

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR  
LEMPAR LEMBING DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT  
PELEPAH PISANG PADA SISWA KELAS X DI SMA MUHAMMADIYAH  
9 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
(S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas  
Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh:

**GUSTIANDO NURBANI**

41182191150166

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pelepah Pisang Pada Siswa Kelas X Di SMA Muhammadiyah 9 Kota Bekasi ini telah disetujui untuk disidangkan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Telah Disetujui Oleh :

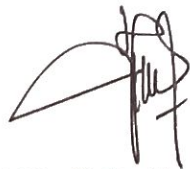
Pembimbing



( **Dr.Dindin Abidin, M.Si** )

Mengetahui

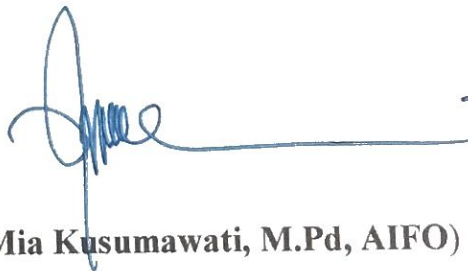
Dekan FKIP



( **Yudi Budianti, M.Pd** )

Disahkan Oleh

Kajur Penjaskesrek



( **Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO** )

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pelepah Pisang Pada Siswa Kelas X Di Sma Muhammadiyah 9 Kota Bekasi. ini telah diterima dan di sahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Hari : Jumat

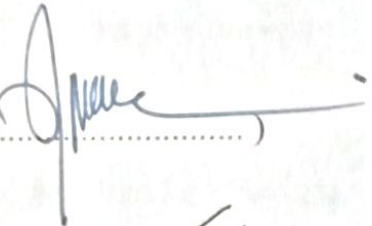
Tanggal : 19 Agustus 2022

Panitia ujian terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

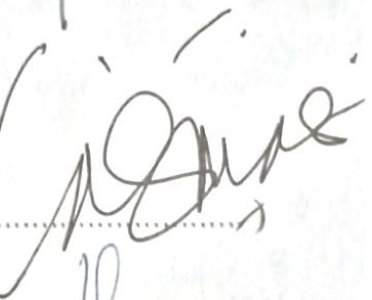
()

2. Sekertaris : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

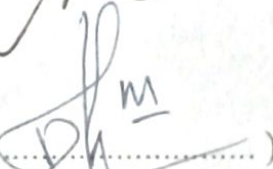
()

3. Penguji :

3.1 Penguji I : Yunita Lasma Siregar, M.Pd

()

3.2 Penguji II : Elly Diana Mamesah, M.Pd

()

3.3 Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd

()

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gustiando Nurbani

NPM : 41182191150166

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pelepah Pisang Pada Siswa Kelas X Di Sma Muhammadiyah 9 Kota Bekasi”, ini beserta isinya benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari diketemukan adanya pelanggaran terhadap hasil karya saya ini.

Bekasi,

Yang Membuat Pernyataan

  
Gustiando Nurbani

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Moto :**

“Teruslah berkarya tanpa lelah sedikitpun karena perjuangan butuh tenaga dan mencari suasana yang baru”

Hidup penuh bermakna

Asalkan kita bisa dan mampu,

Meraih kesuksesan adalah tindakan kita,

Setinggi apapun tetap Jalani Mimpimu.

### **Persembahan :**

Skripsi ini ku persembahkan untuk Ayah dan Mamah, Adik, orang terdekat, sahabat yang setiap saat selalu ada buat ku dan selalu mendukung, menghibur dan mendoakan.

## **ABSTRAK**

**GUSTIANDO NURBANI, NPM 41182191150166 : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR LEMPAR LEMBING DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PELEPAH PISANG PADA SISWA KELAS X DI SMA MUHAMMADIYAH 9 KOTA BEKASI.**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk peningkatan hasil Belajar Lempar lembing melalui modifikasi alat pelepah pisang .Sumber data ini adalah siswa kelas X Sma Muhammadiyah 9 Kota Bekasi dengan jumlah siswa 28, teknik pengumpulan data diantaranya : tes praktik dan observasi lapangan.Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari siklus 1 ke siklus 2, baik dalam peningkatan nilai rata-rata kelas X Lempar Lembing maupun nilai ketuntasan hasil belajarnya. Nilai rata-rata kelas X pada Lempar lembing adalah 58,3 siswa yang tuntas sebanyak 3 siswa dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 25 siswa, nilai rata-rata kelas X pada Lempar lembing siklus 1 adalah 68,89, siswa yang tuntas sebanyak 11 siswa dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 17 siswa. Nilai rata-rata kelas X pada Lempar lembing siklus 2 adalah 81,2, siswa yang tuntas sebanyak 22 siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa belajar dengan menggunakan modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar terutama lempar lembing kelas X Sma Muhammadiyah 9 Kota Bekasi

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lempar Lembing.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur senantiasa terucap pada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini pada tepat waktunya. Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, peserta para sahabat dan keluarga. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhir nya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi nya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pelepah Pisang Pada Siswa Kelas X Di SMA Muhammadiyah 9 Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umum nya dan para insan olahraga khususnya.

Didalam penyusunan nya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr.Hermanto, Drs, MM, M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan studi sarjana.
2. Bapak Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Islam “45” Bekasi yang telah menerbitkan Surat Keputusan sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian.

3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( PJKR ) yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu pengetahuan yang dapat dijadikan bekal yang berguna di masa kini dan masa yang akan datang.
4. Rasa terimakasih dan penghargaan yang tulus penulis sampaikan kepada Bapak Dr.Dindin Abidin, M.Si.AIFO, selaku Dosen pembimbing dengan kesungguhan hati telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ( PJKR) yang telah memberikan pengetahuan kepada penulis selama duduk dibangku perkuliahan.
6. Bapak dan Ibu Staff Administrasi beserta Staff Perpustakaan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan pelayanan yang baik kepada penulis.
7. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 9 Kota Bekasi Ibu Rifqiyah Fahri, M.Pd yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Seluruh guru serta karyawan Sekolah SMA Muhammadiyah 9 Kota Bekasi yang telah memberikan izin kepada penulis guna menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Kepada Guru PJOK Sekolah SMA Muhammadiyah 9 Kota Bekasi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Kepada siswa kelas X Ipa 1 dan Ipa 2 yang telah bersedia dirinya dijadikan subyek dalam penelitian skripsi.
11. Ayahanda Nuryas Bahrun dan Ibunda Rosmani . yang selalu merawat dan mendidik dari kecil hingga besar, penulis sampai sekarang dengan penuh kasih sayang serta selalu memberikan do’a yang selalu tercurah kepada penulis dan selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil serta memberikan nasihat yang selalu penulis ingat dan teladani.
12. Kepada adikku Tercinta Rizkia Ramadhania Nurbani, Saudara-saudaraku, Keponakan & sepupu yang selalu memberikan bantuan do’a yang tulus dan dorongan serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.



13. Kepada Aisyah Nurdiana terimakasih sudah memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.
15. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekuarangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Pada akhirnya penulis berharap agar skirpsinya dapat berguna bagi seluruh insan olahraga, baik secara nasional maupun internasional.

Bekasi, 2022

Penulis

Gustiando Nurbani

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	i
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
1. Batasan Masalah .....	4
2. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Definisi Operasional.....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>	
A. Hakikat Atletik .....	8
1. Sejarah Atletik.....	8
2. Nomor-nomor Atletik .....	9
B. Hakikat Lempar Lembing .....	11
1. Pengertian Lempar Lembing.....	11
2. Sarana dan Prasarana Lempar Lembing .....	11
3. Teknik Pegangan .....	13

4. Teknik Melempar Lembing .....	14
C. Hakikat Hasil Belajar .....	17
1. Definisi Hasil Belajar .....	17
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	18
D. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	19
1. Definisi Pendidikan Jasmani .....	19
2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	20
E. Hakikat Modifikasi Alat .....	21
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	24
1. Anggapan Dasar .....	25
2. Hipotesis .....	26
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	27
B. Subjek Penelitian .....	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
D. Desain dan Langkah – Langkah Penelitian .....	29
E. Instrument Penelitian .....	45
F. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	
A. Deskripsi Data.....	56
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	56
C. Diskusi Penemuan.....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran-Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1	Cabang-cabang Atletik .....	10
Tabel 2.2	Lempar Lembing .....	12
Tabel 3.1	Rubrik Penilaian Afektif.....	46
Tabel 3.2	Rubrik Penilaian Kognitif.....	49
Tabel 3.3	Rubrik Penilaian Psikomotor .....	51
Tabel 4.1	Hasil Penilaian Siklus 1 .....	59
Tabel 4.2	Hasil Penilaian Siklus 2 .....	62
Tabel 4.3	Hasil Penilaian Siklus 3 .....	65
Tabel 4.4	Data Perbandingan Hasil Belajar Siklus 1,2 & 3 .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Alat Lempar Lembing .....	11
Gambar 2.2	Lapangan Lempar Lembing .....	12
Gambar 2.3	Cara Memegang Lembing dengan Cara Amerika .....	13
Gambar 2.4	Cara Memegang Lembing dengan Cara Finlandia .....	14
Gambar 2.5	Melempar Lembing Tanpa Awalan .....	15
Gambar 2.6	Melempar dan Menancarkan Lembing.....	15
Gambar 2.7	Melempar Lembing dengan Awalan Lima Langkah .....	17
Gambar 2.8	Bahan Pembuatan Lempar Lembing .....	23
Gambar 2.9	Pelelah Pisang .....	24
Gambar 2.10	Pelelah Pisang yang Sudah Di runcingkan .....	24
Gambar 2.11	Lempar Lembing yang sudah diletakkan kain .....	25
Gambar 3.1	Desain Penelitian .....	30
Gambar 4.1	Grafik Ketuntasan Siswa.....	66
Gambar 4.2.	Grafik Peningkatan Ketuntasan Siswa.....	66

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- Lampiran 2 Nilai Lempar Lembing Siklus 1
- Lampiran 3 Nilai Lempar Lembing Siklus 2
- Lampiran 4 Nilai Lempar Lembing Siklus 3
- Lampiran 5 Surat Keterangan Pembimbing
- Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Balasan
- Lampiran 8 Frekwensi Bimbingan
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian