alat dapat merangsang kemampuan berpikir mengaplikasikan teknik dasar lempar lembing sehingga akan lebih memungkinkan mencapai keterampilan gerak yang baik dan benar.

Kelemahan pembelajaran lempar lembing dengan model modifikasi alat, antara lain :

- 1) Akan sering terjadi kesalahan teknik dan siswa tidak mampu untuk mengenalinya.
- 2) Pendidik akan kesulitan mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa.

## B. Kerangka Berpikir

Lempar lembing adalah upaya melemparkan lembing sejauh mungkin dengan teknik yang benar dalam melempar untuk mendapatkan hasil yang baik. Dalam melakukan teknik dasar lempar lembing ini masih banyak siswa yang tidak melakukan teknik yang benar. Untuk melakukan teknik dasar lempar lembing dengan benar maka diperlukan alat yang mendukung proses pembelajaran yang akan diajarkan oleh pendidik kepada peserta didik di sekolah. Perlu dilakukan model pembelajaran modifikasi alat yaitu menggunakan bola berekor agar dapat membantu pembelajaran secara lebih baik.

Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa modifikasi alat dapat meningkatkan keterampilan dasar lempar lembing, sehingga jelas jika siswa mempunyai peralatan yang cukup dan apabila peserta didik melakukannya dengan benar dan baik maka akan meningkatkan keterampilan dasar lempar lembing siswa kelas XI IPA<sup>A</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

## C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka berpikir diatas serta permasalahan pokok penelitian yang di tentukan terlebih dahulu, maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut: Melalui model pembelajran modifikasi alat dapat meingkatkan keterampilan lempar lembing siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini termasuk ke dalam penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Arikunto (2016:1) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab-akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut.

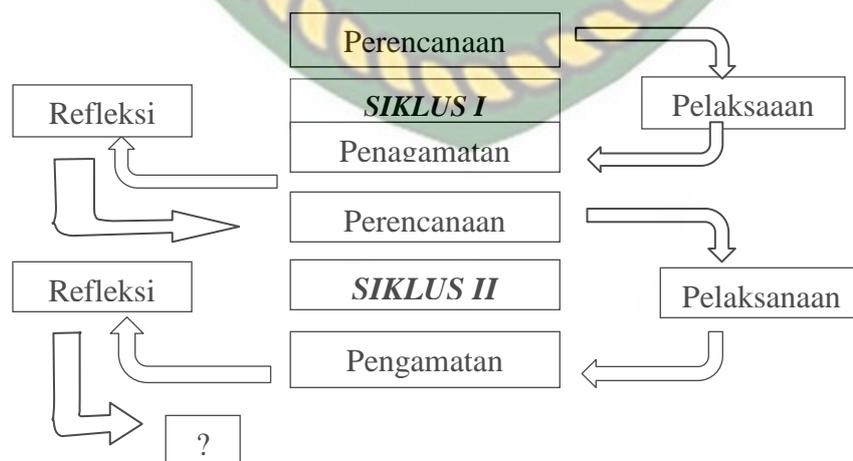
Kunandar (2011:41) penelitian tindakan kelas atau PTK (classroom Action Research) memiliki peranan yang sangat penting dan strategis untuk meningkatkan mutu pembelajaran apabila diimplementasikan dengan baik dan benar. Diimplementasikan dengan baik, artinya pihak yang terlibat dalam PTK mencoba dengan sadar mengembangkan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam pembelajaran di kelas melalui tindakan bermakna yang diperhitungkan dapat memecahkan masalah atau memperbaiki situasi dan kemungdian secara cermat mengamati pelaksanaannya untuk mengukur tingkat keberhasilan.

Penelitian tindakan kelas akan membantu peneliti untuk memecahkan masalah siswa dikelas. Ini berarti penelitian tindak kelas adalah penelitian yang melakukan peningkatan, perbaikan, dan mengatasi masalah dikelas, dan juga meningkatkan kualitas belajar dan mengajar. Dalam penelitian ini, peneliti akan meningkatkan kemampuan lempar lembing melalui modifikasi alat.

Berdasarkan konsep penelitian tindakan kelas oleh Arikunto (2016:42), prosedur penelitian tindak kelas terbagi menjadi empat yaitu: perencanaan, tindakan, refleksi, dan pengamatan.

Sementara itu Kusnandar (2011:96) mengklasifikasikan tiap-tiap kategori dari prosedur penelitian tindak kelas yaitu: 1). Perencanaan merupakan identifikasi masalah dan penetapan alternatif pemecahan masalah yang mana terdiri dari merencanakan pembelajaran yang akan diterapkan dalam PBM, menentukan pokok bahasan, mengembangkan skenario pembelajaran, menyiapkan sumber belajar, mengembangkan format evaluasi, mengembangkan format observasi pembelajaran. 2). Tindakan yang mana menerapkan tindakan mengacu kepada skenario pembelajaran. 3). Pengamatan yang mana terdiri dari melakukan observasi dengan memakai format observasi, menilai hasil tindakan dengan menggunakan format. 4). Refleksi yang mana terdiri dari melakukan evaluasi tindakan yang telah dilakukan yang meliputi evaluasi mutu, jumlah dan waktu dari setiap macam tindakan, melakukan pertemuan untuk membahas hasil evaluasi tentang skenario pembelajaran dan lain-lain, memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya, evaluasi tindakan 1.

Adapun prosedur atau langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengacu pada Arikunto (2016:42) adalah sebagai berikut:



Gambar8: Siklus Penelitian Tindakan. Arikunto (2016:42)

Dalam penelitian ini, peneliti akan menerapkan pelaksanaan untuk memberikan dampak atau perkembangan terhadap siswa. Jika permasalahan tidak selesai di siklus I, ini akan dilanjutkan kesiklus berikutnya. Peneliti juga akan berkolaborasi dengan guru penjaslainnya untuk menjadi team dalam bekerjasama untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh guru dalam mengajar lempar lembing di SMA Negeri 1 Lirik.

Kegiatan yang dilakukan pada setiap tahap pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

**a. SIKLUS I**

**1. Perencanaan**

- a. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran, yaitu seperti lembing dan alat yang sudah dimodifikasi.
- b. Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas
- c. Menyiapkan pembahasan observasi dan mempersiapkan semua alat yang dibutuhkan.

**2. Pelaksanaan Tindakan**

- a. Melakukan Pemanasan.
- b. Menjelaskan tujuan yang akan dicapai dari setiap materi pembelajaran
- c. Menjelaskan pelaksanaan melalui modifikasi alat beserta contoh pelaksanaannya.

Adapun pelaksanaan lempar lembing adalah sebagai berikut :

- a. Memberikan informasi dengan bahasa yang mudah dimengerti kepada siswa tentang lempar lembing.
- b. Memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan teknik lempar lembing.
- c. Agar siswa lebih memahami materi yang sedang diterangkan, guru memerintahkan salah satu siswa atau dua orang sebagai peraga melakukan lempar lembing.
- d. Guru mempraktikkan tahap persiapan untuk melakukan lempar lembing.
- e. Guru mempraktikkan tahap gerakan untuk melakukan lempar lembing.
- f. Guru mempraktikkan akhir gerakan lempar lembing.
- g. Memerintahkan siswa untuk mempraktikkan lempar lembing sesuai dengan intruksi dari guru.
- h. Siswa yang lain memperhatikan apa yang diperagakan dengan seksama.

### **3. Observasi / Pengamatan**

- a. Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran lempar lembing.
- b. Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran lempar lembing.
- c. Mencatat hasil analisa cara mengorganisasikan lempar lembing.
- d. Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang dimodifikasi.

#### 4. Refleksi

Padatahapini, refleksi merupakan suatu tahap kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Refleksi sangat tepat dilakukan setelah guru sudah selesai melakukan tindakan, kemudian guru dan peneliti berdiskusi untuk mendiskusikan implementasi rancangan tindakan yang telah dilaksanakan. Pada intinya tujuan dari kegiatan refleksi sebagai tahap evaluasi, apakah tindakan yang dilaksanakan sudah sesuai dengan planning yang telah ditetapkan. Dari hasil refleksi inilah akan ditentukan perencanaan yang tepat untuk siklus berikutnya.

Pada siklus berikutnya, kegiatan biasa sama saja dengan kegiatan sebelumnya, namun hanya kegiatan pada siklus kedua terdapat berbagai tambahan perbaikan dan pelaksanaan siklus terdahulu yang tentu saja hasil refleksi pada siklus sebelumnya.

#### 5. Penilaian

Setiap selesai pelaksanaan siklus dilakukan tes untuk mendapatkan hasil kemampuan lempar lembing siswa.

##### b. SIKLUS II

###### 1. Perencanaan

- a. Menetapkan materi pokok atau pembahasan lempar lembing yang akan dijadikan penelitian.
- b. Menyusun instrumen penelitian dan lembar observasi lempar lembing.
- c. Menyusun lembar evaluasi lempar lembing.

- d. Menyusun lembar refleksi lempar lembing.
- e. Menyusun skenario pelaksanaan tindakan lempar lembing.

## 2. Pelaksanaan Tindakan

Padasiklus II tindakan kelas akan disesuaikan dengan hasil refleksi. Sebagai prediksi langkah-langkah tindakan adalah sebagai berikut:

- a. Memberi petunjuk atau penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan lempar lembing..
- b. Memberikan informasi lempar lembing dengan bahasa yang mudah dimengerti kepada siwa dengan menggunakan media.
- c. Agar siswa lebih memahami materi lempar lembing yang sedang diterangkan, guru memerintahkan salah satu siswa atau dua orang sebagai peraga.
- d. Mencontohkan teknik melakukan lempar lembing, memerintahkan agar mencontohkan cara yang benar.
- e. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktekan lempar lembing.
- f. Melakukan pendinginan.
- g. Memberi kesempatan kepada siswa untuk menyimpulkan tentang lempar lembing.
- h. Melakukan Observasi dan Evaluasi melalui lembaran observasi yang sudah di sediakan.
- i. Mencatat hasil dari pelaksanaan kegiatan yang dilakukan.
- j. Membuat kesimpulan.

### 3. Observai / Pengamatan

- a. Mengamati pengembangan dan pengorganisasian materi pengajaran lempar lembing.
- b. Mencatat hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
- c. Pemantauan dalam jenis kegiatan pengajaran lempar lembing.
- d. Mendokumentasikan penggunaan alat pembelajaran.
- e. Mengamati pelaksanaan pembelajaran lempar lembing.
- f. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian lempar lembing.
- g. Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator dari semua proses pelaksanaan lempar lembing.

### 4. Refleksi

Hasil observasi dari pelaksanaan tindakan bahan referensi yang digunakan untuk perubahan, perbaikan dan peningkatan pengajaran.

- a. Siswa semangat dan tertarik melakukan kegiatan pembelajaran lempar lembing.
- b. Siswa senang dan bergairah melakukan lempar lembing.
- c. Siswa berkeinginan untuk memperbaiki hasil pembelajaran lempar lembing.
- d. Siswa berkeinginan meningkatkan prestasi pembelajaran.

## B. Subjek Penelitian

### 1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik. Dengan jumlah 21 orang terdiri dari 5 orang siswa laki-laki dan 16 perempuan, untuk lebih jelasnya dilihat pada table dibawah ini :

**Tabel 1. Populasi Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik**

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1.	XI IPA <sup>B</sup>	5 orang	16 orang	21
Jumlah				21

Sumber data : SMA Negeri 1 Lirik Tahun 2019

### C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran, maka penulis merasa perlu memberikan pembatasan pengertian judul sebagai berikut:

1. Modifikasialat adalah salah satu cara meningkatkan keterampilan dalam belajar, sekaligus merupakan bentuk pemecahan masalah dalam keterbatasan alat pembelajaran dari segi sarana dan prasarana.
2. Lempar lembing adalah kemampuan dalam melemparkan benda berbentuk lembing sejauh mungkin

#### D. Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam perangkat ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### a. Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka silabus matapelajaran penjas (PJOK) yang digunakan memuat standard kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, indicator, penilaian, alokasi waktu dan sumber/alat.

##### b. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) di susun untuk 2 kali pertemuan, setiap RPP yang di gunakan memuat standar kompetensi , indicator, tujuan pembelajaran, materi ajar, model pembelajaran langkah-langkah kegiatan, alokasiwaktu, alatdansumber serta penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah pembelajaran modifikasi alat. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.2 Rubrik penilaian unjuk kerja teknik dasar lempar lembing

No	Materi	Aspek yang dinilai	Skor			
			4	3	2	1
1	Tes posisi awalan	Sikap awal 1. posisi tubuh berdiri tegak 2. kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri didepan, kaki kanan kebelakang) 3. tangan kanan memegang lembing di samping atas telinga 4. pandangan ke arah lintas lemparan				
Jumlah skor maksimal sikapawal			16			
2	Pelepasan lembing	Tahap gerakan 1. Gerakan 5 langkah. 2. Tidak melewati garis start 3. Mengayunkan tangan dari belakang ke depan 4. Sesuaikan kaki tumpuan				
Jumlah skor maksimal tahap gerakan			16			
3	Pemulihan	Sikap akhir 1. lutut di tekuk memasang kuda-kuda 2. massa badan diturunkan dengan membengkokan badan bagian atas ke depan				
Jumlah skor maksimal sikap akhir			8			
JUMLAH			40			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL KESELURUHAN : 40						

Sumber KTSP (2007:367)

keterangan : jika skor 4 (sangat tepat), 3 (tepat), 2 (agak tepat), 1 (tidak tepat).

pengolahan : skor yang dicapai peserta didik dapat diolah menjadi nilai sebagai berikut :  $N = (\text{skor perolehan} : \text{skor maksimal}) \times 100$ .

### E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan:

- a. Teknik observasi

Peneliti mengamati secara langsung objek yang diteliti, lalu mencatat dengan benar kejadian yang dilakukan peserta didik.

b. Teknik kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan-penjelasan teori – teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.

c. Rubrik Penilaian

Untuk mengumpulkan data penelitian, penelitian menggunakan rubrik yaitu dalam bentuk unjuk kerja sesuai dengan rubric penilaian keterampilan.

**F. Teknik Analisis Data**

1. Teknik Lempar Lembing

Guna untuk mengetahui kemampuan lempar lembing maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yaitu unjuk kerja yaitu melakukan praktek kemampuan lempar lembing, kemudian hasil dari tes tersebut dilakukan penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus dan table sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Tabel 3. Kategori Aktivitas Siswa**

NO	Interval	Kategori
1.	70 s/d 100	Tuntas
2.	10 s/d 69 tidak tuntas	Tidak Tuntas

Sumber: Data Nilai Kesiswaan SMA Negeri 1 Lirik

## 2. Ketuntasan belajar

Indikator keberhasilan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar lempar lembing dengan menggunakan modifikasi alat dapat dilihat ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 70% dari hasil tes atau nilai 71. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 70% dari seluruh siswa mampu mempraktekan teknik dasar lempar lembing dengan benar dan memperoleh nilai minimal 71, maka kelas itu dinyatakan tuntas.

Adapun rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = jumlah frekuensi/ banyak individu

P = angka presentase ketuntasan klasikal



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya meningkatkan keterampilan lempar lembing melalui model pembelajaran modifikasi alat siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik, diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

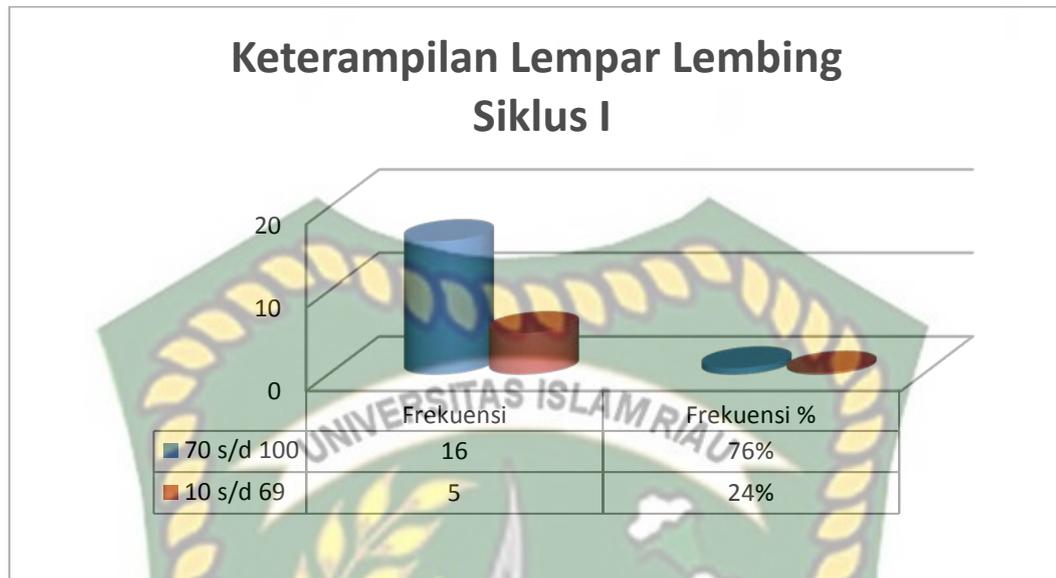
#### 1. Data Hasil Pembelajaran Keterampilan Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik Pada Siklus I.

Berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik, pada siklus 1 diperoleh data dengan angka tertinggi 98 dan angka terendah yakni 63. Pada pelaksanaan siklus I diperoleh kelas interval antara lain: kelas interval antara 10 s/d 69 dengan jumlah 5 siswa dengan persentase 24%, kelas interval antara 70 s/d 100 berjumlah 16 siswa dengan persentase 76%. Berikut tabel distribusi frekuensi hasil pembelajaran pada siklus 1.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Siklus 1 Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik**

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	70 s/d 100	16	76%
2	10 s/d 69	5	24%
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil distribusi pada pembelajaran siklus 1 siswa kelas XI IPAB SMA Negeri 1 Lirik dalam bentuk diagram



**Grafik 1. Diagram hasil pembelajaran Lempar Lembing siklus 1 siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik**

## B. Analisis Data

### 1. Analisis Hasil Pembelajaran Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik Pada Siklus I

Berdasarkan hasil pembelajaran Lempar Lembing Melalui Model Pembelajaran Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik yang dilakukan pada siklus I terhadap 21 siswa, diperoleh siswa yang telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), yakni berjumlah 16 orang dengan persentase 76%, sementara itu siswa yang belum mencapai KKM berjumlah 5 orang dengan persentase 24%.

Pada tahap persiapan: (1) Posisi tubuh berdiri tegak, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 70. Skor 3 menjadi skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa dengan 10 siswa dengan persentase 48%, skor 4 dengan jumlah 9 siswa dengan persentase 43%, skor 2 dengan jumlah 2 siswa dengan

persentase 9% dan skor 1 dengan 0 siswa dengan persentase 0%.**(2)** kedua kaki sikap melangkah (menyesuaikan kaki bagian depan) jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 71. Skor 3 menjadi skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa dengan 13 siswa dengan persentase 62%, skor 4 dengan jumlah 8 siswa dengan persentase 38%, skor 2 dengan jumlah 0 siswa dengan persentase 0% dan skor 1 dengan jumlah 0 siswa dengan persentase 0%. **(3)** tangan menyesuaikan memegang lembing di samping atas telinga, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 57. Skor 2 menjadi skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa dengan 10 siswa dengan persentase 48%, skor 3 dengan jumlah 7 siswa dengan persentase 33%, skor 4 dengan jumlah 4 siswa dengan persentase 19% dan skor 1 dengan jumlah 0 siswa dengan persentase 0%. **(4)** pandangan kearah lintas lemparan, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 77. Skor 4 menjadi skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa dengan 14 siswa dengan persentase 67%, skor 3 dengan jumlah 7 siswa dengan persentase 33%, skor 2 dengan jumlah 0 siswa dengan persentase 0% dan skor 1 dengan jumlah 0 siswa dengan persentase 0%.

Pada tahap pelaksanaan: **(1)** Gerakan 5 langkah.,jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 74. Skor 4 menjadi skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa dengan 12 siswa dengan persentase 57%, skor 3 dengan 8 siswa dengan persentase 38%, skor 2 dengan 1 siswa dengan persentase 5% dan skor 1 dengan 0 siswa dengan persentase 0%. **(2)** Tidak melewati garis start, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 72. Skor 4 menjadi skor tertinggi yang diperoleh siswa dengan 17 siswa dengan persentase 81%, skor 1 dengan 4 siswa

dengan persentase 19%, skor 3 dengan 0 siswa dengan persentase 0%, dan skor 2 dengan 0 siswa dengan persentase 0%. (3) Mengayunkan tangan dari belakang ke depan, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 83. Skor 4 menjadi skor tertinggi yang diperoleh oleh siswa dengan 20 siswa dengan persentase 95%, skor 3 dengan 1 siswa dengan persentase 5%, skor 2 dengan 0 siswa dengan persentase 0%, dan skor 1 dengan 0 siswa dengan persentase 0%. (4) Sesuaikan kaki tumpuan, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 60, skor 3 menjadi skor tertinggi yang diperoleh siswa dengan 12 siswa dengan persentase 57%, skor 2 dengan 6 siswa dengan persentase 29%, skor 4 dengan 3 siswa dengan persentase 14% , dan skor 1 dengan 0 siswa dengan persentase 0%.

Dan pada Tahap akhir: (1) lutut di tekuk memasang kuda-kuda, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 53. Skor 3 menjadi skor yang tertinggi yang di peroleh siswa dengan 11 siswa dengan persentase 53%, skor 2 dengan 7 siswa dengan persentase 33%, skor 1 dengan 2 siswa dengan persentase 9% dan skor 4 dengan 1 siswa dengan persentase 5%. (2) massa badan diturunkan dengan membengkokan badan bagian atas ke depan, jumlah skor keseluruhan siswa yang diperoleh yakni 54. Skor 3 menjadi skor yang tertinggi yang diperoleh siswa dengan 12 siswa dengan persentase 57%, skor 2 dengan 6 siswa dengan persentase 29%, skor 1 dengan 2 siswa dengan persentase 9% dan skor 4 dengan 1 siswa dengan persentase 5%.

Pada tahap siklus I ini, sudah didapatkan hasil dengan siswa yang tuntas sebanyak 16 orang dengan persentase 76%, dan yang tidak tuntas sebanyak 5 orang dengan persentase 24%. Maka dari itu tidak perlunya dilanjutkan kesiklus II karena pencapaian pembelajaran sudah diatas 70% terhadap upaya meningkatkan keterampilan lempar lembing melalui model pembelajaran modifikasi alat siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

### **C. Pembahasan**

Penggunaan model pembelajaran dengan modifikasi alat sangat memberikan dampak positif pada proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran Lempar Lembing. Model Pembelajaran modifikasi alat akan sangat memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil pembelajaran serta tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif. Peningkatan hasil belajar merupakan dampak dari penggunaan model modifikasi alat serta meningkatnya minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru. Dengan menggunakan model modifikasi alat ini siswa merasa tertarik bagaimana pembelajaran yang akan di lakukan dilapangan menggunakan modifikasi alat yaitu bola berekor yang telah di siapkan dari awal, sehingga siswa ingin tau bagaimana pembelajaran menggunakan bola berekor tersebut, setelah itu siswa mencoba langsung melakukan lempar lembing dengan menggunakan bola berekor, mereka merasa sangat senang, semangat dan termotivasi untuk melakukannya berulang-ulang dengan serius sehingga pembelajaran dengan model modifikasi alat bola berekor ini meningkatkan keterampilan lempar lembing siswa kelas XI IPA B SMA Negeri 1 lirik tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I, yang dilakukan pada 21 siswa, diperoleh bahwa sudah tercapainya ketuntasan klasikal. Siswa yang berhasil mencapai KKM berjumlah 16 orang dengan persentase 76%, sedangkan yang belum mencapai KKM hanya 5 orang dengan persentase 24%. Oleh karena itu, tidak perlu dilakukan siklus II. Berikut tabel distribusi untuk melihat frekuensi ketuntasan pada siklus I dan siklus II.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Ketuntasan Siswa Kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik**

INTERVAL	JUMLAH	PERSENTASE	KATEGORI
SIKLUS I	16	76%	TUNTAS
	5	24%	TIDAK TUNTAS

Terjadinya peningkatan pembelajaran sejak siklus pertama mengakibatkan tidak perlunya dilanjutkan lagi kesiklus yang kedua. Penggunaan model modifikasi alat menjadi dampak dari hasil yang didapat pada siklus yang pertama sehingga tidak diperlukannya siklus lanjutan. Penggunaan model modifikasi alat ini juga sangat berpengaruh terhadap kegiatan pembelajaran anak dilapanagan, terbukti anak sangat mengikuti proses pembelajaran dengan serius sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan efektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran modifikasi alat dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing pada siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan proses pembelajaran yang telah dilakukan di kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik pada siklus I, dapat disimpulkan bahwa menggunakan model pembelajaran modifikasi alat dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing siswa kelas XI IPA<sup>B</sup> SMA Negeri 1 Lirik.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian di lapangan, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan proses pembelajaran yaitu:

1. Sebaiknya guru yang bersangkutan dalam proses pembelajaran hendaknya dapat memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan lingkungan anak, bahkan dengan memodifikasi alat sehingga anak merasa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan dan perbandingan yang sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama.
3. Bagi pembaca agar dapat menambah wawasan agar sama-sama kita tingkatkan proses belajar mengajar yang bermutu untuk siswa siswi generasi muda Indonesia yang cemerlang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alnendral. 2016. *Strategi Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kencana
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Carnes. Jimmy . 2003. *Sukses Melatih Atletik*. Bandung : Alfabeta
- Djuka, Romi.(2014). *Latihan Power Lempar Lembing*. *Journal Keolahragaan*, 3 (3), 6-18
- Husdarta, JS., dan M. Saputra. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Kunandar. 2011. *Langkah Muda Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Munendra, Adhen Willy.(2015). *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. *Jurnal Keolahragaan*, 3 (2), 127-138
- Prasetyo, Adelita Dimas.(2012). *Analisis Kinesiologi Teknik Keterampilan Tubuh Pada Olahraga Lempar Lembing*. *Journal Of Sport Sciences Fitness*, 1 (2), 73-82
- Ramayulis, Haji.2015, *Dasar-Dasar Pendidikan*. Jakarta : Kalam Mulia
- Riantoso, Sandi dkk.(2012). *Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP Menyuke Kabupaten Landak*. *Journal Keolahragaan*, 2 (3)
- Saputro, Danang.(2011). *Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Pendekatan Konvensional Dan Modifikasi Sarana Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Hop Stepp Siswa Purta Kelas VIII SMP Negeri 1 Simo Boyolali*. *Journal Keolahragaan*, 7 (6), 1-31
- Sidik, Dikdik Zafar. 2013. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : PT Remaja Rosda karya
- Suwadji, Ade Satria Bagus (2014). *Analisis Gerak Lempar Lembing*. *E-Jurnal*, 2 (1), 73-82

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.*

Wijayanti, Diana.(2017). *Upaya Meningkatkan Pemahaman Gerak Dasar Lempar Lembing Melalui Penerapan Lembing Modifikasi Dalam Pembelajaran Atletik.* *Journal Of Teaching Education In Elementary School*, 1 (1), 14-24



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau