

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR MELEMPAR  
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH  
DASAR**



*Building  
Future  
Leaders*

Oleh :

**Hairu Rafli**

**1815164629**

**Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENGETAHUAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**



**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar  
Melempar Melalui Modifikasi Permainan Pada Siswa  
Kelas IV Sekolah Dasar

Nama Mahasiswa : Hairu Rafli  
Nomor Registrasi : 1815164629  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Tanggal Ujian : 22 Agustus 2022

Pembimbing I

Dra. Rosinar Siregar M.Pd  
NIP. 195812281984032001

Pembimbing II

Dr. Otib Satibi Hidayat, M.Pd  
NIP. 196807171993031004

**Panitia Ujian/ Sidang Skripsi/ Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr Fahrurrozi, M.Pd (Penanggungjawab)*		1 September 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		1 September 2022
Dr. Gusti Yarmi, M. Pd (Ketua Penguji)***		30 Agustus 2022
Drs. Adi Putra, M.Pd (Anggota)****		29 Agustus 2022
Drs. Juhana Sakmal, M.Pd (Anggota)****		30 Agustus 2022

Catatan:

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\*\* Koordinator Program Studi
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Program Studi



# UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR MELEMPAR MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR

(2022)

Hairu Rafli

## ABSTRAK

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang peningkatan gerak dasar melempar melalui pendekatan modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas IV SDN Cilangkap 1 Depok. Penelitian tindakan ini dilakukan untuk melihat efektifitas tindakan pembelajaran dalam aktifitas Gerak Dasar Melempar Siswa melalui Modifikasi permainan dilakukan di kelas IV SDN Cilangkap 1 Depok. Penelitian dilaksanakan pada 23 Juli sampai 2 Agustus tahun pelajaran 2022/2023. Pada penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Dalam siklusnya menggunakan metode dengan model siklus Kemmis dan McTaggart. Maksudnya adalah pada model ini terdapat tahap perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting), dan untuk pengumpulan datanya digunakan instrumen tes dan instrumen non tes dengan berupa instrumen pemantau tindakan dan catatan lapangan. Pada tindakan pembelajaran Meningkatkan Gerak Dasar Melempar Siswa Kelas IV SDN Cilangkap 1 Depok dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Modifikasi Permainan ternyata menunjukkan adanya peningkatan sesuai yang diharapkan. Pada setiap siklus mengalami sebuah peningkatan, Dari Siklus I instrumen pemantau tindakan meningkat dari 60% menjadi 85% pada siklus II meningkat sebesar 25%. Sedangkan gerak dasar melempar pada siklus I dari 58% meningkat 32.32% menjadi 90.32% pada siklus II. Berdasarkan presentase data hasil pemantauan tersebut dapat disimpulkan bahwa Melalui Modifikasi Permainan dapat meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Siswa Kelas IV SDN Cilangkap 1 Depok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Implikasi hasil penelitian ini adalah Pendekatan Bermain dapat meningkatkan Gerak Dasar Melempar Siswa Kelas IV SD. Pendekatan Modifikasi Permainan dapat Dijadikan Alternatif dalam Pembelajaran.

**Kata Kunci:** Penelitian Tindakan, *Modifikasi Permainan*, Keterampilan Gerak Dasar Melempar , Pendidikan Jasmani.

# **EFFORTS TO IMPROVE BASIC SKILLS MOTION OF PITCH THROUGH GAME MODIFICATIONS IN CLASS IV GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

**(2022)**

**Hairu Rafli**

## **ABSTRACT**

**Abstract:** *This study aims to obtain data on improving the basic motion of pitch through a game modification approach in physical education learning in grade IV SDN Cilangkap 1 Depok. This action research was conducted to see the effectiveness of learning actions in the Basic Students Motion of Pitch through Game Modifications carried out in the fourth grade of SDN Cilangkap 1 Depok. The research was conducted from 23 July to 2 August in the 2022/2023 academic year. This research was conducted in two cycles. In the cycle using the Kemmis and McTaggart cycle model. The point is that in this model there are stages of planning (planning), action (acting), observation (observing), and reflection (reflecting), and for data collection, test instruments and non-test instruments are used in the form of action monitoring instruments and field notes. In the learning action Improving the Basic Motion Pitch Grade IV Students at SDN Cilangkap 1 Depok in Physical Education Learning through Game Modification, it turned out that there was an increase as expected. In each cycle experienced an increase, From Cycle I the action monitoring instrument increased from 60% to 85% in the second cycle it increased by 25%. While the basic motion of pitch in the first cycle from 58% increased by 32.32% to 90.32% in the second cycle. Based on the percentage of data from the monitoring results, it can be concluded that through game modification, it can improve basic movement skills to pitch grade IV students at SDN Cilangkap 1 Depok in Physical Education Learning. The implication of the results of this study is that the Playing Approach can improve the Basic Throwing Movement of Pitch Grade IV Elementary School Students. Game Modification Approach can be used as an alternative in learning.*

**Keyword:** *Action Research, Game Modification, Basic Skills Motion Pitch, Physical Education.*



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hairu Rafli

No. Registrasi : 1815164629

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat berjudul "Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Melempar Melalui Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data dari hasil penelitian tindakan pada bulan Juni tahun ajaran 2021/2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya tidak benar.

Bogor, 23 Juni 2022  
Pembuat pernyataan



Hairu Rafli

## MOTTO

“Hidup adalah tentang mimpi dan kebahagiaan  
Dalam meraihnya, musuh terbesar adalah diri sendiri  
Jatuh bangkit, jatuh bangkit, cintai diri sendiri untuk menaklukkan musuh itu  
Love my self, love yourself”

“Beranjaklah ke atas  
jangan biarkan hidup anda mengalir seperti air  
karena air mengalir ke bawah, bukan ke atas”



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'l'amin segala puji bagi Allah SWT karena dengan segala nikmat yang telah ia berikan kepada saya sebagai hambaNya, skripsi ini dan segala proses di dalamnya dapat terselesaikan dengan baik. Pertama saya ingin mempersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya. Alm Ayah Iswadi dan ibunda Sumirah yang telah membesarkan saya dengan cara cara kasih mereka selama 23 tahun ini agar menjadi seseorang yang bertanggung jawab, dapat berdiri di kaki sendiri dan menghormati serta mendahulukan orang lain. Tidak lupa dengan segala doa doa di waktu sepertiga malam mereka yang telah meminta kepadaNya untuk menjaga saya dalam setiap langkah kaki.

Kepada adik-adik saya Farhan Rafif, Sabrina Huwaida, Raisya Nafiza yang telah memberikan saya semangat dan perspektif kehidupan dari pandangan sebagai kakak dan adik. Sungguh saya sangat bersyukur dilahirkan dan memiliki ikatan dengan kalian. Tidak lupa kepada kakak kakak saya yang terlebih dahulu pergi kembali padaNya sebelum saya sempat mengenali mereka dan memanggil mereka kakak.

Saya juga ingin mempersembahkan karya tulis sederhana ini kepada teman teman saya yang telah menemani saya dalam perjalanan hidup saya sampai dengan sekarang. Kepada orang orang yang telah memberikan saya pengalaman dan pelajaran yang luar biasa dalam hidup, Ridho Arizky, Naufal

Fadhilah, Andre Donovan, Shadiq Faisal, Fabri Iqbar, Reza Bejon serta  
Kepada keluarga besar Rumah Belajar CERIA periode 2016-2017.

Terakhir saya persembahkan karya tulis ini kepada diri sendiri sebagai  
pertanda gerbang awal untuk mengabdikan di dunia pendidikan. Terimakasih  
juga karena telah bertahan pada masa-masa sulit dan telah berjuang pada  
jalan yang telah dipilih sejak 6 tahun yang lalu. Ingat untuk tetap istiqomah,  
lembut, sabar dan rasional dalam menghadapi segala sesuatu.





## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Dasar Melempar Melalui Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas IV SDN 01 Cilangkap Depok”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk Memenuhi Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan Skripsi ini banyak mendapat bimbingan, dukungan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah membantu dan berkontribusi dalam pembuatan proposal ini.

Pertama, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam dalamnya kepada ibu Dra.Rosinar Siregar, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan bapak Dr. Otib Satibi Hidayat, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II saya yang telah meluangkan waktunya dan membimbing penulis dengan penuh kesungguhan dalam membuat skripsi ini.

Kedua, peneliti mengucapkan terima kasih kepada bapak Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Gusti Yarmi, M.Pd selaku Kepala Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Keempat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman teman peneliti yang telah memberi peneliti kebahagiaan dan pengalaman selama hidup di kampus.

Kelima, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak banyaknya dan sebesar besarnya kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan penulis kecukupan harta, do'a, pendidikan serta segala hal yang mereka miliki agar penulis menjadi insan yang baik.

Semoga segala bantuan dan jasa mereka mendapatkan balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk Universitas Negeri Jakarta khususnya untuk Program Studi tercinta Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Bogor, 23 Juni 2022



Hairu Rafli



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian .....	5
C. Pembatasan Fokus Penelitian.....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Ruang Lingkup Pengembangan.....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>ACUAN TEORITIK</b> .....	<b>9</b>
A. Hakikat Modifikasi Permainan .....	9
B. Hakikat Keterampilan Gerak Dasar Melempar .....	15
C. Penelitian yang Relevan.....	29
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan .....	31

<b>BAB III</b> .....	<b>32</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
A. Tujuan Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
C. Metode Penelitian dan Desain Tindakan.....	32
D. Subjek Penelitian .....	34
E. Peran Peneliti dalam Penelitian .....	35
F. Tahapan Penelitian .....	35
G. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	37
H. Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV</b> .....	<b>44</b>
<b>DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS, DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>44</b>
A. Deskripsi Data dan Hasil Pengamatan.....	44
1. Siklus 1 (23 Juli & 26 Juli) .....	44
2. Siklus 2 (29 Juli & 2 Agustus).....	57
B. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	66
C. Analisis Data .....	66
D. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	71
<b>BAB V</b> .....	<b>73</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> .....	<b>73</b>
A. Kesimpulan .....	73
B. Implikasi .....	74
C. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>77</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian.....	39
Tabel 3.2 Rubrik Penilaian.....	40
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Modifikasi Permainan.....	42
Tabel 4.1 Hasil Observasi dari Instrumen Observer.....	53
Tabel 4.2 Hasil Observasi yang perlu diperbaiki.....	55
Tabel 4.3 Data Siklus I.....	56
Tabel 4.4 Data Siklus II.....	65
Tabel 4.5 Data Pencapaian Gerak Dasar Melempar Siklus I.....	67
Tabel 4.6 Data Pencapaian Gerak Dasar Melempar Siklus II.....	67
Tabel 4.7 Jumlah Total Skor Setiap Indikator Gerak Dasar Melempar.....	68
Tabel 4.8 Presentase Pencapaian Gerak Dasar Melempar Siklus I-II.....	69
Tabel 4.9 Data Pencapaian Pendekatan Modifikasi Permainan Siklus I.....	70
Tabel 4.10 Data Pencapaian Pendekatan Modifikasi Permainan Siklus II.....	70
Tabel 4.11 Presentase Pencapaian Pendekatan Modifikasi Permainan Siklus I-II.....	71
Tabel 4.12 Data Peningkatan Selama Dua Siklus.....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bola Kasti di Modifikasi Kaos Kaki .....	13
Gambar 2. 2 Kawat yang dimodifikasi dengan hiasan .....	13
Gambar 2. 3 Denah Lapangan Permainan Modifikasi Baseball.....	14
Gambar 2. 4 Gerakan Dasar Melempar .....	24
Gambar 2. 5 Gerakan Dasar Menangkap Bola .....	24
Gambar 2. 6 Gerakan Melempar bola melambung, mendatar dan menyusur tanah.....	25
Gambar 2. 7 Gerakan Menangkap Bola Melambung, Mendatar, dan Menyusur Tanah.....	27
Gambar 4.1 Perkenalan Guru dan Peserta didik serta pendahuluan pembelajaran.....	45
Gambar 4.2 Guru dan murid melakukan pemanasan .....	46
Gambar 4.3 Guru menjelaskan serta mempraktikkan cara melempar dan menangkap .....	46
Gambar 4.4 Peserta didik berlatih melempar dan menangkap .....	47
Gambar 4.5 Guru menjelaskan cara permainan melempar target dan menangkap .....	48
Gambar 4.6 Peserta didik melakukan lempar sasaran .....	48
Gambar 4.7 Peserta didik melakukan melempar dan menangkap.....	50
Gambar 4.8 Simulai Pengambilan Nilai melempar target dan menangkap	51
Gambar 4.9 Peserta didik melakukan tes melempar .....	51



Gambar 4. 10 Peserta didik melakukan melempar dan menangkap.....	58
Gambar 4.11 Guru menjelaskan cara bermain modifikasi permainan baseball .....	59
Gambar 4.12 Peserta didik melakukan permainan modifikasi baseball .....	60
Gambar 4.13 Guru menjelaskan peraturan dan tata cara modifikasi permainan sederhana baseball.....	61
Gambar 4.14 Denah Lapangan Modifikasi Permainan Baseball.....	62
Gambar 4.15 Peserta didik melakukan modifikasi permainan baseball .....	62
Gambar 4.16 Peserta didik melakukan Tes Melempar .....	63
Gambar 4.17 Diagram Jumlah Skor Setiap Indikator Gerak Dasar Melempar .....	69
Gambar 4. 18 Presentase Pencapaian Gerak Dasar Melempar Siklus I dan Siklus II .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN.....	80
Lampiran 2 SIKLUS 1 PERTEMUAN KE-1 .....	88
Lampiran 3 CATATAN LAPANGAN.....	90
Lampiran 4 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN.....	92
Lampiran 5 SIKLUS 1 PERTEMUAN KE-2.....	100
Lampiran 6 FORMAT PENILAIAN SISWA.....	102
Lampiran 7 Lembar Pengamatan Gerak Dasar Melempar Siklus 1 .....	104
Lampiran 8 CATATAN LAPANGAN.....	106
Lampiran 9 Lembar Keterlaksanaan Pendekatan Siklus I .....	108
Lampiran 10 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN.....	110
Lampiran 11 Siklus 2 Pertemuan ke-1 .....	118
Lampiran 12 CATATAN LAPANGAN.....	121
Lampiran 13 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN.....	124
Lampiran 14 Siklus 2 Pertemuan ke-2.....	131
Lampiran 15 FORMAT PENILAIAN SISWA.....	134
Lampiran 16 Lembar Pengamatan Gerak Dasar Melempar Siklus 2 .....	136
Lampiran 17 Lembar Keterlaksanaan Pendekatan Siklus II .....	138
Lampiran 18 Dokumentasi .....	140