



**PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MENGGUNAKAN
PERMAINAN LEMPAR SASARAN SISWA KELAS IV SD
NEGERI PUWOSARI 01 KECAMATAN MIJEN KOTA
SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013.**

SKRIPSI

**Diajukan dalam Rangka Penyelesaian Studi Stara I
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
PANJIMAS
6101911032**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

ABSTRAK

Panjimas 2013. Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas IV SD Negeri Purwosari 01 Kecamatan Kota Semarang 2012 /2013. Sekripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Dr.H.Sulaiman, M.Pd. Pembimbing II : Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil belajar, lempar turbo, pendekatan permainan lempar sasaran

Permasalahan yang dihadapi oleh guru di kelas adalah ketrampilan lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 yang masih rendah ditandai presentase anak yang mampu melakukan lempar turbo hanya 38,39%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan pembelajaran dengan pendekatan permainan lempar sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 tahun pelajaran 2012 / 2013.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan tehnik pengumpulan data tes dan observasi. Subjek penelitian siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 tahun pelajaran 2012 / 2013 sebanyak 28 siswa. Tehnik pengumpulan data meliputi tes praktik lempar turbo, lembar observasi aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran, dan angket tanggapan siswa mengenai pelaksanaan pembelajaran. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase untuk mengungkap hasil ketuntasan belajar klasikal siswa.

Hasil penelitian menunjukkan dengan menggunakan permainan lempar sasaran hasil siswa meningkat. Pada siklus I sebesar 60% siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Pada siklus II sebesar 82% siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Hal tersebut menjadi bukti peningkatan hasil belajar siswa karena sudah banyak yang melampui KKM yang ditetapkan

Simpulan penelitian ini adalah menerapkan pembelajaran penjasorkes materi lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran dapat meningkatkan ketrampilan lempar turbo kelas IV SD Negeri Purwosari 01 tahun pelajaran 2012/2013. Saran peneliti meliputi beberapa hal, yaitu: (1) Pendekatan permainan lempar sasaran dapat menjadi alternatif bagi penjasorkes untuk diterapkan pada materi lempar turbo, (2) Guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, tidak terlalu lama bermain sehingga menyita waktu pelajaran, dan melakukan pendampingan selama proses pembelajaran.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar- benar hasil karya ilmiah yang saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain.

Berbagai pendapat serta temuan dari orang atau pihak lain yang ada didalam karya tulis ilmiah dikutip dan dirujuk berdasarkan Pedoman Kode Etik Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan bahwa ternyata karya tulis ini merupakan jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia dikenakan sangsi akademik dari Universitas Negeri Semarang.

Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, Juni 2013
Peneliti

Panjimas
NIM. 6101911032

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan ke sidang
panitia Ujian Skripsi Pada :

Hari :

Tanggal :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. H. Sulaiman, M.Pd.
NIP. 196206121989011001

Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.
NIP. 196508211999032001

Diketahui Oleh
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Panjimas NIM 6101911032 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul “Pembelajaran Lempar Turbo Menggunakan Permainan Lempar Sasaran Siswa Kelas IV SD Negeri Purwosari 01 Kecamatan Mijen Kota Semarang Tahun Pelajaran 2012/2013” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 18 Juli 2013.

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Agus Pujiyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197302022006041001

Dewan Penguji

1. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. (Ketua)
NIP. 197508252008121001

2. Dr. H. Sulaiman, M.Pd. (Anggota)
NIP. 196206121989011001

3. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd. (Anggota)
NIP. 196508211999032001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sikap manusia terhadap waktu depan itu sekarang sekali–kali bukan sikap menanti saja. Kita sudah jauh dari fatalisme yang menandai jaman kuno. Manusia insaf bahwa masa depannya sebagian besar terletak dalam tangannya sendiri. Hari esok tidak otomatis lagi sama dengan hari ini atau kematian. Wajah hari esok untuk sebagian ditentukan oleh manusia sekarang dia sendiri yang bertanggung jawab atas masa depannya. Keadaan itu disebabkan karena peranan dominan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam masyarakat modern. (Dari : Kees Bertens)

PERSEMBAHAN

√ Kupersembahkan untuk orangtuaku,
adikku, keluargaku, teman – temanku dan
teman – teman PJKR 2011 dan almamater
UNNES

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaanya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang,
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang,
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini,
4. Dr.H. Sulaiman, M.Pd. Sebagai pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi dengan sabar, jelas dan mudah dipahami,
5. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd. Sebagai pembimbing II yang telah sabar dan teliti memberikan petunjuk dan dorongan kepada penulis,
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang,
7. Kepala SDN Purwosari 01 yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian,
8. Siswa kelas IV SDN Purwosari 01 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian,
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan bapak, ibu, saudara dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca sekalian.

Semarang, 20 Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah	7
II. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.2 Kerangka Berfikir.....	9
2.3 Karakteristik Siswa usia 10-13 Tahun	15
2.4 Pembelajaran dengan Pendekatan Permainan Beregu	18
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Subjek Penelitian	25
3.3 Objek Penelitian	25
3.4 Waktu Penelitian	25

3.5 Lokasi Penelitian	26
3.6 Prosedur Penelitian	26
3.7 Perencanaan Tindakan	27
3.8 Tehnik Pengumpulan Data	30
3.9 Instrumen Pengumpulan Data	31
3.10 Analisis Data	32
3.11 Indikator Kinerja	34
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan	44
V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN – LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 1 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes	33
3.2 Kriteria Aktivitas Siswa dalam %	34
4.1 Hasil Pretest	35
4.2 Hasil Posttest Siklus I	37
4.3 Hasil Posttest Siklus II	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Skema Pelaksanaan Siklus Tindakan	26
4.1 Hasil Pretest	36
4.2 Hasil Posttest Siklus I	37
4.3 Hasil Posttest Siklus II	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Keputusan dari Unnes	53
2 Surat ijin Penelitian dari Unnes	54
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	55
4 Instrumen Penilaian	63
5 Instrumen Pengamatan Keaktifan Siswa	65
6 Angket Penelitian	68
7 Instrumen Monitoring Ovservasi Kelas	70
8 Daftar Nama Siswa	73
9 Rekap Nilai Praktik Pretest	74
10 Keaktifan Siswa Siklus I	76
11 Rekap Nilai Siklus I	77
12 Keaktifan Siswa Siklus II	78
13 Rekap Nilai Siklus II	79
14 Angket Tanggapan Siswa Siklus I dan II	14
15 Surat Keterangan dari Sekolah	81
16 Dokumentasi Foto	82

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan pada dasarnya merupakan suatu upaya untuk memberikan pengetahuan, wawasan, ketrampilan dan keahlian tertentu kepada individu guna mengembangkan bakat serta kepribadian. Secara umum, pelaksanaan pendidikan diarahkan untuk membimbing dan membina manusia dalam kehidupan. Manusia secara kodratnya dikaruniai kemampuan-kemampuan dasar yang bersifat rohaniyah dan jasmaniah. Ke mampuan dasar manusia tersebut dalam sepanjang sejarah pertumbuhannya merupakan modal dasar untuk mengembangkan hidupnya dalam segala bidang, sehingga pendidikan berperan penting untuk mebagun masarakat secara kesinambungan. Sebagai aset pembangunan nasional, pendidikan perlu mendapatkan perhatian guna meningkatkan mutu diberbagai bidang, salah satunya adalah pendidikan jasmani (Depdikbud, 1995:1).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diberikan dari jenjang sekolah dasar sampai dengan sekolah lanjutan tingkat atas. Pendidikan jasmani merupakan ushaaa pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hinga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Proses pembelajaran penjasorkes disekolah dinilai belum berkembang dan cenderung monoton. Hal ini ditandai dengan metode pembelajaran penjasorkes yang digunakan cenderung konvensional, fokus pada drill penguasaan teknik gerak daripada penggunaan metode yang

menyenangkan meningkatkan kemampuan teknik dan motivasi untuk bergerak siswa (Soemitro, 1992:3).

Ruang lingkup pendidikan jasmani yang termasuk dalam permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, kasti, bola voli, sepak bola, atletik serta aktivitas lainnya. Atletik termasuk dalam lingkup permainan dan olahraga. Terdapat beberapa nomor dalam cabang olahraga atletik, diantaranya adalah nomor lari, nomor lompat, nomor lempar dan nomor jalan. Dalam silabus untuk SD kelas IV terdapat materi pelajaran gerak dasar lempar. Pada materi biasanya akan terasa membosankan bagi siswa, karena siswa cenderung menyukai olahraga bersifat *game* atau kompetisi dan siswa cenderung lebih menyukai kegiatan keluar (jalan-jalan), sehingga diperlukan metode pembelajaran ataupun modifikasi dalam pembelajaran ini.

Modifikasi pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek, seperti materi, alat, ukuran, lapangan, bentuk, jumlah pemain. Dengan modifikasi pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar minat atau partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi siswa.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan dalam pendekatan dengan menggunakan alat bantu berupa media (bola, tali dan tiang net voli) sebagai target atau sasaran lempar, yaitu suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu siswa mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari gerak dasar lempar.

Lempar turbo merupakan salah satu materi dalam kids athletic yang diajarkan disekolah dasar. Materi ini merupakan nomor atletik yang diadaptasi

dari cabang lempar. Alih-alih menggunakan lembing atau peluru yang cenderung berbahaya bagi anak, lempar turbo merupakan modifikasi nomor lempar dengan alat yang lebih aman bagi siswa (Lumintuarso, 2008 : 1). Pada materi ini, siswa diharapkan mampu melakukan tehnik lempar turbo dengan benar.

Berdasarkan observasi dan refleksi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan di SD Negeri Purwosari 01, guru menemukan bahwa hasil belajar siswa kelas IV pada materi lempar turbo rendah. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan siswa dalam melakukan lemparan turbo yang masih belum memenuhi target yang ditetapkan. Banyaknya siswa yang mampu melakukan lempar turbo dengan benar belum mencapai setengah dari banyaknya anak pada kelas tersebut.

Dalam pembelajaran lempar turbo, guru masih menggunakan metode yang konvensional. Guru menemukan bahwa siswa cepat bosan dan tidak tertarik, sehingga siswa kurang memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Hal itu akan mempengaruhi latihan dan penguasaan ketrampilan gerak siswa yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Oleh karena itu, guru sebagai peneliti perlu mencoba alternatif pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran dan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Salah satu pendekatan yang dapat dipilih adalah pendekatan lempar sasaran. Menurut Hizinga, sebagaimana dikutip oleh Soetoto (2003: 13), bermain adalah perbuatan atas kemauan sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang telah ditentukan. Pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan konsep belajar yang dapat membantu guru mengaitkan

materi yang diajarkan dengan permainan. Pendekatan ini dapat digunakan dalam pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan, dengan aspek pembelajaran dan permainan yang harus disesuaikan dengan kurikulum. Pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan permainan akan menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengalami masalah dalam pembelajaran lempar turbo yaitu siswa sangat kesulitan dalam melempar turbo dengan arah yang benar, masih banyak siswa yang gagal dalam tehnik ini, mungkin dari jumlah siswa kelas IV yang bisa mengarahkan lempar turbo dengan arah yang benar atau yang diharapkan belum mencapai separuh dari banyaknya siswa, jadi dengan pembelajaran yang belum berhasil dalam pembelajaran lempar turbo peneliti menyusun penelitian tindakan kelas ini. Peneliti ingin mencoba menerapkan pendekatan permainan lempar sasaran. Permainan beregu dalam penelitian ini adalah pemain akan melempar sasaran yang udah ditetapkan sarasannya oleh guru dan siapa yang berhasil melempar pada sasaran yang ditentukan akan mendapatkan poin. Sehingga anak sangat suka bermain. Melalui permainan lempar sasaran, siswa diharapkan lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran, sehingga intensitas latihan dapat meningkat. Dengan meningkatnya intensitas latihan, diharapkan hasil belajar lempar turbo siswa juga akan meningkat, sebagaimana fokus yang dipilih dalam penelitian ini, yaitu meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka dipandang penting untuk menerapkan pendekatan permainan lempar sasaran guna meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 kecamatan Mijen Kota Semarang 2012/2013.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah yaitu apakah pembelajaran dengan permainan lempar sasaran dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo pada siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 tahun pelajaran 2012/2013.

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah upaya untuk meningkatkan hasil belajar mengajar lempar turbo menggunakan permainan lempar sasaran siswa kelas IV SD Purwosari 01 tahun pelajaran 2012/2013.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1. Menjadi referensi dan sumbangan bagi penelitian sejenis dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan di dunia khususnya pendidikan jasmani.
2. Bagi siswa, Penelitian diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar bagi siswa khususnya dalam hal lempar turbo.
3. Bagi peneliti, Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar mengajar bagi guru untuk mengembangkan bagi siswa.
4. Bagi sekolah, Penelitian ini diharapkan mampu memberi motivasi para guru untuk selalu mengembangkan inovasi pembelajaran dan memecahkan masalah-masalah kelas dalam rangka meningkatkan proses belajar mengajar.

1.4.1 Penegasan Istilah

Agar penelitian ini sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan untuk menghindari kesalahpahaman serta memperjelas pokok bahasan yang ada

kaitannya dengan judul maka penulis memberikan penjelasan dan penegasan istilah :

1. Pembelajaran

- a. Pengertian Belajar

Banyak definisi tentang belajar diantaranya sebagai berikut :

Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya (Husdarta dan Yudha M. Saputra,2000:2).

Bigge (dalam Supandi:1992) belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dibawa sejak lahir atau warisan keturunan.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan yang terjadi didalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas tertentu. Pupuh Fathurohman dan M. Shobry Sutikno (2010:6).

Dalam kegiatan pembelajaran yang diterapkan guru berarti pula penyediaan pengalaman belajar bagi siswa. Terkait hal tersebut, guru perlu memahami pola pengalaman belajar siswa dan kemungkinan hasil belajar yang dicapainya.

- b. Pengertian Belajar Gerak

Dikemukakan oleh Rusli Lutan (dalam Muhammad Arif Wibowo,2010:14) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap antara lain tahap orientasi yaitu penguasaan informasi, tahap pemantapan gerak melalui latihan bersumber dari informasi yang telah diperoleh, tahap otomatisasi yaitu dapat melakukan gerak secara otomatis.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang didalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relative permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Bentuk tindakan untuk memecahkan masalah ini adalah dengan penerapan pembelajaran lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar sasaran peneliti sekaligus berperan sebagai guru yang mengajar materi tersebut dalam dua siklus penelitian tindakan kelas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 KAJIAN PUSTAKA

2.1.1 Pengertian Belajar

Belajar merupakan aktivitas mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, pemahan, ketrampilan, dan nilai sikap (Darsono, 2000:4). Menurut Gagne dan Bertmer, sebagaimana dikutip oleh Anni (2006:2), belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya sebagai hasil dari pengalaman. Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa proses belajar menghasilkan perubahan perilaku yang berupa pemahaman, ketrampilan dan sikap.

2.1.2 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktifitas belajar (Anni 2006:5), Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan yang mencakup bidang kognitif, efektif dan psikomotor (Munadi 2010:2), Perubahan sebagai hasil belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk yaitu perubahan pengetahuan, ketrampilan dan kecakapan individu yang belajar.

Bloom (1956) sebagaimana dikutip dalam Munadi (2010) mengklasifikasi hasil belajar dalam tiga domain, yaitu:

- (1) Domain Kognitif, yaitu domain yang mencakup pengetahuan dan pengembangan skill intelektual, termasuk mengidentifikasi fakta-fakta spesifik, pola prosedur dan konsep yang mengembangkan kemampuan intelektual.
- (2) Domain afektif, yaitu domain yang mencakup sikap secara emosional, perasaan, nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi dan perilaku.
- (3) Domain psikomotor, yaitu domain yang mencakup gerakan fisik, koordinasi dan penggunaan skill motorik.

Hasil belajar dalam penelitian ini adalah perubahan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan lempar turbo serta perilaku siswa saat pembelajaran.

2.2 KERANGKA BERFIKIR

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Adapun ruang lingkup Penjasorkes meliputi permainan dan atletik, aktivitas pengembangan uji diri/senam aktivitas ritmik, *aquatic* (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Berdasarkan realita yang ada, dalam pembelajaran penjasorkes, siswa cenderung malas pada materi atletik, sehingga akan berpengaruh pada hasil belajar.

Kondisi seperti ini memerlukan suatu perbaikan dan kreativitas guru dalam pengemasan setiap materi yang diajarkannya. Dalam pembelajaran penjas, khususnya pada materi lempar turbo indikasi hasil belajarnya adalah jarak tempuh alat, disamping aspek kognitif dan afektif juga perlu. Agar siswa

mendapatkan jarak tempuh yang optimal parameter yang diperlukan adalah tinggi, kecepatan dan sudut lemparan. Menurut pengamatan pembelajaran lempar turbo kurang optimal karena terlalu monoton dikarenakan guru kurang kreatif dalam pembelajarannya. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berusaha mencari pemecahan masalah yaitu dengan menerapkan permainan lempar sasaran yaitu suatu permainan yang mengacu gerak dasar melempar pada materi lempar turbo. Hal ini dilakukan agar siswa tergugah untuk melakukan lemparan kesasaran.

2.2.1 Modifikasi Pembelajaran Lempar

Lempar merupakan salah satu komponen dalam atletik. Saputra (2003:85) mengemukakan bahwa lempar bagi siswa sekolah dasar menjadi bagian ketrampilan gerak dasar manipulatif yang dilakukan dengan anggota badan, Tugas utama guru penjasorkes adalah menciptakan kesempatan yang merangsang anak-anak untuk mengembangkan kemampuan melempar dalam suasana bermain yang bebas. Secara umum, ada tiga macam lemparan dalam atletik untuk sekoah dasar, yaitu: lempar atas, lempar putaran dan lempar tolakan. Dalam penelitian ini, pembahasan difokuskan pada lempar atas, yaitu kegiatan melempar benda-benda degan menggunakan bola kecil ke arah sasaran yang ditentukan.

2.2.2 Lempar Turbo

Lempar turbo adalah salah satu kegiatan nomor lempar pada kids athletic, yaitu kegiatan melempar dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu (Lumintuarso, 2008:40). Turbo atau rudal adalah lembing yang terbuat dari

peralon 1 dim dengan ujung dari kayu jati dan ekor imprabot, Panjang turbo adalah 40 cm dengan massa yang cukup ringan bagi anak sekolah dasar.

Prosedur lempar turbo diawali dengan awalan 5 meter, kemudian anak melempar turbo tersebut ke daerah lemparan yang dibatasi garis lempar, sebagaimana lempar lembing dewasa, faktor keamanan dalam kegiatan lempar turbo juga penting untuk diperhatikan sehingga keamanan seperti kapan harus melempar turbo dan kapan mengambil turbo kembali harus dipatuhi oleh seluruh siswa.

2.2.3 Tehnik Dasar Lempar Turbo

Dalam lempar turbo, tehnik dasar yang diajarkan dapat dirinci menjadi tahapan-tahapan antara lain: (1) lari awalan, (2) lima langkah berirama untuk penarikan turbo, (3) lari lima langkah, (4) melepaskan lemparan turbo, (5) pemulihan.

Pada saat gerakan tahapan awalan, pelempar turbo mempercepat gerakan atau akselerasi. Dalam tahapan gerak lima langkah berirama, gerakan dipercepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahapan pelepasan turbo, Dalam tahapan pelepasan turbo, dihasilkan kecepatan tambahan dan ditransfer kepada turbo sebelum dilepaskan. Dalam tahap pemulihan, pelempar menahan dan menghindari berbuat kesalahan.

2.2.3.1 Fase Lari Awalan / Ajang-Ajang

Latihan pada fase ini bertujuan untuk mempercepat gerakan melempar turbo, Oleh karena itu, sifat-sifat yang perlu diperhatikan oleh seorang pelempar adalah:

- (1) Pada saat awalan, turbo dipegang horizontal/mendatar diatas bahu;
- (2) Bagian atas turbo dinaikkan diatas kepala.
- (3) Lengan pada saat membawa turbo diupayakan tetap tenang dan setabil (tidak bergerak ke muka atau belakang);
- (4) Lari percepatan dilakukan secara rileks, terkontrol dan berirama (6 – 12 langkah);
- (5) Lari percepatan dalam pengambilan awalan diupayakan sampai mencapai kecepatan optimal, dan diperhatikan atau ditingkatkan dalam lari lima langkah berirama.

2.2.3.2 Fase Lari Awalan 5 Langkah Berirama Untuk penarikan Turbo

Pada fase lari lima langkah berirama ini pelempar turbo akan berlatih bagaimana melakukan awalan lima langkah berirama dengan tujuan untuk menenmpatkan turbo secara benar pada saat akan dilempar. Oleh karena itu, sifat-sifat tehnik yang harus dipahami dalam latihan pada fase lima langkah berirama ini yang harus diperhatikan oleh seorang pelempar adalah:

- (1) Penarikan turbo dimulai pada saat kaki kiri melakukan pendaratan.
- (2) Bahu kiri menghadap ke arah lemparan, sedangkan lengan kiri ditahan didepan untuk keseimbangan;
- (3) Lengan yang digunakan untuk melempar turbo diluruskan ke belakang dengan langkah 2 dan 2;
- (4) Lengan yang digunakan untuk melempar ada pada setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan.

2.2.3.3 Fase Lari Lima Langkah Berirama untuk Langkah Impuls

Pada fase lari lima langkah berirama untuk langkah impuls ini dimaksudkan untuk menenmpatkan dan mempersiapkan badan pada saat akan melakukan pelepasan turbo. Oleh karena itu, sifat-sifat teknik yang harus diperhatikan oleh seorang pelempar diantaranya adalah sebagai berikut:

- (1) Dorongan kaki dilakukan secara aktif dan mendatar dari telapak kaki kiri, hal ini dilakukan agar tidak kehilangan kecepatan;
- (2) Lutut kanan diayunkan ke depan (tidak ke atas);
- (3) Badan dibawa condong kebelakang (kaki dan badan mengikuti turbo);
- (4) Bahu kiri dan kepala menghadap ke arah lemparan;
- (5) Proses lengan yang digunakan untuk melempar dan poros bahu adalah sejajar;
- (6) Langkah impuls adalah dilakukan dengan lebih panjang dibandingkan dengan langkah pelepasan.

2.2.3.4 Tahap Melempar Turbo

Pada tahap melempar turbo dari tangan menuju ke sasaran, ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai berikut:

- (1) Gerakan melempai ini segera dimulai sesaat setelah kaki belakang menyentuh tanah mengikuti gerakan langkah menyilang;
- (2) Berat badan hendaknya diletakkan diatas kaki belakang yang di bengkokkan dengan punggung didorong ke belakang;
- (3) Tangan yang memegang turbo tetap direntangkan ke belakang dan lengan hendaknya tetap lurus;

- (4) Begitu kaki belakang mengarahkan gerak pinggul dan dada ke depan, kaki kiri ditarik secepat mungkin kemudian ditempatkan lurus ke arah lemparan;
- (5) Setelah menempatkan kaki kiri sedikit ditekuk, kokohkan sudut batang tubuh;
- (6) Pada saat itu juga, seluruh tubuh bagian sisi kiri pelembar hendaknya dikokohkan otot-ototnya dengan cara menarik lengan kiri dan menempatkannya disisi pinggul kiri dalam posisi menyiku;
- (7) Efek dari menghentikan gerak salah satu sisi tubuh sangat penting dalam meningkatkan kecepatan gerak sisi lainnya, di sisi gerakan tadi akan menyebabkan pinggul kanan berputar dengan cepat;
- (8) Begitu pinggul digerakkan kedepan dengan cepat, gerakan tangan melambai lurus segera dimulai;
- (9) Sebelum lengan bawah direntangkan untuk memberikan tenaga ahir pada turbo, lengan akan melewati kepala dengan siku lebih tinggi dari tangan;
- (10) Titik pelepasan turbo dapat dikatakan hampir tegak lurus diatas kepala kiri.

2.2.3.5 Tahap Gerakan Kembali Ke Posisi Semula

Gerakan kembali ke posisi semula setelah melempar turbo adalah tahap terakhir dari serangkaian gerakan tahapan lempar turbo. Beberapa hal yang penting untuk diperhatikan dalam melakukan gerakan kembali ke posisi semula adalah sebagai berikut:

- (1) Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan sesaat setelah turbo dilemparkan dan lepas dari tangan;

- (2) Gerakan kembali ke posisi semula sama sekali tidak boleh diabaikan sebelum turbo lepas dari tangan;
- (3) Gerakan kembali ke posisi semula, terjadi atas gerakan kaki kanan ke depan dan mengambil langkah lari untuk menjaga tubuh tetap lurus;
- (4) Berat badan pada kondisi ini langsung dipindahkan ke kaki kanan yang ditekuk untuk mengurangi momentum ke depan;
(Khomsin,2008:107-114).

2.3 KARAKTERISTIK SISWA USIA 10 SAMPAI DENGAN 13 TAHUN

Pada jenjang pendidikan di Indonesia, siswa sekolah dasar adalah anak dengan usia sekitar 6 sampai dengan 13 tahun. Pada usia ini, perkembangan fisik anak berbeda dengan masa sebelumnya, pertumbuhan tangan dan kaki cenderung lebih cepat dibandingkan pertumbuhan torso. Pada masa ahir jaringan otot akan mengalami perkembangan yang pesat, ini akan dipengaruhi pada peningkatan kekuatan yang lebih besar.

Khomsin (2003) sebagaimana dikutip oleh Fatoni (2011:38) mengemukakan bahwa sering meningkatnya ukuran tubuh dan kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak. Peningkatan kemampuan gerak dapat diidentifikasi dalam bentuk gerak yang bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang lebih efisien, gerakan yang dilakukan menjadi semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan semakin variatif, gerakan semakin kuat dan mantap. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan gerak anak apabila ditinjau dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan gerakan adalah faktor koordinasi tubuh, ukuran tubuh dan kekuatan otot. Ke trampilan gerak tubuh akan mengalami peningkatan secara

bertahap, perkembangan koordinasi gerak tubuh merupakan kunci perkembangan penguasaan berbagai macam ketrampilan yang telah mulai dikuasai pada masa anak kecil bahkan pada masa bayi.

Aktivitas yang perlu dilakukan anak besar adalah aktivitas yang menggunakan ketrampilan untuk mencapai tujuan tertentu, aktivitas secara beregu atau kelompok, aktivitas mencoba-coba, aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keberanian dalam bentuk aktivitas individual atau permainan kelompok terutama yang melibatkan kekuatan dan ketahanan.

Periode spesialisasi umumnya terjadi pada anak usia 12-13 tahun. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihan pada cabang olahraga yang disukainya. Secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu siswa lakukan. Siswa sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktifitas yang tidak dia sukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada anak usia sekolah dasar ini, perlu adanya upaya guru dalam menentukan dan mengarahkan anak didiknya dalam jenjang yang berbeda. Dalam konteks pembelajaran disekolah dasar, guru bisa membagi dua kelompok tahapan ajar yaitu : kelompok kelas bawah (kelas 1,2 dan) seta kelompok atas (kelas 4,5 dan 6).

Materi untuk pelajara atletik yang sesuai untuk kelas bawah adalah permainan atletik dan bentuk atletik dengan gerak sederhana. Materi ini lebih bersifat gerak multilateral dan ketrampilan terpadu yang meliputi:

- (1) Ketrampilan Persepsi Motorik
 - a. Manajemen tubuh, artinya mengenal dan memahami bagian-bagian tubuh beserta sifat-sifatnya.
 - b. Memahami ruang, artinya memahami arah dan ukuran objek atau ruang serta pemanfaatannya melalui gerak tubuh.
 - c. Manajemen gerak tubuh, artinya mengenal dan memahami bagaimana tubuh bergerak dengan efisien dalam kaitannya dengan penggunaan waktu, gerak dan rangkaian gerak.
- (2) Ke trampilan Gerak Dasar
 - a. Gerak lokomotor, artinya ke trampilan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ketempat lain berupa jalan, lari, lompat, sekipping dan sebagainya.
 - b. Gerak manipulatif, artinya ke trampilan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh atau objek. Ke trampilan ini lebih mengarah pada peningkatan koordinasi. Termasuk dalam ke trampilan ini adalah melempar, menendang, menangkap dan memukul.
- (3) Kegiatan Fisik Serial

Kegiatan pengujian diri, artinya ke trampilan yang bersifat bebas dimana anak mulai melakukan gerakan menirukan binatang.

 - a. Kegiatan bermain yang dilakukan baik perorangan maupun kelompok.
 - b. Kegiatan permainan sederhana yang dilengkapi dengan peraturan yang sederhana. Misalnya, bermain kejar-kejaran, petak umpet, tepuk kejar, bermain dengan sasaran bergerak, dan sebagainya.

Sedangkan untuk kelas atas, materi yang dapat diberikan adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada ke trampilan olahraga sebagai berikut:

- (1) Permainan Kompetitif dan kerjasama
 - a. Permainan yang menggunakan nett
 - b. Permainan yang menggunakan alat pemukul
 - c. Permainan yang sifatnya saling menyerang
 - d. Permainan yang menggunakan sasaran
- (2) Gerakan Jasmani Serial
 - a. Gerakan meniru binatang
 - b. Permainan gendongan atau gajah-gajahan
 - c. Permainan dengan mengikuti irama musik
- (3) Kegiatan Atletik

Kegiatan ini harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan belum bentuk nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan modifikasi.

Jadi, dengan membedakan kedua tingkatan tersebut ini, diharapkan siswa sekolah dasar lebih tertarik dengan dasar gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, dasar gerak dasar tersebut diharapkan sudah terbentuk (Saputra, 2003 : 17-20).

2.3 PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN BEREGU

2.4.1 Pengertian Permainan

Permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan jasmani. Meningkatkan kualitas manusia atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya dengan sasaran segala aspek pribadi manusia adalah tujuan pendidikan yang ingin dicapai (Sukintaka, 1992 : 11). Bermain merupakan fenomena masyarakat dari anak remaja, orang dewasa, laki-laki, perempuan dan seluruh lapisan masyarakat diseluruh pelosok dunia. Dengan demikian setiap anak yang bermain akan melakukan dengan sungguh-sungguh yang mengandung nilai-nilai positif yang ditinjau dari segi fisik atau mental.

Bermain menurut J. Hizinga adalah perbuatan atas kemauannya sendiri yang dikerjakan dalam batas-batas tempat dan waktu yang telah ditentukan (Soetoto, 2013 : 13).

2.4.2 Fungsi Permainan dalam Pendidikan

Di dalam dunia pendidikan, permainan mempunyai nilai-nilai positif yang ditinjau dari berbagai aspek. Tinjauan nilai tersebut adalah sebagai berikut :

2.4.2.1 Nilai Mental

Nilai mental merupakan nilai-nilai yang menyangkut kejiwaan individu. Sebuah permainan berkelompok melibatkan pertemuan sebagai individu yang berbeda-beda. Setiap individu akan mengukur dan membandingkan tingkat kepandaianya, ketangkasannya, tanggung jawabnya dan kerjasamanya. Hal ini menumbuhkan rasa percaya diri pada masing-masing individu. Rasa percaya diri yang timbul selanjutnya akan mempengaruhi tingginya semangat atau moral anak baik dalam permainan ataupun dalam masyarakat.

Melihat betapa pentingnya permainan dalam menumbuhkan dan mengembangkan nilai mental pada diri individu, maka seorang guru pendidikan jasmani sewaktu menyajikan permainan harus mengusahakan biar setiap anak mempunyai kesempatan untuk mengembangkan potensi-potensinya (Soemitro, 1992 : 4).

2.4.2.2 Nilai Fisik

Nilai fisik berkaitan dengan pertumbuhan dan berkembang jasmani individu. Nilai-nilai fisik ini banyak terkandung dalam sebuah permainan. Ketika anak bermain hampir seluruh anggota badannya bergerak. Gerakan-gerakan dalam sebuah permainan akan berpengaruh terhadap peredaran darah dan pernafasan. Peredaran akan dipercepat yang berarti kerja jantung akan lebih kuat dan frekuensinya semakin cepat. Hal ini mengakibatkan paru-paru yang berhubungan dengan udara menjadi semakin luas sehingga memungkinkan pengambilan oksigen yang lebih banyak (Soemitro, 1992:5).

2.4.2.3 Nilai Sosial

Nilai sosial berkaitan dengan suatu cara individu dalam bergaul atau hubungan dalam masyarakat. Dalam sebuah permainan, seorang individu akan berhadapan dengan berbagi individu lain yang berbeda-beda. Ketika seorang anak bermain, mereka belajar mengukur kekuatan, kepandaian, kemampuan, keuletan dirinya dan orang lain. Keunggulan lawan dan kekurangan diri sendiri diakui mereka secara sadar maupun setelah bermain.

Bigot, Konhstan, dan Paland yang dikuti oleh Sukintaka (1992 : 28) menyatakan bahwa secara psikis bermain mempunyai fungsi dalam usaha pendidikan, adapun sasaran psikis tersebut meliputi:

(1) Kemampuan Bahasa dan Seni

Bahasa merupakan alat komunikasi yang digunakan sehari-hari dalam berhubungan dengan orang lain. Kemampuan bahasa seorang anak dikembangkan oleh apa yang didengar. Melalui proses mendengar ini akan berkembang pula bagaimana mengucapkan kata-kata dan semakin mantap pula tata bahasanya. Dalam bermain, anak akan masuk dalam situasi yang mengharuskan anak berkomunikasi dengan teman yang lainnya. Penguasaan bahasa berlanjut menjadi seni bahasa, dan seorang anak sudah mulai berkomunikasi dengan intonasi serta kata-kata yang tertata dengan baik. Seni bahasa ini digunakan pula ketika dalam sebuah permainan (Sukinata, 1992 : 28).

(2) Peningkatan Kemampuan Akademik

Bertukar pikiran dan pengetahuan ketika bermain, menyebabkan adanya peningkatan kemampuan akademik khususnya pada anak-anak. Anak-anak belajar lewat gerakan mengakibatkan anak untuk berfikir dan mengetahui terhadap mengapa dan bagaimana belajar. Seorang anak yang sering bermain secara langsung maupun tidak secara langsung pikirannya selalu berkembang. Hal ini meningkatkan kemampuan akademik anak yang berpengaruh terhadap bidang ilmu pengetahuan yang lain (Sukintaka, 1992:31).

(3) Budi Pekerti

Dalam suatu permainan setiap anak akan mengeluarkan segala perbuatan dan perkataan sesuai dengan watak, sifat dan kebiasaan sehari-hari. Pada permainan yang sehat terkandung nilai-nilai untuk mendidik kemampuan anak, karena dengan permainan kesadaran diri akan menjadi

kuat. Sifat sopan, saling menghargai, tidak mementingkan diri sendiri dan disiplin merupakan sebuah nilai yang terdapat dalam permainan yang memupuk budi pekerti seorang anak.

2.4.3 Teori Permainan

Permainan merupakan salah satu setrategi dalam mengajarkan pendidikan jasmani yang diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Pada umumnya, manusia baik anak-anak, orang dewasa, atau laki-laki atau perempuan senang bermain. Dari rasa senang bermain inilah dapat diketahui keadaan asli setiap orang bermain, sebab secara tidak sadar mereka berbicara, bertingkah laku secara spontan sesuai kebiasaannya. Oleh karena itu, permainan dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktifitas anak yang berupa gerak, sikap dan tingkah laku. Beberapa teori permainan diantaranya sebagai berikut:

2.4.3.1 Teori Kelebihan Tenaga

Teori ini diutarakan oleh Hobert Sepancers, seorang berkebangsaan Inggris yang dikutip Sukintaka (1992 : 4), mengatakan bahwa kelebihan tenaga (kekuatan atau fitalitas) pada anak atau orang dewasa yang belum digunakan, akan disalurkan untuk bermain.

Teori ini dicerminkan dalam pernyataan : "marilah keluar untuk bermain dan buanglah tenaga yang berlebihan". Penganjur teori ini percaya bahwa anak-anak menghasilkan tenaga yang lebih besar tetapi tidak habis digunakan. Oleh karena itu bermain merupakan media yang ampuh untuk melepaskan tenaga asli (soemitro, 1992 : 8).

2.4.3.2 Teori Rekreasi

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang memberikan selingan terhadap kegiatan rutin. Dalam hal ini permainan akan membantu memulihkan kembali tenaga yang telah hilang atau dikeluarkan. Disamping itu bermain juga merupakan usaha untuk menangkal ketegangan syaraf, kelelahan mental serta kelebihan emosional. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat berperan penting untuk mengurangi beban pikiran anak didiknya melalui pembelajaran permainan dalam pendidikan jasmani, sehingga suasana rekreasi sangat terasa bagi anak-anak (Soemitro, 1992 :9).

2.4.3.3 Teori Rekapitulasi

Teori ini berpendapat bahwa masa lalu adalah kunci yang dimainkan anak-anak. Artinya bermain adalah merupakan kegiatan ulangan dari kehidupan nenek moyang kita. Bermain diwariskan secara turun temurun sejak manusia ada (Soemitro, 1992 :9).

2.4.4 Pembelajaran Lempar Turbo dengan Permainan Lempar Sasaran

Pembelajaran dengan pendekatan permainan lempar sasaran merupakan konsep belajar membantu guru mengaitkan materi yang diajarkan dengan permainan-permainan. Pendekatan bermain adalah salah satu dari bentuk sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan segala jenjang pendidikan. Hanya saja porsi dan bentuk pendekatan permainan yang diberikan harus sesuai dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus juga dipertimbangkan faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Pada pembelajaran siklus I lempar turbo dengan permainan lempar sasaran, siswa dibagi menjadi dua kelompok. Tiap kelompok akan bekerjasama memenangkan kompetisi perolehan sekor lempar bola kecil ke sasaran yang udah ditentukan oleh guru. Tiap anak membawa bola yang siap dilemparkan secara bergantian ke lokasi sasaran lemparan. Di sebelah sasaran sudah ada dua anak yang menjaga dan menghitung perolehan nilai yang mengenai sasaran. Akumulasi skor tiap anak akan menjadi nilai masing-masing kelompok. Dengan permainan ini anak lebih senang, dan berguna untuk kemampuan lempar turbo.

Pada pembelajaran siklus II lempar turbo dengan permainan lempar sasaran, siswa dibagi menjadi dua kelompok. Tiap kelompok akan bekerja sama memenangkan kompetisi perolehan sekor lempar batang bulung ke sasaran yang udah ditentukan oleh guru. Tiap anak membawa batang bulung yang siap dilemparkan secara bergantian ke lokasi sasaran lemparan. Di sebelah sasaran sudah ada dua anak yang menjaga dan menghitung perolehan sekor yang mengenai sasaran. Dengan permainan siklus II ini anak diharapkan lebih senang dan alat yang digunakan udah menyerupai turbo yang sebenarnya, dan berguna untuk kemampuan lempar turbo siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu suatu pemerhatian terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan dan terjadi di dalam kelas (Arikunto, 2010 :130). Kurt Lewin, sebagai mana dikutip Arikunto, (2010 :131) mengembangkan penelitian tindakan kelas dengan empat komponen pokok yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

3.2 SUBJEK PENELITIAN

Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 tahun pelajaran 2012/2013 sebanyak 28 siswa.

3.3 OBJEK PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan objek-objek penelitian sebagai berikut:

- (1) Pembelajaran lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar sasaran pada siswa kelas IV.
- (2) Hasil belajar lempar turbo SD negeri Purwosari 01.

3.4 WAKTU PENELITIAN

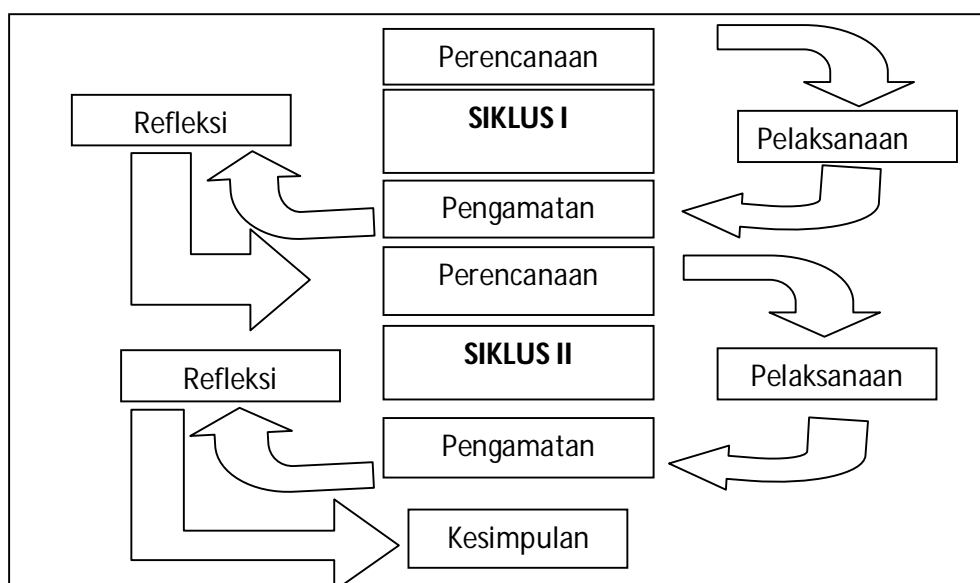
Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini berlangsung yaitu bulan April 2013.

3.5 LOKASI PENELITIAN

Lokasi penelitian ini di halaman SD Negeri Purwosari 01 Kecamatan Mijen Kota Semarang dan lapangan sepak bola dusun Sodong, Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen.

3.6 PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus tindakan. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai. Mula-mula guru mengidentifikasi permasalahan kelas dengan observasi awal pada hasil belajar siswa pada materi lempar turbo. Setelah merumuskan masalah berupa rendahnya hasil belajar siswa pada materi lempar turbo, dilakukan siklus yang meliputi: (1) perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), (3) observasi (observation), dan refleksi (reflection). Pada fase refleksi siklus pertama, guru menganalisis tindakan pada siklus pertama dan memperbaiki hal-hal yang kurang tepat untuk diatur ulang pada fase perencanaan di siklus kedua. Prosedur kerja tersebut secara garis besar dapat digambarkan dalam skema tersebut.



Gambar 3.1 Skema Pelaksanaan Siklus Tindakan
Sumber : Panduan Skripsi PJKR 2012 FIK

3.7 PERENCANAAN TINDAKAN

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri atas dua siklus atau lebih. Untuk melihat kondisi awal kemampuan peserta didik dalam melakukan tehnik lempar turbo, diberikan prestasi yang berfungsi sebagai evaluasi awal (initial evaluation). Sedangkan observasi awal dilakukan untuk dapat mengetahui tindakan yang dapat diberikan untuk motivasi peserta didik dalam rangka penguasaan tehnik lempar turbo.

Dari evaluasi dan observasi awal, maka dalam refleksi ditetapkanlah tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo dengan menggunakan permainan lempar sasaran peserta didik dengan menggunakan beberapa tehnik tambahan untuk menambah jarak lemparan.

Berdasarkan refleksi awal tersebut, dilakukan penelitian tindakan kelas dengan prosedur (1) perencanaan (planning), (2) pelaksanaan tindakan (action), (3) observasi (observation), (4) refleksi (reflektion) dalam setiap siklus.

Secara lebih rinci prosedur penelitian tindakan kelas (action research) untuk setiap siklus dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Perencanaan (planning)

Kegiatan dalam tahanan perencanaan ini meliputi hal-hal berikut:

- 1) Studi pendahuluan terhadap kemampuan lempar turbo peserta didik.
- 2) Guru merencanakan pembelajaran lempar turbo melalui pendekatan permainan lempar sasaran dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 3) Guru menyiapkan peraturan lempar turbo dalam pembelajaran lempar turbo melalui pendekatan permainan lempar sasaran.

- 4) Guru membuat rubrik penilaian untuk pembelajaran lempar turbo melalui pendekatan permainan lempar sasaran.
- 5) Guru merencanakan pembagian kelompok.
- 6) Guru menyiapkan alat dokumentasi.

b. Pelaksanaan/implementasi tindakan (acting)

Tahap pelaksanaan/implementasi tindakan merupakan tahap pelaksanaan proses pembelajaran dikelas. Pelaksanaan pada siklus satu direncanakan akan dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan selama empat jam pelajaran (4 x 35 menit). Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru menyiapkan/menentukan lapangan yang akan digunakan;
- (2) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris dilapangan;
- (3) Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi peserta didik, dan mengarahkan siswa untuk mengukur denyut nadi sebelum pelajaran;
- (4) Guru menyampaikan pembelajaran yang akan diberikan pada pertemuan tersebut;
- (5) Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan/peregangan.
- (6) Guru memberikan apresepsi dan motivasi mengenai gerakan atau aktivitas melempar ke pada peserta didik.

2) Kegiatan Inti

- (1) Guru mulai pembelajaran lempar turbo dengan memberikan contoh cara melakukan lempar pada sasaran didepan peserta didik;

- (2) Siswa mengikuti pretest lemparan;
 - (3) Guru mengulangi pemberian contoh lemparan yang benar dan meminta satu anak menjadi model pelempar. Siswa dimotivasi untuk memperhatikan;
 - (4) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menirukan gerakan temannya tadi ditempat masing-masing;
 - (5) Guru membantu peserta didik dalam mempraktikkan tentang bagaimana tehnik dan cara melempar turbo degan arah sasaran yang benar ketika siswa sedang mencobanya ditempat masing-masing. Tetapi untuk tahap ini turbo belum dilemparkan, cuman tehniknya saja;
 - (6) Guru membagi peserta didik dalam dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 15 anak, kemudian peserta didik menempatkan pada kelompoknya masing-masing;
 - (7) Setiap anak mempraktikan lemparan secara bergantian;
 - (8) Setelah peserta didik sudah mengetahui cara melakukannya, Guru mengarahkannya untuk dibuat permainan lempar sasaran game biar anak tidak cepat bosan dan anak menjadi senang;
 - (9) Guru memantau tiap gerakan dan tehnik yang dilakukan peserta didik;
 - (10) Guru membantu peserta didik yang mengalami kesulitan;
 - (11) Guru mencatat hasil belajar lempar turbo pada sasaran tiap peserta didik;
- 3) Kegiatan Pendinginan
- (1) Guru membimbing siswa untuk melakukan pendinginan;

(2) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik;

(3) Guru menutup pembelajaran

c. Observasi

Setelah tindakan suatu siklus dilaksanakan, maka dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tersebut dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya.

d. Refleksi

Berdasarkan dari hasil observasi yang dikumpulkan dan dianalisa, guru dapat merefleksikan diri dengan melihat data observasi apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat mencapai target dan apakah ada peningkatan hasil belajar lempar turbo oleh siswa. Selain itu, meninjau jurnal yang dicatat guru pada saat selesai melaksanakan kegiatan pembelajaran. Hasil analisis yang dilaksanakan dalam tahap ini digunakan untuk merencanakan siklus berikutnya.

3.8 TEHNIK PENGUMPULAN DATA

Dalam penelitian ini data yang digunakan adalah sebagai berikut:

- (1) Data kuantitatif, yaitu data yang berasal dari skor praktik, skor aktivitas siswa, dan nilai angket tanggapan siswa;
- (2) Data kualitatif diambil dari catatan harian pada saat mengamati jalannya proses pembelajaran yang berupa keterangan detail fenomena yang terjadi di kelas. Data ini dapat digunakan sebagai bahan refleksi untuk menyusun perencanaan siklus selanjutnya.

Untuk mendapat data tersebut, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

- (1) Tes praktik, yaitu dengan menilai siswa dalam melakukan lempar turbo;

- (2) Observasi, yaitu dengan mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran;
- (3) Angket tanggapan siswa, yaitu dengan memberikan kuesioner mengenai aspek kognitif, aspek efektif, dan aspek psikomotor.

3.9 INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

3.9.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun setiap pertemuan. Masing-masing RPP berisi tentang kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar, dan penilaian sumber belajar.

3.9.2 Lembar Pengamatan Tes Praktik

Lembar pengamatan individual untuk menilai praktik siswa dalam melakukan lempar turbo. Rubrik penilaian disesuaikan dengan komponen-komponen teknik yang harus dilakukan siswa dalam melakukan lempar turbo.

3.9.3 Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa

Lembar pengamatan klasikal untuk mengetahui presentase keaktifan siswa selama proses pembelajaran. Indikator yang digunakan meliputi: (1) antusiasme dalam mengikuti pembelajaran, (2) keaktifan siswa dalam bertanya dan menjawab pertanyaan, (3) Melakukan teknik lempar turbo dengan benar.

3.9.4 Angket

Kuesioner mengenai aspek kognitif (pemahaman siswa), aspek efektif (pandangan siswa selama pembelajaran), dan aspek psikomotor (aspek kemampuan siswa dalam praktik).

3.10 ANALISI DATA

Untuk mengetahui bagaimana efek suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu dilakukan analisis data. Pada penelitian ini menggunakan data analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama pembelajaran dengan permainan lempar sasaran untuk meningkatkan pembelajaran lempar turbo.

Tehnik yang digunakan untuk analisis data adalah:

3.10.1 Lembar Pengamatan Tes Praktik

Dalam kegiatan pengamatan tes praktik, digunakan tehnik analisis deskriptif dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar mean (rerata) kelas. Adapun penyajian data hasil pengamatan tes praktik dalam bentuk presentasi dan angka.

3.10.1.1 Rumus untuk menghitung ketutasan belajar

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

(Aqib, 2008 : 41)

3.10.1.2 Rumus menghitung rata-rata adalah sebagai berikut :

$$X = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan:

X = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah nilai semua siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

(Aqib, 2008 : 41)

Penghitungan presentase dengan menggunakan rumus diatas harus sesuai dan memberikan kriteria ketuntasan belajar siswa di SD Negeri Purwosari 01 yang dikelompokkan dalam dua katagori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
≥ 70	Tuntas
< 70	Tidak Tuntas

3.10.2 Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa

Dalam kegiatan pengamatan aktivitas siswa, data yang diperoleh akan berupa data peningkatan aktifitas siswa sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Analisis dilakukan dengan menggunakan rumus sebagaimana pada tes praktik dan merujuk tabel berikut:

Tabel 3.2 : Kriteria Aktivitas Siswa dalam %

Tingkat Keberhasilan %	Arti
>80 %	Sangat Tinggi
60-79 %	Tinggi
40-59 %	Sedang
20-39 %	Rendah
<20 %	Sangat Rendah

3.10.3 Angket

Data angket berupa tanggapan siswa dianalisis menggunakan rumus:

$$F = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Dengan:

F = frekuensi relatif / angka presentase

f = frekuensi yang sedang dicari presentase

N = jumlah seluruh data

3.11 INDIKATOR KINERJA

Penelitian tindakan ini adalah untuk mengukur sejauh mana hasil belajar dengan menggunakan pendekatan bermain lempar sasaran untuk upaya meningkatkan belajar lempar turbo pada siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01. Pembelajaran ini akan berhasil apabila presentase hasil belajar mencapai 75%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini meliputi hasil tes dan nontes yang diperoleh selama penelitian berlangsung. Hasil tes terbagi atas tiga bagian, yaitu pratindakan, siklus I dan siklus II berupa peningkatan ketrampilan lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran pada siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01.

4.1.1 Hasil Tes Pratindakan

Hasil tes pratindakan merupakan hasil pretest siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 dalam melakukan lempar turbo sebelum diberi tindakan. Tes pratindakan ini merupakan tes praktik yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01.

Berdasarkan hasil pretest siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 dalam melakukan lempar turbo masih tergolong kurang. Hal ini ditunjukkan dengan tabel berikut.

Tabel 4.1 Hasil Pretest

No	Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
1	Tuntas	11	38,39%
2	Tidak tuntas	17	61,61%
	Jumlah	28	100%

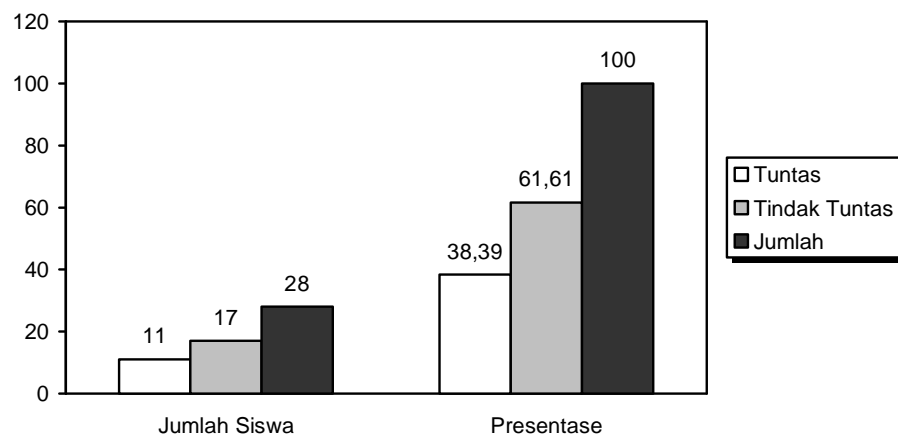


Diagram Batang 4.1 Hasil Pretest

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa banyaknya siswa yang mampu melakukan lempar turbo dengan benar hanya 38,39% sedangkan selebihnya 61,61% siswa belum mampu menggunakan tehnik yang benar. Dengan demikian, tingkat ketuntasan belajar secara klasikal belum mencapai 75% dari keseluruhan siswa. Adapun rincian hasil pretest dapat dilihat pada lampiran 9.

4.1.2 Deskripsi Data Pelaksana Tindakan Siklus 1

a. Perencanaan siklus 1

Tahap-tahap perencanaan pada siklus I adalah sebagai berikut :

- 1) Guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Penjasorkes dengan materi pembelajaran lempar turbo dengan permainan lempar sasaran.
- 2) Guru mempersiapkan sarana dan prasarana.
- 3) Guru mempersiapkan lembar evaluasi.
- 4) Guru mempersiapkan intrumen observasi ketrampilan guru dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

4.1.2.1 Hasil Penelitian Siklus I

4.1.2.1.1 Hasil Tes Keterampilan Lempar Turbo Siklus I

Siklus I merupakan pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran. Tindakan siklus I ini dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan belajar lempar turbo siswa. Pendekatan permainan lempar sasaran ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan, aktivitas, dan antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran lempar turbo. Data hasil tindakan siklus I terdiri atas data hasil tes, data non tes, dan dokumentasi.

Tabel 4.2 Hasil Postest Siklus I

No	Kategori	Jumlah Siswa	Frekuensi
1	Tuntas	17	60%
2	Tidak tuntas	11	40%
	Jumlah	28	100%

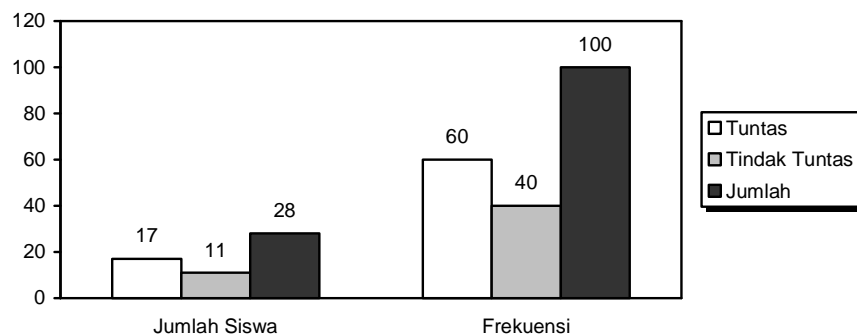


Diagram 4.2 Hasil Postest Siklus I

Berdasarkan 4.2, tingkat ketuntasan belajar meningkat bila dibandingkan dengan hasil pratindakan. Namun, tingkat ketuntasan belajar secara klasikal belum mencapai 75% dari keseluruhan siswa. Banyaknya siswa yang tuntas sebanyak 17 siswa atau 60% sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 11 siswa atau 40%. Rincian hasil posttest siklus I dapat dilihat pada lampiran 12.

4.1.2.1.2 Hasil Nontes Siklus I

4.1.2.1.2.1 Hasil Observasi Keaktifan Siswa

Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan partisipasi yang cukup aktif. Secara klasikal, keaktifan siswa mencapai 63,82% dari keseluruhan indikator yang diharapkan. Indikator keaktifan siswa yang diharapkan muncul selama pembelajaran meliputi memperhatikan penjelasan dan intruksi guru, bertanya dan menanggapi, antusiasme, kesigapan dan fokus belajar siswa, serta kerjasama. Rincian hasil observasi dapat dilihat pada lampiran 11.

Pada siklus I materi yang disampaikan adalah materi lempar turbo tanpa awalan pada sasaran tertentu. Selama proses pembelajaran, penjelasan yang diberikan oleh guru membantu siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Selain memberikan penjelasan, guru juga memberikan bimbingan kepada siswa lain dalam melakukan lempar turbo. Siswa dapat mengikuti proses pembelajaran sampai akhir dengan baik. Selain itu, dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran, siswa dituntut untuk berpartisipasi dalam melakukan lempar turbo.

4.1.2.1.2.2 Hasil Angket Tanggapan Siswa

Berdasarkan angket tanggapan siswa, siswa menunjukkan respon positif dalam pembelajaran. Secara klasikal 75% siswa menunjukkan respon positif

dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes materi lempar turbo. Angket tersebut mengungkap aspek psikomotorik, koqnitif, dan efektif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Pada ranah psikomotorik, secara umum siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan lempar sasaran. Namun ketika menerapkan lemparan dengan menggunakan turbo, siswa sering melakukan kesalahan sehingga mengakibatkan lemparan tidak maksimal. Salah satu contohnya adalah memegang dan mencekram tongkat turbo disaat melakukan lempar turbo. Pada ranah koqnitif, siswa mengaku mengetahui cara memegang turbo, tetapi siswa tidak memahami bagaimana cara agar turbo terlempar dengan benar, siswa masih pada tahap melempar sejauh – jauhnya. Sekalipun siswa belum memahami lempar turbo dengan baik, siswa merasa tertarik untuk memperhatikan lebih lanjut, karena pada tehnik ini, guru mengemas pembelajaran dalam bentuk permainan lempar sasaran. Rincian lebih lengkap disajikan pada lampiran 14.

4.1.2.1.3 Refleksi Siklus I

Dalam melakukan pembelajaran lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar sasaran, kendala yang dialami oleh guru antara lain sebagai berikut ;

(1) Intruksi guru

Siswa tidak dapat memahami intrusi guru dengan mudah. Guru sudah menggunakan salah satu siswa sebagai model peragaan. Untuk siklus selanjutnya, guru dapat melibatkan lebih banyak siswa dalam melakukan peragaan dan akhirnya setiap anak mencoba dengan diamati satu persatu.

(2) Siswa belum bisa memegang turbo dengan benar

Ketika siswa mencoba untuk melakukan lempar turbo, siswa banyak yang hanya mementingkan bagaimana turbo itu dapat terlempar dan jauh, tanpa memperhatikan bagaimana cara memegangnya.

(3) Kesalahan posisi badan siswa ketika akan melempar turbo

Beberapa siswa masih sering tidak benar dalam posisi berdirinya. Siswa tidak begitu memperdulikan bagaimana posisi badan yang nyaman dan efektif ketika melakukan lempar turbo, sehingga lemparannya belum maksimal.

(4) Perhatian siswa

Ada kalanya ketika salah satu atau siswa sedang memeragakan lempar turbo, siswa yang lain justru beraktivitas sendiri. Guru hendaknya lebih memperhatikan aktivitas siswa agar selalu fokus terhadap pembelajaran.

Pada siklus I siswa yang berhasil melakukan lempar turbo dengan permainan lempar sasaran 17 siswa dan 11 anak yang belum tuntas belajar dari jumlah 28 siswa. Pada siklus I, 11 siswa yang belum tuntas belajar dikarenakan 3 siswa belum bisa memegang turbo dengan benar, 3 siswa kesalahan posisi badan ketika akan melepas turbo, dan 5 siswa masih belum bisa memegang turbo dengan benar, arah lemparan turbo masih banyak yang tidak terarah dan perhatian siswa masih kurang. Dengan ketutasan belajar dengan presentase mencapai 60% pada siklus I, peneliti menganggap masih kurarang hasil belajar pada siklus I, jadi perlu ke siklus berikutnya.

4.1.3 Perencanaan Proses Pembelajaran Siklus II

Tahap – tahap perencanaan pada siklus II

- 1) Guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Penjasorkes dengan materi permainan lempar sasaran.
- 2) Guru mempersiapkan sarana dan prasarana.
- 3) Guru mempersiapkan lembar evaluasi.
- 4) Guru mempersiapkan observasi guru dan aktifitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

4.1.3.1 Hasil Penelitian Siklus II

4.1.3.1.1 Hasil Tes Ketrampilan Lempar Turbo Siklus II

Siklus II merupakan tindakan perbaikan dari siklus sebelumnya. Hasil refleksi siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 secara klasikal belum mencapai ketuntasan, yaitu 75%. Oleh karena itu, dilakukan perbaikan pada disiklus II. Pada siklus II ini, materi yang disampaikan adalah materi lempar turbo.

Ditinjau dari hasil tes praktek lempar turbo di siklus II, siswa menunjukkan peningkatan hasil belajar yang cukup signifikan. Tingkat ketuntasan belajar siswa pada siklus II ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.3 Hasil Postest Siklus II

No	Kategori	Jumlah	Frekuensi
1	Tuntas	23	82%
2	Tidak tuntas	5	18%
	Jumlah	28	100%

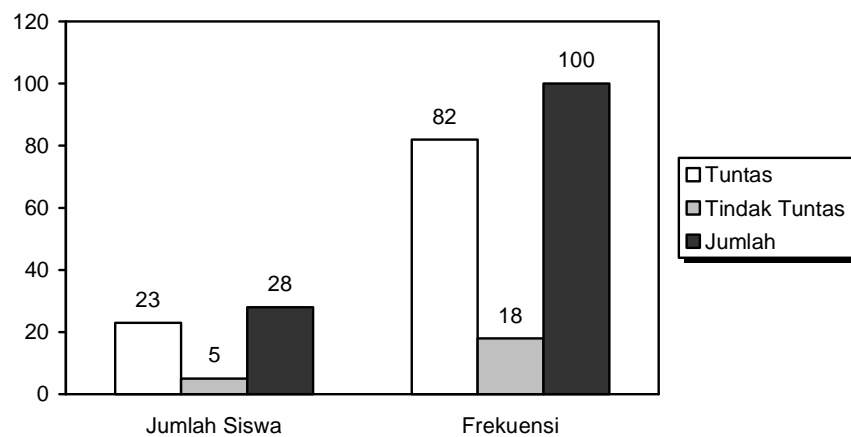


Diagram 4.3 Hasil Postest Siklus II

Berdasarkan tabel 4.3, banyaknya siswa yang tuntas yang belajar adalah 82%. Hal ini tidak terlepas dari hasil perbaikan siklus I. Siswa benar-benar sudah memahami apa yang disampaikan guru dalam evaluasi siklus I. Adapun pelaksanaan siklus II dipertegas pada hasil nontes kemampuan lempar turbo berikut.

4.1.3.1.2. Hasil Nontes Siklus II

4.1.3.1.2.1 Hasil Observasi Keaktifan Siswa

Pada siklus II ini, tingkat keaktifan siswa lebih baik dari siklus I, yaitu 80% dari seluruh indikator yang diamati secara klasikal. Siswa lebih aktif dalam memperhatikan penjelasan dan intrusi guru, bertanya dan menanggapi, antusiasme, kesigapan dan fokus belajar siswa, serta kerja sama. Rincian hasil observasi keaktifan siswa dapat dilihat pada lampiran 12.

4.1.3.1.2.2 Hasil Angket Tanggapan Siswa

Pada siklus II juga dilakukan pengisian angket yang dilakukan oleh seluruh siswa. Berdasarkan hasil angket diperoleh informasi sebagai berikut. Pada aspek psikomotorik, siswa mengaku tidak menemui kesulitan dalam melakukan lempar turbo maupun melakukan permainan lempar sasaran. Lemparan yang dihasilkan siswa juga telah meningkat sangat signifikan. Pada aspek kognitif, siswa dapat memahami penjelasan dan instruksi yang diberikan oleh guru mengenai teknik melempar turbo dengan benar. Siswa juga lebih memahami peraturan dalam permainan lempar sasaran. Pada aspek efektif, siswa menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dalam pembelajaran. Secara umum, hasil angket tanggapan siswa mencapai 85%. Adapun rincian hasil angket dapat dilihat pada lampiran 14.

4.1.3.1.3 Refleksi Siklus II

Permasalahan yang dialami pada siklus I telah diperbaiki pada siklus II dengan rincian sebagai berikut.

(1) Instruksi guru

Guru mengawali penjelasan dengan memberi contoh di depan. Selanjutnya guru meminta salah satu siswa untuk menjadi model peragaan, sementara yang lain memperhatikan dengan seksama. Guru melibatkan lebih banyak siswa dalam melakukan peragaan dan akhirnya setiap anak mencoba dengan diamati oleh guru satu persatu.

(2) Siswa belum bisa memegang turbo dengan benar

Pemberian contoh peragaan oleh guru secara detail ditambah penegasan melalui kata-kata, dan selain itu guru mengecek satu persatu

peragaan yang dilakukan oleh siswa sehingga dapat membuat siswa memiliki kemampuan tehnik lempar turbo lebih baik dari siklus I, yaitu cara memegang turbo sudah benar sehingga lemparan yang diperoleh maksimal.

(3) Kesalahan posisi badan saat akan melempar turbo

Guru memberikan penekanan baik itu secara formatif atau peragaan terhadap posisi disaat lempar turbo. Guru juga mengecek kembali peragaan yang dilakukan siswa, sehingga posisi badan siswa sudah benar dan lemparan siswa optimal.

(4) Perhatian siswa

Guru lebih dapat menguasai kelas sehingga tidak ada siswa yang bermain sendiri sementara yang lain berlatih. Siswa dikondisikan selalu beraktifitas pembelajaran dan tidak ada yang main sendiri.

Pada siklus II ketuntasan belajar mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya yaitu dengan presentasinbelajar mencapai 82%. Pada siklus II 23 siswa mengalami ketuntasan belajar dan 5 siswa belum berhasil atau tidak tuntas dalam pembelajaran lempar turbo dengan jumlah total siswa 28 anak. Siswa yang belum tuntas belajar pada siklus II dikarenakan 3 siswa belum bisa mengarahkan turbo dengan benar dan 2 siswa belum bisa mengarahkan turbo dengan benar, tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dan suka main sendiri. Dengan ketuntasan belajar yang mencapai 80% pada siklus II peneliti menganggap hasil dari siklus II sudah berhasil.

4.2 PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa hasil pretest siswa kelas IV pada materi lempar turbo belum mencapai ketuntasan yang diharapkan. Hanya 40% siswa yang mencapai ketuntasan belajar yang diharapkan. Hal ini

dikarenakan siswa belum mendapatkan pembelajaran mengenai materi tersebut dan guru hanya ingin menjajaki seberapa besar keterampilan yang dimiliki oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes materi lempar turbo. Dalam penelitian ini, guru memilih untuk menerapkan permainan lempar sasaran untuk meningkatkan kemampuan lempar turbo siswa tersebut.

Pada siklus I, guru mengenalkan turbo beserta cara memegangnya. Guru memeragakan cara melempar turbo dimulai dari gerakan awalan, lemparan, dan gerakan tidak lanjut. Dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran, siswa berlatih melakukan lemparan dengan menggunakan batang bulung. Pendekatan permainan dipilih dengan pertimbangan bahwa siswa akan lebih antusias dalam belajar apabila pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan. Di samping itu, aktivitas siswa dalam pembelajaran juga akan meningkat dengan partisipasi siswa dalam permainan lempar sasaran.

Hasil posttest pada siklus I menunjukkan presentase yang lebih baik dibandingkan presentase tes pada pratindakan. Pada siklus I, siswa yang mencapai ketuntasan belajar mencapai 60% dari keseluruhan. Hal ini karena pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Walaupun menunjukkan peningkatan, hasil tersebut belum mencapai indikator keberhasilan penelitian, yaitu banyaknya siswa yang tuntas belajar lebih dari atau sama dengan 75% dari keseluruhan. Hal tersebut dapat dipahami bahwa pada siklus I, masih terdapat permasalahan yang menjadi hambatan dalam proses pembelajaran, sehingga perlu dilakukan refleksi dan dianalisis untuk perbaiki pada siklus selanjutnya.

Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan partisipasi yang cukup aktif. Secara klasikal, keaktifan siswa mencapai 80% dari keseluruhan yang

diharapkan. Indikator keaktifan siswa yang diharapkan muncul selama pembelajaran meliputi memperhatikan penjelasan dan intruksi guru, bertanya dan menanggapi, antusiasme, kesigapan dan fokus belajar siswa, serta kerjasama. Rincian hasil observasi keaktifan siswa dapat dilihat pada lampiran 8.

Pada siklus I materi yang disampaikan adalah materi lempar turbo tanpa awalan tanpa sasaran dan tanpa awalan dengan sasaran tertentu. Selama proses pembelajaran, penjelasan yang diberikan oleh guru membantu siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Selain memberikan penjelasan, guru juga melakukan bimbingan kepada siswa lain dalam melakukan lempar turbo. Siswa dapat mengikuti proses pembelajaran sampai akhir dengan baik. Selain itu, dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran, siswa dituntut untuk berpartisipasi dalam melakukan lempar turbo.

Kendala – kendala yang dihadapi pada siklus I meliputi:

1. Kurang dipahami penjelasan/intruksi guru. Siswa tidak dapat memahami intruksi dari guru dengan mudah, sementara guru sudah menggunakan salah satu siswa sebagai model peragaan. Untuk siklus selanjutnya, guru dapat melibatkan lebih banyak siswa dalam melakukan peragaan dan akhirnya setiap anak mencoba dengan diamati guru satu persatu.
2. Siswa belum bisa memegang turbo dengan benar. Ketika siswa mencoba untuk melakukan lempar turbo, siswa banyak yang hanya mementingkan bagaimana turbo terlempar dengan jauh, tanpa memperhatikan cara memegangnya.
3. Kesalahan siswa ketika posisi badan akan melempar turbo. Beberapa siswa masih sering tidak benar dalam posisi berdirinya. Siswa tidak begitu

memperdulikan bagaimana posisi badan yang nyaman dan efektif ketika melakukan.

4. Ada kalanya ketika salah satu atau siswa sedang memeragakan lempar turbo, siswa yang lain juga malah beraktifitas sendiri. Guru hendaknya lebih memperhatikan aktifitas siswa agar selalu fokus terhadap pembelajaran.

Pada siklus II, guru memperbaiki pembelajaran sesuai dengan refleksi pada siklus I. Hasil siklus II menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Sebanyak 82% siswa mampu melakukan lempar turbo dengan baik dan benar. Tingkat partisipasi pun meningkat dari semula 60% pada siklus I, menjadi 82% pada siklus II. Demikian halnya dengan respon siswa terhadap pembelajaran yang diterapkan, hasil tanggapan siswa menunjukkan dari 80% menjadi 85%. Hal ini berarti bahwa siswa cukup antusias dan bersemangat mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil angket diperoleh informasi bahwa aspek-aspek pembelajaran menunjukkan peningkatan. Pada aspek psikomotorik, siswa mengaku tidak menemui kesulitan dalam melakukan lempar turbo maupun permainan lempar sasaran. Lemparan yang dihasilkan siswa juga telah meningkat cukup signifikan. Pada aspek kognitif, siswa dapat memahami penjelasan dan intruksi yang diberikan oleh guru mengenai tehnik lempar turbo dengan benar. Siswa juga lebih memahami peraturan dalam permainan lempar sasaran. Pada aspek efektif, siswa menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dalam pembelajaran. Siswa merasa senang dalam permainan lempar sasaran yang dilakukan selama pembelajaran.

Hasil refleksi pada siklus II menunjukkan bahwa kendala – kendala yang ditemukan pada siklus I telah berhasil diperbaiki disiklus II sehingga hasil belajar yang dicapai menjadi maksimal.

Perbaikan tersebut meliputi hal – hal berikut :

1. Guru mengawali penjelasan dengan memberi contoh didepan. Selanjutnya guru meminta salah satu siswa untuk menjadi model peragaan, sementara yang lain memerhatikan dengan seksama. Guru melibatkan lebih banyak siswa dalam melakukan peragaan dan diakhimya setiap anak mencoba dengan diamati oleh guru satu persatu.
2. Pemberian contoh peragaan oleh guru secara detail ditambah penegasan melalui kata – kata, dan guru selain itu mengecek satu persatu peragaan yang dilakukan oleh siswa sehingga dapat membuat siswa memiliki kemampuan tehnik lempar turbo lebih baik dari siklus I, yaitu cara memegang turbo sudah benar sehingga lemparan yang diperoleh maksimal.
3. Guru memberikan penekanan baik itu secara formatif maupun peragaan terhadap posisi terhadap posisi disaat lempar turbo. Guru juga mengecek kembali peragaan yang dilakukan siswa, sehingga posisi badan siswa sudah benar dan hasil lemparan optimal.
4. Guru lebih dapat menguasai kelas sehingga tidak ada siswa yang bermain sendiri sementara yang lain berlatih. Siswa dikondisikan selalu beraktivitas pembelajaran dan tidak mengangur.

Selain hal–hal tersebut, interaksi belajar yang terjadi pada siklus II juga lebih baik dari siklus I, baik intraksi antar siswa maupun antara guru dengan siswa. Hal tersebut dapat dilihat pada rata – rata antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran, fokus dalam memperhatikan, bertanya pada guru,

bermotivasi untuk berlomba – lomba sesingkat mungkin dalam melakukan lempar turbo dengan jarak titik lempar turbo yang bertahap yang diberikan. Ditinjau dari pengaruh pendekatan permainan lempar sasaran, siswa terlihat lebih aktif dan cenderung siap mengikuti pembelajaran. Hal ini dikarenakan, siswa senang bermain, dan pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan.

Hasil posttest siklus I menunjukkan ketuntasan belajar dengan frekuensi 60% dengan jumlah 17 siswa, dan frekuensi yang tidak tuntas sebanyak 40% dengan jumlah siswa 11 anak. Siswa yang tuntas sebanyak 17 anak dikarenakan banyak siswa yang berantusias mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh dan siswa merasa senang, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 11 siswa. Pada siklus II menunjukkan ketuntasan belajar dengan frekuensi 82% dengan jumlah siswa 23, dan frekuensi yang tidak tuntas sebanyak 18% dengan jumlah siswa 5 anak. Siswa yang tuntas sebanyak 23 anak dikarenakan permainan pada siklus II lebih menyenangkan dari siklus I, jadi mengalami peningkatan ketuntasan belajar, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 5 anak.

Dengan memperhatikan hasil siklus II tersebut, diketahui bahwa presentase ketuntasan klasikal siswa telah melampaui 75%, artinya indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas telah tercapai.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Penerapan pembelajaran penjasorkes materi lempar turbo dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran dapat meningkatkan ketrampilan lempar turbo kelas IV SD Negeri Purwosari 01 tahun pelajaran 2012/2013. Peresentase siswa yang mencapai kriteria ketuntasan (KKM) lebih dari 75% yaitu 82%.

5.2 SARAN

Peneliti memberikan saran sebagai berikut.

- (1) Pendekatan permainan lempar sasaran dapat menjadi alternatif bagi guru penjasorkes untuk diterapkan pada materi lempar turbo.
- (2) Dalam pendekatan ini, guru hendaknya mengkondisikan siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan efektif, tidak terlalu lama bermain sehingga menyita waktu pelajaran, dan mengikuti pendampingan selama proses pembelajaran.
- (3) Dalam pembelajaran lempar turbo, sebaiknya guru dapat memberikan contoh peragaan secara detail dan disertai penegasan agar siswa dapat menerimanya dengan maksimal.
- (4) Penelitian ini dapat menjadi penelitian pembanding bagi peneliti serupa. Peneliti menyarankan adanya penelusuran lebih mendalam mengenai

keefektifan model pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan lempar sasaran dalam pembelajaran penjasorkes materi lempar turbo.

DAFTAR PUSTAKA

- Catharina Anni. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang : UPT Unnes Press
- Depdikbub. 1995. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Khomsin. 2008. *Ateletik 2*. Semarang : Unnes Press.
- H.Suyono Ds.2002.*IAAF kids Athletics*.Jakarta:IAAF RDC
- Max Darsono,dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : Ikip Semarang Press.
- Ria Lumintuarso. 2008. *Peralatan Olahraga Anak untuk Pengembangan Multilateral*. Jakarta : Depdiknas.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud.
- Soetoto, pontjopoetra. 2003. *Permainan Anak Tradisional dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sudji Munadi. 2010. *Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Yudha M Saputra. 2003. *Pembelajaran Ateletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Zainal Aqib. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Yrama Widya.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*.
- Muhammad Murni dan Yuda M. Saputra. 2000. *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta:Dediknas

Lampiran 1

Lampiran 2

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS I

Sekolah	: SD N Purwosari 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (empat) / 2 (dua)
Standar Kompetensi	: 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 1.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit (4 x pertemuan)

Indikator

- Siswa mempraktikkan tehnik dasar dalam olahraga lempar turbo.
- Siswa melakukan lempar turbo menggunakan alat yang dimodifikasi, yaitu permainan lempar sasaran menggunakan media bola kecil.

A Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu mempraktikkan tehnik dasar dalam olahraga lempar turbo yang meliputi awalan, lima langkah berirama untu penarikan turbo, fase lari lima langkah, melepaskan lemparan turbo dan pemulihan.
2. Siswa mampu melakukan lempar turbo menggunakan alat yang dimodifikasi, yaitu permainan lempar sasaran dengan kordinasi yang baik.

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

Tekun (*diligence*)

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

A. Materi Pembelajaran

Atletik (lempar turbo)

B. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya jawab

C. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**▪ Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

1. Guru menyiapkan lapangan yang akan digunakan.
2. Guru menyiapkan alat – alat yang akan digunakan dalam pembelajaran.
3. Guru mempersiapkan peserta didik.
4. Guru membariskan peserta didik, berdoa, dan absensi.
5. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.
6. Guru menyuruh peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu

▪ Kegiatan inti**▪ Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

1. Guru mengenalkan turbo kepada siswa, beserta cara memegangnya.
2. Guru memberikan penjelasan mengenai cara melempar turbo dan guru memberikan contoh lemparan yang benar.
3. Siswa melakukan pretest melempar turbo sesuai dengan contoh yang diberikan guru, guru mengamati tehnik siswa dalam melempar dan mencatat hasil lemparan.
4. Guru memberikan contoh lemparan yang benar dan meminta siswa satu persatu menjadi model pelempar, siswa dimotivasi untuk mempraktikan.

▪ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

1. Siswa melakukan gerakan – gerakan tehnik dasar secara berulang – ulang yaitu melempar, untuk memperlancar serta menyempurnakan setiap gerakan peserta didik dalam melakukan tehnik dasar lempar turbo.

2. Guru mengamati aktivitas peserta didik serta membantu jika ada mengalami kesulitan dalam tehnik dasar melempar turbo.
3. Guru melatih peserta didik untuk melakukan lemparan tanpa awalan dengan sasaran tertentu.
4. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan permainan melempar turbo tanpa awalan dengan sasaran tertentu.
5. Peserta didik melakukan permainan lempar sasaran tanpa awalan.

▪ **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

D. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Atletik

E. Penilaian

1. Jenis penilaian : Test praktik, Pengamatan peserta didik, dan angket
2. Intrumen test praktik

a

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Mempraktikan tehnik dasar dalam olahraga lempar turbo yaitu melepaskan lemparan tubo dengan kordinasi yang baik	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demostrasi	Praktikan cara memegang turbo saat awalan Pretest melempar turbo Pragakan pemulihan

b. Intrumen pengamatan keaktifan peserta didik

Beberapa aktifitas yang dapat dijadikan acuan pengamatan peserta didik adalah :

1. Memperhatikan penjelasan intruksi guru.
2. Bertanya dan menanggapi.
3. Melakukan praktik dengan antusias.

4. Sigap dan fokus pada agenda belajar.
5. Bekerjasama dengan baik

c. Angket

Indikator	Jumlah Item
Kognitif	5 item
Efektif	5 item
Psikomotor	5 item

Mengetahui,
Kepala SDN Purwosari 01

Semarang, 15 April 2013
Guru Penjasorkes

Nursiyah, S.Pd.
NIP. 19601204 198201 2011

Panjimas
NIM : 6101911032

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS II

Sekolah	: SD N Purwosari 01
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (empat) / 2 (dua)
Standar Kompetensi	: 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 1.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit (4 x pertemuan)

Indikator

- Siswa mempraktikkan tehnik dasar dalam olahraga lempar turbo.
- Siswa melakukan lempar turbo menggunakan alat yang dimodifikasi, yaitu permainan lempar sasaran menggunakan media bola kecil.

A Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa mampu mempraktikkan tehnik dasar dalam olahraga lempar turbo yang meliputi awalan, lima langkah berirama untu penarikan turbo, fase lari lima langkah, melepaskan lemparan turbo dan pemulihan.
- b. Siswa mampu melakukan lempar turbo menggunakan alat yang dimodifikasi, yaitu permainan lempar sasaran dengan kordinasi yang baik.

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

Tanggung jawab (*responsibility*)

Ketelitian (*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

F. Materi Pembelajaran

Atletik (lempar turbo)

G. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan
- Tanya jawab

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

▪ Kegiatan Awal:

Dalam kegiatan Awal, guru:

1. Guru menyiapkan lapangan yang akan digunakan.
2. Guru menyiapkan alat – alat yang akan digunakan dalam pembelajaran.
3. Guru mempersiapkan peserta didik.
4. Guru membariskan peserta didik, berdoa, dan absensi.
5. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.
6. Guru menyuruh peserta didik untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu

▪ Kegiatan inti

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

1. Guru memulai pembelajaran lempar turbo dengan memberikan contoh cara melakukan lempar turbo kepada peserta didik, beserta cara tehnik – tehnik melempar turbo dengan benar.
2. Siswa melakukan lempar turbo sesuai dengan tehnik – tehnik yang diajarkan oleh guru secara individu.
3. Siswa melakukan lempar turbo dengan tehnik yang benar untuk memperlancar gerakan – gerakan dalam melempar turbo.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

1. Guru menyiapkan peserta didik untuk dibagi menjadi dua kelompok.
2. Guru menyuruh peserta didik untuk melempar satu persatu kearah sasaran yang udah ditentukan oleh guru dan mengamati setiap gerakan peserta didik.
3. Dalam permainan, peserta didik harus melempar kepada sasaran dan peserta didik dalam kelompok yang berhasil tepat mengenai sasaran akan mendapatkan poin.
4. Guru mengamati setiap lemparan peserta didik dan membentulkan jika masih ada gerakan yang masih salah.

5. Peserta didik melakukan permainan lempar sasaran dan setiap kelompok bersaing untuk mendapatkan sekor sebanyak – banyaknya.
6. Setelah bermain, siswa diberi penjelasan tentang tehnik – tehnik melempar turbo yaitu dimulai dari awalan, lima langkah berirama untuk penarikan turbo, fase lari lima langkah melepaskan lemparan turbo, dan pemulihan.

▪ **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

I. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Atletik

J. Penilaian

1. Jenis penilaian : Test praktik, Pengamatan peserta didik, dan angket
2. Intrumen test praktik

a

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
• Mempraktikan tehnik dasar dalam olahraga lempar turbo yaitu melepaskan lemparan tubo dengan kordinasi yang baik	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demostrasi	Praktikan cara memegang turbo saat awalan Pretest melempar turbo Pragakan pemulihan

- b. Intrumen pengamatan keaktifan peserta didik
Beberapa aktifitas yang dapat dijadikan acuan pengamatan peserta didik adalah :
 1. Memperhatikan penjelasan intruksi guru.
 2. Bertanya dan menanggapi.
 3. Melakukan praktik dengan antusias.
 4. Sigap dan fokus pada agenda belajar.
 5. Bekerjasama dengan baik
- c. Angket

Indikator	Jumlah Item
Kognitif	5 item
Efektif	5 item
Psikomotor	5 item

Mengetahui,
Kepala SDN Purwosari 01

Semarang, 22 April 2013
Guru Penjasorkes

Nursiyah, S.Pd.
NIP. 19601204 198201

Panjimas
NIM : 6101911032

Lampiran 4

INTRUMEN PENILIAN PRAKTIK LEMPAR TURBO
SISWA KELAS IV SD NEGERI PURWOSARI 01

Petunjuk Pengisian:

Skala penilaian diisi dengan memberi tanda (√) pada salah satu sekor diantara 4,3,2 dan 1 yang paling sesuai dengan keadaan siswa yang dinilai.

1. Keterangan skala:

Nilai 4 : Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Nilai 3 : Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Nilai 2 : Gerakan yang dilakukan kurang sesuai dengan konsep

Nilai 1 : Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep

No	Aspek – aspek yang dinilai	Skala Penelitian			
		4	3	2	1
A	Tehnik awalan				
1	Cara memegang turbo				
2	Posisi tubuh saat membawa turbo				
3	Kecepatan lari				
4	Sikap tubuh pada saat membawa turbo				
5	Sikap tubuh saat melempar turbo				
B	Lari Lima Langkah Berirama				
1	Posisi bahu dan lengan saat melepaskan turbu				
2	Kekuatan daya dorong lengan saat akan melepaskan turbo				
3	Keseimbangan tubuh saat akan melakukan lemparan				
4	Posisi badan sesudah melempar				
5	Lima langkah berirama				
C	Tehnik Melempar Turbo Dan Pemulihan				
1	Gerakan kaki saat melempar turbo				
2	Keseimbangan badan saat melempar turbo				
3	Kecepatan lari saat melempar turbo				
4	Tatapan mata saat melempar turbo				
5	Posisi tubuh saat tahapan gerakan ke posisi semula				

Jumlah skor yang diperoleh =

Skor maksimal = 60

$$\text{Presentase pencapaian kemampuan siswa} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{60} \times 100\%$$

=.....

Lampiran 4

Kategori tingkat penguasaan:

90% - 100% = Baik Sekali

80% - 90% = Baik

70% - 80% = Sedang

<70% = Kurang

Keterangan :

Seorang siswa dikategorikan tuntas mengikuti materi lempar turbo apabila tingkat penguasaanya >70%. Selain itu dikategorikan tidak tuntas.

INSTRUMEN PENGAMATAN KEAKTIFAN SISWA
SISWA KELAS IV SD N PURWOSARI 01

Petunjuk Pengisian :

1. Skala pengisian diisi dengan memberi tanda (√) pada salah satu sekor diantara 3, 2, dan 1 yang paling sesuai dengan keadaan siswa yang dinilai.
2. Keterangan skala :
 Nilai 3 : Aspek yang dinilai sering dilakukan siswa
 Nilai 2 : Aspek yang dinilai jarang dilakukan siswa
 Nilai 1 : Aspek yang dinilai jarang dilakukan siswa

No.	Nama Siswa	Memperhatikan Penjelasan dan Intrusi			Bertanya dan menanggapi			Antusiasme			Kesigapan dan fokus belajar siswa			Bekerja sama dengan baik			Skor
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	

9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
Skor Total																			

Jumlah yang diperoleh seluruh siswa =

Jumlah skor maksimal = 360

Presentase klasikal keaktifan siswa = $\frac{\text{jumlah yang diperoleh}}{360} \times 100\% = \dots\dots\dots$

Katagori keaktifan siswa :

>80% = Sangat Tinggi

60% - 79% = Tinggi

40% - 59% = Sedang

20% - 30% = Rendah

<20% = Sangat Rendah

Lampiran 6

ANGKET PENELITIAN
SISWA KELAS IV SD N PURWOSARI 01

Petunjuk Pengisian :

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan sebenar – benarnya.
2. Jawablah secara runtut dan jelas.
3. Berilah tanda silang (√) sesuai dengan pilihanmu.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tidak
A.	Psikomotorik		
1.	Menurut kamu, apakah olahraga lempar turbo dengan permainan lempar sasaran sulit dilakukan?		
2.	Apakah u merasa kesulitan mengarahkan lemparan pada permainan lempar sasaran?		
3.	Apakah kamu sudah menjaga keseimbangan tubuh ketika berlari dan melemparkan turbo pada sasaran tertentu?		
4.	Apakah u merasa mudah mempraktekkan tehnik ketika bermain lempar turbo pada permainan lempar sasaran?		
5.	Apakah kamu senang dengan lepar turbo dengan permainan lempar sasaran?		
B.	Kognitif		
1.	Apakah kamu tahu cara melempar turbo?		
2.	Apakah kamu tahu peraturan lempar turbo?		
3.	Apakah kamu tahu tehnik dasar lempar turbo?		
4.	Apakah kamu tahu cara menjaga keseimbangan tubuh saat akan melempar turbo?		
5.	Apakah kamu tahu sikap tubuh saat akan melempar turbo?		
C.	Afektif		
1.	Apakah kamu ingin mempelajari lempar turbo sesuai yang guru ajarkan?		
2.	Apakah kamu bisa melakukan lempar turbo dengan permainan lempar sasaran?		
3.	Apakah kamu senang dan bersemangat melakukan permainan lempar sasaran?		
4.	Apakah kamu bisa bekerja sama dengan teman kamu saat melakukan permainan lempar sasaran?		
5.	Apakah kamu mau membantu teman kamu yang salah saat melakukan tehnik melempar turbo?		

Keterangan:

- Jawaban ya diberi skor 1
- Jawaban Tidak diberi skor 0

Jumlah skor yang diperoleh =

Skor maksimal = 15

Presentase pencapaian siswa = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{15} \times 100\%$

=

Lampiran 7

INSTRUMEN MONITORING OBSERVASI KELAS

Nama Sekolah : SDN Purwosari 01

Nama Guru : Panjimas

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas / Semester : IV / 2

Materi Praktik : Lempar Turbo

Tanggal Observasi :

NO	Aspek yang Dinilai	Nilai		Keterangan / Komentar
		Max	Didapat	
1.	PERSIAPAN			
	1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	10		
	a. Perumusan indikator			
	b. Langkah – langkah PBM mengandung eksplorasi, elaborasi, konfirmasi	30		
	2. Alat – alat pembelajaran	30		
2.	3. Instrumen penilaian			
	KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR			
	A. PENDAHULUAN	20		
	a. Penampilan guru	20		
	b. Kejelasan suara	20		
	c. Menyampaikan apsersepsi / motivasi	40		

	d. Membimbing pemanasan			
	B. PENGEMBANGAN / KEGIATAN INTI	40		
	a. Penguasaan materi	40		
	b. Penyajian sesuai urutan logis	60		
	c. Metode/Pendekatan	40		
	d. Penguasaan Alat Bantu	40		
	e. Partisipasi/Keaktifan Siswa			
	f. Bimbingan terhadap siswa yang mengalami kesulitan belajar	40		
	g. Teknis bertanya	40		
	C. PENERAPAN DAN PENUTUP	40		
	a. Melakukan Tes Hasil Belajar	30		
	b. Daya Serap tinggi	50		
	c. Resume/Simpulan	20		
	d. Membimbing pendiginan	20		
	e. Pelaksanaan sesuai dengan alokasi waktu			
	f. Mengakhiri pelajaran dengan baik			
	Jumlah Nilai			
	Persentase (jml nilai/skor max) X 100%			

CATATAN : 1. Skor maksimal 700

2. Dipergunakan untuk penelitian tindakan kelas

KESIMPULAN :

.....

SARAN :

.....

.....

Guru yang bersangkutan

Observer

Panjimas
NIM. 6101911032

Sunarso, S.Pd.
NIP.

Lampiran 8

DAFTAR NAMA SISWA KELAS IV SD NEGERI PURWOSARI 01
TAHUN PELAJARAN 2012 / 2013.

No	Nama
1	FATMA SAFITA
2	HIDAYATUS SOBIYAH
3	RIZKY PERMATA SARI
4	MAYA ARDELA
5	M.IRFAK BADRUDDIN
6	NALA NUR ISTIKOMAH
7	NICO BUDI HARTONO
8	PUTRI WAHYU LESTARI
9	ROE SETIAWAN
10	AHMAD HISYAM AL ANSORI
11	ANDREAN AMIRUL FIRDAUS
12	DINA RAHMAWATI
13	ERIKA NALITA LESTARI
14	FASTABIQUL KHUSNA
15	FENI FENBRIANA
16	HANA ROCHADATUL AISY S.
17	HANUN SABRINA
18	IFTAHLANA AULIA
19	INDRAWAN HENGKY ASMORO
20	MUHAMAD IQBAL SABILILLAH
21	NINA RAHMAWATI
22	RATIH ARIYANTI
23	RENDY FERNANDIKA
24	RIO ADHAM MISLIM
25	SEKAR RATIH FANIZAN PUTRI
26	VIRMAN
27	WINDA AYU LESTARI
28	Rr. RISQA M R S

Lampiran 9

REKAP NILAI PRAKTIK PRETEST

No	Nama	HASIL LEMPARAN (m)	NILAI AKHIR
1	FATMA SAFITA	5	50
2	HIDAYATUS SOBIYAH	6,3	55
3	RIZKY PERMATA SARI	4,6	50
4	MAYA ARDELA	5,4	50
5	M.IRFAK BADRUDDIN	7	65
6	NALA NUR ISTIKOMAH	5,9	50
7	NICO BUDI HARTONO	12,5	75
8	PUTRI WAHYU LESTARI	6,4	55
9	ROE SETIAWAN	18,7	85
10	AHMAD HISYAM AL A.	10,3	75
11	ANDREAN AMIRUL F.	13,9	80
12	DINA RAHMAWATI	14	80
13	ERIKA NALITA LESTARI	6,4	55
14	FASTABIQUL KHUSNA	7,5	60
15	FENI FENBRIANA	7,8	60
16	HANA ROCHADATUL AISY S.	9	65
17	HANUN SABRINA	9	65
18	IFTAHLANA AULIA	6,9	55
19	INDRAWAN HENGKY A.	16,4	80
20	MUHAMAD IQBAL S.	19,7	85
21	NINA RAHMAWATI	6,1	55

22	RATIH ARIYANTI	10,5	70
23	RENDY FERNANDIKA	13,3	75
24	RIO ADHAM MISLIM	18,7	85
25	SEKAR RATIH FANIZAN P.	7,3	60
26	VIRMAN	12,4	75
27	WINDA AYU LESTARI	8,8	65
28	Rr. RISQA M R S	9	65
RATA – RATA			65,89
PERSEN KETUNTASAN KLASIKAL (%)			38,39

Lampiran 10

KEAKTIFAN SISWA SIKLUS I

No	Nama	ASPEK					SEKOR INDIVIDU	PERSEN
		1	2	3	4	5		
1	FATMA SAFITA	3	2	1	3	1	10	67
2	HIDAYATUS SOBIYAH	3	2	1	1	3	10	67
3	RIZKY PERMATA SARI	3	2	3	1	2	11	73
4	MAYA ARDELA	2	2	1	2	1	8	53
5	M.IRFAK BADRUDDIN	3	1	2	2	2	11	73
6	NALA NUR ISTIKOMAH	2	3	2	1	2	10	67
7	NICO BUDI HARTONO	2	1	2	3	3	11	73
8	PUTRI WAHYU L.	2	2	2	2	2	10	67
9	ROE SETIAWAN	2	2	1	1	2	8	53
10	AHMAD HISYAM AL A.	2	1	2	2	2	9	60
11	ANDREAN AMIRUL F.	1	2	1	2	1	7	47
12	DINA RAHMAWATI	2	1	2	2	3	10	67
13	ERIKA NALITA L.	2	1	2	1	2	8	53
14	FASTABIQUL KHUSNA	2	2	1	2	1	8	53
15	FENI FENBRIANA	3	2	1	1	2	9	60
16	HANA ROCHADATUL A.	2	2	2	2	2	10	67
17	HANUN SABRINA	3	3	2	1	1	10	67
18	IFTAHLANA AULIA	3	2	2	2	2	11	73
19	INDRAWAN HENGKY A.	2	3	1	1	2	9	60
20	MUHAMAD IQBAL S.	2	2	1	2	2	9	60
21	NINA RAHMAWATI	3	2	1	1	2	9	60
22	RATIH ARIYANTI	3	3	2	3	3	14	93
23	RENDY FERNANDIKA	1	2	1	2	2	8	53
24	RIO ADHAM MISLIM	2	2	2	2	2	10	67
25	SEKAR RATIH F.	1	1	2	2	2	8	53
26	VIRMAN	3	3	2	2	3	13	87
27	WINDA AYU LESTARI	2	1	1	1	2	7	47
28	Rr. RISQA M R S	2	2	2	2	2	10	67
RATA – RATA							268	
PERSEN KLASIKAL (%)							63,82	

Lampiran 11

REKAP NILAI SIKLUS I

NO	NAMA	LEMPARAN (m)	NILAI	NILAI TEHNIK	NILAI AKHIR
1	FATMA SAFITA	7,10	65	65	65
2	HIDAYATUS SOBIYAH	8,3	70	70	70
3	RISKY PERMATA SARI	6,8	60	70	65
4	MAYA ARDELA	7,7	65	65	65
5	M.IRFAK BADRUDDIN	9	70	75	72,5
6	NALA NUR ISTIKOMAH	8	65	70	67,5
7	NICO BUDI HARTONO	14,5	80	80	80
8	PUTRI WAHYU L.	8,7	65	75	70
9	ROE SETIAWAN	18,9	85	75	80
10	AHMAD HIYSAM	12,3	75	70	72,5
11	ANDREAN AMIRUL	8,4	70	70	70
12	DINA RAHMAWATI	14,2	80	80	80
13	ERIKA NALITA L.	8,5	65	60	62,5
14	FASTABIQUL KUSNA	9	70	65	67,5
15	FENI FENBRIANA	8	65	65	65
16	HANA ROCHADATUL	9,5	70	70	70
17	HANUN SABRINA	9,3	70	65	70
18	IFTAHLANA AULIA	8	65	65	67,5
19	INDRAWAN HENGKY	16,5	80	75	77,5
20	MUHAMAD IKBAL	20	85	80	82,5
21	NINA RAHMAWATI	6	60	60	60
22	RATIH ARIYANTI	11,7	75	75	75
23	RENDY FERNANDIKA	13,5	75	75	75
24	RIO ADHAM	19	85	85	85
25	SEKAR RATIH	8	65	60	62,5
26	VIRMAN	13,5	75	75	75
27	WINDA AYU LESTARI	7	65	65	65
28	Rr. RISQA M R S	9	70	70	70
RATA – RATA					70,84
PERSEN KETUNTASAN KLASIKAL (%)					60%

Lampiran 12

KEAKTIFAN SISWA SIKLUS II

No	Nama	ASPEK					SEKOR INDIVIDU	PERSEN
		1	2	3	4	5		
1	FATMA SAFITA	3	3	2	3	3	14	93
2	HIDAYATUS SOBIYAH	3	3	2	2	3	13	87
3	RIZKY PERMATA SARI	3	3	3	2	3	14	93
4	MAYA ARDELA	3	3	2	2	3	13	87
5	M.IRFAK BADRUDDIN	3	3	3	2	3	14	93
6	NALA NUR ISTIKOMAH	3	2	3	1	3	12	80
7	NICO BUDI HARTONO	3	2	3	3	3	14	93
8	PUTRI WAHYU L.	2	2	2	2	2	10	67
9	ROE SETIAWAN	3	3	3	3	2	14	93
10	AHMAD HISYAM AL A.	3	3	2	2	3	13	87
11	ANDREAN AMIRUL F.	3	3	2	2	2	12	80
12	DINA RAHMAWATI	3	1	2	3	3	12	80
13	ERIKA NALITA L.	3	1	2	2	3	11	73
14	FASTABIQUL KHUSNA	2	2	1	2	2	9	60
15	FENI FENBRIANA	3	2	1	2	2	9	60
16	HANA ROCHADATUL A.	3	3	2	3	3	14	93
17	HANUN SABRINA	3	1	2	2	2	10	67
18	IFTAHLANA AULIA	3	3	3	2	3	14	93
19	INDRAWAN HENGKY A.	3	2	3	3	3	14	93
20	MUHAMAD IQBAL S.	3	3	3	3	2	14	93
21	NINA RAHMAWATI	2	1	3	2	2	10	67
22	RATIH ARIYANTI	3	3	3	3	2	14	93
23	RENDY FERNANDIKA	3	3	2	2	3	13	87
24	RIO ADHAM MISLIM	3	3	3	2	3	14	93
25	SEKAR RATIH F.	3	1	1	2	2	9	60
26	VIRMAN	3	3	3	3	2	14	93
27	WINDA AYU LESTARI	2	1	3	3	2	11	73
28	Rr. RISQA M R S	3	3	2	2	3	13	87
RATA – RATA							348	
PERSEN KLASIKAL (%)							82,78	

Lampiran 13

REKAP NILAI SIKLUS II

NO	NAMA	LEMPARAN (m)	NILAI	NILAI TEHNIK	NILAI AKHIR
1	FATMA SAFITA	9	75	80	77,5
2	HIDAYATUS SOBIYAH	10,30	75	80	77,5
3	RISKY PERMATA SARI	7	65	70	67,5
4	MAYA ARDELA	9,40	75	70	72,5
5	M.IRFAK BADRUDDIN	14,30	80	80	80
6	NALA NUR ISTIKOMAH	9,90	75	80	77,5
7	NICO BUDI HARTONO	16,60	80	80	80
8	PUTRI WAHYU L.	7,40	65	70	67,5
9	ROE SETIAWAN	19,70	85	85	85
10	AHMAD HIYSAM	14,30	80	80	80
11	ANDREAN AMIRUL	17,90	85	85	85
12	DINA RAHMAWATI	15	80	80	80
13	ERIKA NALITA L.	6,40	65	70	67,5
14	FASTABIQUL KUSNA	8,80	70	70	70
15	FENI FENBRIANA	8,80	70	70	70
16	HANA ROCHADATUL	9	75	75	75
17	HANUN SABRINA	7	65	70	67,5
18	IFTAHLANA AULIA	7,90	70	70	70
19	INDRAWAN HENGKY	17,40	85	85	85
20	MUHAMAD IKBAL	20,70	85	85	85
21	NINA RAHMAWATI	7,10	65	70	67,5
22	RATIH ARIYANTI	11,50	75	75	75
23	RENDY FERNANDIKA	14,30	80	80	80
24	RIO ADHAM	21,70	85	85	85
25	SEKAR RATIH	8,30	70	75	72,5
26	VIRMAN	13,40	80	80	80
27	WINDA AYU LESTARI	9,80	75	80	77,5
28	Rr. RISQA M R S	10	75	80	77,5
RATA – RATA					76,25
PERSEN KETUNTASAN KLASIKAL (%)					82%

Lampiran 14

ANGKET TANGGAPAN SISWA**KEAKTIFAN SISWA SIKLUS I dan II**

No	Nama	SIKLUS I		SIKLUS II	
		SEKOR	PRESENT ASE	SEKOR	PRESENTA SE
1	FATMA SAFITA	12	80	13	87
2	HIDAYATUS SOBIYAH	10	67	13	87
3	RIZKY PERMATA SARI	13	87	14	94
4	MAYA ARDELA	9	60	11	73
5	M.IRFAK BADRUDDIN	11	73	12	80
6	NALA NUR ISTIKOMAH	13	87	14	94
7	NICO BUDI HARTONO	12	80	14	94
8	PUTRI WAHYU L.	13	87	13	87
9	ROE SETIAWAN	13	87	14	94
10	AHMAD HISYAM AL A.	8	53	12	80
11	ANDREAN AMIRUL F.	9	60	12	80
12	DINA RAHMAWATI	9	60	13	87
13	ERIKA NALITA L.	10	67	11	73
14	FASTABIQUL KHUSNA	11	73	12	80
15	FENI FENBRIANA	11	73	12	80
16	HANA ROCHADATUL A.	10	67	11	60
17	HANUN SABRINA	12	80	13	87
18	IFTAHLANA AULIA	8	53	10	60
19	INDRAWAN HENGKY A.	10	67	12	67
20	MUHAMAD IQBAL S.	13	87	14	94
21	NINA RAHMAWATI	8	53	9	60
22	RATIH ARIYANTI	13	87	13	87
23	RENDY FERNANDIKA	12	80	13	87
24	RIO ADHAM MISLIM	12	80	13	87
25	SEKAR RATIH F.	11	73	12	80
26	VIRMAN	13	87	14	94
27	WINDA AYU LESTARI	10	67	12	80
28	Rr. RISQA M R S	11	73	12	80
JUMLAH		307	2.048	348	2.293
RATA-RATA		10,97	73,14	12,42	82

Lampiran 15



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN MIJEN
SEKOLAH DASAR NEGERI PURWOSARI 01
Alamat : Jl. Jatiombo Sodong Purwosari Mijen Semarang ☎
70775596

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/70/IV/2013

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SD Negeri Purwosari 01 Kecamatan Mijen Kota Semarang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Panjimas
NIM : 6101911032
Tempat / Tanggal Lahir : Kendal, 12 Juni 1987
Fakultas / Jurusan : FIK / PJKR
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 17 April 2013 dan tanggal 24 April 2013 pada siswa kelas IV SD Negeri Purwosari 01 Kecamatan Mijen Kota Semarang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Semarang, 16 April 2013

Kepala Sekolah

Nursiyah, S.Pd.
NIP 19601204 198201 2011

lampiran 16



Gambar4.1 Siswa melakukan pemanasan sebelum pembelajaran



Gambar4.2 Siswa melakukan lempar turbo



Gambar 4.3 Siswa Melakukan Lempar Sasaran Bergantian



Gambar 4.4 Siswa bermain lempar sasaran



Gambar 4.5 Siswa melakukan pemanasan siklus II



Gambar 4.6 Siswa melakukan satu persatu lempar turbo



Gambar 4.7 Lapangan untuk mempraktekkan lempar turbo