

**PROSES PEMBELAJARAN LEMPAR TANGKAP BOLA  
KECIL DI SD GMIT BONIPO 3456**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**YOHANES MINGGU MOLO**

**NIM. 18320087**

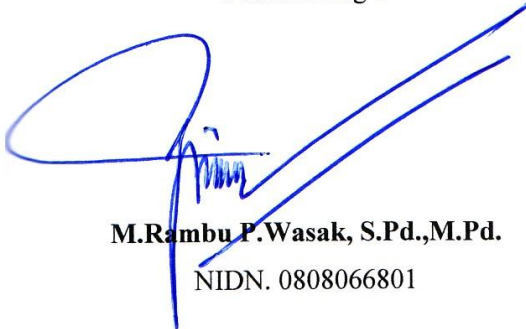
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Yohanes Minggu Molo**, NIM. 18320087, dengan judul: **“Proses Pembelajaran Lempar Tangkap Bola Kecil”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 10, bulan Juni, tahun 2023.


### MENYETUJUI

Pembimbing I



**M. Rambu F. Wasak, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0808066801

Pembimbing II



**Alventur Baun, S.Pd., M, Pd.**  
NIDN. 083108001

### MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR


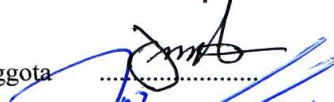
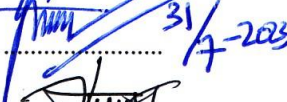



**Ramona M. Mae, S.Pd, M. Or.**  
NIDN. 0802026601


## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Yohanes Minggu Molo**, NIM.18320087, dengan judul: **“Proses Pembelajaran Lempar Tangkap Bola Kecil”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 10, bulan Juni, tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 15, bulan Juni, tahun 2023

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Utama	
Jimmy Charter Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
M.Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	 31/7-2023
Alventur Baun, S.Pd., M. Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
**Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona M. Mae, S.Pd, M. Or.**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yohanes Minggu Molo  
NIM : 18320087  
Semester : sepuluh (X)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Proses pembelajaran lempar tangkap bola kecil

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebasplagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 10 Juni 2023

Yang menyatakan



Yohanes Minggu Molo  
NIM. 18320087

## **MOTTO**

**Bersukacitalah dalam pengharapan,**

**Sabarlah dalam kesesakan,**

**Dan bertekunlah dalam do,a**

**(Roma 12:12)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa Atas Perlindungan Dan Penyertaan-Nya Amin.
2. Bapak Mrinus Wasa dan Mama Magdalena Vele yang telah melahirkan' merawat, membesarkan, memberikan kasih sayang, pikiran serta tenaga, dan pengorbanan yangb begitu besar, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya
3. Untuk kakak-kakak, (Mensi, Kris, Mar,Ivan, Dian, Servas, dan adik (Iron) serta keluarga yang selalu mendukung.
4. Almamater Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Proses pembelajaran lempar tangkap bola kecil” , untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan. banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat diatasi. Untuk itu segala bentuk bantuannya peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang berkenan menerima dan mendukung peneliti dalam melaksanakan pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana.
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Ilmu Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberi motivasi serta arahan selama perkuliahan.
4. M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam penulisan skripsi ini.
5. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam penulisan skripsi ini.
6. Agustinus Jacob Nafie, S.Pd. M.Pd, selaku Dosen Penasehat Akademik yang sudah membimbing dan memberi motivasi kepada peneliti selama melakukan studi.
7. Bapak/Ibu staf Pengajar pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
8. Teman- teman seperjuangan FKIP-PJKR, Kupang angkatan tahun 2018, (Doputra A S Minkarias, Nymbert lucky nulik, Erlan Rande, Yohanes Keli

Seda) yang telah mendukung dan memotivasikan peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

9. Drs. Dumuliahi Djami, M.Si selaku Kepala Dinas Pendidikan Kota Kupang
10. George Melkianus Hadjoh, SH. Selaku walikota kupang NTT yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayahnya kota Kupang.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi meningkatkan pengetahuan dalam menyempurnakan Skripsi ini. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih serta harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Kupang, 10 Juni 2023

Peneliti,

Yohanes Minggu Molo

NIM. 18320087



## DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BIODATA PENULIS .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II.KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. pembelajaran .....	7
1. pengertian pembelajaran .....	7
2. tujuan pembelajaran.....	8
3. fase dalam pembelajaran.....	11
4. ciri-ciri pembelajaran .....	11
5. prinsip pembelajaran.....	14
6. strategi pembelajaran .....	15
7. fase dalm belajar .....	16

B.	tujuan pembelajaran penjasorkes .....	17
C.	pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan .....	18
D.	Lempar tangkap bola kecil.....	19
1.	Cara melempar bola .....	20
2.	Cara menangkap bola.....	22
E.	Kerangka Berpikir.....	24
BABIII.	METODE PENELITIAN.....	26
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26
1.	Pendekatan .....	26
2.	Jenis .....	26
B.	Desain Penelitian .....	26
C.	Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	27
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
1.	Tempat .....	27
2.	Waktu.....	27
E.	Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	28
1.	Peran peneliti .....	28
2.	Informan penelitian.....	28
3.	Teknik penentuan informan .....	29
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	29
G.	Teknik Analisis Data.....	30
H.	Pengujian Keabsahan Data .....	31
BAB IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A.	Demografi Informan Penelitian .....	33
B.	Hasil Observasi .....	34
C.	Hasil wawancara .....	38
D.	Pembahasan.....	48
BAB V.	PENUTUP.....	50
A.	Simpulan .....	50
B.	Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA	.....	52

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	27
Tabel 3.2. Waktu penelitian .....	28
Tabel 4.1. Demografi informan penelitian.....	33
Tabel 4.2. Kegiatan pembelajaran lempar tangkap bola kecil. ....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. melambung bola .....	21
Gambar 2.2. lempar bola lurus .....	22
Gambar 2.3. lempar bola mendatar dan menyusur tanah .....	22
Gamabr 2.4. menangkap bola mendatar dengan dua tangan.....	23
Gambar 2.5. menangkap bola mendatar dengan satu tangan .....	23
Gambar 2.6. menangkap bola menyusur tanah atau menggelinding .....	23
Gambar 2.7. karangka berpikir.....	25
Gambar 4.1.profil sekolah SD GMIT Bonipoi 3456 kupang.....	33
Gambar 4.2. proses pembelajaran di kelas .....	34
Gambar 4.3. proses pembelajaran di lapangan.....	35
Gambar 4.4. kegiatan pemanasan.....	36
Gambar 4.5. kegiatan inti pembelajaran .....	37
Gambar 4.6. kegiatan penutup pembelajaran.....	37
Gambar 4.7. wawancara penelitian dengan kepala sekolah .....	39
Gambar 4.8. wawancara penelitian guru penjasorkes .....	41
Gambar 4.9. wawancara penelitian dengan siswa.....	43
Gambar 4.10. wawancara penelitian dengan siswa .....	44
Gambar 4.11.wawancara penelitian dengan siswa.....	44
Gambar 4.12. wawancara penelitian dengan siswa.....	45
Gambar 4.13. wawancara penelitian dengan siswa.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	54
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	55
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	56
Lampiran 4. Silabus .....	62
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	63
Lampiran 6. Bukti pengumpulan data.....	67
Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian.....	70

## ABSTRAK

### PROSES PEMBELAJARAN LEMPAR TANGKAP BOLA KECIL

Yohanes Minggu Molo<sup>1\*</sup>, M.Rambu P.Wasak<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. [yoneshmolo8@gmail.com](mailto:yoneshmolo8@gmail.com)

**Latar belakang:** Proses pembelajaran adalah proses yang di dalamnya terdapat kegiatan interaksi antara guru-siswa dan komunikasi timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar (Rustaman, 2001:461). Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional Bab 1 Pasal 1 menyebutkan: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta terampil yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara”.

**Tujuan penelitian:** Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pembelajaran lempar tangkap bola kecil.

**Metode penelitian:** Dilakukan dengan metode pendekatan dan jenis penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan terhadap kepala sekolah, 1 orang guru penjasorkes dan 5 siswa kelas IIISD GMIT Bonipoi 3456 kupang. Teknik pengumpulan data adalah dengan Observasi, wawancara, dan dokumentasi.

**Hasil dan pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa merasa senang dalam pembelajaran lempar tangkap bola kecil dan siswa juga bisa bekerja sama dengan baik serta berusaha dan berlatih dengan giat untuk bisa mengikuti atau menerapkan teknik-teknik dalam melempar dan menangkap bola kasti. Proses pembelajaran lempar tangkap bola merupakan pola pilihan para guru untuk merancang pembelajaran yang sesuai dengan mengembangkan motorik kasar, motorik halus, gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dan gerak manipulatif untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan berdasarkan silabus dan RPP.

**Simpulan:** Proses pembelajaran lempar tangkap bola dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran lempar tangkap bola sangat membantu siswa dalam pembelajaran yang di capai oleh anak-anak, serta mempermudah siswa untuk belajar dan menambah wawasan dengan adanya penjelasan materi dan mempraktek langsung teknik-teknik dari pembelajaran lempar tangkap bola.

**Katakunci:** *proses pembelajaran, lempar tangkap bola kecil.*

## ABSTRACT

### THE LEARNING PROCESS OF THROWING CATCHING SMALL BALLS

Yohanes Minggu Molo<sup>1\*</sup>, M.Rambu P.Wasak<sup>2</sup>, Alventur Baun<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. [yoneshmolo8@gmail.com](mailto:yoneshmolo8@gmail.com)

**Background:** The learning process is a process in which there are interaction activities between teacher-students and reciprocal communication that takes place in educative situations to achieve learning goals (Rustaman, 2001:461). Law No. 20 of 2003 concerning the national education system Chapter 1 Article 1 states: Education is a conscious and planned effort to create a learning atmosphere and learning process so that students actively develop their potential to have religious spiritual strength, self-control, personality, intelligence, noble character, and skills that are needed by himself, the people of the nation and the State”.

**Research objective:** The purpose of this study was to find out the learning process of throwing and catching small balls.

**Research method:** It was carried out using a descriptive research method and type of approach. The research was conducted on school principals, 1 physical education teacher and 5 grade III students at SD GMIT Bonipoi 3456 Kupang. Data collection techniques are by observation, interviews, and documentation

**Result and discussion:** The results showed that students felt happy in learning to throw and catch small balls and students could also cooperate well and try and train hard to be able to follow or apply techniques in throwing and catching baseball. The learning process of throwing and catching a ball is the teacher's choice pattern for designing appropriate learning by developing gross motor, fine motor, locomotor, non-locomotor and manipulative movements to achieve the expected learning objectives based on the syllabus and lesson plans..

**Conclusion:** The learning process of throwing and catching a ball can be concluded that learning to throw and catch a ball really helps students in learning that is achieved by children, as well as makes it easier for students to learn and add insight with material explanations and direct practice of techniques from learning to throw and catch a ball.

**Keyword:** *.the learning process of throwing catching small balls*

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Yohanes Minggu Molo
2. Tempat/tanggal lahir : Wolowatu, 14 Januari 1998
3. Alamat : Jl. Antonof Rss Baumata blok F No 24, RT. 002/  
RW. 004
4. Nomor *handpone* : +62 81339114259
5. Alamat email : [yoneshmolo8@gmail.com](mailto:yoneshmolo8@gmail.com)
6. Agama : Katolik
7. Nama Ayah : Marinus Wasa
8. Nama Ibu : Magdalena Vele

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Impres Ekotaru (2007-2012)
2. SMP Negeri Sokoria (2012-2015)
3. SMA Negeri 2 Ende (2015-2018)