



**MENINGKATKAN PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI MODEL  
PEMBELAJARAN BERMAIN LEMPAR SASARAN SISWA  
KELAS V SD NEGERI 01 SAMONG KEC. ULUJAMI  
KAB. PEMALANG TAHUN AJARAN 2012/2013**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana pendidikan

Oleh

**NAMA : EKO PURWANTO**

**NIM : 6101911153**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2013**

## ABSTRAK

Eko Purwanto, 2013, Meningkatkan Permainan Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Bermain Lempar Sasaran Siswa kelas V SDN 01 Samong Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013. Pembimbing I: Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes, Pembimbing II: Agus Widodo S, S.Pd. M.Pd.

Kata kunci : bermain lempar sasaran

Karakteristik anak sekolah dasar antara lain senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Rumusan Masalah: Apakah model pembelajaran bermain lempar sasaran dapat meningkatkan keterampilan melempar dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang?. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui peningkatan keterampilan melempar dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang Tahun 2012/2013.

Jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas (PTK), subyek penelitian yang digunakan siswa kelas V SDN 01 Samong yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan instrumen tes dan lembar observasi. Analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diketahui teknik bermain lempar sasaran dalam meningkatkan keterampilan melempar dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang Tahun 2012/2013, sebagai berikut: a) Tahap pra siklus perbaikan pembelajaran dari 30 siswa kelas V terdapat 15 siswa yang telah tuntas belajar atau sebesar 50 % dan 15 siswa atau 50 % siswa yang belum tuntas belajar. b) Tahap perbaikan pembelajaran pada siklus I terdapat 9 siswa dari 30 siswa atau 30 % siswa yang belum tuntas belajar, dan 21 siswa atau sebesar 70 % yang telah tuntas belajar. c) Tahap perbaikan pembelajaran pada siklus II terdapat 2 siswa atau sebesar 6,6% yang mendapatkan nilai kurang dari 70 dan 28 siswa atau sebesar 93,4 % telah tuntas belajar.

Dari hasil penelitian disimpulkan Model pembelajaran bermain lempar sasaran dapat meningkatkan permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang Tahun 2012/2013. Saran: 1) Guru diharapkan menggunakan model pembelajaran bermain lempar sasaran untuk dapat mempengaruhi minat siswa dalam permainan basket, 2) Guru seringkali melakukan penelitian tindakan kelas untuk dapat mengetahui kesulitan belajar siswa dan mampu mengatasinya, sehingga prestasi siswa akan meningkat. 3) Sekolah hendaknya menyediakan alat peraga yang dapat membantu tercapainya tujuan pendidikan. 4) Guru dapat memanfaatkan alat peraga yang berasal dari lingkungan sekitar sehingga mudah diperoleh dengan biaya yang murah.

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana). Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Yang membuat pernyataan,

Eko Purwanto  
NIM . 6101911153

## PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Eko Purwanto

NIM : 6101911153

Judul : **MENINGKATKAN PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI  
MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN LEMPAR SASARAN  
SISWA KELAS V SD NEGERI 01 SAMONG KEC. ULUJAMI  
KAB. PEMALANG TAHUN AJARAN 2012/2013**

Pada hari : Minggu

Tanggal : 28 Juli 2013

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. H. HARRY PRAMONO, M.Si  
NIP. 19591019 198503 1 001

Drs. MUGIYO HARTONO, M.Pd  
NIP.19610903 198803 1 002

### Dewan Penguji

1. Drs. BAMBANG PRIYONO, M.Pd                      Penguji 1 (.....)  
NIP.19600422 198601 1 001
2. Drs. ENDRO PUJI PURWONO, M.Kes              Penguji 2 (.....)  
NIP. 19590315 198503 1 003
3. AGUS WIDODO S, S.Pd. M.Pd                      Penguji 3 (.....)  
NIP. 19800907 200812 1 002

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Moto**

Allah SWT akan mengingat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang menyampaikan ilmunya (Hadist Riwayat Bukhori Muslim)

### **Persembahan**

Kupersembahkan karya ini buat:

Ayahanda dan Ibu tercinta

Yang telah memberiku semangat dalam segala usaha untuk menyelesaikan skripsi ini

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rehmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan Skripsi dengan Judul “Meningkatkan Keterampilan Melempar Bola Dalam Permainan Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Bermain Lempas Sasaran Siswa kelas V SDN 01 Samong Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi PJKR Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Rektor UNNES, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan petunjuk, saran dan dorongan kepada penulis.
4. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD) yang telah memberikan dorongan dan motivasi kepada penulis.
5. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes sebagai Pembimbing I dan Agus Widodo, S.Pd.M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.

6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Kepala SD Negeri 01 Samong yang telah memberi kesempatan waktu dan data yang penulis perlukan, sehingga Tesis ini dapat terselesaikan .
8. Teman-teman guru SD Negeri 01 Samong atas dukungan dan pengertiannya.
9. Semua pihak yang telah memberikan perhatian dan bantuan selama mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan balasan yang setimpal kepada semua pihak atas jasa baik yang telah diberikan kepada penulis atas terselesaikannya Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, mengingat keterbatasan yang dimiliki penulis, oleh karena itu penulis dengan rendah hati mengharapkan kritik dan saran-saran yang bersifat membangun dari para pembaca.

Akhirnya peneliti berharap mudah-mudahan Skripsi yang masih sederhana ini bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan pada masa yang akan datang.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABASTRAK.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1. Hakekat Pembelajaran Penjasorkes di SD.....	6
2.1.1. Pengertian Belajar.....	6
2.1.2. Pengertian Penjasorkes.....	7
2.1.3. Tujuan Pembelajaran Penjasorkes.....	8
2.1.4. Belajar Gerak.....	12

2.1.5. Pengertian Motivasi.....	13
2.1.1.1. MotivasiEkstrinsik.....	13
2.1.1.2. Motivasi Intrinsik.....	14
2.1.6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	15
2.2. Permainan Bola Basket.....	23
2.2.1. Pengertian Bola Basket.....	23
2.2.2. Perlengkapan Permainan Bola Basket.....	24
2.2.3. Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	26
2.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi permainan bola basket.....	33
2.3. Permainan Melempar Bola Sasaran Untuk Anak Usia SD.....	34
2.4. Hipotesis Tindakan .....	38
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Subjek Penelitian .....	35
3.2. Objek Penelitian.....	35
3.3. Waktu Penelitian .....	40
3.4. Lokasi Penelitian .....	40
3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	40
3.6. Instrumen Pengumpulan Data .....	41
3.7. Teknik Analisis Data .....	43
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil Penelitian .....	45
4.2. Pembahasan .....	65
 <b>BAB V PENUTUP</b>	

5.1. Simpulan .....	69
5.2. Saran .....	69
Daftar Pustaka .....	71

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	42
2. Kriteria Penilaian .....	43
3. Kriteria Penilaian Efektifitas Penggunaan Model Pembelajaran .....	44
4. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Prasiklus .....	45
5. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Siklus I .....	50
6. Hasil Observasi Aktivitas Siswa .....	52
7. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Siklus II .....	56
8. Hasil Observasi Aktivitas Siswa .....	58
9. Perbandingan Hasil Tes Ketrampilan Melempar Bola Pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II .....	60
10. Hasil Angket Responden Siswa .....	63

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	25
2. Cara memegang Bola.....	26
3. Lemparan Tolakan Dada dengan dua tangan.....	28
4. Lemparan diatas kepala dengan dua tangan.....	29
5. Cara Melempar Bola Pantul.....	30
6. Cara menggiring bola.....	32
7. Cara menangkap Bola.....	33
8. Grafik Hasil Ketrampilan Melempar Bola Pada Prasiklus .....	48
9. Hasil Tes Ketrampilan Melempar Pada Siklus I.....	52
10. Hasil Tes Ketrampilan Melempar Pada Siklus II .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Test Keterampilan Melempar Bola pada Prasiklus.....	73
2. Hasil Test Keterampilan Melempar Bola pada Siklus I.....	74
3. Hasil Test Keterampilan Melempar Bola pada Siklus II.....	75
4. Hasil Observasi Aktivitas Siswa .....	76
5. Foto Kegiatan Pada Siklus I.....	78
6. Foto Kegiatan Pada Siklus II.....	80
7. RPP Siklus I.....	82
8. RPP Siklus II .....	88
9. Surat Ijin Penelitian dari SD. ....	89
10. Surat Ijin Penelitaian Universitas .....	90
11. SK Pembimbing .....	91

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dasar berorientasi pada kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) guna mewujudkan peningkatan mutu dan relevansi secara menyeluruh. Adapun beberapa alasan mengapa kurikulum berbasis kompetensi menjadi pilihan dalam upaya perbaikan kondisi pendidikan di tanah air ini, diantaranya (Depdiknas, 2003: 1): (1) potensi siswa berbeda-beda, dan potensi tersebut akan berkembang jika stimulusnya tepat, (2) mutu hasil pendidikan yang masih rendah serta mengabaikan aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni dan olahraga, serta *life skill*, (3) persaingan global sehingga menyebabkan siswa/anak yang mampu akan berhasil/eksis, dan yang kurang mampu akan gagal, (4) persaingan pada kemampuan SDM (sumber daya manusia) produk lembaga pendidikan, (5) persaingan terjadi pada lembaga pendidikan, sehingga perlu rumusan yang jelas mengenai standar kompetensi lulusan, yang selanjutnya standar kompetensi mata pelajaran perlu dijabarkan menjadi sejumlah kompetensi dasar.

Salah satu materi Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar adalah permainan bolabasket. Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dan banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Tetapi, materi permainan bola basket belum sepenuhnya diterapkan oleh

guru olahraga sekolah dasar karena keterbatasan fasilitas seperti ring dan bolabasket.

Kenyataan ini merupakan modal dasar dan peluang untuk mencapai prestasi. Namun, prestasi bolabasket yang didambakan belum dapat terwujud. Oleh sebab itu, sangat diharapkan adanya usaha-usaha pembinaan ke arah peningkatan prestasi. Untuk meningkatkan prestasi olahraga bolabasket, diharapkan memperhatikan generasi penerus yang sekarang ini masih dalam tahap pemula. Menurut Arismunandar (1997:7), untuk menciptakan seorang juara dalam dunia olahraga diperlukan waktu delapan sampai sepuluh tahun, di mana atlet harus berlatih dan berkompetisi sejak usia dini secara berkelanjutan, sistematis, konseptual, dan ilmiah.

Permainan bola basket memiliki karakteristik tersendiri, antara lain kategori permainan yang mempergunakan bola besar, lapangan yang luas dan mempunyai papan pantul serta ring untuk memasukkan bola. Di samping itu, prinsip dasar permainan bola basket adalah (1) *dribbling*; (2) *chest pass*; (3) *shooting*; (4) *pivot*; dan (5) *lay up*. Aspek-aspek yang terlibat dalam prinsip dasar di atas adalah psikis dan fisik. Keadaan inilah yang mengakibatkan permainan bolabasket lebih sulit dibandingkan dengan permainan lainnya, terutama bagi pemain pemula.

Dalam pembinaan permainan bola basket masih saja sering dijumpai latihan yang hanya ditujukan pada teknik permainan saja, misalnya langsung bermain tanpa memperhatikan latihan-latihan yang menunjang. Padahal, unsur-unsur tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena

apabila salah satunya terabaikan, maka akan berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam permainan bolabasket secara keseluruhan. Salah satu teknik permainan bolabasket yaitu teknik bermain lempar sasaran. Bermain lempar sasaran perlu di kembangkan karena merupakan salah satu permainan bola basket yang sesuai untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar. Tentunya dengan tidak mengabaikan teknik yang lain, dan di samping latihan-latihan fisik, taktik dan mental yang juga turut menunjang pengembangan dan prestasi bermain bolabasket.

Karakteristik anak sekolah dasar antara lain senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Tetapi, masih banyaknya orang tua yang menekankan anaknya untuk belajar melalui bimbingan belajar atau les pelajaran setelah selesai sekolah sehingga anak tidak mempunyai waktu untuk bermain.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Penjasorkes di SD Negeri 01 Samong Kabupaten Pematang, diketahui bahwa guru dalam kegiatan pembelajaran permainan bola basket belum menggunakan metode yang tepat. Guru hanya mengajak siswa untuk belajar menangkap dan melempar bola, sehingga siswa terlihat kurang antusias dan asal-asalan dalam memegang dan melempar bola. Guru juga tidak memberikan contoh cara yang benar dalam permainan bola basket serta membetulkan apabila terjadi kesalahan siswa dalam memegang atau melempar bola.

Dengan adanya kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan meningkatkan permainan bola basket melalui model pembelajaran bermain lempar sasaran. Dipilihnya model pembelajaran bermain lempar sasaran dengan alasan bahwa kegiatan yang paling disukai anak adalah bermain, sehingga dengan bermain lempar sasaran ini dapat menumbuhkan motivasi siswa dalam permainan bola basket.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang maka muncul permasalahan dalam penelitian ini antara lain:

- 1.2.1. Apakah model pembelajaran bermain lempar sasaran dapat meningkatkan permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang ?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan melempar dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang Tahun 2012/2013.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini antara lain:

- 1.4.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut khususnya mengenai permainan bola basket di sekolah dasar.

#### 1.4.2. Manfaat praktis

##### a. Bagi siswa

Pembelajaran bermain lempar sasaran sangat disukai ini, hal ini menjadi pengalaman baru bagi siswa sekolah dasar khususnya dalam permainan bola basket, sehingga bola basket menjadi salah satu olahraga yang disukai siswa sekolah dasar.

##### b. Bagi guru

Pembelajaran bermain lempar sasaran dapat menjadi pilihan bagi guru Penjasorkes di sekolah dasar terutama dalam pembelajaran permainan bola basket.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Hakekat Pembelajaran Penjasorkes di SD**

##### **2.1.1. Pengertian Belajar**

Definisi belajar telah banyak dikemukakan oleh para ahli sesuai dengan tinjauan dan disiplin ilmunya masing-masing. Untuk memperoleh pengertian yang obyektif tentang belajar dikemukakan beberapa batasan tentang belajar. Pengertian belajar dalam arti sempit adalah usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan yang menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Pengertian belajar dalam arti luas yaitu sebagai kegiatan psikofisik menuju perkembangan pribadi seutuhnya. “Belajar adalah penambahan pengetahuan “. Dari pengertian tersebut penulis simpulkan, bahwa belajar adalah suatu usaha yang dengan sengaja serta kontinue dan aktif dilakukan individu baik jasmani maupun rohani sehingga mendapatkan pengetahuan ketrampilan atau tingkah laku yang baru. Menurut Slameto (2000:2) sebagai berikut, “ Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan , sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungan”

Senada dengan pendapat di atas, Nasution (2000:21), mengartikan, “Belajar adalah perubahan yang menimbulkan kelakuan baru atau mengubah kelakuan lama sehingga seseorang lebih mampu di dalam menghadapi situasi-situasi hidupnya “.

Menurut Ngalim Purwanto (2000:85), “Belajar adalah merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi ada juga kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk”.

Sedangkan menurut Winkel (2000:36) mengemukakan, “ Belajar adalah suatu aktifitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan pemahaman, ketrampilan dan nilai sikap, serta perubahan ini bersifat relatif konstan dan berbekas”.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku baik jasmani maupun rohani sebagai suatu usaha untuk memperoleh kebiasaan-kebiasaan, ilmu pengetahuan dan sikap terutama yang diambil untuk mewujudkan perubahan pada semua aspek pribadi manusia . Perubahan ini tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan melalui suatu proses baik latihan atau pendidikan maupun karena pengalaman. Perubahan tingkah laku yang bukan merupakan karena latihan (pendidikan ) atau pengalaman tidak tergolong sebagai belajar.

### **2.1.2. Pengertian Penjasorkes**

Pengertian Pendidikan Jasmani menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan

suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis ssekolah".

- b. Pengertian pendidikan jasmani menurut Beley dan Field (dalam Suranto, dkk. 2004) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui akatifitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh.

Dari pengertian pendidikan jasmani di atas dapat disimpulkan beberapa hal mengenai pendiidkan jasmani sebagai berikut:

1. Pendidikan Jasmani lebih memusatkan pada anak didik
2. Menekankan pada aspek pendidikan
3. Kegiatan jasmaniah hanya merupakan sarana untuk turut membantu pada tercapainya tujuan pendidikan
4. Tujuannya adalah perkembangan optimal, sesuai dengan kemampuan, minat, dan kebutuhan peserta kegiatan (siswa). Jadi arahnya ialah perkembangan aspek-aspek fisik, mental dan sosial dari setiap individu.

Pendidikan jasmani berkaitan dengan peran penyesuaian beban fisik yang terjadi sebagai akibat partisipasi dalam kegiatan fisik tertentu yang dipilih, sesuai dengan perhatian, kemampuan dan kebutuhan individu.

### **2.1.3. Tujuan Pembelajaran Penjasorkes**

Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan, atau bukan

merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan. Tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah, yakni: (1) jasmani, (2) psikomotorik, (3) afektif, dan (4) kognitif. Keempat ranah tersebut merupakan tujuan sementara jika dipandang bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian integral dari pendidikan, dan tujuan pendidikan itu merupakan pelengkap atau penguat tujuan pendidikan.

Apabila anak aktif melakukan pendidikan jasmani, misalnya anak bermain kejar – mengejar, maka pada kegiatan yang tidak mereka sadari akan menjadi penyebab terjadinya perubahan-perubahan. Setiap perubahan pada setiap peserta didik, akan terjadi penambahan kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai, peningkatan fungsi alat-alat pernafasan, kelentukan sendi-sendi tubuh, terutama sendi-sendi tungkai dan lengan.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik dan lancar, maka guru pendidikan jasmani harus betul-betul mengetahui interaksi edukatif berikut ini (Winarno Surachmad, 1980).

- a. Keadaan anak (jenis kelamin, atau kemampuan anak, karakteristik dari perkembangan anak).
- b. Penentuan bahan pelajaran yang tepat.
- c. Tempat pelaksanaan ( lapangan terbuka, ruang senam, kolam renang, lapangan halaman bermain).
- d. Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran (rasa sosial, kemampuan motorik).
- e. Kemampuan motorik, afektif atau kognitif.

- f. Tersedianya media atau alat pembelajaran pendidikan jasmani.
- g. Penentu pembelajaran dan metode penyampaian (bentuk metode penyampaian bermain, kriteria, gerak dan lagu, meniru, lomba, tugas, komando, latihan, dan modifikasi).
- h. Adanya penilaian proses dan hasil interkasi.

Pencapaian pembelajaran akan lancar dan berhasil bila interkasi edukatif tersebut diatas sebagai butir yang saling terkait antara satu butir dengan butir yang lain.

Tujuan umum pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sebagai gambaran tujuan tersebut adalah:

- a. Memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.
- b. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, tenggang rasa.
- d. Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- e. Meningkatkan kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- g. Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

Telah diketahui bahwa tujuan pendidikan terkelompok pada empat ranah dalam sehari-hari, akan berpengaruh positif terhadap kekuatan, kelentukan, bahkan daya tahan baik otot – otot lokal maupun daya tahan *cardio vasculer*. Namun betapapun baiknya pengaruh aktivitas anak yang tidak terencana, masih akan lebih baik kalau aktivitas itu direncanakan, dan hasilnya pun dapat ditentukan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Khusus mengenai tahapan unjuk kerja motorik (*motor behavior*) dan terminal (umur anak) yang diutarakan oleh Gabbard, LeBlanc, dan Lowy (1987) dalam tabel berikut:

Tabel 1.

Tahap untuk Kerja Motorik (*Motor Behavior*)

Terminal	Tahapan Gerak	Aktivitas Karakteristik
0-2 th, masa kanak-kanak	Gerak tak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, dan memegang.
2-7 th, masa anak-anak awal	Gerak dasar dan pemahaman efisien	Kesadaran gerak lokomotor, nirlokomotor, dan manipulasi.
8-12 tahun, masa anak-anak	Khusus/khas	Penghalusan keterampilan dan penyadaran gerak menggunakan gerak dasar, dalam tari, permainan/olahraga, senam, dan kegiatan olahraga air.
12- dewasa, masa remaja dan dewasa	Spesialisasi	Bersifat kompetisi dan rekreasi

Dari tabel inilah dapat dilihat pada umur berapakah anak mulai masuk SD, jenis kemampuan motorik apakah yang telah dikuasai anak, dan jenis kemampuan motorik apakah yang harus dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani.

#### **2.1.4. Belajar Gerak**

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh (John N. Drowtzky, 1975).

Di dalam belajar gerak, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga. Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya; kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali; untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi; dan akhirnya diharapkan pelajar bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik domain psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Domain kognitif dan domain afektif tetap terlibat, namun tidak merupakan unsur sentral di dalamnya. Sedangkan mengenai hasil belajar di dalam belajar gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh.

Domain fisik dan domain psikomotor merupakan titik sentral di dalam belajar gerak. Belajar gerak terjadi dalam bentuk atau melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan bagian-bagian tubuh secara sebagian-sebagian atau secara keseluruhan.

### **2.1.2. Pengertian Motivasi**

Menurut slameto (2010: 170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia.

Menurut Bimo Walgito (2005: 240) motivasi adalah keadaan dalam individu atau organisme yang mendorong perilaku kearah tujuan.

Menurut Mohamad Surya (2004: 62) motivasi dapat diartikan sebagai suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan dorongan untuk mewujudkan perilaku tertentu yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu.

Dari definisi di atas, dapat diketahui bahwa motivasi terjadi apabila seseorang mempunyai keinginan dan kemampuan untuk melakukan sesuatu kegiatan atau tindakan dalam rangka mencapai tujuan.

Dilihat dari sumbernya, motivasi dapat dibedakan menjadi dua, yakni motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik:

#### **2.1.2.1. Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya rangsangan dari luar. Misalnya, seorang berlatih karena tahu akan menghadapi kejuaraan dengan harapan mendapatkan prestasi sehingga dipuji oleh teman dan pacarnya. Jadi kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukannya, tidak secara langsung bergayut dengan esensi apa yang dilakukannya itu. Oleh karena itu, motivasi ekstrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas berlatih dimulai dan

diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas berlatih.

Bukan berarti bahwa motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan tidak penting. Sebab kemungkinan besar keadaan siswa itu dinamis, berubah-ubah, dan juga mungkin komponen-komponen lain dalam proses belajar dan berlatih ada yang kurang menarik bagi siswa, sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.

#### 2.1.2.2. **Motivasi Intrinsik**

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh seseorang yang senang olahraga tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya, ia sudah rajin berolahraga. Motivasi intrinsik dapat juga dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas olahraga dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan dari dalam diri dan secara mutlak berkaitan dengan aktivitas olahraganya.

Perlu diketahui bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang berprestasi. Satu-satunya jalan untuk mencapainya adalah belajar dan berlatih tanpa belajar dan berlatih tidak mungkin menjadi berprestasi. Dorongan yang menggerakkan itu bersumber pada suatu kebutuhan, kebutuhan yang berisikan keharusan untuk menjadi orang yang berprestasi.

### 2.1.6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun. Karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Menurut Erikson perkembangan psikososial pada usia enam sampai pubertas, anak mulai memasuki dunia pengetahuan dan dunia kerja yang luas. Peristiwa penting pada tahap ini anak mulai masuk sekolah, mulai dihadapkan dengan teknologi masyarakat, di samping itu proses belajar mereka tidak hanya terjadi di sekolah.

Sedang menurut Thornburg (1984) anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang, barang kali tidak perlu lagi diragukan keberaniannya. Setiap anak sekolah dasar sedang berada dalam perubahan fisik maupun mental mengarah yang lebih baik. Tingkah laku mereka dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Anak kelas empat, memiliki kemampuan tenggang rasa dan kerja sama yang lebih tinggi, bahkan ada di antara mereka yang menampilkan tingkah laku mendekati tingkah laku anak remaja permulaan. Menurut Piaget ada lima faktor yang menunjang perkembangan intelektual yaitu : kedewasaan (*maturation*), pengalaman fisik (*physical experience*), penyalaman logika matematika (*logical mathematical experience*), transmisi sosial (*social transmission*), dan proses keseimbangan (*equilibriun*) atau proses pengaturan

sendiri (*self-regulation*) Erikson mengatakan bahwa anak usia sekolah dasar tertarik terhadap pencapaian hasil belajar.

Mereka mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan. Meskipun anak-anak membutuhkan keseimbangan antara perasaan dan kemampuan dengan kenyataan yang dapat mereka raih, namun perasaan akan kegagalan atau ketidakcakapan dapat memaksa mereka berperasaan negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga menghambat mereka dalam belajar. Piaget mengidentifikasi tahapan perkembangan intelektual yang dilalui anak yaitu : (a) tahap sensorik motor usia 0-2 tahun, (b) tahap operasional usia 2-6 tahun, (c) tahap operasional kongkrit usia 7-11 atau 12 tahun, (d) tahap operasional formal usia 11 atau 12 tahun ke atas. Berdasarkan uraian di atas, siswa sekolah dasar berada pada tahap operasional kongkrit, pada tahap ini anak mengembangkan pemikiran logis, masih sangat terikat pada fakta-fakta perseptual, artinya anak mampu berfikir logis, tetapi masih terbatas pada objek-objek kongkrit, dan mampu melakukan konservasi. Bertitik tolak pada perkembangan intelektual dan psikososial siswa sekolah dasar, hal ini menunjukkan bahwa mereka mempunyai karakteristik sendiri, di mana dalam proses berfikirnya, mereka belum dapat dipisahkan dari dunia kongkrit atau hal-hal yang faktual, sedangkan perkembangan psikososial anak usia sekolah dasar masih berpijak pada prinsip yang sama di mana mereka tidak dapat dipisahkan dari hal-hal yang dapat diamati, karena mereka sudah diharapkan pada dunia pengetahuan.

Pada usia ini mereka masuk sekolah umum, proses belajar mereka tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, karena mereka sudah diperkenalkan dalam kehidupan yang nyata di dalam lingkungan masyarakat. Nasution (1992) mengatakan bahwa masa kelas tinggi sekolah dasar mempunyai beberapa sifat khas sebagai berikut : (1) adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit, (2) amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar, (3) menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus, oleh ahli yang mengikuti teori faktor ditaksirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor, (4) pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri, (5) pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah, (6) anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama. Seperti dikatakan Darmodjo (1992) anak usia sekolah dasar adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak sekolah dasar walaupun mereka dalam usia yang sama.

Dengan karakteristik siswa yang telah diuraikan seperti di atas, guru dituntut untuk dapat mengemas perencanaan dan pengalaman belajar yang akan diberikan kepada siswa dengan baik, menyampaikan hal-hal yang ada di lingkungan sekitar kehidupan siswa sehari-hari, sehingga materi pelajaran yang

dipelajari tidak abstrak dan lebih bermakna bagi anak. Selain itu, siswa hendaknya diberi kesempatan untuk pro aktif dan mendapatkan pengalaman langsung baik secara individual maupun dalam kelompok.

Karakteristiknya antara lain:

1. Senang bermain

Maksudnya dalam usia yang masih dini anak cenderung untuk ingin bermain dan menghabiskan waktunya hanya untuk bermain karena anak masih polos yang dia tahu. Hanya bermain maka dari itu agar tidak mengalami masa kecil kurang bahagia anak tidak boleh dibatasi dalam bermain. Guru harus mengetahui karakter anak sehingga dalam penerapan metode atau model pembelajaran bisa sesuai dan mencapai sasaran, misalnya model pembelajaran yang santai namun serius, bermain sambil belajar, serta dalam menyusun jadwal pelajaran yang berat (IPA, matematika dll.) dengan diselingi pelajaran yang ringan(keterampilan, olahraga dll.).

2. Senang bergerak,

Anak senang bergerak maksudnya dalam masa pertumbuhan fisik dan mentalnya anak menjadi hiperaktif lonjak kesana kesini bahkan seperti merasa tidak capek mereka tidak mau diam dan duduk saja menurut pengamatan para ahli anak duduk tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, kita sebagai calon guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Mungkin dengan permainan, olahraga dan lain sebagainya.

### 3. Senang bekerja dalam kelompok

Anak senang bekerja dalam kelompok maksudnya sebagai seorang manusia, anak-anak juga mempunyai insting sebagai makhluk social yang bersosialisasi dengan orang lain terutama teman sebayanya, terkadang mereka membentuk suatu kelompok tertentu untuk bermain. Dalam kelompok tersebut anak dapat belajar memenuhi aturan aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya dilingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif), mempelajari olah raga, belajar keadilan dan demokrasi. Hal ini dapat membawa implikasi buat kita sebagai calon guru agar menetapkan metode atau model belajar kelompok agar anak mendapatkan pelajaran seperti yang telah disebutkan di atas, guru dapat membuat suatu kelompok kecil misalnya 3-4 anak agar lebih mudah mengkoordinir karena terdapat banyak perbedaan pendapat dan sifat dari anak-anak tersebut dan mengurangi pertengkaran antar anak dalam satu kelompok.

Kemudian anak tersebut diberikan tugas untuk mengerjakannya bersama, disini anak harus bertukar pendapat anak menjadi lebih menghargai pendapat orang lain juga.

### 4. Senang merasakan/ melakukan sesuatu secara langsung.

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep konsep baru dengan konsep-konsep lama. Jadi dalam pemahaman anak SD semua materi atau pengetahuan yang diperoleh harus dibuktikan dan dilaksanakan sendiri agar mereka bisa paham dengan konsep awal

yang diberikan. Berdasarkan pengalaman ini, siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, jenis kelamin, moral, dan sebagainya. Dengan demikian kita sebagai guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

#### 5. Anak cengeng

Pada umur anak SD, anak masih cengeng dan manja. Mereka selalu ingin diperhatikan dan dituruti semua keinginannya mereka masih belum mandiri dan harus selalu dibimbing. Di sini sebagai calon guru SD maka kita harus membuat metode pembelajaran tutorial atau metode bimbingan agar kita dapat selalu membimbing dan mengarahkan anak, membentuk mental anak agar tidak cengeng.

#### 6. Anak sulit memahami isi pembicaraan orang lain.

Pada pendidikan dasar yaitu SD, anak susah dalam memahami apa yang diberikan guru, disini guru harus dapat membuat atau menggunakan metode yang tepat misalnya dengan cara metode eksperimen agar anak dapat memahami pelajaran yang diberikan dengan menemukan sendiri inti dari pelajaran yang diberikan sedangkan dengan ceramah yang dimana guru Cuma berbicara didepan membuat anak malah tidak memahami isi dari apa yang dibicarakan oleh gurunya.

#### 7. Senang diperhatikan

Di dalam suatu interaksi social anak biasanya mencari perhatian teman atau gurunya mereka senang apabila orang lain memperhatikannya, dengan berbagai cara dilakukan agar orang memperhatikannya. Di sini peran guru untuk mengarahkan perasaan anak tersebut dengan menggunakan metode tanya jawab

misalnya, anak yang ingin diperhikan akan berusaha menjawab atau bertanya dengan guru agar anak lain beserta guru memperhatikannya.

#### 8. Senang meniru

Dalam kehidupan sehari-hari anak mencari suatu figur yang sering dia lihat dan dia temui. Mereka kemudian menirukan apa yang dilakukan dan dikenakan orang yang ingin dia tiru tersebut. Dalam kehidupan nyata banyak anak yang terpengaruh acara televisi dan menirukan adegan yang dilakukan disitu, misalkan acara *smack down* yang dulu ditayangkan sekarang sudah ditiadakan karena ada berita anak yang melakukan gerakan dalam *smack down* pada temannya, yang akhirnya membuat temannya terluka. Namun sekarang acara televisi sudah dipilah-pilah untuk siapa acara itu ditonton sebagai calon guru kita hanya dapat mengarahkan orang tua agar selalu mengawasi anaknya saat dirumah. Contoh lain yang biasanya ditiru adalah seorang guru yang menjadi pusat perhatian dari anak didiknya. Kita sebagai guru harus menjaga tindakan, sikap, perkataan, penampilan yang bagus dan rapi agar dapat memberikan contoh yang baik untuk anak didik kita.

Anak sekolah dasar umumnya berusia 6-12 tahun. Secara fisik, anak SD memiliki karakteristik sendiri yang berbeda dengan kondisi fisik sebelum dan sesudahnya.

##### 1. Tinggi dan berat badan

Pertumbuhan fisik anak pada usia SD cenderung lebih lambat dan konsisten bila dibandingkan dengan masa usia dini. Rata-rata anak usia SD

mengalami penambahan berat badan sekitar 2,5-3,5 kg, dan penambahan tinggi badan 5-7 cm pertahun ( F.A Hadis 1996)

## 2. Proporsi dan bentuk tubuh

Anak SD kelas-kelas awal umumnya memiliki proporsi tubuh yang kurang seimbang. Kekurangseimbangan ini sedikit demi sedikit mulai berkurang sampai terlihat perbedaannya ketika anak mencapai kelas 5 atau 6. Pada kelas akhir lazimnya proporsi tubuh anak sudah mendekati seimbang. Berdasarkan tipologi Sheldon ( Hurlock 1980 ) ada tiga kemungkinan bentuk primer tubuh anak SD yaitu :

- a. Endomorph yakni yang tampak dari luar berbentuk gemuk dan berbadan besar.
- b. Mesomorph yang kelihatannya kokoh, kuat dan lebih kekar
- c. Ectomorph yang tampak jangkung, dada pipih, lemak dan seperti tak berotot

## 3. Otak

Bila dibandingkan dengan pertumbuhan bagian tubuh lain, pertumbuhan otak dan kepala jauh lebih cepat. Menurut Santrock dan Yussen, sebagian besar pertumbuhan otak terjadi pada usia dini. Menjelang umur lima tahun, ukuran otak anak mencapai 90% dari ukuran otak dewasa. Kematangan otak yang dikombinasikan dengan pengalaman berinteraksi dengan lingkungan sangat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak.

## **2.2. Permainan Bola Basket**

### **2.2.1. Pengertian Bola Basket**

Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan ini adalah membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah pemain lawan membuat nilai atau sebaliknya. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan menggelinding atau mengiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan. Oleh karenanya keterampilan teknik dasar mutlak harus di kuasai oleh seseorang pemain.

Midgley (1996:152) mengemukakan bahwa bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok tim yang terdiri dari lima orang pemain. Pemain berhak melempar, menangkap dan memukul bola. Sasaran pertandingan adalah melemparkan bola ke dalam basket (keranjang) tim lawan. Hal ini diperjelas oleh Sodikun (1992: 20) yang mengemukakan bahwa permainan bolabasket merupakan permainan yang gerakannya kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan bolabasket dengan baik, diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik, akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).

Berdasarkan pada pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan permainan bola basket adalah permainan yang gerakannya

kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain dengan bantuan bola dan keranjang sebagai sasaran.

### 2.2.2. Perlengkapan Permainan Bola Basket

Adapun perlengkapan dalam bermain bola basket adalah sepatu bola basket. Celana atlet, t-shirt longgar, kaos kaki putih dan dapat juga memakai *soft* pada untuk melindungi lutut dan siku serta kaca mata untuk melindungi mata.

#### 1. Bola basket

Bola basket berbentuk bulat bundar (*spherical*) dan berwarna orange. Keliling bola basket untuk laki adalah maksimum 30 cm dan minimum 29,5 cm, sedangkan untuk wanita maksimum 29 cm dan minimum 28,5 cm.

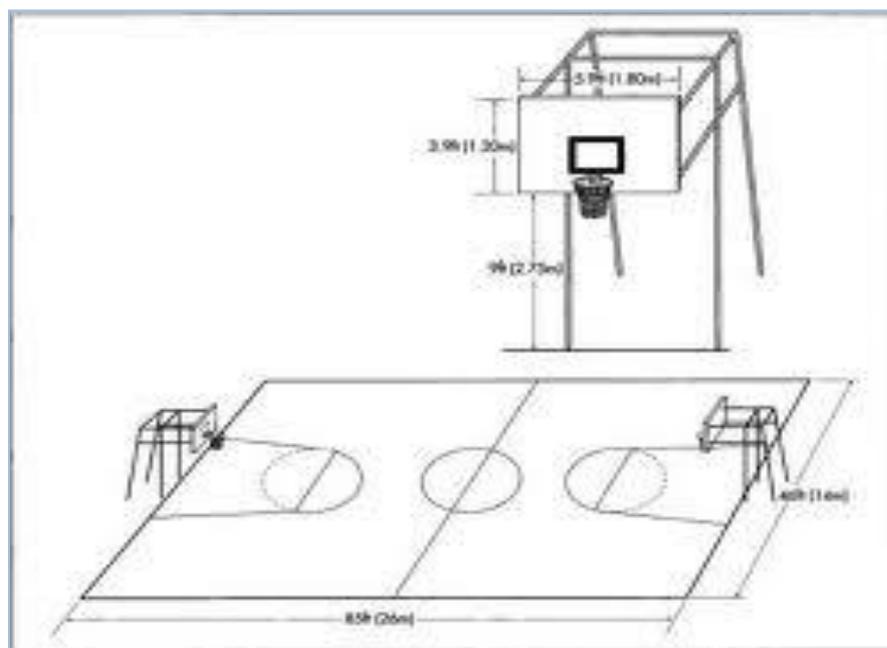
#### 2. Papan ring (*back-board*)

Papan ring (*back-board*) berbentuk persegi panjang dengan permukaan datar, berukuran horisontal 1,80 m dan vertikal 1,05 m. suatu kotak persegi panjang berukuran 24 inci horisontal dan 18 inci vertikal diletakkan dibelakang ring dengan garis bawahnya sejajar dengan tiang tiap keranjang berdiameter 18 cm dengan sisi permukaan 2,90 m diatas lantai.

#### 3. Dimensi lapangan dan tanda-tanda

Lapangan pertandingan berbentuk persegi panjang dengan permukaan bebas hambatan dengan dimensi 16 X 28 m. pada bagian-bagian tertentu dari lapangan diberinama khusus, dimana garis batas pada tiap sisi dan garis bagian akhir dari lapangan disebut sideline, endlane dan centerline. *Frountcourt* dan suatu tim adalah separuh lapangan dari garis batas akhir

belakang dan sisi terdekat dari division atau garis tengah lapangan (*midcourline*) termasuk ring basket kubu tim itu. Sedangkan *backcourt* mencakup setengah lapangan lainnya dimana terdapat ring basket tim lawan. Ada tiga lingkaran dilapangan, lingkaran lemparan bebas (*free throw circle*) pada bagian tiap lapangan dan lingkaran tengah. (*center circle*). Garis dari sisi belakang dari *free circle* dan tanda *baseline* adalah daerah yang disebut sebagai *free throw lane* dan *key*. Sedangkan tanda-tanda tambahan pada tiap sisi dari *lane lines* disebut *block* dan *hash marks*. Gambar lapangan basket dapat dilihat berikut ini.



Gambar 1.  
Lapangan Bola Basket

Keterangan:

- Panjang lapangan 26 meter
- Lebar lapangan 14 meter
- Garis tengah lingkaran lapangan 3,6 meter
- Tinggi ring Basket 2,90 meter

- Diameter ring basket 0,45 meter
- ukuran papan pantul 1,80 X 1,20 meter

### 2.2.3. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Beberapa teknik dasar permainan bola basket antara lain:

#### a. Cara memegang bola

Cara memegang bola basket yang benar adalah sebagai berikut.

- 1) Bola dipegang dengan kedua tangan.
- 2) Jari-jari tangan terbuka.
- 3) Kedua ibu jari dalam keadaan sejajar.
- 4) Kedua sikut ditekuk rapat dengan badan.
- 5) Bola dipegang di dekat dada.

Berikut gambar cara memegang bola yang benar :



Gambar 2  
Cara Memegang Bola

#### b. Melempar bola

##### 1. Lemparan tolakan dada dengan dua tangan (*chest pass*)

Lemparan operan ini merupakan gerakan yang paling banyak dilakukan permainan bola basket. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek,

dengan perhitungan demi kecepatan, terutama pada saat teman yang menerima bola tidak dijaga atau dikawal dengan ketat.

Cara lemparan tolakan dengan dua tangan di depan dada adalah:

- 1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan seluruhnya menyentuh bola. Jari-jari terbuka, ibu jari menghadap ke belakang tangan berada pada bagian samping, bola agak sedikit ke belakang.
- 2) Siku ditekuk dan terletak disamping badan, bila diusahakan di depan dada.
- 3) Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong ke depan.
- 4) Operan dengan sedikit menarik bola ke arah dada untuk mengambil awalan, kemudian tolaklah bola lurus ke depan dengan kedua lengan dan diakiri dengan lecutan, pergelangan tangan sehingga jari-jari tangan menghadap ke bawah untuk menambah kekuatan lemparan.
- 5) Arah operan setinggi dada atau setidak-tidaknya antara pinggang dan bahu penerima, bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.

Posisi lemparan tolakan dada dengan dua tangan (*chest pass*) terdapat pada gambar berikut.



Gambar 3.  
Lemparan tolakan dada dengan dua tangan (*chess pass*)

2. Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*over head pass*)

Operan ini bisanya digunakan oleh pemain-pemain yang postur tubuh tinggi, untuk menggerakkan bola setinggi kepala sehingga melampaui raihan tangan lawan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Bola dipegang seperti memegang pada lemparan dada dengan dua tangan, hanya posisi permulaan bola itu di atas kepala sedikit di depan dahi siku sedikit ditekuk.
- 2) Sebagai awalan, bola ditarik ke belakang sampai di atas kepala kemudian diluruskan lengan ke depan atas diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan, hingga jari-jari menghadap ke bawah.
- 3) Arah lemparan setinggi jangkauan tangan ke atas sampai bahu penerima.
- 4) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan

Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*over head pass*) dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3.  
Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*over head pass*)

### 3. Lemparan pantulan

Lemparan pantulan dilakukan jika pemain lawan berdiri agak jauh, digunakan juga melempar/operan terobosan kepada temannya. Lemparan bisa dilakukan dengan memantulkan bola ke samping kiri, padahal bola dilemparkan ke sebelah kanan atau sebaliknya. Cara melakukan sebagai berikut:

- 1) Sikap awalan sama dengan posisi bola pada operan tolakan dada, hanya lengan bawah sedikit mengarah ke atas.
- 2) Pelepasan bola dilakukan dengan cara mendorong atau menolak bola dengan dua tangan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan ke bawah, dilepas kira-kira setinggi pinggang.
- 3) Pantulan harus dekat dengan kaki lawan dengan putaran atas, usahakan pantulan sempurna (sudut datang sama dengan sudut pergi)
- 4) Bola harus dapat diterima pada ketinggian antar lutut dan pinggang.

- 5) Pandangan mata ke arah bola yang dipantulkan dan mengarah pada penerima.

Berikut gambar lempar bola pantul:



Gambar 4.  
Cara melempar bola pantul

5. Lemparan bawah dengan dua tangan

Lemparan bawah dengan kedua tangan ini sangat baik untuk dilakukan operan jarak dekat terutama lawan melakukan penjagaan satu lawan satu. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Telapak tangan memenuhi sisi bola dengan jari terpisah, ibu jari menghadap ke bawah sedikit ke arah dalam.
- 2) Tarik bola sedikit ke samping pinggang kanan bila kaki kiri di depan, lengan kanan ditekuk sedikit sampai dibelakang badan sehingga lengan bawah lengan badan sejajar dengan badan.
- 3) Kaki yang berlawanan dengan letak bola diletakan di depan dan digunakan untuk menutup lawan agar tidak mudah merebut bola.
- 4) Operan dilakukan dengan kedua lengan bawah, dan diakhiri sedikit lecutan pergelangan tangan hingga ibu jari menghadap ke atas.

5) Bola terlepas setinggi antar pinggang dan sekat rongga dada.

c. Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola menuju ke daerah lawan. Permainan basket boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asalkan bola sambil dipantulkan, baik dengan berjalan maupun dengan berlari. *Dribble* dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri secara bergantian, tetapi tidak boleh dengan kedua tangan secara bersamaan. Menggiring bola sangat bermanfaat untuk mencari peluang serangan terhadap lawan, menyusup pertahanan lawan, mengacaukan pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut;

- 1) Sikap kaki kuda-kuda, lutut sedikit tekuk, badan sedikit condong kedepan, titik berat badan tetap di antara kedua kaki.
- 2) Bila dipantulkan (bukan dipukul) dengan gerak tangan ke atas dan bawah dengan sumbu gerak siku.
- 3) Pandangan selalu melihat ke depan.
- 4) Bola harus selalu dilindungi dengan menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dari lawan (dapat dilakukan dengan langkah kanan selalu di depan atau sebaliknya).

Gambar cara melakukan *dribble* terdapat pada gambar berikut.



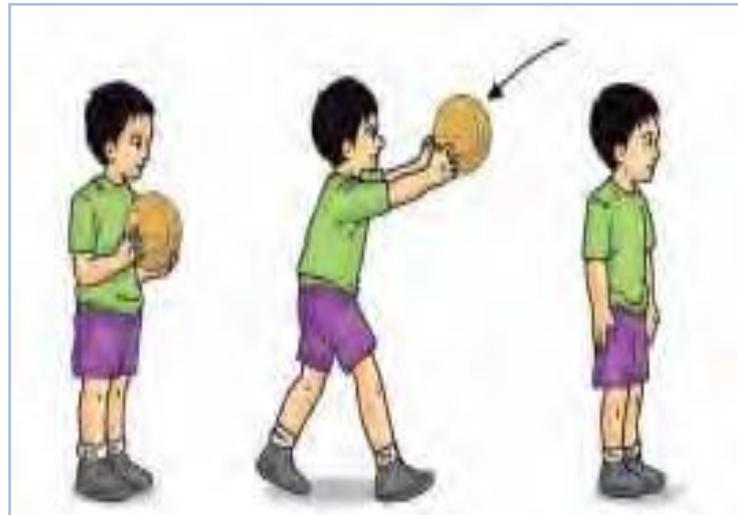
Gambar 4  
Cara Menggiring Bola

d. Menangkap bola

Cara-cara menangkap bola dalam bola basket adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan sikap kaki kuda-kuda atau sejajar.
- 2) Pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Sikap tangan lurus menyesuaikan datangnya bola.
- 4) Bola harus ditangkap dengan kedua telapak tangan.
- 5) Tangan segera ditarik mengikuti arah bola.

Berikut adalah gambar cara menangkap bola:



Gambar 5  
Cara Menangkap Bola

#### 2.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan suatu permainan yang unik, dimana mengandung banyak unsur-unsur gerak fisik, seperti: kecepatan (*Speed*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*). Apabila semua unsur-unsur gerak diramu dan dipadukan menjadi satu kesatuan, maka dapat membentuk suatu keterampilan yang dapat meningkatkan prestasi dalam permainan Bola basket.

Setiap unsur-unsur gerak dapat memberikan kontributor terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis.

Hal ini dijelaskan Abidin (1999:71), bahwa :

”Untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan Bola

basket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula”.

Untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak seorang atlet, tentunya perlu dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen geraknya, dimana alat ukur yang digunakan terhadap komponen-komponen tersebut, harus sesuai dan tepat dengan obyek yang akan di ukur, yaitu melalui pengetesan. Kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap pemain Bola basket, memegang peranan penting dalam menunjang program latihan, karena permainan Bola basket adalah suatu permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima, hal ini disebabkan karena permainan Bola basket adalah permainan yang dilakukan dengan cepat dan selalu bergerak tanpa berhenti selama bermain. Kondisi fisik memegang peran yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Seperti yang dikemukakan Abidin (1999:72), bahwa : ”Atlet yang telah memiliki kondisi fisik yang prima, akan mampu untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal terjadi di lapangan pertandingan”.

### **2.3. Permainan Melempar Bola Sasaran Untuk Anak Usia Sekolah Dasar**

Permainan bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 5 pemain. Dalam permainan Bola Basket ini, masing – masing regu harus dapat memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawannya dan harus berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola ke kranjangnya.

Dalam permainan Bola Basket terdapat beberapa teknik yang harus kita pahami, agar tidak sembarangan dalam memainkan permainan Bola Basket ini.

Berikut ini Latihan Teknik dalam Permainan Bola Basket :

Latihan Teknik Bermain bola basket menggunakan Bentuk dan berbagai formasi.

1. Teknik Kombinasi latihan operan pantulan dan menggiring bola dan bermacam

– macam teknik dasar menggiring dan melempar. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara :

- a. Pemain dibagi menjadi tiga baris berbanjar, ketiga barisan membentuk posisi segitiga yang saling berhadapan.
- b. Latihan awal, jarak antar barisan masing - masing 6 meter, semakin lama jarak diperpanjang sampai 9 meter.
- c. Kemudian latihan semakin dipercepat.
- d. Pemain 1 menggiring bola ke arah Pemain 2 kemudian bola diberikan kepada pemain Pemain 2 dengan cara teknik operan pantul, Pemain 1 kemudian langsung lari ke belakang barisan Pemain 2.
- e. Selanjutnya Pemain 2 menerima bola dan menggiring ke arah Pemain 3, selanjutnya bola diberikan kepada pemain 3 dengan teknik operan pantul juga, dan pemain 2 lari ke belakang barisan pemain 3.
- f. Kemudian Pemain 3 menerima bola dan menggiring ke arah pemain 1, selanjutnya bola diberikan kepada pemain 1 dengan teknik operan pantul juga, pemain 3 langsung lari ke belakang barisan Pemain 1.
- g. Begitu juga seterusnya atau dapat melihat gambar diatas, lakukan gerakan

Diatas secara terus menerus dan Secara Rutin

Teknik Latihan dalam Permainan Bola Basket :

Latihan kombinasi menggiring bola, merebut bola, lay up, dan melempar bola.

Cara Latihan kombinasi menggiring bola, merebut bola, lay up, dan melempar bola adalah sebagai berikut :

- a. Pemain dibagi atas tiga baris berbanjar. Kemudian barisan pertama berdiri di belakang garis tengah lapangan, untuk barisan kedua berdiri pada tepi luar atau dekat dengan ring basket yang siap mengambil bola. Sedangkan pada barisan ketiga sama dengan barisan pertama, tetapi saling berseberangan.
- b. Semakin lama lakukan gerakan diatas juga semakin cepat.
- c. Pemain pertama menggiring bola dan selanjutnya melakukan gerakan lay up, selanjutnya pemain pertama segera berlari ke belakang barisan pemain ke 2. Pemain kedua merebut bola yang dimainkan oleh pemain pertama tadi.
- d. Pemain kedua menggiring bola ke arah pemain ketiga dan memberikan bola kepada pemain ketiga. Setelah itu pemain ke dua lari ke belakang barisan pemain ketiga.
- e. Pemain ketiga menggiring bola ke arah barisan pemain pertama dan mengumpan bola kepada pemain belakang sendiri. Setelah itu pemain ketiga langsung lari ke belakang barisan pemain satu.
- f. Begitu seterusnya. Lakukan latihan diatas berulang – ulang hingga menguasai teknik Dasar Permainan Bola Basket

Ada beberapa model permainan yang dapat digunakan guru dalam permainan bola basket untuk anak sekolah dasar antara lain:

- a. Permainan Target (usia 10)
  1. Permainan melempar bola ke sasaran

Permainan ini bertujuan untuk melatih ketepatan dan koordinasi mata/tangan dengan cara melempar bola langsung ke sasaran (botol plastik) dengan jarak dari anak ke sasaran dapat disesuaikan.

Caranya: anak memegang bola dengan posisi lemparan bawah menghadap ke sasaran, lemparkan bola hingga kena sasaran (botol). Coba usahakan konsentrasi lebih baik lagi agar bola tepat ke sasaran. Lakukan berulang-ulang untuk mendapatkan ketepatan yang lebih baik.

## 2. Permainan melempar bola dalam kelompok kecil

Permainan melempar bola ini akan lebih menarik jika dilakukan secara bersama-sama dengan teman. Permainan bertujuan untuk melatih ketepatan, koordinasi mata/tangan dan membentuk kerja sama dalam kelompok kecil, dengan melempar bola ke arah sasaran (kerucut). Model formasi kelompok dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi pembelajaran.

Caranya: anak-anak membentuk lingkaran dan di tengah lingkaran diletakan sebuah sasaran. Kesempatan melempar bola berdasarkan kesepakatan dimulai dari nomor 1, 2, 3, dan seterusnya. Apabila nomor 1 melempar bola dan tidak mengenai sasaran maka kesempatan selanjutnya adalah nomor 2, dan seterusnya. Apabila nomor 1 dapat mengenai sasaran maka nomor 2 bertugas untuk membetulkan posisi sasaran (kerucut), bagaimana jika nomor 1 dapat mengenai sasaran secara terus-menerus? Kalau begitu jika sudah 3 kali mengenai sasaran ganti ke nomor berikutnya.

## 3. Permainan melempar bola ke sasaran dari bawah ke kardus

Sekarang kita coba permainan melempar dari bawah dengan sasaran yang lain misalnya dengan melempar bola ke dalam kardus. Permainan ini memiliki tujuan yang sama dengan permainan melempar sebelumnya yaitu untuk melatih ketepatan dan koordinasi mata/tangan. Untuk menyesuaikan dengan karakteristik

gerak anak model permainan ini dapat dikembangkan, misalnya kardusnya diperbesar atau diperkecil, jaraknya diperpendek atau diperpanjang.

Caranya: anak mengambil posisi melempar dari bawah dengan satu tangan, lemparan diarahkan ke dalam kardus. Jika lemparan bola ingin masuk ke dalam kardus maka berkonsentrasilah...! lakukanlah berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

#### **2.4. Hipotesis Tindakan**

Hipotesis adalah jawaban sementara (Arikunto, 2006: 126). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah: Pembelajaran bermain lempar sasaran dapat meningkatkan keterampilan melempar dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pematang Tahun 2012/2013.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Subjek Penelitian**

Subjek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa di Sekolah Dasar Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemasang kelas V dengan jumlah siswa 59 anak.

Beberapa sifat siswa kelas IV sampai dengan kelas VI adalah :

- a. Adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan kesehatan jasmani dengan prestasi sekolah
- b. Adanya sikap yang cenderung untuk mematuhi peraturan-peraturan permainan tradisional
- c. Adanya kecenderungan memuji sendiri
- d. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, kalau hal itu menguntungkan untuk meremehkan anak lain
- e. Kalau tidak dapat menyelesaikan soal, maka soal itu dianggapnya tidak penting
- f. Pada masa ini anak menghendaki nilai yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

#### **3.2. Objek Penelitian**

Objek penelitian ini adalah meningkatkan keterampilan melempar bola pada permainan bola basket melalui teknik bermain lempar sasaran.

### **3.3. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2 tahun ajaran 2012/2013 tepatnya pada 30 April sampai dengan 14 Mei tahun 2013.

### **3.4. Lokasi penelitian**

Lokasi penelitian tindakan kelas ini adalah Sekolah Dasar Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pematang.

### **3.5. Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam perbaikan pembelajaran ini adalah :

#### **a. Observasi**

Observasi (pengamatan) adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki. (Abu Ahmadi, 2001 : 70)

Sedangkan Suharsimi Arikunto (1996: 232),” Observasi merupakan metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap obyek penelitian”.

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa observasi adalah suatu pengamatan atau penyelidikan yang dilaksanakan secara sistematis dengan cara mencatat segala kejadian yang terjadi atau peristiwa yang diamati. Observasi dilakukan pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Observasi ini digunakan untuk melihat langsung kekegiatan proses pembelajaran.

Hal ini yang diobservasi kaitannya dengan interaksi dan motivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

b. Tes

Tes adalah serentetan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, sikap, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 2006: 125)

Tes digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa/daya serap siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran perbaikan. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tertulis. Tes tertulis ada beberapa macam bentuk, seperti pilihan ganda, isilah, jawab singkat dan menguraikan. Tes tertulis yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tertulis bervariasi, yaitu pilihan ganda, isilah dan uraian singkat.

c. Angket

Angket adalah daftar pertanyaan yang didistribusikan melalui pos untuk diisi dan dikembalikan atau dapat juga dijawab dibawah pengawasan peneliti. (Nasution,2001, 128)

Angket digunakan untuk mendapatkan keterangan dari sampel atau sumber yang beraneka ragam yang lokasinya sering tersebar di daerah yang luas. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi tentang efektifitas penggunaan model pembelajaran bermain lempar sasaran.

### **3.6. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam

penelitian tindakan kelas ini berupa instrumen tes dan nontes. Instrumen tes digunakan untuk mengungkap data tentang keterampilan melempar bola basket. Instrumen nontes berupa lembar observasi, yang digunakan untuk mengungkapkan aktivitas guru dan siswa selama kegiatan pembelajaran.

### 1. Instrumen Tes

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes. Yang dimaksud dengan tes psikomotorik adalah instrumen untuk menilai keterampilan melempar bola basket.

### 2. Instrumen nontes

Instrumen nontes dalam penelitian ini yaitu berupa lembar observasi. Observasi ini digunakan untuk mengamati tingkah laku, sikap, dan respon siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Aspek yang diamati.

Aspek yang diamati terhadap siswa meliputi: Perhatian siswa terhadap materi, Keterampilan siswa dalam bertanya, Keterampilan siswa dalam menjawab pertanyaan, Keaktifan siswa, Kemampuan siswa dalam menyerap materi pelajaran. Berikut adalah tabel lembar observasi aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran:

Tabel 1. Lembar Observasi Aktivitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru					
2	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					
3	Siswa melaksanakan tugas dari guru dengan baik					
4	Siswa mempraktikkan gerak dasar bola basket					

	dengan baik					
No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
5	Siswa merespon materi pelajaran yang diberikan oleh guru					
6	Siswa mampu berinteraksi dengan guru dan siswa lain					
7	Siswa disiplin dalam mengikuti pelajaran					
8	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran yang disediakan oleh guru					
9	Antusiasme siswa dalam mengikuti KBM					
10	Siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran					
Jumlah skor tiap butir						

Pedoman penskoran :

$$Total\ skor = \frac{Skor\ yang\ diperoleh}{50} \times 100$$

kriteria penilaian untuk lembar observasi terhadap aktivitas guru antara lain sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria Penilaian

No	Rentang Nilai	Kriteria
1	80 – 100	sangat aktif
2	60 – 79	aktif
3	40 – 59	cukup aktif
4	20 – 39	kurang aktif
5	0 – 19	tidak aktif

### 3.7. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui efektifitas suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu ndiadakan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan

teknik analisis data deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataanb atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap pembelajaran serta aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran.

Rumus yang digunakan untuk mengetahui ketrampilan guru dan aktifitas siswa dalam kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

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

keterangan:

P = Prosentase

*n* = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor total (Moh. Ali, 2000: 199)

Tabel 3. Kriteria Penilaian Efektifitas Penggunaan Model Pembelajaran

No	Rentang Nilai	Kriteria
1	80 – 100	Sangat Efektif
2	60 – 79	Efektif
3	40 – 59	Cukup Efektif
4	20 – 39	Kurang Efektif
5	0 – 19	Tidak Efektif

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis teknik bermain lempar sasaran dalam meningkatkan keterampilan melempar dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang Tahun 2012/2013. Untuk mencapai tujuan penelitian tersebut, digunakan teknik analisis data dengan tes, angket dan observasi. Berikut hasil penelitian yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data yang telah dilakukan:

##### 1. Ketrampilan Melempar Bola dalam Permainan Bola Basket

Ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket dapat dilihat dari hasil tes psikomotor terhadap siswa kelas V dalam permainan bola basket. Indikator ketrampilan melempar bola yang dinilai adalah dribble, passing, dan shooting. Tes dilakukan pada akhir pembelajaran. Dalam penelitian ini diperoleh data hasil tes ketrampilan melempar pada pra siklus, siklus I dan siklus II. Berikut adalah hasil evaluasi ketrampilan melempar bola pada pra siklus :

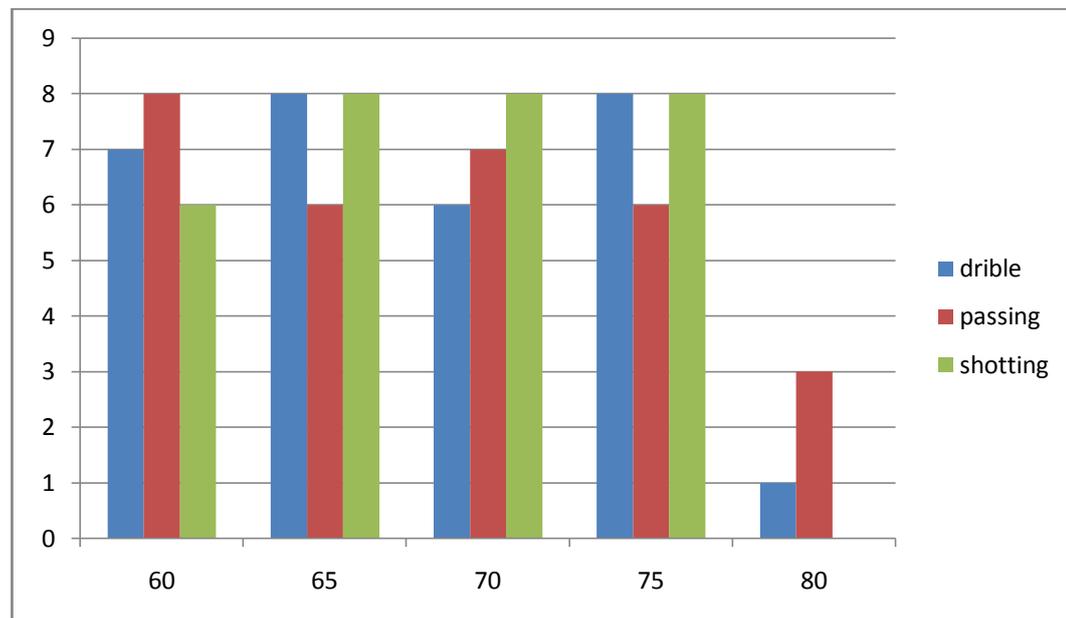
Tabel 4. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Prasiklus

No	Nama Siswa	Nilai			Nilai Total
		Drible	Passing	Shoting	
1	HERY ALMA ARIFKI	75	75	75	75,0

2	M. IKSAN PRAYOGO	80	75	70	75,0
3	M. SUPANDI	70	70	70	70,0
4	ANIS AYU NINGTIAS	41	65	65	65,0
5	DENI RIZKIYANTO	70	75	75	73,3
6	DENI SETIAWAN	75	80	75	76,7
7	DEWI ANISA	65	65	60	63,3
8	ELSA MUFIDAH	65	65	65	65,0
9	FATKHUL IKHWAN	70	70	70	70,0
10	FERNADA MAULANA	70	70	70	70,0
11	HERU WAHYU D.	65	60	65	63,3
12	IKHWANUL BAZAR	60	60	60	60,0
13	KURNIWAN	60	65	70	65,0
14	LOLITA EKA DWI P.	65	65	65	65,0
15	M. EKO VIVIAN P.	75	75	75	75,0
16	M. K.NURIKHSAN	75	80	75	76,7
17	M. NUR ARIEF	70	70	70	70,0
18	M. RIZQI	70	70	70	70,0
19	M. SAIF FARDIANSA	70	70	70	70,0
20	MELVY AYU UTOMO	65	65	65	65,0
21	MILA AYUNISA	65	65	60	63,3

22	MILAH RIZQIYAH	60	60	60	60,0
23	NINDIANA OKTA A.	65	60	65	63,3
24	NUR ANISA	60	65	60	61,7
25	NURMA RISMIYAH	60	60	65	61,7
26	NURUL KHASANAH	60	60	60	60,0
27	SUTANTO	70	75	75	73,3
28	YUSRIL EKO EFFENDI	75	75	75	75,0
29	ZULVAH SALSABILA	70	65	65	66,7
30	RIZKI ABDUL SIGIT	70	75	75	73,3
Jumlah Nilai		2035	2050	2041	2042,0
rata-rata Nilai		67,8	68,3	68,0	68,1

Berdasarkan pada tabel 5 hasil pretes ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket diperoleh nilai rata-rata untuk dribble sebesar 67,8; passing sebesar 68,3; shooting sebesar 68,0 dan rata-rata nilai keseluruhan adalah 68,1. Jika dilihat dari nilai rata-rata kelas tersebut dapat diketahui bahwa secara klasikal nilai ketrampilan melempar bola masih di bawah KKM. Jika dilihat secara individual terdapat 15 siswa yang telah memenuhi KKM dan 15 siswa yang lain belum memenuhi KKM atau sebesar 50% siswa telah tuntas belajar dan 50% belum tuntas belajar.



Grafik 1. Grafik Hasil Ketrampilan Melempar Bola Pada Prasiklus

Hasil tes ketrampilan melempar pada pra siklus dijadikan sebagai acuan bagi guru untuk meningkatkan ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SDN 01 Samong Kabupaten Pemalang. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket adalah dengan menerapkan model pembelajaran bermain lempar sasaran.

Siklus I dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 7 Mei 2013. Awal kegiatan pembelajaran dimulai dengan guru melakukan apersepsi, selanjutnya guru menjelaskan materi dan model pembelajaran yang akan digunakan yaitu bermain lempar sasaran. Guru menjelaskan prosedur permainan yang harus dilaksanakan oleh siswa.

Pada tahap berikutnya guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan dengan menggunakan alat peraga bola basket. Pemanasan yang dilakukan adalah

siswa yang berbaris paling depan memegang bola dan berlari kebelakang sambil membawa bola tersebut menuju kearah temannya yang berada pada posisi paling belakang. Berikut seterusnya dilakukan sampai dengan semua siswa dalam satu baris dapat bergantian memberikan bola dan membawanya ke teman lain.

Setelah melakukan pemanasan guru memberikan materi pelajaran yaitu cara melakukan *passing*, *dribble* dan *shooting*. Sebelum guru mempraktikkan siswa dibagi menjadi dua kelompok besar yang berdiri disebelah kiri dan kanan guru sambil memperhatikan cara *dribble*, *passing* dan *shooting* yang dilakukan oleh guru.

Berdasarkan pada foto dapat dilihat bahwa guru memberikan contoh *dribble* yang baik, dan guru meminta siswa untuk menirukannya secara bergantian, hingga siswa mampu melakukan *dribble* dengan baik dan benar. Setelah siswa dapat melakukan lemparan pada *dribble*, *passing* dan *shooting*, dilanjutkan dengan permainan dengan menggunakan teknik dasar *dribble*, *passing* dan *shooting* pada sebuah permainan. Pada siklus I model permainan lempar bola sasaran menggunakan alat peraga bola basket dan ember sebagai keranjang untuk memasukkan bola yang diletakkan 2 meter dihadapan siswa. Dalam permainan ini siswa harus dapat memasukkan bola kedalam keranjang yang berupa ember .

Setelah pembelajaran selesai maka dilakukan tes formatif pada siklus I ini. Berikut hasil tes formatif untuk mengetahui ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket siswa kelas V SDN 01 Samong Pemalang:

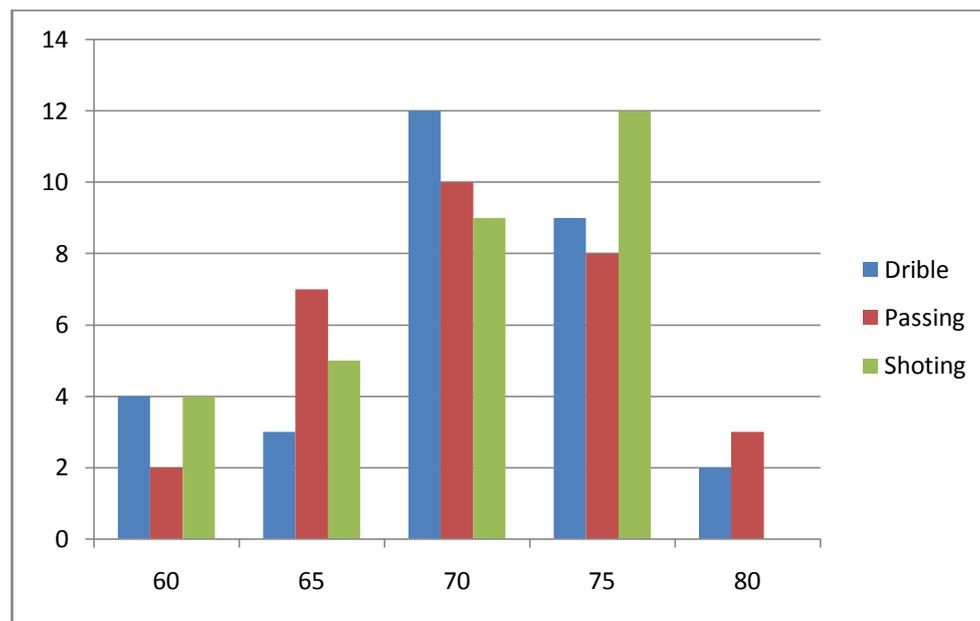
Tabel 5. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Siklus I

No	Nama Siswa	Nilai			Nilai Total
		Drible	Passing	Shoting	
1	HERY ALMA ARIFKI	80	80	75	78,3
2	M. IKSAN PRAYOGO	80	75	70	75,0
3	M. SUPANDI	75	70	70	71,7
4	ANIS AYU NINGTIAS	75	70	70	71,7
5	DENI RIZKIYANTO	70	75	75	73,3
6	DENI SETIAWAN	75	80	75	76,7
7	DEWI ANISA	70	65	65	66,7
8	ELSA MUFIDAH	70	70	70	70,0
9	FATKHUL IKHWAN	75	75	75	75,0
10	FERNADA MAULANA	70	70	70	70,0
11	HERU WAHYU D.	65	65	65	65,0
12	IKHWANUL BAZAR	65	65	60	63,3
13	KURNIWAN	70	70	75	71,7
14	LOLITA EKA DWI P.	65	65	65	65,0
15	M. EKO VIVIAN P.	75	75	75	75,0
16	M. K.NURIKHSAN	75	80	75	76,7
17	M. NUR ARIEF	70	70	70	70,0

18	M. RIZQI	70	70	70	70,0
19	M. SAIF FARDIANSA	70	70	70	70,0
20	MELVY AYU UTOMO	65	65	65	65,0
21	MILA AYUNISA	75	70	75	73,3
22	MILAH RIZQIYAH	60	60	60	60,0
23	NINDIANA OKTA A.	75	75	75	75,0
24	NUR ANISA	60	65	60	61,7
25	NURMA RISMIYAH	70	70	70	70,0
26	NURUL KHASANAH	60	60	60	60,0
27	SUTANTO	70	75	75	73,3
28	YUSRIL EKO EFFENDI	75	75	75	75,0
29	ZULVAH SALSABILA	70	65	65	66,7
30	RIZKI ABDUL SIGIT	70	75	75	73,3
Jumlah Nilai		2115	2115	2095	2108,3
rata-rata Nilai		70,5	70,5	69,8	70,3

Berdasarkan pada tabel 6 diketahui terdapat 21 siswa yang telah tuntas atau memenuhi KKM yang ditentukan yaitu 70, dan terdapat 9 siswa yang belum memenuhi ketuntasan belajar. Secara klasikal nilai rata-rata untuk dribble sebesar 70,5 dan passing sebesar 70,5 telah memenuhi KKM dan untuk shooting diperoleh nilai sebesar 69,8 belum memenuhi KKM. Dengan demikian secara klasikal telah

memenuhi KKM untuk ketrampilan dribble dan passing sedangkan ketrampilan shooting masing perlu dilakukan perbaikan karena belum memenuhi KKM. Hasil tes ketrampilan melempar tersebut dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 2. Hasil Tes Ketrampilan Melempar Pada Siklus I

Selain hasil tes ketrampilan melempar bola, pada saat proses pembelajaran juga dilakukan observasi terhadap aktivitas guru dan siswa melalui observasi. Observasi dilakukan terhadap aktivitas belajar siswa, berikut hasil observasi terhadap aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran pada siklus I:

Tabel 6. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru			√		
2	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan				√	

	oleh guru					
3	Siswa melaksanakan tugas dari guru dengan baik			√		
4	Siswa mempraktikkan gerak dasar bola basket dengan baik				√	
5	Siswa merespon materi pelajaran yang diberikan oleh guru				√	
6	Siswa mampu berinteraksi dengan guru dan siswa lain				√	
7	Siswa disiplin dalam mengikuti pelajaran				√	
8	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran yang disediakan oleh guru					√
9	Antusiasme siswa dalam mengikuti KBM				√	
10	Siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran				√	
Jumlah skor tiap butir				6	21	5

Berdasarkan pada tabel 7 diketahui bahwa skor yang diperoleh siswa secara klasikal adalah 32. Skor tersebut kemudian dimasukkan kedalam rumus sebagai berikut

Pedoman penskoran :

$$Total\ skor = \frac{Skor\ yang\ diperoleh}{50} \times 100$$

$$Total\ skor = \frac{32}{50} \times 100$$

$$= 64$$

Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus diperoleh angka 64, kemudian dikonsultasikan dengan kriteria penskoran yang telah ditentukan sebelumnya.

Angka 64 termasuk dalam k riteria aktif, sehingga dengan demikian dapat

dikatakan bahwa siswa aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pada siklus I.

Berdasarkan pada analisis tersebut, maka diputuskan untuk dilaksanakan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran bermain lempar sasaran pada siklus II dengan pertimbangan agar ketrampilan melempar siswa dapat maksimal.

Hasil tes ketrampilan melempar pada siklus I dan hasil observasi pada kegiatan guru dan siswa dijadikan sebagai acuan bagi guru untuk meningkatkan ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SDN 01 Samong Kabupaten Pematang. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket adalah dengan menerapkan model pembelajaran bermain lempar sasaran.

Pembelajaran pada siklus II ini berdasarkan refleksi pada siklus I dengan melakukan perbaikan-perbaikan seperti: bentuk permainan yang digunakan, media yang digunakan dan merubah RPP. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pada hari Selasa tanggal 14 Mei 2013.

Tahap awal kegiatan pembelajaran pada siklus II guru menjelaskan materi dan model pembelajaran yang akan digunakan yaitu bermain lempar sasaran. Guru menjelaskan prosedur permainan yang harus dilaksanakan oleh siswa. Dan siswa memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru.

Pada tahap berikutnya guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan dengan menggunakan alat peraga bola basket. Pemanasan yang dilakukan adalah siswa yang berbaris dengan jarak yang diatur, guru melemparkan bola kearah

salah seorang siswa dan siswa menangkap bola yang dilempar ke arahnya. Selain itu dibelakang barisan siswa lain yang ditunjuk juga melemparkan bola yang diarahkan ke siswa yang ada di depannya, dan seterusnya dilakukan sampai dengan semua siswa dalam satu baris dapat bergantian melempar dan menangkap bola.

Setelah melakukan pemanasan guru memberikan materi pelajaran yaitu cara melakukan passing, dribble dan shooting. Sebelum guru mempraktikkan siswa dibagi menjadi dua kelompok besar yang berdiri disebelah kiri dan kanan guru sambil memperhatikan cara dribble, passing dan shooting yang dilakukan oleh guru.

Guru memberikan contoh cara passing dengan posisi kaki dan badan yang sesuai, kemudian guru meminta siswa untuk menirukannya secara bergantian, hingga siswa mampu melakukan passing dengan baik dan benar. Setelah siswa dapat melakukan lemparan pada dribble, passing dan shooting, dilanjutkan dengan permainan dengan menggunakan teknik dasar dribble, passing dan shooting pada sebuah permainan. Pada siklus II model permainan lempar bola sasaran menggunakan alat peraga bola basket dan ember sebagai keranjang untuk memasukkan bola yang diletakkan 2 meter dihadapan siswa. Dalam permainan ini siswa harus dapat memasukkan bola kedalam keranjang yang berupa ember .

Setelah pembelajaran selesai maka dilakukan tes formatif pada siklus II. Berikut hasil tes formatif untuk mengetahui ketrampilan melempar bola dalam permainan bola basket siswa kelas V SDN 01 Samong Pemalang pada siklus II:

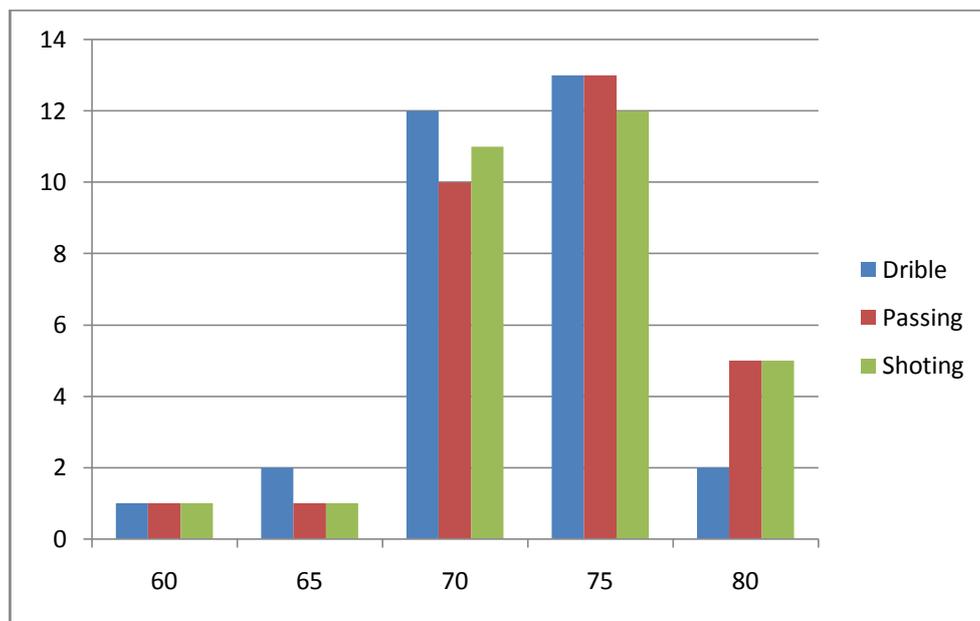
Tabel 7. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Siklus II

No	Nama Siswa	Nilai			Nilai Total
		Drible	Passing	Shoting	
1	HERY ALMA ARIFKI	80	80	75	78,3
2	M. IKSAN PRAYOGO	80	75	80	78,3
3	M. SUPANDI	75	75	80	76,7
4	ANIS AYU NINGTIAS	75	70	80	75,0
5	DENI RIZKIYANTO	70	75	75	73,3
6	DENI SETIAWAN	75	80	75	76,7
7	DEWI ANISA	70	75	75	73,3
8	ELSA MUFIDAH	75	75	75	75,0
9	FATKHUL IKHWAN	75	75	75	75,0
10	FERNADA MAULANA	70	70	70	70,0
11	HERU WAHYU D.	70	70	70	70,0
12	IKHWANUL BAZAR	75	75	70	73,3
13	KURNIWAN	70	70	75	71,7
14	LOLITA EKA DWI P.	75	75	75	75,0
15	M. EKO VIVIAN P.	75	75	75	75,0
16	M. K.NURIKHSAN	75	80	75	76,7
17	M. NUR ARIEF	70	70	70	70,0

18	M. RIZQI	70	70	70	70,0
19	M. SAIF FARDIANSA	70	70	70	70,0
20	MELVY AYU UTOMO	70	70	65	68,3
21	MILA AYUNISA	75	70	75	73,3
22	MILAH RIZQIYAH	75	75	75	75,0
23	NINDIANA OKTA A.	75	75	75	75,0
24	NUR ANISA	60	65	60	61,7
25	NURMA RISMIYAH	70	70	70	70,0
26	NURUL KHASANAH	75	75	75	75,0
27	SUTANTO	70	80	80	76,7
28	YUSRIL EKO EFFENDI	75	80	80	78,3
29	ZULVAH SALSABILA	70	75	80	75,0
30	RIZKI ABDUL SIGIT	70	75	75	73,3
Jumlah Nilai		2180	2215	2220	2205,0
rata-rata Nilai		72,7	73,8	74,0	73,5

Berdasarkan pada tabel 8 diketahui terdapat 28 siswa yang telah tuntas atau memenuhi KKM yang ditentukan yaitu 70, dan terdapat 2 siswa yang belum memenuhi ketuntasan belajar. Secara klasikal nilai rata-rata untuk dribble sebesar 72,7 dan passing sebesar 73,8 telah memenuhi KKM dan untuk shooting diperoleh nilai sebesar 74,0 telah memenuhi KKM. Dengan demikian secara

klasikal telah memenuhi KKM untuk ketrampilan drible, passing dan shoting telah memenuhi KKM. Hasil tes ketrampilan melempar tersebut dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 3. Hasil Tes Ketrampilan Melempar Pada Siklus II

Selain hasil tes ketrampilan melempar bola, pada saat proses pembelajaran juga dilakukan observasi terhadap aktivitas siswa melalui observasi.

Tabel 8. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru					√
2	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan				√	

	oleh guru					
3	Siswa melaksanakan tugas dari guru dengan baik					√
4	Siswa mempraktikkan gerak dasar bola basket dengan baik					√
5	Siswa merespon materi pelajaran yang diberikan oleh guru					√
6	Siswa mampu berinteraksi dengan guru dan siswa lain					√
7	Siswa disiplin dalam mengikuti pelajaran					√
8	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran yang disediakan oleh guru					√
9	Antisiasme siswa dalam mengikuti KBM				√	
10	Siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran				√	
Jumlah skor tiap butir					12	35

Berdasarkan pada tabel 9 diketahui bahwa skor yang diperoleh siswa secara klasikal adalah 47. Skor tersebut kemudian dimasukkan kedalam rumus sebagai berikut

Pedoman penskoran :

$$\text{Total skor} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{50} \times 100$$

$$\text{Total skor} = \frac{47}{50} \times 100$$

$$= 94$$

Hasil perhitungan dengan menggunakan rumus diperoleh angka 94, kemudian dikonsultasikan dengan kriteria penskoran yang telah ditentukan sebelumnya. Angka termasuk dalam kriteria sangat aktif, sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa sangat aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pada siklus II.

Berdasarkan pada analisis tersebut, maka diputuskan untuk dilaksanakan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran bermain lempar sasaran pada siklus II dengan pertimbangan agar ketrampilan melempar siswa dapat maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian pada pra siklus, siklus I dan siklus II dapat diketahui adanya perubahan nilai ketrampilan melempar bola dan juga adanya perubahan perilaku siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Berikut perbandingan hasil tes ketrampilan melempar bola pada prasiklus, siklus I dan siklus II:

Tabel 9. Perbandingan Hasil Tes Ketrampilan Melempar Bola Pada Prasiklus, Siklus I dan Siklus II

No.	Nama Siswa	Nilai Ketrampilan Melempar Bola		
		Prasiklus	Siklus I	Siklus II
1	HERY ALMA ARIFKI	75,0	78,3	78,3
2	M. IKSAN PRAYOGO	75,0	75,0	78,3
3	M. SUPANDI	70,0	71,7	76,7
4	ANIS AYU NINGTIAS	65,0	71,7	75,0

5	DENI RIZKIYANTO	73,3	73,3	73,3
6	DENI SETIAWAN	76,7	76,7	76,7
7	DEWI ANISA	63,3	66,7	73,3
8	ELSA MUFIDAH	65,0	70,0	75,0
9	FATKHUL IKHWAN	70,0	75,0	75,0
10	FERNADA MAULANA	70,0	70,0	70,0
11	HERU WAHYU D.	63,3	65,0	70,0
12	IKHWANUL BAZAR	60,0	63,3	73,3
13	KURNIWAN	65,0	71,7	71,7
14	LOLITA EKA DWI P.	65,0	65,0	75,0
15	M. EKO VIVIAN P.	75,0	75,0	75,0
16	M. K.NURIKHSAN	76,7	76,7	76,7
17	M. NUR ARIEF	70,0	70,0	70,0
18	M. RIZQI	70,0	70,0	70,0
19	M. SAIF FARDIANSA	70,0	70,0	70,0
20	MELVY AYU UTOMO	65,0	65,0	68,3
21	MILA AYUNISA	63,3	73,3	73,3
22	MILAH RIZQIYAH	60,0	60,0	75,0
23	NINDIANA OKTA A.	63,3	75,0	75,0
24	NUR ANISA	61,7	61,7	61,7

25	NURMA RISMIYAH	61,7	70,0	70,0
26	NURUL KHASANAH	60,0	60,0	75,0
27	SUTANTO	73,3	73,3	76,7
28	YUSRIL EKO EFFENDI	75,0	75,0	78,3
29	ZULVAH SALSABILA	66,7	66,7	75,0
30	RIZKI ABDUL SIGIT	73,3	73,3	73,3
Jumlah Nilai		2035	2108,3	2205,0
Rata-rata Nilai		67,8	70,3	73,5

Berdasarkan pada tabel 13 diketahui bahwa rata-rata nilai pada prasiklus, siklus I dan siklus II terdapat kenaikan pada prasiklus rata-rata nilai sebesar 67,8; pada siklus I rata-rata nilai sebesar 70,3 dan pada siklus II diperoleh rata-rata nilai sebesar 73,5. Dengan demikian terdapat peningkatan ketrampilan melempar bola pada permainan bola basket.

## 2. Efektifitas Model Pembelajaran Bermain Lempar Sasaran

Untuk mengetahui efektifitas pembelajaran melempar pada permainan bola basket dalam penelitian ini digunakan angket penelitian. Angket dibuat kemudian diberikan kepada siswa untuk diisi sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman yang dialami oleh siswa. Jumlah soal angket yang dibuat sebanyak 5 butir dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Jawaban a mendapatkan skor 4

- b. Jawaban b mendapatkan skor 3
- c. Jawaban c mendapatkan skor 2
- d. Jawaban d mendapatkan skor 1

Berikut hasil angket untuk mengetahui efektifitas penerapan model pembelajaran bermain lempar sasaran pada permainan bola basket siswa kelas V SDN 01 Samong:

Tabel 10. Hasil Angket Responden Siswa

No	Nama Siswa	Skor Jawaban No. Butir					Skor Akhir
		1	2	3	4	5	
1	HERY ALMA ARIFKI	4	3	4	4	3	18
2	M. IKSAN PRAYOGO	3	4	4	4	3	18
3	M. SUPANDI	4	3	3	4	4	18
4	ANIS AYU NINGTIAS	4	3	3	3	3	16
5	DENI RIZKIYANTO	4	4	4	4	4	20
6	DENI SETIAWAN	3	3	4	4	3	17
7	DEWI ANISA	3	3	3	3	3	15
8	ELSA MUFIDAH	3	4	4	4	3	18
9	FATKHUL IKHWAN	2	4	4	4	4	18
10	FERNADA MAULANA	3	3	3	3	4	16
11	HERU WAHYU D.	3	4	3	3	4	17
12	IKHWANUL BAZAR	4	3	3	4	4	18

13	KURNIWAN	4	4	4	3	3	18
14	LOLITA EKA DWI P.	4	3	3	3	4	17
15	M. EKO VIVIAN P.	4	4	3	3	3	17
16	M. K.NURIKHSAN	4	4	4	4	4	20
17	M. NUR ARIEF	4	4	4	4	4	20
18	M. RIZQI	3	3	3	3	4	16
19	M. SAIF FARDIANSA	3	4	4	4	4	19
20	MELVY AYU UTOMO	4	3	3	3	3	16
21	MILA AYUNISA	3	3	3	3	3	15
22	MILAH RIZQIYAH	3	3	3	3	3	15
23	NINDIANA OKTA A.	4	4	4	4	4	20
24	NUR ANISA	4	3	3	3	4	17
25	NURMA RISMIYAH	4	4	3	3	3	17
26	NURUL KHASANAH	4	4	3	3	4	18
27	SUTANTO	4	3	3	4	4	18
28	YUSRIL EKO EFFENDI	4	4	3	3	3	17
29	ZULVAH SALSABILA	4	4	3	3	4	18
30	RIZKI ABDUL SIGIT	4	4	4	4	4	20
Jumlah		108	106	102	104	107	527

Berdasarkan pada tabel 11 diketahui jumlah yang diperoleh skor yang diperoleh siswa dalam menjawab angket. Skor tersebut kemudian dimasukkan kedalam rumus yang telah ditentukan sebagai berikut:

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

$$P = \frac{527}{600} \times 100\%$$

$$= 87,8$$

Berdasarkan pada hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa skor yang diperoleh siswa adalah 87,8. Setelah dikonsultasikan dengan kriteria prosentase termasuk dalam kriteria sangat efektif.

#### **4.2. Pembahasan**

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan guru dalam pembelajaran. Salah satunya adalah penggunaan model pembelajaran yang bervariasi dan bantuan alat peraga. Ada beberapa model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pengajaran penjasorkes di sekolah dasar antara lain: bermain. Ada beberapa media pengajaran, di antaranya adalah: bola basket, bola tendang, bola voley, tali, galah dan sebagainya. (Nasution. 1995,112). Penggunaan model pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan materi yang disampaikan, demikian halnya dengan alat peraga juga disesuaikan dengan materi yang disampaikan.

Berdasarkan pada hal tersebut, maka dalam pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) diperlukan suatu model pembelajaran yang dapat menjelaskan secara konkrit kepada siswa mengenai

konsep-konsep tertentu, sehingga dapat membantu siswa untuk memahami materi yang diberikan. Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa tidak semua pokok bahasan dapat disampaikan dengan menggunakan model pembelajaran yang sama. Untuk itu diperlukan kejelian dan kecermatan serta keahlian guru dalam memilih metode mengajar yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan,

Namun tidak semua guru, terutama guru Sekolah Dasar menggunakan metode mengajar yang berbeda-beda dalam memberikan materi yang berbeda pula. Sebaliknya kebanyakan guru hanya menggunakan satu model pembelajaran saja yang dianggap paling mudah, namun tidak memperhatikan keefektifan dan kemanfaatan metode serta kesesuaian materi yang akan disampaikan.

Penggunaan model pembelajaran dan alat peraga yang kurang tepat dengan tujuan pembelajaran dapat berakibat pada menurunnya motivasi belajar siswa untuk mengikuti pelajaran, sehingga pada akhirnya prestasi belajar siswa menurun. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam kegiatan proses belajar mengajar, diperlukan ketepatan dalam penggunaan model pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Guru harus menggunakan model pembelajaran yang sesuai dengan pokok bahasan yang disajikan. Antara model pembelajaran yang satu dengan model pembelajaran yang lainnya terdapat perbedaan dalam kelemahan dan kelebihan masing-masing. Oleh karena itu perlu adanya kesesuaian antara materi yang akan diajarkan dengan penggunaan model pembelajaran yang digunakan (Ahmadi Abu. 1999, 132).

Dari hasil data yang diperoleh selama pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar mata pelajaran Penjasorkes khususnya pada materi permainan bola

basket, baik sebelum perbaikan pembelajaran maupun pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I dan siklus II, kemudian kami diskusikan dengan teman sejawat dan supervisor. Dari hasil diskusi tersebut dapat disimpulkan bahwa telah terjadi kemajuan jumlah siswa yang tuntas belajar, yaitu siswa yang mendapat nilai 70 keatas sebagai berikut :

- a. Tahap pra siklus perbaikan pembelajaran dari 30 siswa kelas V terdapat 15 siswa yang telah tuntas belajar atau sebesar 50 % dan 15 siswa atau 50 % siswa yang belum tuntas belajar.
- b. Tahap perbaikan pembelajaran pada siklus I terdapat 9 siswa dari 30 siswa atau 30 % siswa yang belum tuntas belajar, dan 21 siswa atau sebesar 70 % yang telah tuntas belajar.
- c. Tahap perbaikan pembelajaran pada siklus II terdapat 2 siswa atau sebesar 6,6% yang mendapatkan nilai kurang dari 70 dan 28 siswa atau sebesar 93,4 % telah tuntas belajar.

Melihat data tersebut di atas, sejak tahap pra siklus dilakukan perbaikan sampai dengan perbaikan pembelajaran siklus II terdapat peningkatan. Data peningkatan penguasaan siswa terhadap materi pelajaran dapat pula dilihat pada grafik ketuntasan siswa dalam menguasai materi pelajaran. Pada grafik tersebut terlihat adanya penambahan prosentase pada setiap tahapan perbaikan pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Hasil observasi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menunjukkan adanya perkembangan yang cukup baik. Meskipun pada siklus I masih terdapat siswa yang belum tuntas belajarnya, namun sudah ada peningkatan nilai bagi siswa

tersebut dari yang semula 15 siswa menjadi 9 siswa dan pada siklus II sebanyak 2 siswa yang belum tuntas belajarnya.

Terjadinya peningkatan jumlah siswa yang tuntas belajar ini merupakan wujud peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjasorkes khususnya pada materi permainan bola basket. Terjadinya peningkatan ini disebabkan antara lain:

- a. Pada siklus I guru menggunakan metode yang berbeda dengan pra siklus, serta penggunaan alat peraga pada siklus I.
- b. Pada siklus II guru memperbaiki alat peraga dengan menggunakan ember yang berwarna menarik sehingga lebih menarik perhatian siswa.
- c. Pada siklus I siswa belum terbiasa menggunakan ember sebagai alat peraga dalam melempar bola dengan sasaran ember sebagai pengganti keranjang, dan pada siklus II siswa mulai terbiasa dalam menggunakan ember pengganti keranjang sebagai alat peraga.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diketahui teknik bermain lempar sasaran dalam meningkatkan keterampilan melempar dalam permainan bola basket pada siswa kelas V SD Negeri 01 Samong Kecamatan Ulujami Pemalang Tahun 2012/2013, sebagai berikut:

- a. Tahap pra siklus perbaikan pembelajaran dari 30 siswa kelas V terdapat 15 siswa yang telah tuntas belajar atau sebesar 50 % dan 15 siswa atau 50 % siswa yang belum tuntas belajar.
- b. Tahap perbaikan pembelajaran pada siklus I terdapat 9 siswa dari 30 siswa atau 30 % siswa yang belum tuntas belajar, dan 21 siswa atau sebesar 70 % yang telah tuntas belajar.
- c. Tahap perbaikan pembelajaran pada siklus II terdapat 2 siswa atau sebesar 6,6% yang mendapatkan nilai kurang dari 70 dan 28 siswa atau sebesar 93,4 % telah tuntas belajar.

#### **5.2. Saran**

1. Guru diharapkan menggunakan metode, media dan sumber belajar yang dapat mempengaruhi minat siswa untuk belajar.

2. Guru seringkali melakukan penelitian tindakan kelas untuk dapat mengetahui kesulitan belajar siswa dan mampu mengatasinya, sehingga prestasi siswa akan meningkat.
3. Sekolah hendaknya menyediakan alat peraga yang dapat membantu tercapainya tujuan pendidikan.
4. Guru dapat memanfaatkan alat peraga yang berasal dari lingkungan sekitar sehingga mudah diperoleh dengan biaya yang murah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A (1999), *Bola basket Kembar*, PT Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Arikunto, S (2006), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Depdiknas, (2007), *Naskah Pengembangan Model-Model Pembelajaran Bola Basket : Diklat Instruktur Tingkat Lanjutan Guru Penjasorkes SMA*.
- Dinata, M (2003), *Dasar-dasar Mengajar Bola Basket*, Cerdas Jaya, Bandar Lampung.
- Dwijowinoto, K (1993), *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*, IKIP Semarang Press, Semarang.
- Faisal, S ((2000), *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Usaha Nasional, Surabaya.
- Hidayah (2012) , “*Modifikasi alat bantu sarung tangan untuk meningkatkan kemampuan dribble pada cabang olah raga basket*, (Skripsi) tidak dipublikasikan.
- Jayadi (2012) , *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap keterampilan chest pass dalam permainan bola basket*. (Skripsi) tidak dipublikasikan
- Mukholid, Agus. *Pendidikan Jasmani Kelas V SD*, Yogyakarta: Penerbit Yudistira.
- Muhajir. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Kelas V* : Bandung: Penerbit Erlangga
- Mylsidayu (2012) , *Pengembangan Model Tes Keterampilan Bolabasket Untuk Anak Sekolah Dasar*, (Skripsi) Tidak dipublikasikan.
- Nasution, 1995. *Didaktik Asas-Asas Mengajar*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nasution, S (2002), *Metode Research*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Oemar Hamalik, 2000. *Media Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Dikutip dari skripsi Eko, Arianto. 2013. *Upaya Meningkatkan Minat, Motivasi dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Media Bola Gantung Bagi Siswa Kelas III A SMP N 1 Randublatung Kabupaten Blora Tahun 2012/2013*, Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.

Sugeng Haryadi, 1997. *Perkembangan Peserta Didik*. Semarang. IKIP Press

Suryabrata, S (2000), *Metodologi Penelitian*, PT Bumi Aksara, Jakarta.

## Lampiran 1

Tabel 4. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Prasiklus

No	Nama Siswa	Nilai			Nilai Total
		Drible	Passing	Shoting	
1	HERY ALMA ARIFKI	75	75	75	75,0
2	M. IKSAN PRAYOGO	80	75	70	75,0
3	M. SUPANDI	70	70	70	70,0
4	ANIS AYU NINGTIAS	65	65	65	65,0
5	DENI RIZKIYANTO	70	75	75	73,3
6	DENI SETIAWAN	75	80	75	76,7
7	DEWI ANISA	65	65	60	63,3
8	ELSA MUFIDAH	65	65	65	65,0
9	FATKHUL IKHWAN	70	70	70	70,0
10	FERNADA MAULANA	70	70	70	70,0
11	HERU WAHYU D.	65	60	65	63,3
12	IKHWANUL BAZAR	60	60	60	60,0
13	KURNIWAN	60	65	70	65,0
14	LOLITA EKA DWI P.	65	65	65	65,0
15	M. EKO VIVIAN P.	75	75	75	75,0
16	M. K.NURIKHSAN	75	80	75	76,7
17	M. NUR ARIEF	70	70	70	70,0
18	M. RIZQI	70	70	70	70,0
19	M. SAIF FARDIANSA	70	70	70	70,0
20	MELVY AYU UTOMO	65	65	65	65,0
21	MILA AYUNISA	65	65	60	63,3
22	MILAH RIZQIYAH	60	60	60	60,0
23	NINDIANA OKTA A.	65	60	65	63,3
24	NUR ANISA	60	65	60	61,7
25	NURMA RISMIYAH	60	60	65	61,7

26	NURUL KHASANAH	60	60	60	60,0
27	SUTANTO	70	75	75	73,3
28	YUSRIL EKO EFFENDI	75	75	75	75,0
29	ZULVAH SALSABILA	70	65	65	66,7
30	RIZKI ABDUL SIGIT	70	75	75	73,3
Jumlah Nilai		2035	2050	2041	2042,0
rata-rata Nilai		67,8	68,3	68,0	68,1

## Lampiran 2

Tabel 5. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Siklus I

No	Nama Siswa	Nilai			Nilai Total
		Drible	Passing	Shoting	
1	HERY ALMA ARIFKI	80	80	75	78,3
2	M. IKSAN PRAYOGO	80	75	70	75,0
3	M. SUPANDI	75	70	70	71,7
4	ANIS AYU NINGTIAS	75	70	70	71,7
5	DENI RIZKIYANTO	70	75	75	73,3
6	DENI SETIAWAN	75	80	75	76,7
7	DEWI ANISA	70	65	65	66,7
8	ELSA MUFIDAH	70	70	70	70,0
9	FATKHUL IKHWAN	75	75	75	75,0
10	FERNADA MAULANA	70	70	70	70,0
11	HERU WAHYU D.	65	65	65	65,0
12	IKHWANUL BAZAR	65	65	60	63,3
13	KURNIWAN	70	70	75	71,7
14	LOLITA EKA DWI P.	65	65	65	65,0
15	M. EKO VIVIAN P.	75	75	75	75,0
16	M. K.NURIKHSAN	75	80	75	76,7
17	M. NUR ARIEF	70	70	70	70,0
18	M. RIZQI	70	70	70	70,0
19	M. SAIF FARDIANSA	70	70	70	70,0
20	MELVY AYU UTOMO	65	65	65	65,0
21	MILA AYUNISA	75	70	75	73,3
22	MILAH RIZQIYAH	60	60	60	60,0
23	NINDIANA OKTA A.	75	75	75	75,0
24	NUR ANISA	60	65	60	61,7
25	NURMA RISMIYAH	70	70	70	70,0

26	NURUL KHASANAH	60	60	60	60,0
27	SUTANTO	70	75	75	73,3
28	YUSRIL EKO EFFENDI	75	75	75	75,0
29	ZULVAH SALSABILA	70	65	65	66,7
30	RIZKI ABDUL SIGIT	70	75	75	73,3
Jumlah Nilai		2115	2115	2095	2108,3
rata-rata Nilai		70,5	70,5	69,8	70,3

## Lampiran 3

Tabel 7. Hasil Test Ketrampilan Melempar Bola pada Siklus II

No	Nama Siswa	Nilai			Nilai Total
		Drible	Passing	Shoting	
1	HERY ALMA ARIFKI	80	80	75	78,3
2	M. IKSAN PRAYOGO	80	75	80	78,3
3	M. SUPANDI	75	75	80	76,7
4	ANIS AYU NINGTIAS	75	70	80	75,0
5	DENI RIZKIYANTO	70	75	75	73,3
6	DENI SETIAWAN	75	80	75	76,7
7	DEWI ANISA	70	75	75	73,3
8	ELSA MUFIDAH	75	75	75	75,0
9	FATKHUL IKHWAN	75	75	75	75,0
10	FERNADA MAULANA	70	70	70	70,0
11	HERU WAHYU D.	70	70	70	70,0
12	IKHWANUL BAZAR	75	75	70	73,3
13	KURNIWAN	70	70	75	71,7
14	LOLITA EKA DWI P.	75	75	75	75,0
15	M. EKO VIVIAN P.	75	75	75	75,0
16	M. K.NURIKHSAN	75	80	75	76,7
17	M. NUR ARIEF	70	70	70	70,0
18	M. RIZQI	70	70	70	70,0
19	M. SAIF FARDIANSA	70	70	70	70,0
20	MELVY AYU UTOMO	70	70	65	68,3
21	MILA AYUNISA	75	70	75	73,3
22	MILAH RIZQIYAH	75	75	75	75,0
23	NINDIANA OKTA A.	75	75	75	75,0
24	NUR ANISA	60	65	60	61,7
25	NURMA RISMIYAH	70	70	70	70,0

26	NURUL KHASANAH	75	75	75	75,0
27	SUTANTO	70	80	80	76,7
28	YUSRIL EKO EFFENDI	75	80	80	78,3
29	ZULVAH SALSABILA	70	75	80	75,0
30	RIZKI ABDUL SIGIT	70	75	75	73,3
Jumlah Nilai		2180	2215	2220	2205,0
rata-rata Nilai		72,7	73,8	74,0	73,5

## Lampiran 4

Tabel 8. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru					√
2	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru				√	
3	Siswa melaksanakan tugas dari guru dengan baik					√
4	Siswa mempraktikkan gerak dasar bola basket dengan baik					√
5	Siswa merespon materi pelajaran yang diberikan oleh guru					√
6	Siswa mampu berinteraksi dengan guru dan siswa lain					√
7	Siswa disiplin dalam mengikuti pelajaran					√
8	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran yang disediakan oleh guru					√
9	Antisiasme siswa dalam mengikuti KBM				√	
10	Siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran				√	
Jumlah skor tiap butir					12	35

## Lampiran 5

## Foto Kegiatan Pada Siklus I



Foto kegiatan Guru menjelaskan materi permainan bola basket



Foto Guru dan siswa melakukan pemanasan



Foto Guru mengajarkan Cara Drible



Foto Siswa Bermain Lempas Sasaran Pada Permainan Bola Basket Siklus I

## Lampiran 6

## Foto Kegiatan Pada Siklus II



Foto Guru menjelaskan materi pelajaran



Guru dan Siswa melakukan pemanasan



Siswa belajar menggiring bola dengan dribble



Foto Bermain Lempas Sasaran Pada Permainan Bola Basket Siklus II

Lampiran 7

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP ) SIKLUS I**

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN 01 SAMONG</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 5 ( lima )/I I (dua)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: I ( Satu )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 35 Menit</b>

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran\*\*)

**A. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan basket
- Siswa dapat melakukan bermain basket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahi strategi dalam bermain basket

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )**B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Permainan bola besar / basket

**C. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

Model pembelajaran : Bermain Lempar Sasaran

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- **Kegiatan inti**

- ***Eksplorasi***

- ☞ Melakukan gerakan mengoper bola datar berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan mengoper bola dari atas kepala berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan shooting dari berbagai arah
- ☞ Melakukan gerakan lay up dari berbagai arah
- ☞ Melakukan gerakan kombinasi membawa bola dan memasukan bola ke ring
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;

- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan bola basket

**D. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diklat permainan bola besar
- Lapangan
- Bola basket
- Scoring board/keset
- Stop watch
- Pluit

**E. Penilaian:**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara memegang bola basket</li> <li>• Cara memantulkan</li> </ul>	Test praktik  Test perorangan	Test lesan  Test praktik	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola

bola <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendribel bola dengan berjalan / berlari</li> <li>• Kombinasi gerakan dribel dan memasukan bola ke ring</li> <li>• Melakukan gerakan ches pass dan bounc pass</li> <li>• Melakukan gerakan shoting</li> <li>• Melakukan gerakan lay up</li> <li>• Cara bermain bola basket</li> <li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	Test demonstrasi	Test ketrampilan	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	------------------	--

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
-----	-------	----------	------

1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

#### **CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.*

*✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.*

Pemalang, 7 Mei 2013

Guru Matapelajaran

EKO PURWANTO

## Lampiran 8

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP ) SIKLUS II**

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN 01 SAMONG</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 5 ( lima )/I I (dua)</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: I ( Satu )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 3 x 35 Menit</b>

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran\*\*)

**F. Tujuan Pembelajaran:**

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan basket
- Siswa dapat melakukan bermain basket serta dapat melakukan kerjasama dengan menjungjung tinggi sportivitas.
- Siswa dapat memahi strategi dalam bermain basket

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### G. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Permainan bola besar / basket

### H. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

Model pembelajaran : Bermain Lempar Sasaran

### I. Langkah-langkah Pembelajaran

#### ▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

#### ▪ Kegiatan inti

##### ▪ *Eksplorasi*

- ☞ Bermain rounders dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Bermain bola basket dengan peraturan yang di modifikasi
- ☞ Mempraktekkan kerjasama dengan system bertahan dan penyerangan melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

##### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam permainan bola basket

**J. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 5
- Diktat permainan bola besar
- Lapangan
- Bola basket
- Scoring board/keset
- Stop watch
- Pluit

**K. Penilaian:**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara memegang bola basket</li> <li>• Cara memantulkan bola</li> <li>• Mendribel bola dengan berjalan / berlari</li> </ul>	Test praktik  Test perorangan  Test	Test lesan  Test praktik  Test ketrampilan	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinasi gerakan dribel dan memasukan bola ke ring</li> <li>• Melakukan gerakan ches pass dan bounc pass</li> <li>• Melakukan gerakan shoting</li> <li>• Melakukan gerakan lay up</li> <li>• Cara bermain bola basket</li> <li>• Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>	demonstrasi		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	--	--

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4

		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.*

*✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.*

Pemalang, 14 Mei 2013  
Guru Matapelajaran

EKO PURWANTO  
NIP.





