



**PENERAPAN PERMAINAN *LEBOSA* UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR  
TURBO PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI  
PODOREJO 01 SEMARANG  
TAHUN 2012/2013**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Stata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Meidha Maya Sari  
6101911051

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI S1  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## Sari

Meidha Maya Sari. 2013. **Penerapan Permainan Lebosa Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang Tahun 2012/ 2013**. Jurusan PJKR. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Drs. Sulaiman, M.Pd dan dosen Pembimbing II Dra. Anirotul Qorihah, M.Pd

Kata kunci: Peningkatan Hasil Belajar Lempar Turbo

Permasalahan dalam penelitian ini adalah siswa cenderung cepat merasa bosan dengan materi atletik mereka lebih menyukai kasti, sepak bola dan jalan-jalan. Penelitian ini adalah proses pembelajaran yang berlangsung di kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang belum mencapai hasil yang optimal. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana cara meningkatkan hasil belajar lempar turbo bagi siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang dalam pembelajaran lempar turbo menggunakan penerapan permainan lebosa?

Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari dua siklus dan pada tiap siklus terdiri dari empat kegiatan yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Dengan subjek penelitian siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang sebanyak 18 siswa 9 siswa perempuan dan 9 siswa laki-laki. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 18 dan 25 April 2013 jam 07.00-09.15. Tempat berlangsungnya penelitian ini adalah halaman SD Negeri Podorejo 01 Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan permainan lebosa hasil belajar siswa meningkat. Dari 18 siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 sejumlah 8 siswa dengan prosentase 44,44% mencapai nilai ketuntasan minimal. Pada siklus I meningkat menjadi 66,67% dengan 12 siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Pada siklus II sebesar 88,89% dengan sejumlah 16 siswa yang mencapai nilai ketuntasan minimal. Hal tersebut menjadi bukti peningkatan hasil belajar siswa karena sudah melampaui indikator yang telah ditetapkan.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran menggunakan permainan lebosa dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang. Saran yang dapat diberikan adalah, bagi guru: 1) merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi siswa, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan penerapan permainan dapat berjalan dengan lancar. 2) memberikan kesempatan kepada siswa dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan. Bagi sekolah: 1) Sekolah diharapkan mengusahakan tersedianya sarana pendukung proses pembelajaran. 2) sekolah diharapkan memberikan fasilitas untuk pengembangan guru dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan.

## **PERNYATAAN**

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2013

Meidha Maya Sari  
6101911051

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, 2013

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

**Dr. Sulaiman, M.Pd**  
NIP. 19620612 198901 1 001

**Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd**  
NIP. 19650821 199903 2 001

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

**Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd**  
NIP 19611003 198803 1 002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Meidha Maya Sari NIM 610191051 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Penerapan Permainan Lebosa Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang Tahun 2012/2013 telah dipertahankan di hadapan sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 18 Juli 2013

Panitia Ujian,

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. Harry Pramono, M.Si  
NIP. 195910191985031001

Andri Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji,

1. Agus Pujiyanto, S.Pd.M.Pd (Ketua) \_\_\_\_\_  
NIP. 197302022006041001
2. Dr Sulaiman, M.Pd (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 196206121989011001
3. Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd (Anggota) \_\_\_\_\_  
NIP. 196508211999032001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

- “Dalam meraih keberhasilan, kita harus yakin terhadap apa yang kita lakukan dan kita harus selalu siap dalam menghadapi tantangan dan cobaan”. (Fabio Capeloo)
- Kegagalan merupakan keberhasilan yang tertunda

### **PERSEMBAHAN:**

Kupersembahkan untuk Bapak Guntoro Bayu Sari, Ibu A. Kliyem adikku tercinta Yulia Falita Sari serta suamiku Faisal Dwi Prihantoro, anakku tersayang Prisa Aprilianita, teman PKG 2011 dan Almamater UNNES

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul " Penerapan Permainan Lebosa Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang Tahun 2012/ 2013".

Penulisan skripsi ini selesai berkat adanya bimbingan, dorongan serta bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis sampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Dekan FIK UNNES yang telah memberikan ijin dalam penelitian ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberi ijin dalam penelitian ini.
3. Dr. H. Sulaiman, M.Pd selaku dosen utama yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dra. Anirotul Q, M.Pd selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Murkilah, S.Pd selaku Kepala SD Negeri Podorejo 01 Semarang yang telah memeberikan ijin dan fasilitas dalam penelitian ini.
6. Toto Adi Utomo, S.Pd selaku guru Penjasorkes SD N Purwosari 02, yang telah menjadi guru kolabolator dalam penelitian ini.
7. Bapak, Ibu dan suamiku tercinta yang telah memberikan semangat, perhatian dan kasih sayang dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Yulia Falita Sari adik tercinta yang telah menjadi motivator, memberikan ide-ide yang telah membangun serta menemani penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman PKG 2011 atas bantuan dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Siswa- siswi kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang yang telah bersedia membantu dan mendukung untuk pelaksanaan penelitian.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuannya dalam penelitian dan penyelesaian skripsi ini.

Semoga budi baik Bapak dan Ibu, serta rekan-rekan semua mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT, dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, Juni 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SARI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Sumber Pemecahan Masalah.....	5

1.7 Penegasan Istilah.....	5
----------------------------	---

## BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.....	8
2.1.1 Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.2 Pendidikan Kesehatan.....	9
2.1.3 Pendidikan Rekreasi.....	9
2.1.4 Pengertian Pembelajaran .....	10
2.1.5 Faktor-faktor Pembelajaran .....	10
2.1.6 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	12
2.1.7 Aspek Penilaian dalam Penjasorkes .....	13
2.1.8 Hasil Belajar Penjasorkes .....	14
2.1.9 Pembelajaran Inovatif .....	15
2.2 Pengertian Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	16
2.2.1 Prinsip-prinsip Penggunaan Media .....	16
2.2.2 Alat Bantu Pembelajaran .....	17
2.2.3 Pembelajaran Atletik Nomor Lempar .....	18
2.3 Kerangka Berfikir .....	23

## BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	24
3.2 Subjek Penelitian.....	24
3.3 Objek Penelitian.....	24
3.4 Tempat Penelitian .....	24
3.5 Indikator Ketercapaian.....	25
3.6 Prosedur/ Langkah Penelitian Tindakan Kelas.....	26

3.7 Rancangan Penelitian.....	28
3.8 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	33
3.9 Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Kondisi Awal.....	36
4.2 Deskripsi Siklus I.....	36
4.3 Deskripsi Siklus II.....	41
4.4 Hasil Pembahasan Tiap Siklus dan Antar Siklus.....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Lapangan permainan lebosa.....	7
2.1 Gambar lempar turbo .....	19
3.1 Siklus PTK .....	26
4.1 Diagram Batang Perolehan Nilai Siklus I .....	41
4.2 Diagram Batang Perolehan Nilai Siklus II .....	45
4.3 Diagram Batang Prosentase Siswa yang Mencapai KKM pada Pembelajaran Lempar Turbo.....	49
4.4 Diagram Batang Rata-rata Hasil Belajar Lempar Turbo Siswa Kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang.....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Prosentase Indikator Pencapaian Hasil Penelitian.....	25
3.2 Kriteria Ketuntasan Minimal .....	34
4.1 Data Pra Siklus.....	36
4.2 Hasil Evaluasi Siklus I.....	40
4.3 Frekuensi Nilai Siklus I.....	40
4.4 Hasil Evaluasi Siklus II.....	44
4.5 Frekuensi Evaluasi Siklus II .....	45
4.6 Prosentase siswa mencapai KKM tiap siklus .....	49
4.7 Perbandingan Rata-rata Nilai Hasil Belajar Siswa Tiap Siklus.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing.....	56
2. Surat Ijin Penelitian.....	57
3. Jawaban dari Sekolah .....	58
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	59
5. Data Awal Nilai Siswa.....	68
6. Instrumen Penelitian Tindakan Kelas .....	69
7. Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	70
8. Lembar Penilaian Unjuk Kerja.....	73
9. Lembar Penilaian Psikomotorik Siklus I.....	76
10. Lembar Penilaian Afektif Siklus I .....	78
11. Lembar Penilaian Psikomotorik Siklus II.....	80
12. Lembar Penilaian Afektif Siklus II .....	82
13. Lembar Penilaian Kognitif.....	84
14. Rekapitulasi Siklus I.....	87
15. Rekapitulasi Siklus II.....	89
16. Dokumentasi Penelitian.....	91

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk membangun aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan subsistem- subsistem pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. Pengembangan aspek tersebut harus dikenalkan dan dibiasakan dalam kehidupan peserta didik sehari- hari. Salah satu pengenalannya adalah melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Sedangkan menurut (Samsudin, 2008:2), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat langsung

dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru diharapkan membelajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, interaksi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dll), serta pembiasaan hidup sehat. Pada saat pelaksanaan pembelajaran guru dapat melakukan berbagai pendekatan serta menggunakan media pembelajaran yang dapat diciptakan sendiri oleh guru dan bahan-bahan yang tersedia di lingkungan sekolah, agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Jumlah jam yang di sediakan untuk mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di SD pada kelas 4 sebanyak 4 X 35 menit per minggu atau 4 jam pelajaran per minggu. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, aquatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

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 mereka 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.

Sesuai dengan pengalaman saya selama 4 tahun menjadi guru penjasorkes di SD Negeri Podorejo 01 ada beberapa hal yang mempengaruhi proses pembelajaran yaitu (1) faktor alat: karena di SD Negeri Podorejo 01 merupakan Sekolah Dasar yangurus/ jumlah siswa yang sedikit maka untuk pengadaan peralatan pembelajaran sangat minim, dalam hal ini turbo di sekolah ini bahkan belum memilikinya; (2) faktor lapangan: sebenarnya SD Negeri Podorejo 01 memiliki halaman yang cukup luas tetapi karena kurang terawat untuk pemanfaatannya kurang maksimal, disamping itu karena kekurangan gedung maka siswa kelas 1 dan 2 dalam pelaksanaan pembelajaran bergantian. Selama menunggu kelas 1 pulang siswa kelas 2 menunggu di halaman sekolah sambil bermain, sehingga dapat mengganggu proses pembelajaran; (3) faktor siswa: siswa cenderung cepat merasa bosan dengan materi atletik mereka lebih menyukai kasti, sepak bola dan jalan-jalan.

Salah satu solusi untuk mengatasi masalah di atas penulis berusaha berkreasi. Sebagai contoh penulis menerapkan permainan lempar turbo dalam pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan bola (bola tenis) .

Dengan menggunakan bola diharapkan materi lempar turbo dapat tercapai, serta dapat meningkatkan kreatif siswa dengan besar bola ditentukan

oleh guru. Dan dapat mengurangi resiko cedera bagi siswa lain. Baik siswa kelas IV itu sendiri ataupun siswa kelas lain.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan, dilakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Penerapan Permainan *Lebosa* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Turbo Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang Tahun 2012/2013”. Hal ini perlu mengetahui kelemahan dan kelebihan dalam kegiatan pembelajaran yang menggunakan media tersebut.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran yang berlangsung di kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang belum mencapai hasil yang optimal.
2. Keselamatan siswa dalam pembelajaran lempar turbo masih kurang.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka pembatasan masalah perlu dilakukan guna memperoleh ke dalam kajian dan menghindari perluasan masalah. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah: apakah permainan *lebosa* dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 tahun 2013?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah: Untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo dengan menerapkan permainan *lebosa* pada siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Memberi sumbangan pemikiran untuk kemajuan dalam bidang pembelajaran lempar turbo bagi siswa.
- b. Sebagai bahan referensi atau pendukung penelitian selanjutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### a. Bagi Siswa

Dengan penerapan permainan lebosa siswa dapat menerima pengalaman belajar yang bervariasi sehingga meningkatkan keaktifan, motivasi dan tentunya yang mengarah pada meningkatnya hasil belajar.

#### b. Bagi Guru

Memberi wawasan pengetahuan dan pengalaman tentang model pembelajaran yang dapat dijadikan pedoman atas pembelajaran yang telah dilakukan, sehingga guru dapat berbenah diri untuk lebih mengefektifkan pembelajaran pada materi yang lain dan memotivasi guru untuk berfikir inovatif.

#### c. Bagi Sekolah/ Lembaga

Dengan penerapan permainan lebosa dapat memberi masukan/ sumbangan pikiran kepada sekolah untuk proses perbaikan pembelajaran, sehingga proses pembelajaran lebih efektif dan mutu pendidikan meningkat.

### **1.6 Sumber Pemecahan Masalah**

Bentuk tindakan memecahkan masalah penelitian ini adalah dengan penerapan permainan lebosa . Peneliti sekaligus sebagai guru yang mengajar materi tersebut dalam dua siklus penelitian tindakan kelas.

### **1.7 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 :

**a. Lempar Turbo**

Lempar turbo adalah salah satu kegiatan nomor lempar pada *kids athletic*, yaitu kegiatan melempar dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu (Ria Lumituarso, 2008:40). Turbo atau rudal adalah lembing yang terbuat dari paralon 1 dim dengan ujung dari kayu jati dan ekor imprabot. Panjang turbo adalah 40 cm dengan massa yang cukup ringan bagi anak usia sekolah dasar.

**b. Permainan Lebosa**

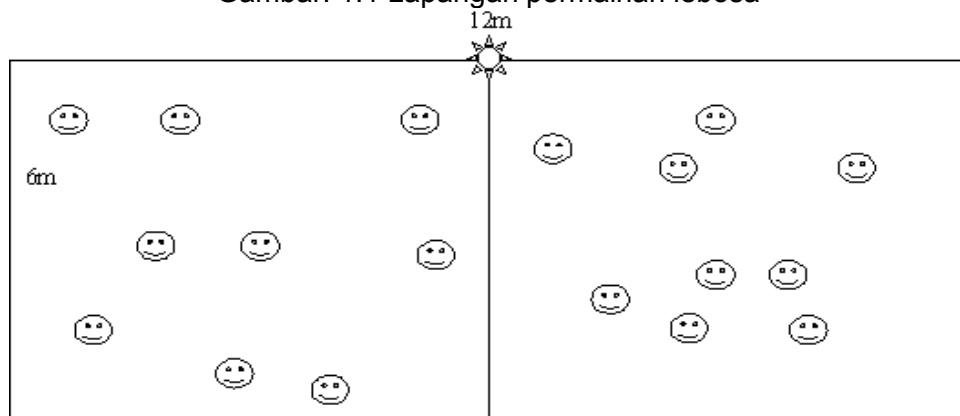
Permainan lebosa ialah sebuah permainan yang merupakan suatu permainan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar turbo. cara bermain adalah:

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok sebagian di lapangan A dan yang lain di lapangan B
2. Tiap kelompok diberi 3 bola tenis.
3. kelompok A maupun B saling melempar bola kesasaran, dan sasaran tersebut ialah kaki dari kelompok lawan.
4. Saat melempar anggota kelompok tidak boleh melewati garis pembatas.
5. Apabila bola kelompok A tidak mengenai kaki anggota kelompok B maka anggota kelompok B harus mengambil bola tersebut sebagai senjata untuk melempar ke sasaran, begitu juga pada kelompok B apabila bola tidak mengenai sasaran.
6. Dan bila bola mengenai sasaran maka ia akan menjadi anggota kelompok yang melempar. Misalnya: kelompok A

berhasil mengenai kaki kelompok B, maka secara otomatis ia akan menjadi anggota kelompok A.

7. Bagi anggota yang tidak memegang bola maka secara otomatis mereka akan menjadi sasaran bagi lawan yang memegang bola maka mereka harus terus bergerak untuk menghindari lemparan bola dari kelompok lawan. Tidak terkecuali anggota yang memegang bola ia juga dapat menjadi sasaran kelompok lawan.
8. Pemenang dari permainan ini ialah kelompok yang beranggota paling banyak.

Gambar: 1.1 Lapangan permainan lebosa



Garis pembatas  
( Sumber: Hasil Penelitian)

## **BAB II LANDASAN TEORI**

### **2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

#### **2.1.1 Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008:2)

Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama- sama mengembangkan tiga ranah utama, yaitu psikomotorik, afektif dan kognitif. (Samsudin, 2008:21)

Menurut Suherman (2000:1) Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas oleh otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. sebagai integral dari proses pendidikan keseluruhan pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan wawasan organik, neoromaskul intelektual dan sosial. (Abdul Kadir Ateng, 1992:4)

### **2.1.2 Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan merupakan sebuah proses yang amat kompleks. Tujuan yang ingin dicapai adalah kualitas hidup yang lebih baik, yang terungkap dalam paparan yang abstrak, yaitu sehat peri purna, menjadi sejahtera dalam pengertian lengkap yang juga sering disebutkan dalam istilah *well-being*. Terliput di dalamnya suatu kondisi yang menggambarkan sehat secara total, mencakup fisik, mental, sosial, emosional, dan spiritual. Dalam upaya membina gaya hidup sehat itu, terdapat sejumlah faktor yang ikut terlibat. Guru pendidikan jasmani menduduki posisi yang amat strategis dalam meletakkan dasar yang kuat bagi hidup sehat generasi di masa yang akan datang. (Rusli Lutan,dkk:2000:3).

Menurut Mu'rifah dan Nurdianto Wibowo ( 1992: 5) pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntutan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan, yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis.

### **2.1.3 Pendidikan Rekreasi**

Tujuan rekreasi akan dapat dicapai secara maksimal apabila seseorang menguasai kompetensi untuk berekreasi. Kompetensi itu tidak diperoleh dengan sendirinya, melainkan melalui proses belajar-mengajar. Kedudukan pendidikan rekreasi adalah mendidik seseorang, bukan hanya dapat membuat keputusan dalam mengisi waktu luang, tetapi juga mampu menguasai kegiatan secara memuaskan, dalam rangka mengisi waktu luang tersebut.

Menurut beberapa ahli, yang dimaksud dengan pendidikan rekreasi adalah proses ajar melalui kegiatan rekreasi dan sekaligus pula sebagai proses

ajar untuk mengubah aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.(Muhammad Murni & Yudha M. Saputra.2000:25).

#### **2.1.4 Pengertian Pembelajaran**

Pengertian pembelajaran dari beberapa ahli antara lain adalah sebagai berikut:

“Pembelajaran merupakan suatu kumpulan proses yang bersifat individual, yang merubah stimuli dari lingkungan seseorang ke dalam sejumlah informasi, yang selanjutnya dapat menyebabkan adanya hasil belajar dalam bentuk ingatan jangka panjang”. (Sugandi, 2005:9)

“Pembelajaran merupakan salah satu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.(Mohamad Surya, 2004:7)

Menurut Sukintaka (1992: 70) pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya.

Berdasarkan konsep pembelajaran tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik, pendidik dan sumber belajar, yang dapat menjadikan suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran, yang selanjutnya dapat menyebabkan adanya hasil belajar dalam bentuk ingatan jangka panjang.

#### **2.1.5 Faktor- faktor Pembelajaran**

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam proses pembelajaran agar berlangsung efektif menurut (Wina Sanjaya, 2006:32-33) yaitu sebagai berikut:



1. Proses pembelajaran harus memberikan peluang kepada siswa agar mereka secara langsung dapat berpartisipasi dalam proses pembelajaran.
2. Guru perlu memberikan kesempatan kepada siswa untuk merefleksi apa yang telah dilakukannya.
3. Proses pembelajaran harus mempertimbangkan perbedaan individual.
4. Proses pembelajaran harus dapat memupuk kemandirian di samping kerjasama.
5. Proses pembelajaran harus terjadi dalam iklim yang kondusif baik iklim sosial maupun iklim psikologis.
6. Proses pembelajaran yang dikelola guru harus dapat mengembangkan kreatifitas dan rasa ingin tahu siswa.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan proses sistem pembelajaran menurut (Wina Sanjaya, 2006:52-57) diantaranya adalah:

1. Faktor Guru

Peran Guru dalam proses pembelajaran memegang peran yang sangat penting. Sebab, siswa adalah organisme yang sedang berkembang yang memerlukan bimbingan dan bantuan orang dewasa.

2. Faktor Siswa

Siswa adalah organisme yang unik yang berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadiannya, akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing-masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama. Proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh perkembangan anak yang tidak sama itu, disamping karakteristik lain yang melekat pada diri anak.

### 3. Faktor Sarana dan Prasarana

Kelengkapan sarana dan prasarana akan membantu guru dalam penyelenggaraan proses pembelajaran, dengan demikian sarana dan prasarana merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran.

### 4. Faktor Lingkungan

Dilihat dari dimensi lingkungan ada dua faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran, yaitu faktor organisasi kelas dan faktor iklim sosial-psikologis. Sekolah yang mempunyai hubungan yang baik secara internal, yang ditunjukkan oleh kerjasama antar guru, saling menghargai dan saling membantu, maka menungkinikan iklim belajar menjadi sejuk dan tenang sehingga akan berdampak pada motivasi belajar siswa.

#### **2.1.6 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut Samsudin (2008:21) pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan genetik serta nilai sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak

manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Hubungan dari perkembangan tubuh fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti penjas yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia

Memang pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan 3 ranah utama; psikomotor, afektif, dan kognitif. Jadi menurut uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hakekat pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pendidikan yang memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan aktivitas manusia. Dengan pembelajaran pendidikan jasmani, mental dan emosional pun turut berkembang. (Samsudin, 2008:21)

### **2.1.7 Aspek Penilaian Dalam Pembelajaran Penjasorkes**

Menurut Samsudin (2008: 94-96) sebagaimana penilaian pembelajaran pada mata pelajaran lainnya, penilaian pendidikan jasmani mencakup aspek sebagai berikut:

1. Kognitif, sesuai dengan Taxonomi BLOOM;
  - a. Pengetahuan (*Knowledge*), kemampuan mengingat.
  - b. Pemahaman (*Comprehension*), kemampuan memahami.
  - c. Aplikasi (*Application*), kemampuan penerapan.
  - d. Analisis (*Analysis*), kemampuan menganalisis suatu informasi yang luas menjadi bagian-bagian kecil.
  - e. Sintesis (*Synthesis*), kemampuan menggabungkan beberapa informasi menjadi suatu kesimpulan.

- f. Evaluasi (*Evaluation*), kemampuan mempertimbangkan mana yang baik dan mana yang buruk dan memutuskan untuk mengambil tindakan tertentu.

## 2. Afektif

Penilaian afektif dibagi atas penilaian afektif secara umum (budi pekerti) dan penilaian afektif per mata pelajaran. Penilaian afektif dapat dilakukan melalui pengamatan dan interaksi langsung secara terus-menerus. Penilaian aspek ini pada umumnya dilakukan secara non ujian.

## 3. Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor dilakukan sesuai dengan tuntutan kompetensi dasar yang harus dicapai oleh siswa. Penilaian psikomotor dilakukan dengan pengamatan terhadap keterampilan yang dilakukan oleh siswa. Dalam penilaian psikomotor perlu diperhatikan penilaian proses dan produk.

### **2.1.8 Hasil Belajar Penjasorkes**

Belajar dapat membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Perubahan ini merupakan pengalaman tingkah laku dari yang kurang baik menjadi yang lebih baik. Pengalaman dalam belajar merupakan pengalaman yang dituju pada hasil yang akan dicapai siswa dalam proses belajar di sekolah. Menurut Poerwodarminto (1991:768), hasil belajar adalah hasil yang dicapai (dilakukan/dikerjakan), dalam hal ini hasil belajar merupakan hasil pekerjaan, hasil penciptaan oleh seseorang yang diperoleh dengan ketelitian kerja serta perjuangan yang membutuhkan pikiran.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa hasil belajar yang dicapai oleh siswa dengan melibatkan seluruh potensi yang dimilikinya setelah siswa itu melakukan kegiatan belajar. Pencapaian hasil belajar tersebut dapat

diketahui dengan mengadakan penilaian tes hasil belajar mengikuti pelajaran yang diikuti oleh guru. Disamping itu guru dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan guru dalam proses belajar mengajar di sekolah.

Sejalan dengan hasil belajar, maka dapat diartikan bahwa hasil belajar penjasorkes adalah nilai yang diperoleh siswa setelah melibatkan secara langsung/ aktif seluruh potensi yang dimilikinya baik aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotor (ketrampilan) dalam proses belajar mengajar penjasorkes.

### **2.1.9 Pembelajaran Inovatif**

Berdasarkan hasil analisis penelitian terhadap rendahnya hasil belajar peserta didik, hal tersebut disebabkan proses pembelajaran yang didominasi oleh pembelajaran tradisional. Pada pembelajaran ini suasana kelas cenderung *teacher-centered*, sehingga siswa menjadi pasif. Guru harus bijaksana dalam menentukan suatu model yang sesuai yang dapat menciptakan situasi dan kondisi kelas yang kondusif agar proses belajar mengajar dapat berlangsung sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Suatu inovasi yang menarik mengiringi perubahan paradigma tersebut adalah ditemukan dan diterapkannya model-model pembelajaran inovatif dan konstruktif atau lebih tepat dalam mengembangkan dan menggali pengetahuan peserta didik secara konkret dan mandiri. Inovasi ini bermula dan diadopsi dari metode kerja para ilmuwan dalam menemukan suatu pengetahuan baru. Berdasarkan alasan tersebut, maka sangatlah penting bagi para pendidik khususnya guru memahami karakteristik materi, peserta didik serta metodologi pembelajaran dalam proses pembelajaran terutama berkaitan pemilihan terhadap model-model pembelajaran modern. Dengan demikian proses pembelajaran

akan lebih variatif, inovatif dan konstruktif dalam merekonstruksi wawasan pengetahuan dan implementasinya sehingga dapat meningkatkan aktifitas dan kreativitas peserta didik (Trianto, 2007:3).

## **2.2 Pengertian Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari medium yang secara harafiah berarti, perantara atau pengantara, yaitu pengantara atau perantara sumber pesan. Beberapa ahli yang dikutip Sudrajat memberikan definisi tentang media pembelajaran diantaranya, Schram (1977) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan pembelajaran.

Sementara, Samsudin (2008:67) media pendidikan jasmani, artinya sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media dimaksud harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berfikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi yang dimaksud.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran pendidikan jasmani adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong proses belajar pada diri peserta didik yang berkaitan dengan pendidikan jasmani.

### **2.2.1 Prinsip- prinsip Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut (Supardi,1992:59-60) pemilihan media untuk suatu proses belajar-mengajar perlu diperhatikan dan dilaksanakan secara cermat. Media proses belajar-mengajar ini banyak jenisnya dan beranekaragam. Agar media

pembelajaran benar-benar digunakan untuk membelajarkan siswa, maka ada sejumlah prinsip yang harus diperhatikan diantaranya:

- a. Menunjang tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.
- b. Tepat guna dalam artian sesuai dengan materi atau bahan ajar yang akan disampaikan.
- c. Keadaan siswa yang meliputi kemampuan, pengetahuan, dan besarnya kelompok.
- d. Ketersediaan media itu di sekolah.
- e. Mutu teknis media itu harus terjamin.
- f. Biaya pembuatan, pengoperasian, pemeliharaan dan harganya

## **2.2.2 Alat Bantu Pembelajaran**

### **2.2.2.1 Pengertian Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyiapkan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekkan sesuatu dalam proses pembelajaran.

Jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Dengan kata lain, alat peraga ini dimaksud untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu objek sehingga mempermudah persepsi.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut (Soekidjo, 2003) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

1. Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
2. Mencapai sasaran yang lebih banyak.
3. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/ informasi oleh para pendidikan pelaku pendidikan.

#### 4. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidikan.

Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapatan dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencangkup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas. Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa. Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesanannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar, sedangkan yang dimaksud komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Penerapan permainan lebosa merupakan bentuk belajar lempar turbo yang mana nantinya siswa mempunyai sebuah target atau sasaran untuk dilemparkan. Pelaksananya menggunakan permainan yang menggunakan bola tenis yang dilemparkan kesasaran. Dalam bentuk pembelajarannya, siswa berusaha melempar bola tenis ke kaki teman mereka.

#### **2.2.3 Pembelajaran Atletik Nomor Lempar**

Lempar merupakan salah satu nomor dalam atletik dan menjadi bagian keterampilan gerak dasar manipulatif yang dilakukan dengan anggota badan. Oleh karena itu, guru sebagai fasilitator siswa dalam belajar, perlu untuk menciptakan kesempatan yang merangsang anak-anak untuk mengembangkan kemampuan melempar dalam suasana bermain yang bebas. Secara umum, ada tiga macam melempar dalam atletik untuk sekolah dasar, yaitu: lempar atas, lempar putaran dan lempar tolakan (Saputra, 2003:85). Dalam penelitian ini



pembahasan difokuskan pada lempar atas, yaitu kegiatan melempar benda-benda di sekitar siswa ke arah sasaran tertentu.

### 2.2.3.1 Lempar Turbo untuk Sekolah Dasar

Lempar turbo adalah salah satu kegiatan nomor lempar pada *kids athletic*, yaitu kegiatan melempar dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu (Ria Lumintuarso, 2008:40). Turbo atau rudal adalah lembing yang terbuat dari pralon 1dim dengan ujung dari kayu jati dan ekor imprabot. Panjang turbo adalah 40 cm dengan massa yang cukup ringan bagi anak usia sekolah dasar.

Seperti lempar lembing dewasa, tata cara melakukan lempar turbo diawali dengan awalan, kemudian anak melempar turbo tersebut ke daerah lemparan yang dibatasi garis lempar. Faktor keamanan dalam pembelajaran turbo juga penting untuk diperhatikan seperti peraturan kapan harus melempar turbo dan kapan mengambil turbo kembali harus dipatuhi oleh seluruh siswa.



Gambar 2.1 lempar turbo  
(Suyono,2002:19)

### **2.2.3.2 Dasar-Dasar Mekanika Lempar Turbo**

Teknik dasar lempar turbo yang diajarkan dapat dirinci menjadi tahapan-tahapan berikut (1) fase awalan, (2) tahap melakukan lemparan turbo, dan (3) tahap pemulihan.

Pada awal gerakan tahapan awalan, pelempar turbo berjalan berirama dan mempersiapkan tahapan pelepasan turbo. Dalam tahapan ini, ada unsur awalan yang memberi tambahan gaya yang ditransfer kepada turbo sebelum dilepaskan. Selanjutnya turbo dilemparkan dan menuju tahapan pemulihan, yaitu pelempar menahan dan menghindari berbuat kesalahan.

#### **2.3.2.1 Awalan**

Latihan pada fase ini bertujuan untuk mempercepat gerakan melempar turbo. Sifat- sifat teknik yang perlu diperhatikan pada latihan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pada saat mengambil awalan, turbo dipegang mendatar di atas bahu;
- 2) Bagian atas turbo dinaikkan di atas/ setinggi kepala;
- 3) Lengan pada saat membawa turbo diupayakan tetap tenang dan stabil (tidak bergerak ke muka atau belakang);
- 4) Awalan dilakukan secara dengan berjalan rileks, terkontrol dan berirama (5 langkah);
- 5) Pengambilan awalan diupayakan sampai mencapai kecepatan optimum dan dipertahankan atau ditingkatkan dalam jalan lima langkah berirama.

#### **2.3.2.2 Penarikan Turbo**

Fase ini bertujuan untuk menempatkan turbo secara benar pada saat akan dilempar. Sifat-sifat teknik yang harus dipahami dalam latihan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Penarikan turbo dimulai pada saat kaki kiri melakukan tumpuan;
- 2) Bahu kiri menghadap ke arah lemparan, sedangkan lengan kiri ditahan di depan untuk keseimbangan;
- 3) Lengan yang digunakan untuk melempar turbo diluruskan ke belakang dengan langkah 2 dan 2
- 4) Lengan yang digunakan untuk melempar berada pada setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan;
- 5) Dorongan kaki dilakukan secara aktif dari mendatar telapak kaki kiri, hal ini agar tidak kehilangan kecepatan;
- 6) Lutut kanan diayunkan ke depan ( tidak ke atas)
- 7) Badan dibawa condong ke belakang (kaki dan badan mengikuti turbo);
- 8) Bahu kiri dan kepala menghadap ke arah lemparan;
- 9) Poros lengan yang digunakan untuk melempar dan poros bahu sejajar.

### **2.3.2.3 Melempar Turbo**

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam tahap melempar turbo dari tangan menuju sasaran adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan lempar ini segera dimulai sesaat kaki belakang menyentuh tanah mengikuti gerakan langkah menyilang;
- 2) Berat badan hendaknya diletakkan di atas kaki belakang yang dibengkokkan dengan punggung didorong ke belakang;
- 3) Tangan memegang turbo tetap direntangkan ke belakang dan lengan hendaklah tetap lurus;
- 4) Begitu kaki belakang mengarahkan gerakan pinggul dan dada ke depan, kaki kiri ditarik secepat mungkin dan kemudian ditempatkan lurus dalam arah lemparan;

- 5) Setelah menempatkan kaki kiri yang 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 di sisi 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 ke kanan berputar dengan cepat;
- 8) Begitu pinggul digerakkan ke depan dengan cepat, gerakan tangan melambai lurus segera dimulai;
- 9) Sebelum lengan bawah direntangkan untuk memberikan tenaga akhir pada turbo, lengan akan melewati kepala dan siku terletak lebih tinggi dari pada tangan;
- 10) Titik pelepasan lembing dapat dikatakan hampir tegak lurus di atas kepala kiri.

#### **2.3.2.4 Gerakan Kembali ke Posisi Semula**

- 1) Gerakan kembali ke posisi semula dimulai 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 agar tubuh tetap lurus;
- 4) Berat badan pada kondisi ini langsung dipindah ke kaki kanan yang ditekuk untuk mengurangi momentum ke depan.

### 2.3 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* (aktifitas air) dan pendidikan luar kelas. Berdasarkan realita yang ada, dalam pembelajaran penjasorkes, siswa cenderung malas pada materi atletik, sehingga akan berpengaruh pada hasil belajar.

Menurut pengamatan pembelajaran lempar turbo kurang optimal karena pembelajarannya yang masih monoton. Sehingga peneliti berusaha mencari pemecahan yaitu dengan menerapkan permainan lebosa ( lempar bola sasaran) yaitu suatu permainan yang mengacu gerak dasar melempar pada materi lempar turbo. hal ini dilakukan agar siswa tergugah untuk melakukan lemparan kesasaran.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Penelitian yang dilakukan adalah merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat kegiatan yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

### **3.1 Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK), dengan dua siklus yang masing-masing siklus terdiri dari empat kegiatan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

### **3.2 Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang tahun 2012/ 2013 sejumlah 18 siswa, yang terdiri 9 siswa putra dan 9 siswa putri.

### **3.3 Objek Penelitian**

Objek dalam penelitian ini adalah SD Negeri Podorejo 01 Semarang yang dilaksanakan pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 18 dan 25 April 2013

Waktu : 07.00- 09.15

### **3.4 Tempat Penelitian**

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di halaman SD Negeri Podorejo 01 Semarang, Jln. Kyai Padak Padaan kelurahan Podorejo, Kecamatan Ngaliyan. Kota Semarang.

### 3.5 Indikator Ketercapaian

Penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengukur, 1) sejauh mana hasil belajar siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran lempar turbo menggunakan metode permainan lebosa. Hasil belajar siswa meliputi 3 aspek, yaitu: afektif, kognitif, psikomotorik. 2) Untuk melihat sejauh mana hasil belajar siswa dalam pembelajaran lempar turbo dapat dilihat dari indikator ketercapaian aktivitas siswa yang sudah ditentukan oleh guru/ peneliti sendiri dengan mengacu pada tingkat selama mengajar di SD Negeri Podorejo 01.

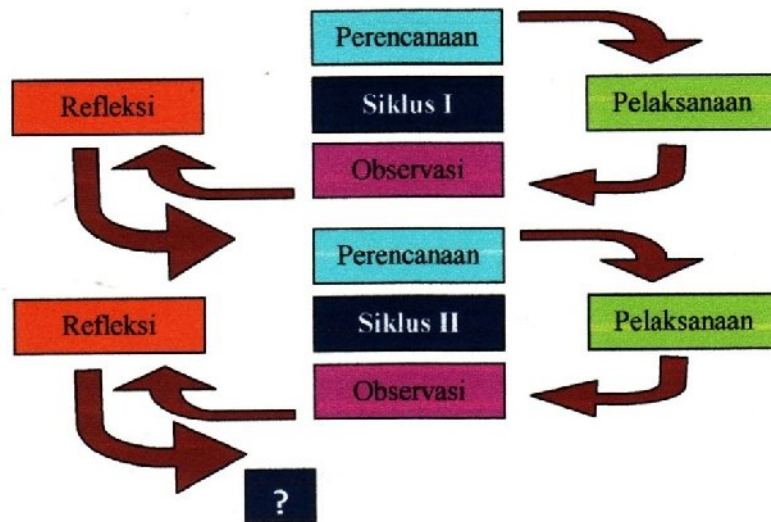
Tabel 3.1 Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian

Aspek yang diukur	Prosentase target capaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II	
Presentasi belajar lempar turbo	44,44%	70%	85%	Diamati saat proses pembelajaran

Sumber:(Mulyasa,2010)

Dari tabel tersebut, dapat dijelaskan bahwa kondisi awal prosentase siswa yang mencapai KKM, yaitu sebesar 44,44% yaitu dengan jumlah 8 siswa yang mencapai ketuntasan. Dengan mengacu pada tingkat keaktivitas siswa selama mengajar di SD Negeri Podorejo 01 Semarang, khususnya kelas IV, peneliti dan guru kolabolator menetapkan target capaian setelah adanya permainan lebosa, minimal sebesar 70% siswa dapat mencapai indikator tersebut, maka dapat dilanjutkan ke siklus kedua, dan di siklus kedua ini guru dan peneliti menetapkan indikator pencapaian prestasi belajar lempar turbo siswa, yaitu 85% dari jumlah siswa dapat mencapai KKM.

### 3.6 Prosedur/Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas



Gambar 3.1 Siklus PTK  
(Sumber: Arikunto, 2008:16)

#### 3.6.1 Perencanaan

Rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan tahapan sebagai berikut:

1. Mengkaji/ menelaah materi pembelajaran lempar turbo dengan menelaah indikator bersama tim kolaborasi.
2. Menyusun RPP sesuai indikator yang telah ditetapkan dan skenario pembelajaran dengan menggunakan bola dan tali.
3. Menyiapkan sarana dan prasarana pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran seperti: peluit; bola (sebagai pengganti turbo), *cone*, lapangan.
4. Menyiapkan lembar penilaian untuk menilai aktivitas siswa.

#### 3.6.2 Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan merupakan implementasi atau penerapan rancangan yang telah ditetapkan, yaitu mengenai tindakan kelas (Arikunto,



2001:8). Pelaksanaan tindakan merupakan penerapan dari rancangan strategi maupun skenario pembelajaran yang telah dibuat (Suhardjono, 2008:76). Pelaksanaan tindakan adalah pelaksanaan KBM yang telah direncanakan. Bersama ini dilakukan pula observasi pemantauan (Muhadi,2011:70). PTK ini direncanakan dalam dua siklus. Siklus pertama yaitu melakukan pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan bola tanpa awalan dan teknik belum begitu diperhatikan. Siklus kedua dilakukan untuk memperbaiki pembelajaran yang pertama, namun pada siklus kedua ini tanpa awalan dengan menggunakan teknik awalan melempar yang lebih benar.

### **3.6.3 Observasi**

Observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. (Agus Kristiyanto, 2010:57). Kegiatan observasi ini dilakukan secara kolaboratif dengan guru kelas yang mengamati proses pembelajaran Penjasorkes materi lempar turbo pada siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang. Observasi ini menitik beratkan pada aktivitas siswa dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lempar turbo menggunakan permainan lebosa.

### **3.6.4 Refleksi**

Fase refleksi berisi kegiatan pemaknaan hasil analisis, pembahasan, penyimpulan, dan identifikasi tindak lanjut. Hasil identifikasi tindak lanjut selanjutnya menjadi dasar dalam fase penyusunan (*planning*) siklus berikutnya (Muhadi, 2011:70). Tahapan ini dimaksudkan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasar data yang telah terkumpul dan kemudian melakukan evaluasi guna menyempurnakan tindakan yang berikutnya. Refleksi dalam PTK mencakup analisis, sintesis dan penilaian terhadap hasil

pengamatan atau tindakan yang dilakukan. Jika terdapat masalah dan proses refleksi, maka dilakukan proses pengkajian ulang melalui siklus berikutnya yang meliputi kegiatan: perencanaan ulang, tindakan ulang, dan pengamatan ulang sehingga permasalahan yang dihadapi dapat teratasi. Setelah mengkaji proses pembelajaran yaitu mengenai aktifitas siswa dan peningkatan hasil belajar lempar turbo menggunakan bola dan tali, apakah dapat meningkatkan hasil belajar siswa dengan melihat indikator ketercapaian dalam indikator kinerja pada siklus yang pertama, serta mengkaji kekurangan dan membuat daftar permasalahan yang muncul dalam pelaksanaan siklus pertama. Kemudian peneliti bersama kolabolator membuat perencanaan tindak lanjut untuk siklus berikutnya.

### **3.7 Rancangan Penelitian**

#### **3.7.1 Siklus Pertama**

##### **3.7.1.1 Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

1. Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan pada siswa dalam pembelajaran Penjasorkes.
2. Menyusun RPP dengan materi “ Lempar Turbo Dengan permainan lebosa”.
3. Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian lempar turbo.
4. Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran berupa:  
Silabus kelas IV, Buku paket Penjasorkes kelas IV, peluit, *cone*, bola tenis, lapangan.

5. Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

### **3.7.1.2 Tindakan (*action*)**

1. Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya kemudian melakukan presensi kepada siswa.
2. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan kepada siswanya tentang materi apa yang akan diberikan.
3. Guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali mengelilingi lapangan setelah itu melakukan peregangan.
4. Di bagian pertama guru menjelaskan kegiatan belajar mengajar lempar turbo.
5. Melakukan latihan teknik dasar lempar turbo.
  - a. Sebelum menginjak ke teknik melempar, siswa diajak bermain dengan permainan yang mengacu pada gerakan teknik lempar turbo. Siswa diajak bermain "lebosa". Siswa dibagi menjadi 2 kelompok A dan B, lapangan permainan berbentuk persegi dan di bagian tengah diberi garis pembatas. Kelompok A berada di lapangan bagian kanan dan kelompok B berada di sebelah kiri atau sebaliknya. Dalam permainan ini tiap kelompok diberi 3 bola. Kelompok A dan B saling melempar bola dengan sasaran kaki lawan. Anggota kelompok yang tidak memegang bola harus bergerak untuk menghindari lemparan dari lawan. Pemain yang kakinya terkena bola akan menjadi anggota dari tim lawan. Pemenang adalah kelompok yang anggotanya paling banyak.
  - b. Setelah itu siswa putra dan putri dipisahkan menjadi 2 kelompok terpisah. Siswa akan melakukan lempar turbo tanpa awalan dengan menggunakan bola tenis. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok A dan B. Peraturannya,

kelompok A berusaha melempar bola melewati net bola voli dari garis lapangan paling belakang dan kelompok mengambil bola yang telah dilempar kelompok A dan melakukan hal yang sama dengan yang dilakukan kelompok B.

- c. Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan menggunakan bola. Siswa berdiri pada jarak 4 meter dari sasaran, dan tali dibentangkan pada tiang net voli dengan ketinggian 1,5 meter. Kegiatan ini dilakukan secara berulang-ulang. Siswa dibagi 4 banjar kebelakang. Setelah siswa yang berada dibarisan depan melakukan gerakan, barisan dibelakangnya mengambil bola begitu seterusnya sampai pada barisan terakhir.
- d. Menarik kesimpulan
- e. Penilaian afektif dilakukan selama proses pembelajaran dan penilaian unjuk kerja dilakukan sebelum proses pembelajaran diakhiri.
- f. Melakukan pendinginan.

#### **3.7.1.3 Pengamatan Tindakan**

Pengamatan dilakukan terhadap (1) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung (2) Hasil keterampilan lempar turbo dengan menggunakan permainan lebosa.

#### **3.7.1.4 Tahap Evaluasi (Refleksi)**

1. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama.
2. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama.
3. Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya.
4. Memperbaiki pelaksanaan tindakan.
5. Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

### **3.7.2 Siklus Kedua**

Dalam siklus kedua ini ada perubahan pembelajaran yang diberikan oleh guru penjasorkes. Perubahan yang terjadi yaitu, pada siklus pertama teknik tidak terlalu diperhatikan yang penting siswa sudah mau mencoba dan berusaha melempar, tetapi guru tetap mengingatkan untuk menggunakan teknik yang benar. Dan pada siklus kedua siswa diharapkan sudah menguasai teknik lempar turbo. Selain itu juga ada perubahan pada jarak yang tadinya 4 meter menjadi 8 meter, dan tinggi tali adalah 2 meter yang sebelumnya 1.5 meter.

#### **3.7.2.1 Tahap Perencanaan**

1. Melakukan diskusi tentang hasil refleksi siklus pertama dengan kolabolator untuk menemukan tindakan solusinya.
2. Menyusun RPP
3. Menyusun instrumen dalam siklus PTK, penilaian lempar turbo.
4. Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran berupa silabus, buku paket penjasorkes kelas IV, peluit, *cone*, bola tenis, tali, lapangan.
5. Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

#### **3.7.2.2 Tindakan (*action*)**

1. Guru mempersiapkan siswanya di halaman sekolah dan membariskannya, kemudian mempresensi siswa.
2. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan kepada siswanya tentang materi apa yang akan diberikan.
3. Guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali mengelilingi lapangan setelah itu melakukan stretching.
4. Di bagian pertama guru menjelaskan lagi teknik lempar turbo.

5. Melakukan latihan lempar turbo
  - a. Sebelum melakukan lempar turbo siswa melakukan latihan melempar dengan bola tenis. Bola dilemparkan melewati tali yang dibentangkan secara bergantian.
  - b. Siswa melakukan lempar turbo dengan teknik lempar yang benar. Siswa berdiri pada jarak 8 meter dari tali yang dibentangkan di net voli dengan ketinggian 2 meter. Kegiatan ini dilakukan berulang ulang kali. Siswa dibariskan menjadi 4 banjar kebelakang. Kemudian siswa yang berada pada barisan paling depan melakukan lemparan, setelah itu siswa yang ada dibarisan belakangnya mengambil bola, begitu seterusnya sampai barisan terakhir.
  - c. Menarik kesimpulan
  - d. Penilaian afektif dilakukan selama proses pembelajaran dan penilaian unjuk kerja dilakukan sebelum proses pembelajaran diakhiri.
  - e. Melakukan pendinginan.

#### **3.7.2.3 Pengamatan Tindakan**

Pengamatan dilakukan terhadap (1) Aktifitas siswa selama pembelajaran berlangsung (2) Hasil ketrampilan lempar turbo dengan menggunakan permainan lebosa. Pelaksanaan observasi dilakukan bersama dengan pelaksanaan proses pembelajaran oleh peneliti dan guru kolabolator untuk mengumpulkan data.

#### **3.7.2.4 Refleksi**

1. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus kedua.
2. Mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus kedua.
3. Evaluasi tindakan II

### **3.8 Teknik dan Alat Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari tes dan observasi. Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan (Arikunto,2002:53). Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lempar turbo menggunakan tali yang dibentangkan oleh siswa. Observasi adalah mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. (Agus Kristiyanto.2010:57). Observasi dalam penelitian ini dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran.

### **3.9 Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh pada analisa ini dianalisa dengan menggunakan analisa deskriptif komparatif, yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, siklus II dengan indikator yang telah ditentukan.

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau prosentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa tes praktek setiap akhir putaran.

Analisa dihitung dengan menggunakan statistik sederhana:

a. Untuk menilai tes praktek

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperlukan rata-rata tes praktek:

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

(Aqib , 2010:40)

Dengan:  $\bar{X}$  =Nilai rata-rata

$\sum X$  =Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$  =Jumlah siswa

b. Untuk menilai ketuntasan belajar

Ada 2 kategori dalam ketuntasan belajar, yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Di SD Negeri Podorejo 01 Semarang mata pelajaran pendidikan jasmani kriteria ketuntasan belajarnya yaitu 7. Untuk menghitung ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswayangtuntasbelajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

(Aqib, 2010:41)

Hasil perhitungan dikonsultasikan dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) belajar yang dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kriteria Ketuntasan Minimal

Kriteria Ketuntasan	Kualifikasi
$\geq 70$	Tuntas
$< 70$	Tidak Tuntas

(Sumber:KKM mata pelajaran Penjasorkes kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang)



c. Untuk menghitung lembar observasi aktivitas siswa menggunakan rumus:

Untuk menghitung lembar observasi aktivitas siswa menggunakan rumus :

$$\text{Persentase aktivitas siswa} = \frac{\text{Aspek yang muncul} \times 100\%}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **4.1 Deskripsi Kondisi Awal**

Berdasarkan data yang peneliti peroleh selama mengajar di SD Negeri Podorejo 01 Semarang, dapat diketahui hasil belajar pada materi lempar turbo masih rendah dibanding materi lain. Dari 18 jumlah siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang, hanya 44,44% siswa yang dapat mencapai KKM. Rata-rata perolehan nilai hasil belajar pada kelas IV yaitu 67,25

Tabel 4.1 Data pra siklus

Nilai terendah	61
Nilai tertinggi	72
Rata-rata nilai	67,25
Tuntas	8 siswa
Tidak tuntas	11 siswa

( Sumber: Penelitian)

### **4.2 Deskripsi Siklus I**

#### **4.2.1 Perencanaan Tindakan**

Sebelum melaksanakan tindakan siklus I perlu adanya perencanaan terlebih dahulu. Hal ini dimaksudkan agar pelaksanaan berjalan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Perencanaan dalam siklus I adalah sebagai berikut

- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa.
- 2) Menyusun RPP dengan materi lempar turbo.
- 3) Menyusun instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK penilaian lempar turbo.
- 4) Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran berupa: Silabus kelas IV, Modul Penjas kelas IV, peluit, bola, tali, lapangan.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran

#### **4.2.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus I**

Dalam siklus I ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 18 April 2013. Melaksanakan pembelajaran lempar turbo dengan pendekatan permainan 'lebosa'. Jadi siswa berusaha melakukan permainan lebosa. Modifikasi permainan lebosa dilakukan dengan melempar bola kesasaran yaitu kaki teman mereka sendiri. Dengan rincian pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
  - a. Guru menyiapkan siswa di halaman sekolah, membariskan siswa dan kemudian mempresensi siswa.
  - b. Guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan kepada siswa tentang materi lempar turbo melalui permainan lebosa.
- 2) Pemanasan
  - a. Guru memerintah siswa untuk melakukan lari 3 kali mengelilingi lapangan setelah itu melakukan peregangan.
  - b. Siswa melakukan lempar bola tenis melewati tali gantung.

### 3) Kegiatan inti

- a. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok.
- b. Guru menjelaskan cara/ aturan permainan lebosa.
- c. Guru menjelaskan cara melempar bola kesasaran
- d. Siswa melakukan permainan lebosa.
- e. Guru menjelaskan cara melempar bola melewati tali gantung dengan tinggi 1,5 meter dan jarak 4 meter, menggunakan bola tenis.
- f. Siswa melakukan lemparan.
- g. Guru mengoreksi gerakan siswa.
- h. Guru memotivasi agar pelaksanaan pembelajaran berjalan meriah.
- i. Guru mengadakan penilaian lempar turbo menggunakan bola tenis dan melawati tali gantung.

### 4) Penutup

- a. Pendinginan
- b. Guru memberikan umpan balik dan tanya jawab.
- c. Berdoa.

#### **4.2.3 Observasi**

Hasil pengamatan yang dilakukan kolabolator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada siswa maupun suasana kelas dicatat dan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Guru melakukan pembelajaran sesuai dengan RPP.
2. Rata-rata siswa putri masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lempar.

3. Sebagian siswa laki-laki tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan lemparan, karena target sasaran yang terlalu pendek.
4. Lemparan yang awalnya tidak terarah setelah ada target sasaran lempar, mulai terarah.
5. Lemparan yang mulanya mendatar setelah terdapat sasaran lempar tali gantung, bentuk lemparan ada perubahan.
6. Suasana kelas selama pembelajaran menyenangkan, siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran.

#### **4.2.4 Refleksi**

Berdasarkan hasil pengamatan, peneliti dan kolabolator melakukan refleksi sebagai berikut:

1. Siswa kurang memahami penjelasan dari guru tentang posisi tangan saat melempar.
2. Pada penelitian unjuk kerja/ psikomotorik, rata-rata siswa masih belum mencapai hasil yang maksimal pada cara memegang, arah lemparan dan jarak pencapaian lemparan.
3. Karena pendeknya sasaran lemparan menyebabkan siswa tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan lemparan, sehingga pada siklus II jarak sasaran lempar ditambah menjadi 8 meter dan tinggi 2 meter.

Dengan perubahan jarak dan tinggi sasaran lempar diharapkan hasil belajar lempar turbo dapat meningkat sesuai dengan harapan/target.

Dari hasil evaluasi diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil evaluasi siklus 1

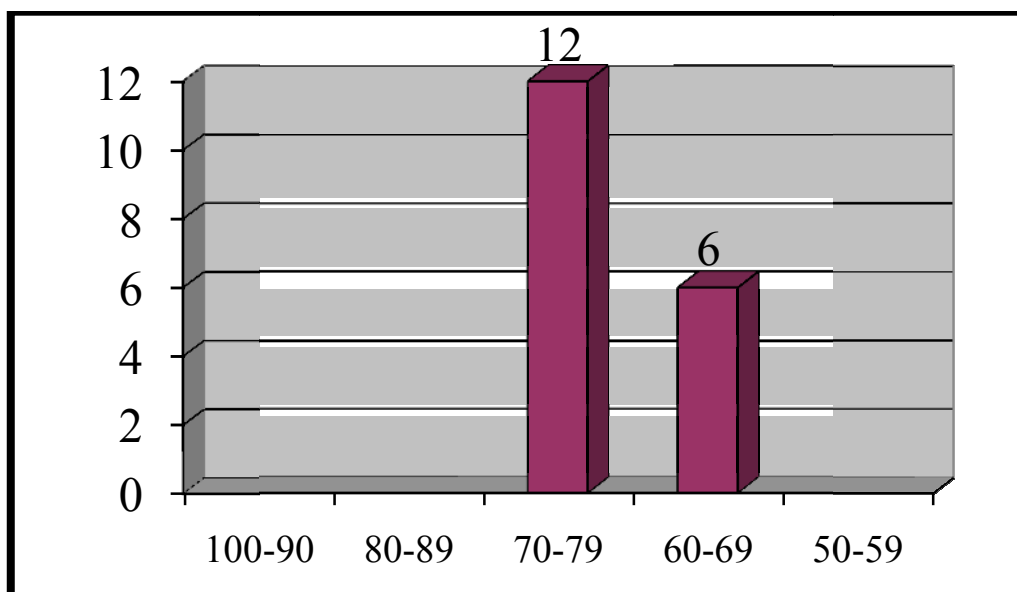
Kategori	Siklus 1
Rata-rata Afektif	13,75
Rata-rata Kognitif	20,83
Rata-rata Psikomotorik	34,84
Rata-rata hasil belajar	69,42
Ketuntasan belajar	66,67%

(Sumber: Hasil penelitian)

Tabel 4.3 Frekuensi nilai siklus I

No	Rentang Nilai	Nilai Perolehan	Frekuensi	Bobot Sekor	Prosentase	rata-rata
1	90-100					1250/18
2	80-89					
3	70-79	70,17	1	70,17	5,6%	
		70,58	1	70,58	5,6%	
		70,67	1	70,67	5,6%	
		70,92	1	70,92	5,6%	
		71,00	4	284,00	22,2%	
		71,42	1	71,42	5,6%	
		72,67	1	72,67	5,6%	
		73,58	1	73,58	5,6%	
		73,92	1	73,92	5,6%	
6	60-69	61,33	1	61,33	5,6%	
		65,08	1	65,08	5,6%	
		65,17	1	65,17	5,6%	
		66,50	1	66,50	5,6%	
		67,25	1	67,25	5,6%	
		66,33	1	66,33	5,6%	
7	50-59					
Jumlah			18	1249,58	100%	69,42

(Sumber: Hasil Penelitian)



**Gambar 4.1: Diagram Batang Perolehan Nilai Siklus I**

Dari data yang diperoleh pada siklus I, terjadi peningkatan nilai hasil belajar lempar turbo. Hal tersebut telah mencapai indikator yang telah peneliti dan guru kolabolator sepakati yaitu sebanyak 66,67% telah mencapai kriteria ketuntasan minimal dengan jumlah 12 siswa. Oleh karena itu peneliti dan guru kolabolator sepakat untuk mengoptimalkan hasil belajar di siklus II.

### **4.3 Deskripsi Siklus II**

#### **4.3.1 Perencanaan Tindakan**

Dengan dilakukannya identifikasi siklus I bersama dengan guru kolabolator, maka perlu mengambil langkah-langkah guna meningkatkan hasil belajar lempar turbo. Dalam siklus kedua ini ada perubahan pembelajaran yang diberikan oleh guru Penjasorkes. Perubahan yang terjadi yaitu, pada siklus pertama jarak lemparan adalah 4 meter dan ketinggian tali 1.5 meter. Sedangkan pada siklus kedua jarak lemparan adalah 8 meter dan dengan ketinggian 2 meter.

Perencanaan siklus II adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa.
- 2) Menyusun RPP dengan materi lempar turbo.
- 3) Menyusun instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK penilaian lempar turbo.
- 4) Mempersiapkan sumber dan media pembelajaran berupa: Silabus kelas IV, peluit, bola tenis, tali, lapangan.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

#### **4.3.2 Pelaksanaan Tindakan Siklus II**

Dalam siklus II dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 25 April 2013. Melaksanakan pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan metode permainan lebosa. Kemudian siswa melakukan lempar turbo melewati tali yang menekankan pada sikap posisi melempar, sikap akhir dan hasil lemparan. Dengan panjang/ jarak lemparan adalah 8 meter dan tinggi sasaran lempar 2 meter. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Pendahuluan
  - a. Guru menyiapkan siswa di halaman sekolah, membariskannya dan kemudian mempresensi siswa.
  - b. Guru memimpin doa sebelum memulai pelajaran, kemudian memberi penjelasan kepada siswanya tentang materi lempar turbo menggunakan metode permainan lebosa dan perubahan ukuran sasaran lempar, agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.



## 2) Pemanasan

- a. Guru memerintah siswa untuk melakukan lari 3 kali mengelilingi lapangan setelah itu melakukan peregangan dan pemanasan yang mengacu pada materi yaitu lempar turbo.
- b. Siswa melakukan permainan lebosa.

## 3) Kegiatan Inti

- a. Guru membagi siswa menjadi 3 kelompok
- b. Guru memberi contoh melempar
- c. Guru memerintahkan siswa untuk melakukan lemparan menggunakan bola tenis melewati tali dengan jarak 8 meter dan tinggi 2 meter.
- d. Guru mengoreksi gerakan siswa
- e. Guru memotivasi siswa agar pelaksanaan pembelajaran menjadi meriah.
- f. Guru mengadakan penilaian hasil belajar lempar turbo.

## 4) Penutup

- a. Pendinginan
- b. Guru memberi umpan balik dan tanya jawab
- c. berdoa

### 4.3.3 Observasi

Hasil pengamatan yang dilakukan kolabolator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada siswa maupun suasana kelas dicatat dan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Guru melakukan pembelajaran sesuai dengan RPP.
2. Siswa merasa senang dan gembira mengikuti proses pembelajaran.
3. Suasana kelas selama proses pembelajaran menyenangkan.

#### 4.3.4 Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian dan kolabolator melakukan refleksi sebagai berikut:

1. Setelah melakukan pembelajaran pada siklus II, diketahui bahwa terjadi peningkatan pembelajaran pada aspek kognitif siswa yang menjadi permasalahan pada siklus I.
2. Terjadi peningkatan pembelajaran pada aspek unjuk kerja siswa.
3. Proses pembelajaran lebih menyenangkan.

Dari hasil evaluasi siswa pada siklus II diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil evaluasi siklus II

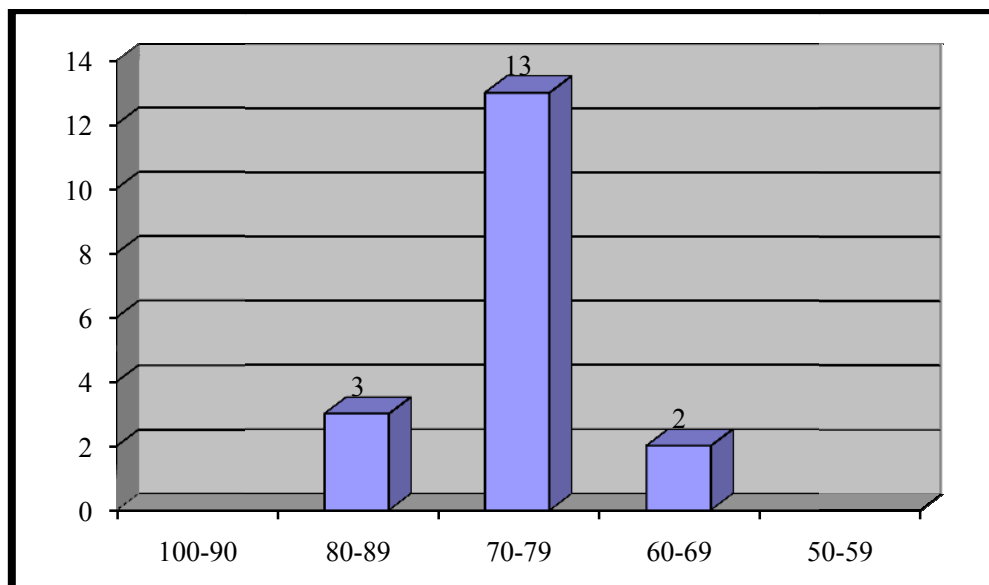
Kategori	Siklus II
Rata-rata Afektif	15,19
Rata-rata Kognitif	22,17
Rata-rata Psikomotorik	37,62
Rata-rata hasil belajar	74,97
Ketuntasan belajar	88,89%

(Sumber: Hasil penelitian)

Tabel 4.5 Frekuensi nilai siklus II

No	Rentang Nilai	Nilai Perolehan	Frekuensi	Bobot Sekor	Prosentase	rata-rata
1	90-100					1349/18
2	80-89	84,00	1	84,00	5,6%	
		82,83	1	82,83	5,6%	
		80,17	1	80,17	5,6%	
3	70-79	79,92	1	79,92	5,6%	
		79,00	1	79,00	5,6%	
		77,67	1	77,67	5,6%	
		77,33	1	77,33	5,6%	
		75,67	1	75,67	5,6%	
		74,00	2	148,00	11,1%	
		73,50	2	147,00	11,1%	
		72,67	2	145,33	11,1%	
		71,83	1	71,83	5,6%	
		70,50	1	70,50	5,6%	
4	60-69	65,50	1	65,50	5,6%	
		64,67	1	64,67	5,6%	
5	50-59					
Jumlah			18	1349	100,0%	

(Sumber: Hasil Penelitian)

Gambar4. 2: Diagram Batang Perolehan Nilai Siklus II  
( Sumber: Hasil Penelitian)

#### **4.4 Hasil Pembahasan Tiap Siklus dan Antar Siklus**

##### **4.4.1. Pembahasan Siklus I**

Berawal dari hasil penilaian kondisi awal yang menunjukkan kemampuan siswa melakukan gerakan lempara turbo, peneliti mencoba menerapkan metode pembelajaran dengan modifikasi menggunakan pendekatan permainan lebosa. Kelemahan siswa yang mengakibatkan nilai rendah adalah kurangnya minat siswa pada pembelajaran lempar turbo yang terkesan membosankan, sehingga siswa merasa malas, tidak antusias, sikap awalan dan cara melempar yang asal-asalan yang mengakibatkan hasil lemparan yang tidak maksimal, serta tidak diakhiri dengan gerak lanjutan yang tepat.

Dari kondisi tersebut, peneliti mencoba menerapkan metode pembelajaran dengan menggunakan permainan lebosa, dimana siswa berusaha melempar dengan sasaran kaki lawannya. Data penilaian belum mencapai KKM sepenuhnya, namun terjadi peningkatan dari kondisi awal. Dari data tersebut dapat diketahui rata-rata nilai unjuk kerja sebesar 34,84. nilai pemahaman konsep pada siklus I mengalami peningkatan yang berarti yaitu rata-rata 20,17 menjadi 20,83 karena pada siklus ini siswa mulai memiliki perhatian atau minat terhadap materi. Hal ini terjadi karena tertarik dan antusias dengan adanya penerapan kedalam permainan lebosa.

Nilai sikap juga menunjukkan peningkatan yang berarti, dari rata-rata 13,29 menjadi 13,75. siswa mulai tertarik mengikuti pembelajaran penerapan permainan lebosa pada materi lempar turbo. Setelah dilakukan penggabungan ketiga aspek, diperoleh rata-rata hasil belajar 69,42 . Ini berarti belum mencapai KKM secara klasikal, namun berdasarkan indikator yang telah ditetapkan pada

siklus I, sebanyak 66,67% dari 18 siswa yang telah ditetapkan sebelumnya sebesar 44,44%, maka pembelajaran ini dapat dilanjutkan ke siklus II

#### **4.4.2. Pembahasan Siklus II**

Pada siklus II ini siswa melakukan pembelajaran dengan pendekatan metode yang sama yaitu dengan penerapan permainan lebosa. Namun pada siklus II ini ada sedikit perubahan yaitu setelah menerapkan permainan siswa melakukan lemparan melewati tali gantung yang pada siklus I berjarak 4 meter tetapi pada siklus ini berjarak 8 meter dan dengan ketinggian yang awalnya 1,5 meter pada siklus I dan pada siklus II menjadi 2 meter. Hal ini diharapkan akan mendapatkan lemparan yang jauh. Setelah adanya perubahan tersebut ternyata ada perubahan nilai unjuk kerja, yaitu meningkat menjadi 37,62. demikian pula nilai pemahaman konsep juga mengalami peningkatan yang berarti dari 20,83 menjadi 22,17. Hal ini terjadi karena terkait dengan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, yang nampak dalam hasil pengamatan menunjukkan 18 siswa menaruh minat pada materi pembelajaran. Keaktifan siswa ini dipengaruhi oleh metode pembelajaran menggunakan metode penerapan permainan lebosa siswa lebih tertarik dan antusias. Dengan pembelajaran ini siswa lebih paham konsep gerak lempar turbo, selain juga karena selama pembelajaran berlangsung suasana lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Suasana ini mendorong pula sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Nampak pada peningkatan nilai sikap yaitu dari 13,75 menjadi 15,19. Dari ketiga aspek penilaian menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar pada siklus II sebesar 74,97. Dan berdasarkan indikator yang telah ditetapkan

pada siklus II, menunjukkan bahwa indikator tersebut sudah terlampaui dibuktikan dengan 88,89% dari 18 jumlah siswa telah mencapai KKM.

#### **4.4.3. Hasil Penelitian**

Pendekatan dengan metode penerapan permainan lebosa dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang.

Pada kondisi awal nilai rata-rata belajar sebesar 67,25 dan hanya sebesar 44,44% siswa yang mencapai kriteria KKM. Pada siklus I telah dilakukan tindakan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dalam pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan penerapan permainan lebosa. Pada siklus I ini nilai mencapai rata-rata hasil belajar siswa meningkat 69,42 dan jumlah siswa yang mencapai KKM menjadi 66,67% dari 18 siswa. Hal ini berarti ada kenaikan sebesar 4,23% siswa yang mencapai KKM.

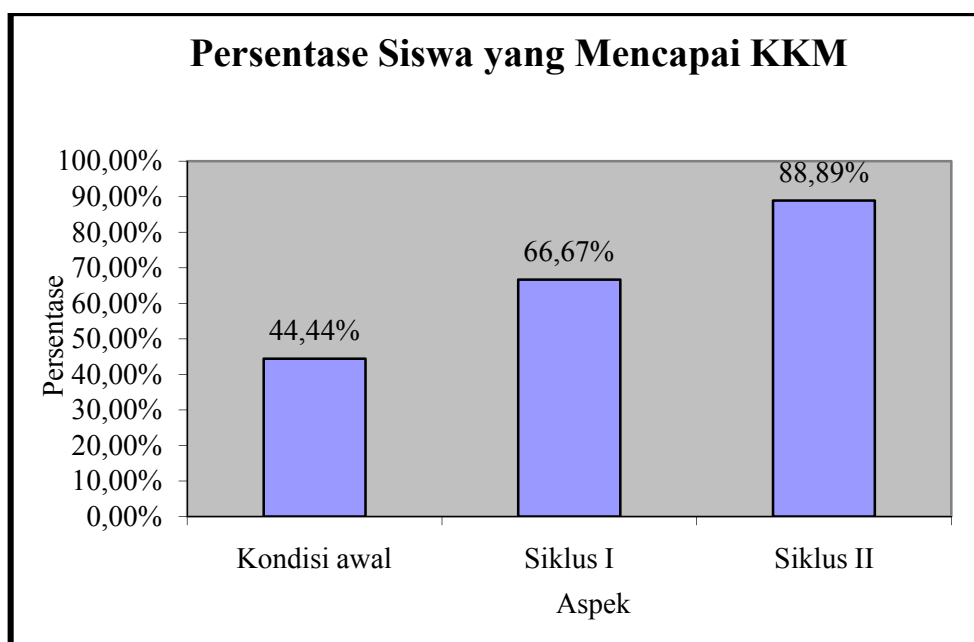
Pada siklus II terjadi peningkatan yang lebih berarti, yaitu rata-rata nilai hasil belajar siswa meningkat menjadi 74,97 dan siswa yang nilainya mencapai KKM naik menjadi 88,89% siswa. Pada siklus II ini metode belajar menggunakan penerapan permainan lebosa, dapat merangsang siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan aktif dan senang dalam suasana berusaha melemparkan bola sejauh jauhnya saat diberikan sasaran berupa tali.

Setelah dilakukan penelitian berkaitan dengan upaya meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran lempar turbo melalui penerapan permainan lebosa siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang, diperoleh hasil berupa nilai rata-rata hasil belajar yang berdasar dari penggabungan ketiga aspek dan jumlah siswa yang berhasil mencapai nilai yang standar KKM seperti terlihat dari tabel dan diagram berikut:

Tabel 4.6 Prosentase siswa mencapai KKM tiap siklus

Aspek	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II
Jumlah siswa yang mencapai KKM	44,44%	66,67%	88,89%

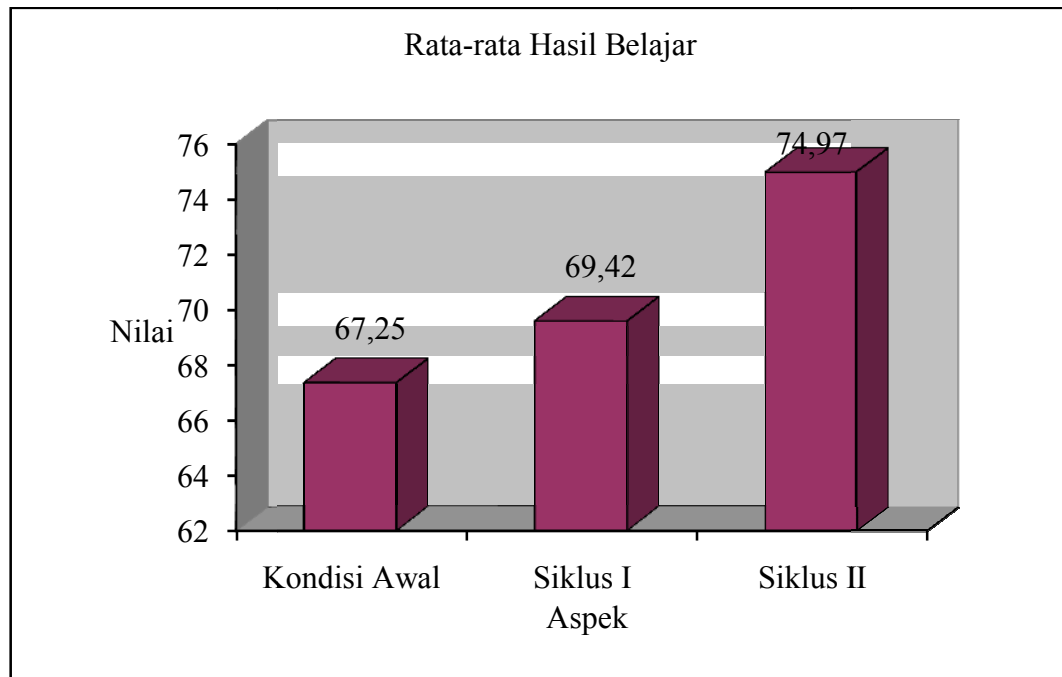
(Sumber: Hasil penelitian)

Gambar 4.3 Diagram Batang Prosentase Siswa yang Mencapai KKM Pada Pembelajaran Lempar Turbo  
(Sumber : Hasil penelitian)

Tabel 4.7 Perbandingan rata-rata nilai hasil belajar siswa tiap siklus

Aspek	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II
Rata-rata hasil belajar	67,25	69,42	74,97

(Sumber: Hasil penelitian)



Gambar: 4.5 Diagram Batang Rata-rata Hasil Belajar Lempar Turbo Kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang  
(Sumber: Hasil Penelitian)



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan diadakan analisis dapat disimpulkan bahwa metode penerapan permainan lebosa dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang.

Proses pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan metode permainan lebosa berlangsung dengan dinamis dan gembira. Ada suatu tantangan dan motivasi baru bagi siswa dalam melaksanakan pembelajaran. Siswa aktif melaksanakan tugas-tugas yang diberikan guru dan mengamati teknik gerakan lempar turbo dan saling berdiskusi baik sesama teman maupun dengan guru. Seluruh aspek penilaian dikuasai siswa. Hasil belajar siswa meningkat ditandai dengan banyak siswa yang mencapai ketuntasan yang ditentukan.

Dari hasil siklus I dan siklus II. Hasil belajar lempar turbo pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 66,67 %, jumlah siswa yang tuntas adalah 12 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 88,89 %, dengan jumlah siswa yang tuntas 16 siswa. Dengan demikian secara klasikal dapat diartikan bahwa materi pembelajaran lempar turbo pada siswa kelas IV dinyatakan telah tuntas dan dapat dilanjutkan dengan materi berikutnya.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan pengalaman selama melaksanakan penelitian tindakan kelas siswa kelas IV SD Negeri Podorejo 01 Semarang, peneliti menyarankan:

## 1. Bagi Guru

Dalam menerapkan pendekatan permainan perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi siswa, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan penerapan permainan dapat berjalan dengan lancar.
- b. Memberikan kesempatan kepada siswa dengan semaksimal mungkin untuk ikut aktif melakukan kegiatan bermain, berdiskusi, latihan.
- c. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan siswa, kondisi dan situasi sekolah, sarana yang tersedia, sehingga dapat membantu siswa dalam memahami materi pembelajaran dengan mudah.

## 2. Bagi Sekolah

- a. Sekolah diharapkan mengusahakan tersedianya sarana pendukung proses pembelajaran.
- b. Sekolah diharapkan memberikan fasilitas untuk pengembangan guru dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. *asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Achmad Sugandi. 2005. *Teori Pembelajaran*. Semarang: UNNES Press.
- Adang Suherman, dkk. 2000. *Dasa-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas* (dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga). Surakarta: UPT Penerbit dan Pencetakan UNS (UNS Press).Komsin. 2008. *Atletik 2*. Semarang: UNNES Press.
- Arikunto, Suhardjono dan Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- H.Suyono Ds.2002.*IAAF kids Athletics*.Jakarta:IAAF RDC
- Komsin.2008.*Atletik 2*. Semarang: UNNES Press.
- Muhammad Murni dan Yuda M. Saputra. 2000. *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta:Dediknas.
- Muhammad Surya. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisi.
- Muhadi.2011.*Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Shinera Media.
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: PT Remaja Rosdakrya
- Mu'rifah dan Hardianto Wibowo.1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Poerwodarminto. 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Rusli Lutan, dkk.2000. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pranada Media Grup.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta. Depdikbud
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Wina Sanjaya. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*.  
Jakarta: Prenada Media Grup

Zaenal Aqib. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : 500 / FIK / 2013

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Tanggal 01 Januari 1970

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan  
PERTAMA**

Menunjuk dan menugaskan kepada :

- |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 1. Nama               | : Dr. Sulaiman, M.Pd.       |
| NIP                   | : 196206121989011001        |
| Pangkat/Golongan      | : IV/b - Pembina Tk. I      |
| Jabatan Akademik      | : Lektor Kepala             |
| Sebagai Pembimbing I  |                             |
| 2. Nama               | : Dra. Anirotul Qorih, M.Pd |
| NIP                   | : 196508211999032001        |
| Pangkat/Golongan      | : III/d - Penata Tk. I      |
| Jabatan Akademik      | : Lektor                    |
| Sebagai Pembimbing II |                             |

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas.Akhir :

Nama	: MEIDHA MAYA SARI
NIM	: 6101911051
Jurusan/Prodi	: Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik	: PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PODOREJO 01 SEMARANG TAHUN 2012/2013

**KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG  
PADA TANGGAL : 10 Juni 2013  
DEKAN



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

- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
  2. Ketua Jurusan
  3. Dosen Pembimbing
  4. Pertinggal



6101911051

Lampiran2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

No. : 2133/uh.37.1.6/pl/2013  
 Lamp : .....  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Kepala SD N 01Podorejo  
 di SD N 01Podorejo

Dengan Hormat,  
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : MEIDHA MAYA SARI  
 NIM : 6101911051  
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
 Topik : PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA UNTUK MENINGKATKAN  
 HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO PADA SISWA KELAS IV  
 SD NEGERI PODOREJO 01 SEMARANG  
 TAHUN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 03 Juni 2013  
 Dekan,

*[Signature]*  
 Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
 NIP. 195910191985031001



FM-05-AKD-24/Rev. 00

Lampiran3



**PEMERINTAH KOTA SEMARANG**  
**UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN NGALIYAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI PODOREJO 01**

Jalan Kyai Padak Podorejo, Kec. Ngaliyan Kota Semarang ✉ 50187 ☎ -

SURAT KETERANGAN

Nomor: 423.4/3032013

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD N Podorejo 01 Semarang menerangkan bahwa:

NAMA : MEIDHA MAYA SARI  
 NIM : 6101911051  
 FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan penelitian dengan judul:

“PENERAPAN PERMAINAN *LEBOSA* UNTUK MENINGKATKAN HASIL  
 BELAJAR LEMPAR TURBO PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI  
 PODOREJO 01 SEMARANG TAHUN 2012/2013”

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 1 Mei 2013





## Lampiran 4

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD N PODOREJO 01</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 ( Empat ) / 2 ( dua )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 1 ( pertama )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 35 menit</b>

**Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran\*\*)**

**A. Tujuan Pembelajaran:**

1. Siswa dapat memahami dasar olahraga lempar turbo
2. Siswa dapat melakukan lempar turbo dengan teknik yang baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
 Tekun ( *diligence* )  
 Tanggung jawab ( *responsibility* )  
 Ketelitian ( *carefulness* )  
 Kerja sama ( *Cooperation* )  
 Toleransi ( *Tolerance* )  
 Percaya diri ( *Confidence* )  
 Keberanian ( *Bravery* )

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

1. Teknik melempar bola (turbo) melewati tali tanpa awalan

**C. Metode Pembelajaran:**

1. Ceramah
2. Demonstrasi

## Lanjutan lampiran 4

### 3. Praktek

#### D. Langkah-langkah Pembelajaran

##### Pertemuan 11

#### 1. Kegiatan Awal:

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

#### 2. Kegiatan Inti :

##### a. *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- i. Siswa melakukan pemanasan umum.
- ii. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan, siswa dibagi menjadi 2 kelompok A dan B. peraturannya, kelompok A berusaha melempar bola melewati net bola voli dari garis lapangan paling belakang dan kelompok mengambil bola yang telah dilempar kelompok A dan melakukan hal yang sama dengan yang dilakukan kelompok B.
- iii. Siswa memeperhatikan penjelasan dan demonstrasi cara melakukan melempar turbo.
- iv. Tanya jawab yang kaitannya dengan teknik dasar lempar turbo.

##### b. *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- a. Siswa diajak bermain dengan permainan yang mengacu pada gerakan teknik lempar turbo. Siswa diajak bermain "lebosa". Siswa dibagi menjadi 2 kelompok A dan B, lapangan permainan berbentuk persegi dan di bagian tengah diberi garis pembatas. Kelompok A berada di lapangan bagian kanan dan kelompok B berada di sebelah kiri atau sebaliknya. Dalam permainan ini tiap kelompok diberi 3 bola. Kelompok A dan B saling melempar bola dengan sasaran kaki lawan. Anggota kelompok yang tidak memegang bola harus bergerak untuk

## Lanjutan lampiran 4

menghindari lemparan dari lawan. Pemain yang kakinya terkena bola akan menjadi anggota dari tim lawan. Pemenang adalah kelompok yang anggotanya paling banyak.

- b. Siswa berkelompok 4-6 anak secara bergantian untuk melakukan teknik melempar turbo menggunakan bola
- c. Secara bergantian untuk melakukan lemparan dengan target sasaran tali yang diikat pada net voli dengan ketinggian 1,5 meter dan jarak siswa dari tali 4 meter.

### c. *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- i. Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan.
- ii. Guru membantu menyelesaikan masalah/ problem yang dihadapi siswa.
- iii. Guru memotivasi siswa yang kurang atau belum berpartisipasi secara aktif.

### 3. **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- a. Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam lempar turbo.

### E. **Alat dan Sumber Belajar:**

1. Buku paket Penjaskes
2. Diktat atletik
3. Lapangan
4. Pluit
5. Kapur line
6. Tali
7. Bola

### F. **Penilaian:**

#### **Rubik Penilaian**

1. Teknik dan bentuk penilaian
  - a. Tes Ketrampilan (Psikomotor)

### Lanjutan lampiran 4

Lakukan teknik lempar turbo menggunakan alat, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

No	Nama Siswa	Awalan				Posisi badan				Cara melempar				Arah lemparan				Sah/tidak				Σ	N. produk	n. proses	NA		
		1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ						
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Proses)=15																											

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

#### b. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah. unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai/ kategori						Σ	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6			
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
Jumlah skor maksimal (nilai proses)= 24										

Kategori Penilaian:

## Lanjutan lampiran 4

1. kesiapan dalam pembelajaran
2. Menanggapi apresepsi
3. Partisipasi siswa memahami dan mendengarkan penjelasan guru
4. Keaktifan siswa bertanya
5. Keberanian dalam melakukan praktek lempar turbo
6. Keaktifan siswa dalam pembelajaran dengan media sasaran lempar

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian proses = ..... X 100%

Jumlah skor maksimal

### c. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian konitif = ..... X 100%

Jumlah skor maksim

## 2. Rekapitulasi Penilaian

NO	RANAH	NILAI	BOBOT	NILAI AKHIR
1.	Psikomotor	.....	50%	.....
2.	Kognitif	.....	30%	.....
3.	Afektif	.....	20%	.....
	Jumlah	.....	100%	.....

Mengetahui,  
Kepala SDN Podorejo 01

(Murkilah, S.Pd)  
NIP.19650403 198608 2 005

Semarang, April 2013  
Peneliti

(Meidha Maya Sari)  
6101911051

## Lanjutan lampiran 4

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: SD N PODOREJO 01</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 4 [ Empat ] / 2 [ dua ]</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 2 (dua)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 35 menit</b>

**Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran\*\*)**

**A. Tujuan Pembelajaran:**

3. Siswa dapat memahami dasar olahraga lempar turbo
4. Siswa dapat melakukan lempar turbo dengan teknik yang baik

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
 Tekun ( *diligence* )  
 Tanggung jawab ( *responsibility* )  
 Ketelitian ( *carefulness* )  
 Kerja sama ( *Cooperation* )  
 Toleransi ( *Tolerance* )  
 Percaya diri ( *Confidence* )  
 Keberanian ( *Bravery* )

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

1. Teknik melempar bola (turbo) melewati tali tanpa awalan

**C. Metode Pembelajaran:**

4. Ceramah
5. Demonstrasi
6. Praktek

**D. Langkah- langkah Pembelajaran**

1. Kegiatan awal

## Lanjutan lampiran 4

- a. Siswa berbaris, berdoa, presensi, pemanasan umum.
- b. Guru menanyakan keadaan siswa
- c. Guru mengajukan pertanyaan-pertanyaan dengan mengkaitkan pengetahuan tentang teknik memegang turbo.

### 2. Kegiatan Inti

#### a. Eksplorasi

- a) Siswa memperhatikan guru terkait materi lempar turbo pada pertemuan pertama.
- b) Siswa memperhatikan penjelasan dan demonstrasi tentang melakukan teknik melempar turbo, melepas dan recovery.
- c) Tanya jawab berkaitan dengan melakukan teknik dasar lempar turbo.

#### b. Elaborasi

- a) Siswa secara bergantian untuk melakukan teknik lempar turbo.
- b) Siswa bergantian melakukan lempar turbo dengan melewati tali yang tingginya 2 meter dengan jarak siswa dari tali 8 meter.

#### a. Konfirmasi

- b) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan.
- c) Guru membantu menyelesaikan masalah/ problem yang dihadapi siswa.
- d) Guru memotivasi siswa yang kurang berpartisipasi secara aktif.

### 3. Kegiatan Penutup

- a) Guru bersama-sama siswa mengadakan refleksi terhadap proses dan hasil belajar siswa.

### E. Alat dan Sumber Belajar:

8. Buku paket Penjaskes
9. Diktat atletik
10. Lapangan
11. Pluit
12. Kapur line
13. Tali
14. Bola

## Lanjutan lampiran 4

### F. Penilaian:

#### Rubik Penilaian

##### 1. Teknik dan bentuk penilaian

##### d. Tes Ketrampilan (Psikomotor)

Lakukan teknik lempar turbo menggunakan alat, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

No	Nama Siswa	Awalan				Posisi badan				Cara melempar				Arah lemparan				Sah/tidak				Σ	Nilai proses	Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ							
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
Jumlah Skor Maksimal (Nilai Proses)=15																								

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

##### e. Tes Sikap (Afektif)

Penilaian afektif

Tes sikap (afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah. unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai/ kategori						Σ	Nilai Proses	Nilai Akhir
		1	2	3	4	5	6			
1										
2										
3										
dst										
Jumlah skor maksimal (nilai proses)= 24										



## Lanjutan lampiran 4

Kategori Penilaian:

7. kesiapan dalam pembelajaran
8. Menanggapi apresepsi
9. Partisipasi siswa memahami dan mendengarkan penjelasan guru
10. Keaktifan siswa bertanya
11. Keberanian dalam melakukan praktek lempar turbo
12. Keaktifan siswa dalam pembelajaran dengan media sasaran lempar

$$\text{Penilaian proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

f. Tes Pengetahuan (Kognitif)

$$\text{Penilaian konitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

### 2. Rekapitulasi Penilaian

NO	RANAH	NILAI	BOBOT	NILAI AKHIR
1.	Psikomotor	.....	50%	.....
2.	Kognitif	.....	30%	.....
3.	Afektif	.....	20%	.....
	Jumlah	.....	100%	.....

Mengetahui,  
Kepala SDN Podorejo 01

(Murkilah, S.Pd)  
NIP.19650403 198608 2 005

Semarang, April 2013  
Peneliti

(Meidha Maya Sari)  
6101911051

## Lampiran 5

### REKAP HASIL BELAJAR PENJASORKES MATERI LEMPAR TURBO KELAS IV SD NEGERI PODOREJO 01

No	Nama Siswa	Nilai	Kriteria
1	Ariel Nayafakda Maulana	71,83	Tuntas
2	Ayu Wulandari	63,42	<i>Tidak tuntas</i>
3	Choiru Hidayatullah	71,00	Tuntas
4	Dina Fujianti	61,75	<i>Tidak tuntas</i>
5	Dinda Dewi Fortuna	71,00	Tuntas
6	Faiq Sifaul Amal	63,00	<i>Tidak tuntas</i>
7	Fika Ananta Defi	71,00	Tuntas
8	Habibi Juluansah	68,92	<i>Tidak tuntas</i>
9	Ilma Rahmianiatul Liulia	67,33	<i>Tidak tuntas</i>
10	Jini Aulia Fatikasari	66,00	<i>Tidak tuntas</i>
11	Langgam Elang Rizki Gusti	71,42	Tuntas
12	Muhammad Afrizal Afrianto	71,00	Tuntas
13	Muhammad Aris	72,25	Tuntas
14	Nuraini Indah Permatasari	61,33	<i>Tidak tuntas</i>
15	Patria Ramadiansah	64,25	<i>Tidak tuntas</i>
16	Reza Nisfia Kuswara	71,00	Tuntas
17	Riya Febriyani	62,17	<i>Tidak tuntas</i>
18	Fatma Defiannisya	67,25	<i>Tidak tuntas</i>
	Jumlah	1215,92	
	Rata-rata	67,55	

Semarang, Juni 2013  
Guru Penjasorkes

Meidha Mayasari

## Lampiran 6

## INSTRUMEN PENELITIAN TINDAKAN KELAS

PENERAPAN PERMAINAN *LEBOSA* UNTUK MENINGKATKAN HASIL

BELAJAR LEMPAR TURBO PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PODOREJO

01 SEMARANG TAHUN 2012/2013

No	Variabel	Indikator	Sumber data	Alat/ instrumen
1	Penilaian aspek afektif/ sikap siswa dalam mengikuti pelajaran lempar turbo menggunakan penerapan permainan lebosa	1. Kerjasama dengan teman satu regu. 2. Kejujuran siswa saat bermain lebosa 3. Menghargai 4. Semangat saat proses pembelajaran berlangsung. 5. Percaya diri saat melakukan permainan lebosa. 6. Sportivitas saat bermain	Siswa	– Lembar observasi – Alat dokumentasi (kamera)
2	Penilaian psikomotorik siswa dalam praktek pembelajaran lempar turbo menggunakan penerapan permainan lebosa	1. Cara memegang 2. posisi badan saat melempar 3. Cara melempar 4. Arah melempar 5. Sah/tidak sah 6. Nilai produk hasil lemparan	Siswa	– Lembar observasi – Alat dokumentasi (kamera)
3	Penilaian aspek kognitif materi lempar turbo	1. Siswa memahami materi dengan baik 2. Keterampilan siswa mengerjakan soal	Siswa	Lembar soal

## Lampiran 7

### KISI-KISI LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA PADA PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MENGGUNAKAN PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA

Petunjuk :

- a. Bacalah dengan cermat indikator aktivitas siswa!
- b. Dalam melakukan penilaian mengacu pada descriptor yang sudah ditetapkan
- c. Berilah tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan kriteria pengamatan!
- d. Pengamatan dilakukan sejak guru memulai pembelajaran
- e. Skala penilaian untuk masing-masing indikator adalah sebagai berikut:
  1. jika satu descriptor yang tampak
  2. jika dua descriptor yang tampak
  3. jika tiga descriptor yang tampak
  4. jika empat descriptor yang tampak

No	Kriteria	Descriptor	Skala penilaian			
			1	2	3	4
1.	Kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran	a. Berpakaian seragam b. Berada di lapangan setelah ada bel c. Menyiapkan peralatan yang akan digunakan d. Memperhatikan penjelasan dari guru				

## Lanjutan lampiran 7

2.	Menanggapi apresiasi	<p>a. siswa memikirkan pemecahan masalah yang diajukan guru</p> <p>b. siswa menyelesaikan permasalahan yang diajukan guru</p> <p>c. siswa menyelesaikan permasalahan sesuai dengan strategi yang mereka kuasai</p> <p>d. siswa mendiskusikan pemecahan masalah dengan temannya</p>				
3.	Partisipasi siswa dalam mendengarkan dan memahami penjelasan dari guru	<p>a. memperhatikan penjelasan dengan seksama</p> <p>b. mencatat hal-hal yang penting</p> <p>c. tidak gaduh sendiri</p> <p>d. bertanya apabila kurang paham dengan penjelasan dari guru</p>				
4.	Keaktifan siswa bertanya tentang materi yang	<p>a. siswa aktif bertanya</p> <p>b. siswa berani mengemukakan</p>				

## Lanjutan lampiran 7

	kurang jelas	<p>pertanyaan</p> <p>c. menggunakan bahasa yang jelas, lugas, sopan</p> <p>d. mengacungkan jari sebelum bertanya</p>				
5.	Keberanian dalam melakukan praktek lempar turbo dengan penerapan permainan lebosa	<p>a. melakukan sesuai dengan instruksi guru</p> <p>b. bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p>c. bertanya kalau ada teknik yang kurang jelas</p> <p>d. lemparan tidak melewati tali yang digantung</p>				
6.	Keaktifan siswa mengikuti pembelajaran lempar turbo dengan penerapan permainan lebosa	<p>a. siswa antusias mengikuti pembelajaran</p> <p>b. siswa berusaha melemparkan bola ke sasaran dan melewati tali</p> <p>c. siswa berusaha melempar tetapi tidak melewati tali</p> <p>d. banyak siswa yang berkeringat selama mengikuti proses pembelajaran</p>				

## Lampiran 8

### KISI-KISI LEMBAR PENILAIAN UNJUK KERJA PADA PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO MENGGUNAKAN PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA

Petunjuk :

- a. Bacalah dengan cermat indikator unjuk kerja
- b. Dalam melakukan penilaian mengacu pada descriptor yang harus ditetapkan
- c. berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan kriteria pengamatan
- d. Skala penilaian untuk masing-masing indikator adalah sebagai berikut:
  1. jika satu descriptor yang tampak
  2. jika dua descriptor yang tampak
  3. jika tiga descriptor yang tampak

No	Kriteria	Descriptor	Skala penilaian		
			1	2	3
1	Awalan	1. Posisi tangan saat memegang 2. Pandangan mata 3. Posisi tangan yang lain			
2	Posisi badan	1. kaki belakang ditekuk, berat badan dipindah kebelakang dan tubuh dimiringkan ke belakang 2. Pandangan Kearah sasaran 3. tangan yang memegang			

## Lampiran 8

		bola ditarik ke belakang dan tangan yang satunya sebagai penyeimbang			
3	Cara melempar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. lutut kanan diputar kearah lemparan, tubuh membentuk seperti busur</li> <li>2. tangan yang memegang bola ditarik ke depan di atas bahu</li> <li>3. bola dilepas melewati kepala</li> </ol>			
4	Sah/tidak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. saat melempar kaki tidak melewati garis</li> <li>2. tidak diikuti dengan gerakan lain</li> <li>3. berada di dalam sektor lemparan</li> </ol>			
5	Arah lemparan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. bentuk lintasan bola parabola</li> <li>2. tidak terlalu jauh dari sektor lemparan</li> <li>3. melewati tali</li> </ol>			
6	Nilai produk	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. putra <ol style="list-style-type: none"> <li>a. &gt;28 =100</li> <li>b. 25-27 =95</li> </ol> </li> </ol>			



## Lampiran 8

		<p>c. 22-24 = 90</p> <p>d. 19-21 =85</p> <p>e. 16-18 =80</p> <p>f. 13-15 =75</p> <p>g. 10-12 =70</p> <p>h. 7-9 =65</p> <p>i. &lt; 6 =60</p> <p>2. putri</p> <p>a. &gt;26 =100</p> <p>b. 23-25 =95</p> <p>c. 20-22 = 90</p> <p>d. 17-29 =85</p> <p>e. 14-16 =80</p> <p>f. 11-13 =75</p> <p>g. 8-10 =70</p> <p>h. 5-7 =65</p> <p>i. &lt; 4 =60</p>			
--	--	--	--	--	--

## Lampiran 9

Hari/ tanggal : Kamis / 18 April 2013

**Petunjuk Pengisian**

Berilah Tanda cek (☐) pada salah satu kolom nilai yang tersedia

No	Nama Siswa	Cara Memegang				Posisi Badan				Cara melempar				Arah Lemparan				Sah/ Tidak				☐	Nilai Produk	Nilai Proses	NA
		1	2	3	☐	1	2	3	☐	1	2	3	☐	1	2	3	☐	1	2	3	☐				
1	Ariel Nayafakda M			☐	3		☐		2	☐	☐		1		☐		2		☐		2	10	80,00	66,67	73,33
2	Ayu Wulandari				2				2				2				3				2	11	70,00	73,33	71,67
3	Choiru Hidayatullah				3				2				1				2				2	10	85,00	66,67	75,83
4	Dina Fujianti				2				3				2				1				2	10	65,00	66,67	65,83
5	Dinda Dewi Fortuna				2				2				3				2				2	11	70,00	73,33	71,67
6	Faiq Sifaul Amal				2				1				2				2				2	9	80,00	60,00	70,00
7	Fika Ananta Defi				2				2				3				2				2	11	70,00	73,33	71,67
8	Habibi Juliansah				3				2				2				2				1	10	75,00	66,67	70,83
9	Ilma Rahmaniatur L				2				2				2				2				1	9	60,00	60,00	60,00
10	Jini Aulia Fikasari				2				2				2				1				2	9	70,00	60,00	65,00
11	Langgam Elang Rizki				3				2				3				2				1	11	75,00	73,33	74,17
12	M Afizal Afriyanto				2				2				2				2				2	10	80,00	66,67	73,33
13	Muhammad Aris				3				2				3				2				2	12	75,00	80,00	77,50
14	Nuraini Indah P				2				2				2				2				2	10	60,00	66,67	63,33
15	Patria Ramadiansah				2				1				2				2				2	9	75,00	60,00	67,50
16	Reza Nisfia Kuswara				2				3				2				2				1	10	80,00	66,67	73,33

**Lampiran 9**

17	Riya Febriani				2				2					2		9	60,00	60,00	60,00
18	Fatma Deviananisya				3				2					3		11	65,00	73,33	69,17

Mengetahui,  
Kolabolator

Toto Adi Utomo, S.Pd  
NIP. 19631241 198405 1 003

Semarang, 22April 2013  
Guru Penjasorkes

Meidha Maya Sari

## Lampiran 10

Hari/ tanggal : Kamis / 18 April 2013

## Petunjuk Pengisian

No	Nama	Aspek yang dinilai						$\Sigma$	Nilai	NA
		1	2	3	4	5	6			
1	Ariel Nayafakda M	3	3	3	3	3	3	18	75,00	
2	Ayu Wulandari	3	3	3	2	2	3	16	66,67	
3	Choiru Hidayatullah	3	3	3	3	3	3	18	75,00	
4	Dina Fujianti	2	3	2	4	3	3	17	70,83	
5	Dinda Dewi Fortuna	3	3	4	2	3	2	17	70,83	
6	Faiq Sifaul Amal	3	3	2	2	3	3	16	66,67	
7	Fika Ananta Defi	3	3	3	2	2	4	17	70,83	
8	Habibi Juliansah	4	3	3	3	2	2	17	70,83	
9	Ilma Rahmaniatal Liulia	3	3	2	2	2	3	15	62,50	
10	Jini Aulia Fikasari	3	3	3	2	3	3	17	70,83	
11	Langgam Elang Rizki	2	3	3	3	2	3	16	66,67	
12	M Afizal Afriyanto	3	3	2	2	2	4	16	66,67	
13	Muhammad Aris	3	3	2	3	3	3	17	70,83	
14	Nuraini Indah P	2	2	2	2	3	3	14	58,33	
15	Patria Ramadiansah	2	2	3	2	3	3	15	62,50	
16	Reza Nisfia Kuswara	3	3	2	3	3	2	16	66,67	
17	Riya Febriani	3	2	3	3	3	3	17	70,83	
18	Fatma Deviananisya	4	4	3	3	2	2	18	75,00	

Aspek yang dinilai:

1. Kesiapan mengikuti pembelajaran

**Lampiran 10**

2. Menanggapi apersepsi
3. Partisipasi siswa memahami dan mendengarkan penjelasan guru
4. Keaktifan siswa bertanya
5. Keberanian dalam melakukan praktek melempar
6. Keaktifan siswa mengikuti pembelajaran dengan media sasaran

Mengetahui,  
Kolabolator

Toto Adi Utomo, S.Pd  
NIP. 19631241 198405 1 003

Semarang, 22April 2013  
Guru Penjasorkes

Meidha Maya Sari

Lampiran 11

**Lembar Penilaian Psikomotorik**  
**PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR**  
**LEMPAR TURBO PASA SISWA KELAS IV SD NEGERI PODOREJO 01 SEMARANG 2012/2013**

Nama Sekolah : SD Negeri Podorejo 01

Kelas : IV

Siklus/ Pertemuan : II/1

Hari/ tanggal : Kamis / 25 April 2013

**Petunjuk Pengisian:**

Berilah Tanda cek (√) pada salah satu kolom nilai yang tersedia

No	Nama Siswa	Cara Memegang				Posisi Badan				Cara melempar				Arah Lemparan				Sah/ Tidak				Σ	Nilai Produk	Nilai Proses	NA
		1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ	1	2	3	Σ				
1	Ariel Nayafakda M				3				2				3				2				2	12	80,00	80,00	80,00
2	Ayu Wulandari				2				3				2				2				2	11	70,00	73,33	71,67
3	Choiru Hidayatullah				3				3				2				3				2	13	90,00	86,67	88,33
4	Dina Fujianti				2				3				2				2				2	11	70,00	73,33	71,67
5	Dinda Dewi Fortuna				2				2				3				2				2	11	70,00	73,33	71,67
6	Faiq Sifaul Amal				2				3				2				2				3	12	70,00	80,00	75,00
7	Fika Ananta Defi				2				2				2				2				2	10	80,00	66,67	73,33
8	Habibi Juliansah				3				2				3				2				1	11	80,00	73,33	76,67

## Lampiran 11

9	Ilma Rahmaniatul L			2			3			2			2			2	11	75,00	73,33	74,17
10	Jini Aulia Fikasari			2			3			2			2			2	11	70,00	73,33	71,67
11	Langgam Elang R			3			2			3			2			1	11	80,00	73,33	76,67
12	M Afizal Afriyanto			3			2			2			3			2	12	90,00	80,00	85,00
13	Muhammad Aris			2			1			1			2			2	8	80,00	53,33	66,67
14	Nuraini Indah P			2			3			2			2			2	11	60,00	73,33	66,67
15	Patria Ramadiansah			2			2			2			2			3	11	80,00	73,33	76,67
16	Reza Nisfia Kuswara			3			3			2			2			1	11	90,00	73,33	81,67
17	Riya Febriani			2			3			3			2			2	12	70,00	80,00	75,00
18	Fatma Deviananisya			3			2			2			3			1	11	70,00	73,33	71,67

Mengetahui,  
Kolabolator

Toto Adi Utomo, S.Pd  
NIP. 19631241 198405 1 003

Semarang, 29 April 2013  
Guru Penjasorkes

Meidha Maya Sari

Lampiran 12

**Lembar Penilaian Afektif**  
**PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR**  
**LEMPAR TURBO PASA SISWA KELAS IV SD NEGERI PODOREJO 01 SEMARANG 2012/2013**

Nama Sekolah : SD Negeri Podorejo 01

Kelas : IV

Siklus/ Pertemuan : II/1

Hari/ tanggal : Kamis / 25 April 2013

**Petunjuk Pengisian:**

No	Nama	Aspek yang dinilai						S	Nilai	NA
		1	2	3	4	5	6			
1	Ariel Nayafakda M	3	2	4	3	4	3	19	79,17	
2	Ayu Wulandari	3	3	4	2	3	2	17	70,83	
3	Choiru Hidayatullah	3	3	3	4	3	3	19	79,17	
4	Dina Fujianti	3	3	3	4	4	3	20	83,33	
5	Dinda Dewi Fortuna	3	3	4	2	3	2	17	70,83	
6	Faiq Sifaul Amal	3	3	2	3	3	3	17	70,83	
7	Fika Ananta Defi	3	3	3	2	3	4	18	75,00	
8	Habibi Juliansah	4	3	3	3	3	2	18	75,00	
9	Ilma Rahmianatul Liulia	3	3	4	4	2	3	19	79,17	
10	Jini Aulia Fikasari	3	3	3	3	3	3	18	75,00	
11	Langgam Elang Rizki	4	3	4	3	3	3	20	83,33	
12	M Afizal Afriyanto	3	3	3	3	4	4	20	83,33	
13	Muhammad Aris	3	3	3	2	3	3	17	70,83	
14	Nuraini Indah P	2	3	2	3	3	3	16	66,67	



## Lampiran 12

15	Patria Ramadiansah	3	2	3	3	3	3	17	70,83	
16	Reza Nisfia Kuswara	3	3	4	4	3	2	19	79,17	
17	Riya Febriani	3	2	3	3	4	3	18	75,00	
18	Fatma Deviananisya	4	4	3	3	2	3	19	79,17	

## Aspek yang dinilai:

7. Kesiapan mengikuti pembelajaran
8. Menanggapi apersepsi
9. Partisipasi siswa memahami dan mendengarkan penjelasan guru
10. Keaktifan siswa bertanya
11. Keberanian dalam melakukan praktek melempar
12. Keaktifan siswa mengikuti pembelajaran dengan media sasaran

Mengetahui,  
Kolabolator

Toto Adi Utomo, S.Pd  
NIP. 19631241 198405 1 003

Semarang, 29 April 2013  
Guru Penjasorkes

Meidha Maya Sari

**Lampiran 13**

**LEMBAR PENILAIAN KOGNITIF  
TERHADAP PEMBELAJARAN LEMPAR TURBO**

Nama : .....

No. Presensi : .....

Kelas : IV

**Jawablah pertanyaan di bawah ini!**

1. Lempar turbo adalah salah satu kegiatan kids atletik pada nomor....
  - a. Lari
  - b. Lempar
  - c. Lompat
  - d. Semua jawaban salah
2. Lempar turbo biasanya dilakukan oleh siswa....
  - a. Siswa Sekolah Dasar
  - b. Mahasiswa
  - c. Penjaga
  - d. Siswa SMA
3. Ukuran lapangan lempar turbo adalah....
  - a. 6 X 8 meter
  - b. 20 X 15 Meter
  - c. Tanpa ukuran
  - d. 25 X 20 Meter
4. Turbo berbentuk seperti....
  - a. Peluru
  - b. Kemoceng
  - c. Raket

**Lanjutan lampiran 13**

- d. Rudal
5. Panjang turbo adalah....
- a. 40 cm
  - b. 25 cm
  - c. 18 cm
  - d. 10 cm
6. Turbo terbuat dari.....
- a. Besi
  - b. Rotan
  - c. Kayu
  - d. Pralon
7. Kapan saat mengambil turbo?
- a. setelah semua siswa melempar turbo
  - b. setelah turbo dilemparkan
  - c. bersama dengan teman yang melempar
  - d. Kapan saja
8. Saat teman akan melempar turbo siswa yang lain sebaiknya berada di...
- a. Jauh dari teman yang akan melempar
  - b. Di depan teman yang melempar
  - c. di samping teman yang melempar
  - d. Di belakang teman yang melempar
9. Pada saat melakukan awalan, turbo diletakkan di mana?
- a. leher
  - b. atas kepala
  - c. samping badan

**Lanjutan lampiran 13**

d. diatas bahu

10. Bagian atas turbo seharusnya menghadap?

a. atas

b. bawah

c. samping

d. segala arah

## Lampiran 14

**REKAPITULASI PENILAIAN SIKLUS I**  
**PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA UNTUK MENINGKATKAN**  
**HASIL BELAJAR LEMPARTURBO PADA SISWA KELAS IV**  
**SD NEGERI PODOREJO 01 SEMARANG 2012/2013**

No	Nama Siswa	Psikomotorik	Afektif	Kognitif	N Akhir	Kategori
1	Ariel Nayafakda M	36,67	15,00	21,00	72,67	Tuntas
2	Ayu Wulandari	35,83	13,33	21,00	70,17	tuntas
3	Choiru Hidayatullah	37,92	15,00	21,00	73,92	Tuntas
4	Dina Fujianti	32,92	14,17	18,00	65,08	tidak tuntas
5	Dinda Dewi Fortuna	35,83	14,17	21,00	71,00	Tuntas
6	Faiq Sifaul Amal	35,00	13,33	18,00	66,33	tidak tuntas
7	Fika Ananta Defi	35,83	14,17	21,00	71,00	Tuntas
8	Habibi Juliansah	35,42	14,17	21,00	70,58	Tuntas
9	Ilma Rahmianatul Liulia	30,00	12,50	24,00	66,50	tidak tuntas
10	Jini Aulia Fikasari	32,50	14,17	24,00	70,67	Tuntas
11	Langgam Elang Rizki	37,08	13,33	21,00	71,42	Tuntas
12	M Afizal Afriyanto	36,67	13,33	21,00	71,00	Tuntas
13	Muhammad Aris	38,75	14,17	18,00	70,92	Tuntas
14	Nuraini Indah P	31,67	11,67	18,00	61,33	tidak tuntas
15	Patria Ramadiansah	33,75	12,50	21,00	67,25	tidak tuntas
16	Reza Nisfia Kuswara	36,67	13,33	21,00	71,00	Tuntas
17	Riya Febriani	30,00	14,17	21,00	65,17	tidak tuntas

**Lampiran 14**

18	Fatma Deviananisya	34,58	15,00	24,00	73,58	Tuntas
	Jumlah	627,08	247,50	375,00	1249,6	12
	Rata-rata	34,84	13,75	20,83	69,42	
	Prosentase					66,67%

## Lampiran 15

**REKAPITULASI PENILAIAN SIKLUS II**  
**PENERAPAN PERMAINAN LEBOSA UNTUK MENINGKATKAN**  
**HASIL BELAJAR LEMPAR TURBO PADA SISWA KELAS IV**  
**SD NEGERI PODOREJO 01 SEMARANG 2012/2013**

No	Nama Siswa	Psikomotorik	Afektif	Kognitif	N Akhir	Kategori
1	Ariel Nayafakda M	40,00	15,83	27,00	82,83	Tuntas
2	Ayu Wulandari	35,83	14,17	24,00	74,00	Tuntas
3	Choiru Hidayatullah	44,17	15,83	24,00	84,00	Tuntas
4	Dina Fujianti	35,83	16,67	21,00	73,50	Tuntas
5	Dinda Dewi Fortuna	35,83	14,17	24,00	74,00	Tuntas
6	Faiq Sifaul Amal	37,50	14,17	21,00	72,67	Tuntas
7	Fika Ananta Defi	36,67	15,00	21,00	72,67	Tuntas
8	Habibi Juliansah	38,33	15,00	24,00	77,33	Tuntas
9	Ilma Rahmaniatul Liulia	37,08	15,83	27,00	79,92	Tuntas
10	Jini Aulia Fikasari	35,83	15,00	21,00	71,83	Tuntas
11	Langgam Elang Rizki	38,33	16,67	24,00	79,00	Tuntas
12	M Afizal Afriyanto	42,50	16,67	21,00	80,17	Tuntas
13	Muhammad Aris	33,33	14,17	18,00	65,50	Tidak tuntas
14	Nuraini Indah P	33,33	13,33	18,00	64,67	Tidak tuntas
15	Patria Ramadiansah	38,33	14,17	18,00	70,50	Tuntas

**Lampiran 15**

16	Reza Nisfia Kuswara	40,83	15,83	21,00	77,67	Tuntas
17	Riya Febriani	37,50	15,00	21,00	73,50	Tuntas
18	Fatma Deviananisya	35,83	15,83	24,00	75,67	Tuntas
	Junlah	37,62	15,19	22,17	74,97	Tuntas
	Rata-rata	677	273	399	1349	16
	Prosentase					88,89%



Lampiran 16

Dokumentasi Penelitian



Siswa melakukan Pemanasan pada siklus I



Siswa melakukan permainan lebosa

**Lanjutan lampiran 16**

Siswa melakukan pendinginan pada siklus I



Siswa melakukan pemanasan pada siklus II



**Lanjutan lampiran 16**

Siswa melakukan lemparan



Kegiatan cuci tangan sesudah pembelajaran