

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR LEMPAR  
LEMBING MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA TINGKAT  
SMP DI SMPN 113 JAKARTA UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pada  
Jurusan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



**OLEH :**

**WINADI SYAWAL ROHMAWAN**

**41182191160275**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan “Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Tingkat Smp Di Smpn 113 Jakarta Utara”. 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.

Pembimbing



(Elly Diana Mamesah, M.Pd)

Mengetahui

Dekan FKIP



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

Disahkan Oleh

Kaprodi Penjaskesrek



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

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

### LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Tingkat Smp Di Smpn 113 Jakarta Utara". 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 : Jum'at

Tanggal : 27 Januari 2022

Panitia ujian terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd, AIFO (.....)

3. Penguji :

3.1 Penguji I : Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd, AIFO (.....)

3.2 Penguji II : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd (.....)

3.3 Penguji III : Azi Faiz Ridlo, M.Pd (.....)



A handwritten signature in blue ink, corresponding to Mia Kusumawati, the first reviewer.

A handwritten signature in blue ink, corresponding to Dr. Aridhotul Haqiyah, the second reviewer.

A handwritten signature in blue ink, corresponding to Azi Faiz Ridlo, the third reviewer.

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Winadi Syawal Rohmawan  
NPM : 41182191160275  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR LEMPAR LEMBING MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA TINGKAT SMP DI SMPN 113 JAKARTA UTARA", 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, 04 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Winadi Syawal Rohmawan

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Moto :**

“Jangan takut gagal, karena belajar dari kegagalan adalah hal yang bijak”

BISMILLAHIROHMANIROHIM

ALLAHUMMA YASSIR WALA TU'ASSIR

YA ALLAH PERMUDAHKAN DAN JANGAN

ENGKAU PERSULIT. AAMIIN.....

### **Persembahan :**

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

## **ABSTRAK**

**WINADI SYAWAL ROHMAWAN, NPM 41182191160275 :  
PENINGKATAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR LEMPAR LEMBING  
MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA TINGKAT SMP DI SMPN  
113 JAKARTA UTARA.**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar lembing melalui modifikasi alat lempar lembing.

Sumber data ini adalah siswa kelas VIII SMPN 113 Jakarta Utara dengan jumlah siswa 36 dengan rincian siswa 19 siswa putra dan 17 siswa putri, teknik pengumpulan data diantaranya : tes praktik dan observasi lapangan.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari prasiklus, siklus 1 ke siklus 2, baik dalam peningkatan nilai rata-rata kelas VIII Teknik Dasar Lempar Lembing maupun nilai ketuntasan hasil belajarnya. Nilai rata-rata kelas VIII terutama Teknik Dasar Lempar Lembing adalah 60,64 siswa yang tuntas sebanyak 2 siswa dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 34 siswa, nilai rata-rata kelas VIII pada Teknik Dasar Lempar Lembing siklus 1 adalah 76,33, siswa yang tuntas sebanyak 17 siswa dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 19 siswa. Nilai rata-rata kelas VIII pada Teknik Dasar Lempar Lembing siklus 2 adalah 83,07, siswa yang tuntas sebanyak 34 siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa belajar dengan menggunakan metode pembelajaran Modifikasi Alat dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lempar lembing melalui modifikasi alat pada siswa kelas VIII di SMPN 113 Jakarta Utara.

**Kata Kunci** : Hasil Belajar, Teknik Dasar, metode pembelajaran modifikasi alat.

## **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 “Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lempar Lembing Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Tingkat Smp Di Smpn 113 Jakarta Utara” 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. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd, M.Pd, AIFO ., selaku Ketua Jurusan Program Study Pendidikan Jasmani , FKIP Unisma Bekasi
3. Bapak Elly Diana Mamesa, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing, penyusunan Skripsi yang telah melayani, membimbing, dan mengarahkan penulis dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Serta Seluruh Staff dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang telah banyak membantu membimbing selama penulis mengikuti pendidikan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
5. Kepada kedua Orang tua saya yang telah memberikan semangat serta dukungannya.
6. Bapak Eko Nuryanto, M.Pd selaku Kepala sekolah SMPN 113 Jakarta Utara, yang telah mengizinkan penelitian skripsi penulis.
7. Bapak Wahyu Ramadha Saputra, S.Pd selaku guru pengemban mata pelajaran olahraga di SMPN 113 Jakarta Utara yang telah membantu serta mengarahkan proses penelitian disekolah.

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, 04 Januari 2023

Penulis

Winadi Syawal Rohmawan



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional .....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>9</b>
A. Hakikat Atletik.....	9
B. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	10
C. Hakikat Hasil Belajar .....	12
D. Hakikat Sarana dan Prasarana Olahraga.....	15
E. Hakikat Modifikasi Alat .....	16
F. Hakikat Lempar Lembing .....	21
G. Penelitian Relevan.....	26
H. Anggapan Dasar .....	30

<b>BAB III</b>	<b>PROSEDUR PENELITIAN</b>	<b>32</b>
A.	Metode Penelitian	32
B.	Subjek Penelitian	33
C.	Waktu dan Tempat Penelitian	34
D.	Desain dan Langkah-langkah Penelitian	34
E.	Instrumen Penelitian	59
F.	Teknik Analisis Data	67
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>	<b>69</b>
A.	Deskripsi Data Penelitian	69
B.	Hasil Penelitian	84
C.	Pembahasan Penelitian	88
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>91</b>
A.	Kesimpulan	91
B.	Saran – saran	92
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>95</b>
	<b>RIWAYAT HIDUP</b>	<b>98</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

GAMBAR 2.1	Cabang-Cabang Atletik .....	15
GAMBAR 2.2	Sarana dan Prasarana Lempar Lembing.....	17
GAMBAR 2.3	Sketsa Lapangan Lempar Lembing.....	17
GAMBAR 2.4	Cara Memegang Lembing Dengan Cara Amerika.....	18
GAMBAR 2.5	Cara Memegang Lembing Dengan Cara Finlandia.....	19
GAMBAR 2.6	Melempar Lembing Tanpa Awalan.....	20
GAMBAR 2.7	Melempar Dan Menancapkan Lembing.....	21
GAMBAR 2.8	Melempar Lembing Dengan Awalan Lima Langkah.....	22
GAMBAR 2.9	Bahan Pembuatan Lempar Lembing.....	25
GAMBAR 2.10	Bambu Di Berikan Kaleng .....	25
GAMBAR 2.11	Lempar Lembing Yang Sudah Diletakkan Benang Sol.....	26
GAMBAR 2.12	Lempar Lembing Yang Sudah Jadi.....	27
GAMBAR 3.1	Langkah-Langkah Penelitian.....	40

## **DAFTAR TABEL**

TABEL 3.1	Aspek Penilaian Afektif .....	58
TABEL 3.2	Aspek Penilaian Kognitif .....	61
TABEL 3.3	Aspek Penilaian Psikomotor .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Hasil Tes Afektif Prasiklus .....	96
LAMPIRAN 2	Hasil Tes Kognitif Prasiklus .....	97
LAMPIRAN 3	Hasil Tes Psikomotor Prasiklus .....	98
LAMPIRAN 4	Hasil Tes Prasiklus .....	99
LAMPIRAN 5	Hasil Tes Afektif Siklus I .....	100
LAMPIRAN 6	Hasil Tes Kognitif Siklus I .....	101
LAMPIRAN 7	Hasil Tes Psikomotor Siklus I .....	102
LAMPIRAN 8	Hasil Tes Siklus I .....	103
LAMPIRAN 9	Hasil Tes Afektif Siklus I .....	104
LAMPIRAN 10	Hasil Tes Kognitif Siklus I .....	105
LAMPIRAN 11	Hasil Tes Psikomotor Siklus I .....	106
LAMPIRAN 12	Hasil Tes Siklus I .....	107
LAMPIRAN 13	Lembar Pengesahan Judul .....	108
LAMPIRAN 14	SK Penetapan Pembimbing Skripsi .....	109
LAMPIRAN 15	Surat Izin Penelitian .....	110
LAMPIRAN 16	Surat Keterangan Telah Meneliti .....	111
LAMPIRAN 17	Daftar Prekuensi Bimbingan .....	112
LAMPIRAN 18	Rencana Pelaksanaan Pengajaran ( RPP).....	113
LAMPIRAN 19	Dokumentasi Selama Penelitian .....	124