



**PENERAPAN PERMAINAN “BALLIRET”UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LONCAT PADA SISWA KELAS IV SEMESTER II SD NEGERI  
BUGEL 02 KECAMATAN SIDOREJO KOTA SALATIGA  
TAHUN PELAJARAN 2012-2013**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata I  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**NUR AZIZA HIDAYATI**

**6101911100**

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

## ABSTRAK

**Nur Aziza Hidayati.** 2013. *Penerapan Permainan Balliret untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat pada Siswa Kelas IV Semester II SDN Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013. Skripsi Jurusan PJKR Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes, Pembimbing II Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd.*  
Kata kunci : Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat

Latar belakang penulisan skripsi ini adalah masih banyaknya siswa yang hasil belajarnya rendah. Permasalahan yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah apakah pendekatan permainan balliret dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat pada siswa kelas IV semester II SDN Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan permainan balliret dalam meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV semester II SDN Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri, berlangsung dalam dua siklus yang melibatkan seluruh siswa kelas IV SDN Bugel 02 yang berjumlah 14 siswa, terdiri dari 7 siswa putra dan 7 siswa putri. Teknik analisa data menggunakan metode deskriptif prosentase, sedangkan tehnik pengambilan data dengan menggunakan metode observasi dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa pelaksanaan pembelajaran gerak dasar loncat melalui pendekatan permainan balliret untuk siswa kelas IV semester II SDN Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012-2013 menunjukkan keberhasilan. Target ketuntasan pembelajaran gerak dasar loncat dalam penelitian ini adalah 85%. Pada siklus I diperoleh data bahwa prosentase aspek kognitif sebesar 73,8%, aspek afektif sebesar 87,14%, dan aspek psikomotor sebesar 68,28%. Sehingga secara keseluruhan penyerapan materi pada siklus I mencapai 74% dengan rata-rata 73,8. Dapat dinyatakan bahwa pada siklus I pembelajaran belum berhasil. Sedangkan pada siklus II prosentase ketuntasan siswa pada aspek kognitif mencapai 83,33%, aspek afektif mencapai 100%, dan aspek psikomotor mencapai 77,14%. Bisa dikatakan prosentase ketuntasan belajar siklus II mencapai 85% dengan rata-rata 85. Ini dapat dikatakan bahwa ada peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II sebesar 11,20%, yaitu dari 73,8% menjadi 85%. Dengan demikian pembelajaran dikatakan sudah berhasil.

Dengan demikian, disimpulkan bahwa pendekatan permainan balliret efektif meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat pada siswa kelas IV semester II SDN Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013. Dan diharapkan bagi kepala sekolah dan guru agar selalu berupaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran dalam proses KBM yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran dan karakteristik siswa, serta diharapkan proses KBM tidak hanya disampaikan secara monoton tanpa adanya interaksi timbal balik antara siswa dan guru. Diharapkan agar guru lebih kreatif lagi dalam meningkatkan hasil belajar siswa di kelasnya.

### PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, Juni 2013



NUR AZIZA HIDAYATI  
NIM.6101911100

**PENGESAHAN**

Skripsi atas nama Nur Aziza Hidayati NIM 6101911100 Program studi Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi, Judul: Penerapan Bermain Balliret Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat Pada Siswa Kelas IV Semester II SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 1 Agustus 2013



Ketua

Dr. H. Harry Pramono, M.Si  
NIP. 196910191985031001

Panitia Ujian



Sekretaris

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

Dewan Penguji

1. Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd (Ketua)  
NIP. 19751152005011002

2. Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes (Anggota)  
NIP. 19490507 1975031001

3. Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd (Anggota)  
NIP. 19770908 2005011001

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

*“Apa yang Allah pilihkan bagi hamba-Nya yang beriman adalah pilihan terbaik, meski tampak sulit, berat, atau memerlukan pengorbanan harta, jabatan, keluarga, anak, atau bahkan lenyapnya dunia dan seisinya.(Abdullah Azzam)”*

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1) Kedua orang tuaku Bapak Rusyadi dan Ibu Wakini atas doanya yang tak pernah berhenti terucap untukku

2) Suamiku tercinta Mukhamad Fatkhur Rohman, yang telah sabar dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini

3) Keluarga dan teman-teman yang selalu mendukung dan motivasi terselesainya skripsi ini

4) Almamater FIK Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberkan rahmat dan hidayahnya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Penerapan Permainan Balliret Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat Pada Siswa Kelas IV Semester II SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012-2013

Penulisan ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Semarang UNNES.

Dengan kerendahan hati tak lupa perkenankan penulis menghaturkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi motivasi pada peneliti untuk penyusunan skripsi ini.
4. Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing kami dalam menyelesaikan materi perkuliahan.
5. Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing utama, yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Agung Wahyudi,S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing pendamping , yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala UPTD Kecamatan Sidorejo yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk kegiatan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas skripsi.
8. Kepala Sekolah SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk kegiatan penelitian guna penyelesaian tugas skripsi.
9. Teman-temanku seperjuangan yang telah banyak membantu terlaksananya penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya

Semarang, Juni 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Kegunaan Penelitian.....	3
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Landasan Teori.....	4
2.1.1 Pengertian Penjasorkes.....	4
2.1.2 Tujuan Penjasorkes.....	5
2.1.3 Fungsi Penjasorkes.....	6



2.1.4 Konsep Dasar Pola Gerak Dasar.....	9
2.1.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	11
2.1.6 Pengertian Loncat.....	13
2.1.7 Pembelajaran PAKEM.....	14
2.1.8 Motivasi Belajar.....	14
2.1.9 Permainan Baliret.....	15
2.2 Kerangka Berfikir.....	16
2.2 Hipotesis Tindakan.....	17
 <b>BAB III METEDOLOGI PENELITIAN</b>	
1.1 Waktu Penelitian .....	.18
1.2 Subyek Penelitian.....	.19
1.3 Variabel/faktor yang diselidiki.....	.19
1.4 Prosedur/Langkah-langkah PTK.....	.20
1.5 Siklus Perencanaan.....	.21
1.6 Data dan Cara Pengumpulan data.....	.25
1.7 Indikator Keberhasilan.....	.27
 <b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Laporan Hasil Kinerja Siklus I.....	29
4.1.1 Perencanaan Tindakan .....	29
4.1.2 Pelaksanaan Tindakan.....	29
4.1.3 Observasi.....	31
4.1.4 Refleksi.....	34
4.2 Laporan Hasil Kinerja Siklus II.....	34
4.2.1 Perencanaan Tindakan .....	34

4.2.2 Perencanaan Tindakan.....	35
4.2.3 Obsevasi.....	36
4.2.4 Refleksi.....	38
4.3 Pembahasan .....	39
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	45
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN- LAMPIRAN.....	48

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Hasil Siklus I.....	75
2. Persentase Hasil Belajar Siklus I.....	75
3. Data Hasil Siklus II.....	82
4. Persentase Hasil Belajar Siklus II.....	82
5. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I danb Siklus II.....	82

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan Saat Loncat	89
2. Gerakan Saat Melakukan Tolakan.....	89
3. Sikap Meloncat dengan awalan dan akhiran.....	89
4. Gerakan meloncat tanpa awalan .....	90
5. Gerakan melewati kardus.....	90
6. Grafik Hasil Belajar Siklus I.....	33
7. Grafik Hasil Belajar Siklus II.....	39
8. Grafik Perbandingan Persentase Hasil Belajar Siswa.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi.....	49
2. Salinan Surat Ijin Penelitian.....	50
3. Salinan Surat Pernyataan telah melakukan penelitian dari Kepala Sekolah SDN Bugel 02.....	51
4. Salinan Surat Ijin dari UPTD Pendidikan Kec. Sidorejo.....	52
5. RPP Siklus I dan Siklus II.....	54
6. Lembar Penilaian Gerak Dasar Loncat.....	65
7. Instrumen Penilaian Kognitif.....	67
8. Instrumen Penilaian Afektif.....	69
9. Instrumen Penilaian Psikomotor.....	71
10. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Kognitif Siklus I.....	68
11. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Afektif Siklus I.....	70
12. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Psikomotor Siklus I.....	72
13. Data Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	75
14. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Kognitif Siklus II.....	78
15. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Afektif Siklus II.....	80
16. Data Hasil Belajar Siswa Aspek Psikomotor Siklus II.....	81
17. Data Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	82
18. Dokumentasi/Foto Kegiatan Penelitian.....	83

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani (Penjas) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional secara menyeluruh. Sebagai bagian integral dari pendidikan pada umumnya, Pendidikan Jasmani memberikan kontribusi besar bagi pencapaian tujuan-tujuan pendidikan pada umumnya. Penjas ditingkat sekolah dengan tujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai pendekatan jasmani bagi siswa. Tujuan pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah adalah untuk membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani.

Ketika seseorang mempelajari keterampilan gerak, perubahan nyata yang terjadi adalah meningkatnya mutu keterampilan itu. Ini dapat diukur dengan beberapa cara, misalnya dengan melihat skor yang dihasilkan, atau dengan melihat keberhasilan melakukan gerak yang tadinya belum dikuasai. Tetapi yang terjadi sebenarnya bukan hanya itu, sebab ada perubahan tambahan atau pengalihan kemampuan yang mendasari penampilan pada penguasaan keterampilan yang baru. Perbaikan kemampuan inilah yang membuat penampilan bertambah baik. Demikian juga halnya dengan gerak dasar loncat, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, dan percaya diri

dalam melakukannya. Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dasar dalam cabang olahraga kids atletik khususnya loncat katak.

Berdasarkan Standar Kompetensi Dasar Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan mempraktikkan nilai-nilai pantang meyerah sportivitas percaya diri dan kejujuran observasi peneliti pada materi loncat katak ditemukan bahwa hampir rata-rata siswa kelas IV belum dapat melakukan loncat katak dengan baik. Dari 14 siswa yang terdiri dari 7 perempuan dan 7 laki-laki sekitar 57,14 % anak tidak lulus KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: (1) Materi loncat katak yang diterima anak tergolong materi baru, sehingga anak belum begitu paham, (2) pembelajaran yang monoton membuat anak merasa bosan (3) Prasarana dan sarana pembelajaran penjas kurang memadai, sehingga menurunkan minat siswa dalam proses pembelajaran (4) Guru kesulitan dalam membangkitkan minat siswa.

Dalam upaya meningkatkan ketuntasan belajar, peneliti berupaya untuk membuat sebuah permainan yang mengacu pada materi gerak dasar loncat. Untuk itu peneliti melakukan modifikasi permainan, salah satunya dengan permainan baliret yang menggunakan alat kardus, karet, ban dan kertas. Permainan ini di kemas secara menarik sehingga membuat siswa lebih tertantang dalam melakukannya tetapi juga tidak menakutkan bagi siswa. Dengan penggunaan modifikasi alat dalam permainan ini diharapkan siswa akan berani mencoba latihan yang diberikan sehingga dengan latihan berulang-ulang siswa akan meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat pada cabang atletik kids loncat katak secara maksimal.

Oleh sebab itu guru disini bertugas untuk mengoptimalkan gerak dasar loncat dalam sebuah bentuk permainan, perlombaan /pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Atas latar belakang inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul “Penerapan Permainan Baliret Dalam Menghasilkan Hasil Belajar Gerak Loncat Pada Siswa Kelas IV SDN SDN Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga ”

### **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah “Penerapan Permainan Balliret Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat Pada Siswa Kelas IV Semester II SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah :  
“Memperbaiki peningkatan hasil belajar pada gerak dasar loncat melalui permainan Balliret pada siswa kelas IV semester I SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan antara lain sebagai berikut :

#### **1.4.1 Bagi peneliti**

Peneliti mendapatkan data secara empiris mengenai permainan yang dapat dimodifikasi dalam pembelajaran gerak dasar loncat.



#### 1.4.2 Bagi guru

Bagi guru, hasil penelitian ini memberikan strategi pembelajaran dengan menggunakan alat peraga atau model pembelajaran dalam bentuk permainan sehingga permasalahan dapat terpecahkan

#### 1.4.3 Bagi siswa

Meningkatkan dan memperbaiki gerak dasar loncat pada siswa.

1.4.4. Bagi sekolah, hasil penelitian ini sangat bermanfaat untuk perbaikan proses belajar mengajar, guna peningkatan kualitas hasil belajar siswa khususnya pada saat pembelajaran permainan baliret.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan 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, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa. (<http://www.kisi-kisi.ukg.com>)

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya. (DIRJENDIKTI, 1991 : 10). Pendidikan jasmani membentuk manusia seutuhnya baik secara fisik maupun lahir. Dalam betuk fisik salah satunya membentuk pola gerak dasar.

##### **2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Maksud atau tujuan program pendidikan jasmani adalah suatu tindakan ideal sebagai upaya pemberian arah pada pendidikan secara total. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan,

dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai. Tujuan itu dirumuskan kedalam tujuan pengajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.
- 2) Mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing.
- 3) Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang.
- 4) Mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain.
- 5) Mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan ber-aktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, self konsep positif dan respek terhadap orang lain.

Tujuan ini secara umum, telah dapat diterima oleh kalangan penyandang profesi terkait pendidikan jasmani sebagai tujuan dasar pendidikan jasmani. ([www.tujuan-penjas.com/](http://www.tujuan-penjas.com/) diakses 9 Juli 2013)

### **2.1.3 Fungsi Pendidikan Jasmani**

Fungsi pendidikan jasmani adalah mengembangkan :

- 1) Aspek Organik

1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungan secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan ketrampilan.

2) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.

3) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.

4) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

## 2) Aspek Neuromuskuler

1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.

2) Mengembangkan ketrampilan lokomotor, seperti, berjalan, berlari.

Melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, mederap, bergulir dan menarik

3) Mengembangkan ketrampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan.

4) Mengembangkan faktor-faktor gerak seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.

5) Mengembangkan ketrampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang, dan lainnya.

## 3) Aspek Perseptual

1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat

2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya.

3) Mengembangkan koordinasi gerak visual yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan ketrampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh dan kaki

4) Mengembangkan dominasi (*dominancy*) yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang

5) Mengembangkan lateralitas (*laterality*) yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

6) Mengembangkan image tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

#### 4) Aspek Kognitif

1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh, pengetahuan dan membuat keputusan

2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika

3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan tehnik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi

4) Meningkatkan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani

5) Menghargai kinerja tubuh dan meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

#### 5) Aspek Sosial

1) Menyesuaikan dengan orang lain dan lingkungan dimana berada

2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.

3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain

4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.

6) Aspek Emosional

1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani

2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton

3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat

4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas

([www.kisi-kisi.ugk2012.com//diakses tgl 5 januari 2012](http://www.kisi-kisi.ugk2012.com//diakses%20tgl%205%20januari%202012))

#### **2.1.4 Konsep Dasar Pola Gerak Dasar**

Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerak sebagai berikut: (1) Gerak lokomotor ( gerakan berpindah tempat ) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat; misalnya jalan,lari,dan loncat; (2) Gerak non-lokomotor ( gerakan tidak berpindah tempat ) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat; dan (3) Manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan ,misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, dan gerak lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan sesuatu (Standar Isi, 2006).

Kemampuan gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Rusli Lutan (1988: 93) mengatakan bahwa kemampuan motorik kasar adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat pada saat masa kanak-kanak. Dikatakan bahwa "kemampuan gerak adalah suatu kemampuan seseorang dalam menampilkan ketrampilan gerak yang luas serta diperjelas

bahwa kemampuan motorik suatu kemampuan umum yang berkaitan dengan penampilan berbagai ketrampilan atau tugas gerak (Sukadiyanto, 1997: 70).

Menurut Hurlock (1978: 150) motorik adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang berkoordinasi untuk melakukan gerak. Menurut Sukintaka (1992: 15-16) gerak motorik merupakan hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan ketrampilan motorik. Motorik merupakan suatu kebutuhan yang harus dipelajari pada usia sekolah dasar. Kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang dapat diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang dipelajari sehingga nantinya akan memberikan dampak bagi pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut.

(<http://www.teori.perkembangan.motorik.com>)

#### 2.4.1.1 Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Sarjono (1995: 3) ada lima unsur-unsur conditioning, yaitu: (a) Kekuatan (Strength) adalah kemampuan otot untuk dapat mempergunakan kekuatan untuk melawan tahanan. (b) Daya Tahan (Endurance) adalah kemampuan dari individu untuk melawan kelelahan yang timbul dalam melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama. (c) Kemampuan (Speed) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya mendapatkan hasil sebaik-baiknya, kemampuan merupakan sejumlah gerakan dalam satuan unit waktu. (d) Kelincahan (Agility) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. (e) Kelentukan (Flexibility) adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan dengan amplitudo yang luas.

#### 2.4.1.2 Fungsi Kemampuan Motorik

Fungsi motorik menurut Cureton dalam Muntohir dan Gusril(2004: 51), fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Rusli Lutan (1988: 96) bahwa mengembangkan ketrampilan gerak dasar pada siswa sekolah dasar ditentukan pada pengembangan dan pengayaan ketrampilan gerak. Semakin banyak perbendaharaan gerak dasar, semakin terampil dalam kehidupan sehari-hari, termasuk melakukan ketrampilan lainnya. Dengan mempunyai kemampuan gerak yang baik, seseorang mempunyai landasan

untuk menguasai tugas ketrampilan gerak yang khusus. Unsur-unsur kemampuan gerak motorik akan semakin terlatih apabila siswa semakin banyak mengalami berbagai pengalaman aktivitas gerak yang bermacam-macam. Ingatan akan selalu menyimpan pengalaman yang akan dipergunakan untuk kesempatan yang lain, jika melakukan gerakan yang sama. Dengan banyaknya pengalaman gerak yang dilakukan siswa Sekolah Dasar akan menambah kematangan dalam melakukan aktivitas gerak motorik.([http://www.teori belajar gerak motorik.com](http://www.teori.belajar.gerak.motorik.com))

#### 2.1.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, ketrampilan motorik, ketrampilan berpikir, emosional, sosial, moral, pola hidup dan pengenalan terhadap lingkungan. Anak usia sekolah sangat membutuhkan pengalaman bergerak yang bermacam-



macam, karena gerak merupakan kebutuhan dasar pada setiap makhluk hidup. Bermain merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam rangka pertumbuhan. Model olahraga permainan merupakan salah satu model yang paling disukai oleh anak usia Sekolah Dasar.

Karakteristik jasmani siswa sekolah dasar menurut Sukintaka (1992:42) adalah sebagai berikut: Anak kelas III dan IV kira-kira berumur di antara 9-10 tahun, mempunyai karakteristik:(1)Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak(2)Daya tahan berkembang(3)Pertumbuhan tetap(4)Koordinasi mata dan tangan baik(5)Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan(6)Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar(7)Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki.

Menurut H. Syamsu Yusuf (2004: 24-25), masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak-anak lebih mudah di didik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini dibagi menjadi dua fase, yaitu:

#### 2.5.1.1 Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6-10 tahun.

Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain: (1)Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaniahnya sehat banyak prestasi yang diperoleh) (2)Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional(3)Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut namanya sendiri)(4)Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain(5)Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal maka soal itu dianggap tidak penting(6)Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya pantas diberi nilai baik atau tidak.

#### 2.5.1.2 Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9 - 13 tahun.

Beberapa sifat khas anak-anak pada usia ini adalah:(1)Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis(2)Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar(3)Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor(bakat khusus)(4)Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya(5)Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah(6)Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama.

Dalam permainan itu anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.Selanjutnya menurut Syamsu Yusuf (2004: 178-184) karakteristik pada anak usia sekolah dasar terbagi menjadi tujuh fase, yaitu: perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Dari ke tujuh fase tersebut dapat disimpulkan bahwa masa anak usia sekolah dasar ini adalah masa-masa yang sangat penting karena pada masa ini daya pikir anak sudah berkembang ke arah pemikiran kongkrit dan rasional (dapat diterima akal), sehingga segala bentuk perkembangan, baik perkembangan dalam bentuk fisik,

mental, dan sosial terjadi pada masa usia sekolah dasar ini dan akan menjadi masa persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan dimasa dewasa nanti.

(www.

### **2.1.6 Loncat**

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.(Aminarni, 2007). ([www.belajar motorik.com//diakses](http://www.belajar-motorik.com//diakses) 15 Juni 2013)

### **2.1.7 Pembelajaran Pakem (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif,dan Menyenangkan)**

Pakem adalah sebuah pendekatan yang memungkinkan peserta didik mengerjakan kegiatan beragam untuk mengembangkan ketrampilan, sikap,dan pemahamannya dengan penekanan belajar sambil bekerja. Sementara guru menggunakan berbagai sumber dan alat bantu belajar, termasuk pemanfaatan lingkungan supaya pembelajaran lebih, menarik, menyenangkan, dan efektif.

Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran, guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan dan mengemukakan gagasan.

Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam, sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa.

Efektif dimaksudkan proses pembelajaran tersebut bermakna bagi siswa.

Menyenangkan dimaksudkan membuat suasana belajar mengajar menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada

belajar dan waktu yang curah anak pada pelajaran menjadi (*time on task*) tinggi. Menurut hasil penelitian tingginya waktu curah perhatian anak ini terbukti akan meningkatkan hasil belajar menurut Asmani, Jamal Ma'ruf (2011: 59-61)

### **2.1.8 Motivasi Belajar**

Motivasi adalah daya dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu, atau keadaan seseorang atau organisme yang menyebabkan kesiapan-kesiapannya untuk memulai serangkaian tingkah laku atau perbuatan. Arti lain dari motivasi adalah suatu proses untuk menggiatkan motif-motif menjadi perbuatan atau tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan, atau keadaan dan kesiapan dalam diri individu yang mendorong tingkah lakunya untuk berbuat sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu (Usman, 2000: 28). ([www.motivasi belajar.com//diakses](http://www.motivasi belajar.com//diakses) 28 juni 2013)

Jadi motivasi adalah suatu kondisi yang mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu.

### **2.1.9 Permainan Baliret**

Permainan Baliret adalah permainan berbentuk kompetisi atau pertandingan yang dilakukan seara kelompok. Terdiri dari dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari 2 orang atau lebih. Alat yang digunakan dalam permainan ini adalah kardus, tali karet, ban dan kertas asturo. Dijajarkan 4 kardus jarak satu dengan yang lain  $\frac{1}{2}$  meter, kemudian tali karet dengan kardus berjarak 1 meter, setelah itu dijajarkan 4 ban dengan jarak satu dengan lainnya  $\frac{1}{2}$  meter sekitar jarak 1 meter disediakan lingkaran yang didalanya terdapat kertas asturo yang berbentuk lingkaran, berwarna merah, kuning, hijau. Cara bermainnya adalah setiap anak memakai pin yang terbuat dari kertas asturo berbentuk lingkaran yang berwarna merah, hijau dan kuning. Dalam satu kelompok satu

anak melewati kardus dengan cara loncat seperti katak kemudian melewati tali karet dengan cara

lompat kangkang setelah itu melewati ban dengan cara loncat dan terakhir mengambil kertas yang berwarna didalam lingkaran setelah itu anak disuruh memanggil temannya sesuai warna kertas yang dia ambil begitu seterusnya sampai giliran yang terakhir. Kelompok yang menang adalah kelompok yang sampai tujuan terlebih dahulu.

Permainan ini adalah permainan yang sederhana yang bisa dilakukan oleh semua anak di sekolah dasar. Hanya saja di kemas agar anak lebih tertarik, berani dan termotivasi dalam melakukan gerak dasar loncat sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin capai. Karena sesuai dari tujuan pendidikan jasmani sendiri yaitu proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

## **2.2 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian pustaka yang telah diuraikan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran gerak dasar loncat yang dikemas dalam sebuah permainan baliret disekolah dasar adalah proses kegiatan belajar dan mengajar dalam suatu kegiatan yang tidak terpisahkan antara siswa yang belajar dan guru yang mengajar yang terjalin dalam bentuk interaksi edukatif.

Peran guru dalam pembelajaran gerak dasar loncat sangat besar, dimana seorang guru tidak hanya mampu mendidik saja tetapi juga sebagai fasilitator, motifator, dan juga sebagai pembaharuan dalam proses belajar mengajar. Selain itu seorang guru pada tingkat sekolah dasar dituntut mampu memenuhi kebutuhan setiap anak di mana karakteristik fisik, mental, sosialnya berbeda antara anak satu dengan anak yang lainnya. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani dituntut untuk mengetahui dan memahami serta mampu melaksanakan beban tugas mendidik dan mengajar dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Untuk itu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan guru harus kreatif dan inovatif dalam mengelola dan mengorganisasikan pembelajaran.

### **2.3 Hipotesisi Tindakan**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan paparan kajian teori di atas, maka hipotesis tindakan penelitian ini adalah: “penerapan permainan baliret dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat pada peserta didik kelas IV SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Tahun Pelajaran 2012/2013.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2012/2013. Dilaksanakan mulai tanggal 9 April sampai dengan 9 Juni 2013 di SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga pada akhir tahun pelajaran karena materi ini ada di semester dua. Penelitian ini menganut pada 2 siklus sehingga membutuhkan 2 kali pertemuan. Seperti yang tercatat pada rencana pelaksanaan pembelajaran, materi gerak dasar loncat adalah 4 x 30 menit selama 3 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama telah dilaksanakan pembelajaran sebagaimana mestinya, sehingga dari dua kali pertemuan tersebut diketahui kondisi awal pembelajaran penjasorkes. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan proposal penelitian yang dibuat pada awal bulan April 2013 atau tepatnya setelah pertemuan pertama pembelajaran dilakukan. Penyusunan instrumen dilakukan di antara pertemuan pertama. Pengumpulan data dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan penelitian yaitu pada pertemuan kedua sampai ketiga. Analisis data, pembahasan dan penyusunan laporan penelitian dilakukan setelah seluruh data terkumpul yaitu setelah pertemuan ketiga. Jadi bisa dikatakan hal ini terjadi pada bulan April sampai Juni 2013.

Alokasi Waktu Penelitian Tahun Pelajaran 2012/2013			
No	Uraian Kegiatan	Mei	Juni
1	Menyusun proposal PTK	V	
2	Pengumpulan data dengan melakukan tindakan : a. Siklus I b. Siklus II	V	V
3	Analisis Data		V
4	Pembahasan/diskusi		V
5	Menyusun Laporan Hasil Penelitian		V

### 3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan objek utama yang diteliti dalam sebuah penelitian. Sedangkan subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV Semester II SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 14 siswa. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Kepala Sekolah sebagai obsever di SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga.

### 3.3 Variabel/Faktor yang Diselidiki

Faktor-faktor yang diselidiki dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat dengan pendekatan permainan baliret.
- 2) Keterampilan guru dalam pembelajaran gerak dasar loncat dengan pendekatan permainan baliret.



- 3) Hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat dengan pendekatan permainan baliret.

### **3.4 Prosedur/Langkah-langkah PTK**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat. Tahapan PTK ini adalah sebagai berikut :

- 1) Perencanaan

Dalam tahap perencanaan ini peneliti membuat perencanaan sebagai berikut : (1). Menelaah materi pembelajaran bola voli kelas IV semester 2 yang akan dilakukan tindakan penelitian dengan menelaah indikator-indikator pelajaran. (2) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai indikator yang telah ditetapkan. (3) Menyiapkan alat peraga yang digunakan dalam penelitian. (4) Menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian. (5) Menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktek.

- 2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan penelitian ini direncanakan dalam dua siklus. Siklus pertama dilaksanakan pembelajaran dengan pendekatan permainan baliret. Siklus kedua dilaksanakan untuk memperbaiki segala sesuatu yang belum baik.

- 3) Observasi

Kegiatan observasi dilaksanakan secara mandiri dengan melibatkan guru pendidikan jasmani SD Negeri Bugel 02 yaitu Nur Aziza Hidayati untuk

mengamati tingkah laku siswa dan sikap ketika mengikuti pembelajaran gerak dasar loncat melalui penerapan permainan Baliret..

#### 4) Refleksi

Setelah mengkaji hasil belajar permainan bola voli siswa dan hasil pengamatan aktivitas guru, serta melihat ketercapaian indikator hasil belajar, maka guru peneliti melakukan perbaikan pada siklus dua agar pelaksanaannya lebih efektif. Guru peneliti juga melihat apakah indikator kinerja yang telah ditetapkan sebelumnya telah tercapai. Bila belum tercapai maka guru peneliti melanjutkan siklus berikut sampai mencapai indikator

### **3.5 Siklus Perencanaan**

#### 3.5.1 Siklus I

##### 1) Planning ( Perencanaan )

Pada tahap Planning (Perencanaan) akan dilakukan kegiatan, antara lain: (1) Pelaksanaan tes diagnostik yang berfungsi sebagai evaluasi awal untuk menspesifikasi masalah; (2) Pembuatan skenario pembelajaran; (3) Pembuatan media pembelajaran dalam rangka implementasi PTK, seperti alat peraga, sarana dan prasarana penunjang lainnya; (4) Membuat lembar observasi untuk melihat bagaimana situasi pembelajaran berlangsung; (5) Membuat alat evaluasi untuk mengetahui prestasi belajar peserta didik; dan (6) Membuat pedoman wawancara.

##### 2) Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus ini peneliti menggunakan konsep belajar secara kelompok melalui pendekatan permainan baliret. Pelaksanaannya dilakukan selama satu pertemuan. Prosedur pelaksanaannya adalah :

1) Menjelaskan kompetensi yang akan dicapai yaitu siswa kelas IV dapat mempraktikan gerak dasar loncat dalam permainan baliret secara beregu dengan peraturan dan modifikasi alat, serta nilai kerjasama beregu, sportifitas dan kejujuran.

2) Melaksanakan pre test dengan meloncat kardus dan ban bekas

3) Guru mendemonstrasikan cara meloncat melewati kardus tali dan ban

4) Guru mendemonstrasikan cara mengambil kartu dan menyebutkannya

5) Siswa mengamati demonstrasi cara meloncat dan saat mengambil kartu

6) Tanya jawab tentang cara meloncat saat melewati alat dan mengambil kartu

7) Siswa dibentuk 2 kelompok untuk melakukan gerakan meloncat melewati alat agar bisa dengan cepat dan tepat. Masing-masing kelompok terdiri dari 7 orang.

8) Kelompok merah dan putih melakukan permainan baliret  
Dalam permainan ini, siswa meloncat melewati kardus, kemudian melompat melewati tali setelah itu meloncat lagi melewati ban dan terakhir mengambil kartu untuk memanggil teman untuk mendapatkan bagian loncat selanjutnya. Permainan ini akan meningkatkan ketrampilan

loncat, secara cepat dan tepat serta melatih daya ingat koordinasi mata dan percaya diri saat menyebutkan kartu apa yang dia pegang.

Jumlah pemain : 14 orang disesuaikan dengan keadaan

Peralatan : kardus, tali karet, ban bekas dan kertas asturo

Tempat : lapangan atau halaman sekolah dikondisikan

Tinggi tali karet : 1 meter

Peraturan permainan :

(1) Anak-anak dibariskan menjadi 2 baris. Baris pertama sebagai regu putih dan baris kedua sebagai regu merah. Barisan depan sebagai ketua, dan sebagai ketua berusaha mengkoordinir teman-temannya sedangkan barisan belakang sebagai anak buah

(2) Masing-masing regu menempati tempat yang disediakan dan setiap anak memegang kartu yang berwarna.

(3) Tugas setiap regu adalah meloncat melewati kardus, melompati tali karet kemudian melonbat melewati kardus dan terakhir mengambil kartu kemudian memanggil dan menyebutkannya sesuai warna dan jenis kartu yang tertulis, anak yang masih disana berusaha mendengar yang diucapkan oleh temanya. Apabila kartu itu sesuai dengan apa yang mereka panggil dan sebutkan maka abak itu segera berlari melonbat melewati kardus tali dan ban begitu sterusnya.

(4) Kesalahan dihitung apabila nak melewati kardus dan ban dengan cara melompat kemudian salah menyebutkan warna dan no kartu

(5) Tugas guru adalah memberi aba-aba permainan dimulai dan mengamati setiap kesalahan.

(6) Regu yang dianggap menang adalah yang lebih cepat sampai tujuan dan melakukan sedikit kesalahan.

(7) Guru membimbing siswa untuk membuat kesimpulan dari hasil kegiatan melakukan gerakan loncat dengan dua kaki

(8) Refleksi tindakan pembelajaran yang telah dilaksanakan.

### 3) Observing ( Observasi dan Interpretasi )

Pada tahap ini dilakspeserta didikan observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran, dengan menggunakan lembar observasi oleh guru kepada peserta didik, dan oleh Kepala Sekolah/teman sejawat kepada guru kelas.

Observasi juga dilakukan Kepala Sekolah/teman sejawat terhadap rencana pembelajaran sebagai skenario pembelajaran yang disusun dan disiapkan guru.

### 4) Reflecting ( Refleksi )

Hasil yang diperoleh dalam tahap observasi dikumpulkan untuk dilakukan analisis dan membuat penafsiran. Dari hasil analisa data, guru merefleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang akan dilaksanakan peserta didik pada siklus berikutnya.

## 3.5.2 Siklus II

### 1) Perencanaan

Pada siklus II perencanaan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran gerak dasar loncat melalui

pendekatan permainan balliret sesuai dengan silabus mata pelajaran penjasorkes yang telah dibuat.

## 2) Pelaksanaan Tindakan

1) Pada tindakan siklus II ini, mengacu pada hasil tindakan siklus I, dan sesuai dengan RPP siklus II yang telah dibuat sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

2) Guru menyampaikan permasalahan yang harus dibahas, yaitu : (a) Apakah saat melakukan permainan balliret anak-anak merasa jenuh atau bosan?(b)Bagaimana jika dalam melakukan gerakan meloncat lebih dipercepat sehingga membentuk suatu rangkaian gerak dalam permainan balliret ?

## 3) Observasi

Mengacu pada rencana siklus II

## 4).Refleksi

Mengacu pada tindakan siklus II

### **3.6 Data dan Cara Pengumpulan Data**

#### 3.6.1 Sumber Data

##### 3.6.1.1 Siswa

Sumber data siswa diperoleh dari hasil observasi yang diperoleh secara sistematis selama pelaksanaan siklus pertama sampai siklus kedua, hasil evaluasi dan hasil wawancara observer

### 3.6.1.2 Data Dokumen

Sumber data dokumen berasal dari data awal hasil tes, hasil pengamatan, catatan lapangan selama proses pembelajaran dan hasil foto.

### 3.6.1.3 Catatan Lapangan

Sumber data yang berupa catatan lapangan berasal dari catatan selama proses pembelajaran.

## 3.6.2 Jenis Data

### 3.6.2.1 Data Kuantitatif

Data kuantitatif diwujudkan dengan hasil belajar permainan baliret yang dilakukan siswa

### 3.6.2.2 Data kualitatif

Data diperoleh dari lembar pengamatan aktivitas siswa, keterampilan guru, wawancara serta catatan lapangan dengan menerapkan pendekatan permainan baliret.

### 3.6.2.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan metode observasi, metode tes praktek, dan dokumentasi

## 3.6.3 Tehnik Analisis Data

### 3.6.3.1 Data Kuantitatif

Data berupa hasil belajar bermain baliret yang dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan mean atau rata-rata. Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk persentase.

Rumus persentase tersebut sebagai berikut :

$$\rho = \frac{\sum n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$\rho$  = persentase frekuensi

$N$  = jumlah total siswa

$\sum n$  = jumlah frekuensi yang muncul

Hasil penghitungan dikonsultasikan dengan kriteria ketuntasan belajar siswa yang dikelompokkan ke dalam dua kategori tuntas dan tidak tuntas, dengan kriteria sebagai berikut :

KRITERIA KETUNTASAN	KUALIFIKASI
$\geq 75$	Tuntas
$< 75$	Tidak Tuntas

### 3.6.3.1 Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari data hasil observasi aktifitas siswa dan aktifitas guru dalam pembelajaran permainan baliret, serta catatan lapangan yang dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

## 3.7 Indikator Keberhasilan

Penerapan bermain balliret dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat siswa kelas IV Semester II SDN Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga dengan indikator sebagai berikut:



- 1) Aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat menggunakan penerapan bermain balliret meningkat kriteria sekurang-kurangnya baik.
- 2) 85% siswa dari kelas IV SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga mengalami ketuntasan belajar individu sebesar  $\geq 75$  dalam pembelajaran gerak dasar loncat.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Laporan Hasil Kinerja Siklus I**

##### **4.1.1 Perencanaan Tindakan**

Sebelum kegiatan pembelajaran Penjasorkes pada siswa kelas IV SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga dilaksanakan, guru melakukan beberapa persiapan dan membuat perencanaan. Perencanaan yang dibuat berguna untuk kelancaran pada saat penelitian. Guru mempersiapkan beberapa hal untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar Penjasorkes diantaranya menyusun Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP), instrumen penilaian, dan modifikasi permainan yang akan digunakan seperti mempersiapkan materi gerak dasar loncat melalui permainan balliret yang akan diberikan kepada siswa. Permainan balliret ini adalah permainan kelompok yang dimainkan oleh dua kelompok atau lebih. Dalam setiap kelompok terdiri tiga atau lebih orang. Sarana dan prasarana yang digunakan adalah lapangan, kardus, tali karet, ban dan kertas. Kelompok dianggap sebagai pemenang jika sampai terlebih dahulu dan sedikit melakukan kesalahan.

##### **4.1.2 Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan tindakan merupakan tindak lanjut dari perencanaan yang sudah dibuat. Tindakan ini dimulai dengan kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Pada kegiatan pendahuluan, guru membariskan siswa, melakukan doa bersama, dilanjutkan dengan presensi kehadiran siswa. Sebelum melakukan pemanasan, guru melaksanakan apersepsi dengan menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran yang akan dibahas pada siklus I ini. Setelah apersepsi, guru bersama-sama dengan siswa melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah ke pembelajaran gerak dasar loncat, yaitu dengan melakukan permainan “lintang kodok”.

Dalam kegiatan inti, guru menjelaskan macam-macam keterampilan gerak dasar loncat dan memberikan arahan mengenai permainan Blliret. Setelah siswa paham tentang Balliret, kelas dibagi ke dalam 2 regu, yang masing-masing regu terdiri dari 7 siswa. Jika sudah, kedua regu melakukan permainan Balliret secara kompetitif antar regu, dengan didampingi guru. Pada saat siswa sedang bermain Balliret, guru melakukan pengamatan kepada setiap siswa, dan mengisi lembar penilaian sesuai dengan instrumen penilaian yang telah dibuat. Setelah selesai melakukan permainan Balliret, dilanjutkan dengan kegiatan penutup.

Di dalam kegiatan penutup, guru bersama-sama dengan siswa melakukan pendinginan. Setelah itu, guru memberikan koreksi tentang gerakan siswa yang kurang benar. Setelah seluruh siswa paham akan kekurangannya, guru bersama-sama dengan siswa membuat rangkuman/simpulan hasil belajar dan praktik. Kemudian dilanjutkan dengan doa penutup, dan guru membubarkan barisan siswa.

#### 4.1.3 Observasi

Observasi dilakukan guru pada saat pembelajaran sedang berlangsung. Hasil observasi yang dilakukan pada siklus I menunjukkan bahwa masih ada siswa yang kurang memahami keterampilan gerak dasar loncat sehingga pada saat mempraktikkan gerakan loncat pada permainan balliret siswa masih belum optimal dalam penguasaan gerak dasar loncat dorongan diantaranya (1) tungkai, ayunan tangan, dan juga posisi badan saat melakukan loncatan (2) kekurangan pada siklus I ini masih banyak siswa yang setelah mengambil kartu dari dalam lingkaran tidak segera memanggil temannya sehingga teman yang lain banyak menunggu giliran, menyebabkan saat siswa yang sudah mendapat giliran untuk meloncat terburu-buru sehingga banyak yang melakukan lompatan bukan loncatan (3) jarak antara kardus satu dengan yang lain terlalu dekat sehingga anak mudah untuk menabrak kardus (4) jarak tali antara kardus dan ban juga terlalu dekat membuat anak tidak bisa melakukan awalan dengan baik (5) Jarak antara ban satu dengan yang lain juga terlalu dekat sehingga anak mudah jatuh saat melakukan loncatan. Berikut tabel hasil belajar siklus I.

Tabel 4.1.3

Data Hasil Siklus I

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			NA	T/TT
		Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Deni Ramadhani	20	20	40	80	T
2	Amar Zaedani	20	16	30	66	TT
3	Iwan Fuadi	30	20	40	90	T
4	Amin Rohamatika	20	16	30	66	TT
5	Andini Nur Aliya	20	16	30	66	TT
6	Azis Putra D	30	20	30	80	T
7	Dwi Sulistyowati	20	16	40	76	T
8	M. Leo Leyzard	30	20	30	80	T
9	M. Ma'ruf	10	16	40	66	TT
10	Naila Safina S	30	16	30	76	T
11	Silva Diah S	20	16	30	66	TT
12	Wahyu Mukti Aji	20	20	40	80	T
13	Anita Lestari	20	16	40	76	T
14	Finka Nia S	20	16	30	66	TT
<b>RATA-RATA KELAS</b>		22,14	17,42	34,28	73,85	
<b>Presentase</b>		73,80%	87,14%	68,57	73,85%	100%

Tabel 4.1.3 Hasil Belajar Siklus I

No	Kategori	Interval	$\sum n$	P	Ket
1	Tuntas	$\geq 75$	8	57,1	
2	Tidak tuntas	$< 75$	6	42,8	
		N	14	100	

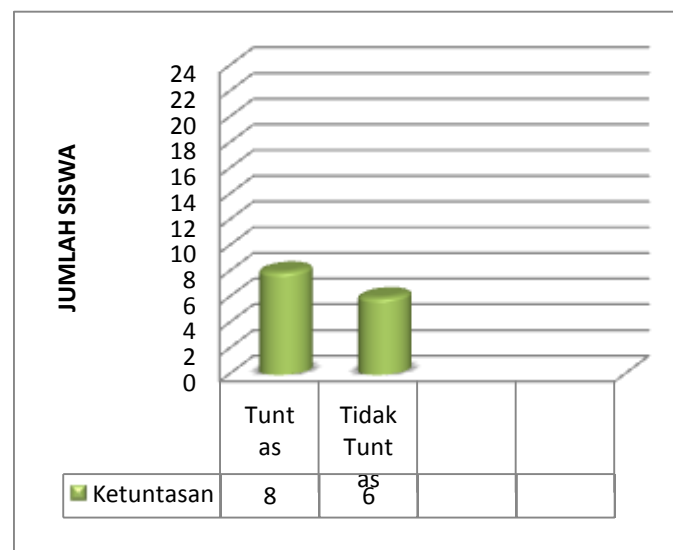
*Hasil Belajar Kelas III SD Negeri Bugel 02*

Ket :  $\rho$  = persentase frekuensi

$N$  = jumlah total siswa

$\sum n$  = jumlah frekuensi yang muncul

Berdasarkan tabel diatas dapat disajikan dalam diagram berikut in



Gambar 4.1.3

#### Grafik Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa hasil belajar pembelajaran gerak dasar loncat pada siswa kelas IV SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga belum seluruh siswa mencapai nilai KKM, atau minimal 85% siswa belum mengalami ketuntasan. Dari 14 siswa di kelas IV, baru 8 siswa atau 57,1% mencapai nilai KKM, dan 6 siswa atau 42,8% belum bisa mencapai KKM. Hasil ini sudah cukup baik namun masih perlu diadakan perbaikan pembelajaran Penjasorkes pada siklus II agar minimal 85% siswa mencapai ketuntasan belajar.

#### 4.1.4 Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan pada siklus I. Pada hasil observasi yang sudah dilakukan oleh guru, ternyata masih ada siswa yang kurang memahami keterampilan gerak dasar loncat sehingga pada saat mempraktikkan gerakan loncat pada permainan Balliret siswa masih belum optimal dalam penguasaan gerak dasar loncat seperti dorongan tungkai, ayunan tangan, dan juga posisi badan saat meloncat. Dari hasil yang dicapai pada siklus I, diketahui terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat, namun hasil peningkatan yang diperoleh belum mencapai hasil yang maksimal. Untuk itu akan dilakukan perbaikan dalam pembelajaran Penjasorkes di siklus II.

## 4.2 Laporan Hasil Kinerja Siklus II

### 4.2.1 Perencanaan Tindakan

Berdasarkan refleksi siklus I yang telah dilakukan guru, dan dari hasil belajar siswa di siklus I yang baru 73,85% belum mencapai ketuntasan, maka guru perlu merencanakan siklus II untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Dilihat dari siklus I masih banyak kekurangan dalam proses pembelajaran diantaranya benatuklapangan Siklus II diawali dengan menyusun rencana perbaikan yang nantinya akan diterapkan dalam pelaksanaan tindakan. Dengan memadukan hasil refleksi siklus I dan rencana siklus II, diharapkan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat. Guru juga menyiapkan semua materi yang akan diberikan kepada siswa, menyusun Rencana

Persiapan Pembelajaran (RPP) siklus II, instrumen penilaian, dan modifikasi permainan yang akan digunakan. Selain itu, guru juga harus mempersiapkan seluruh sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran.

#### 4.2.2 Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan yang akan dilaksanakan di siklus II meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

Pada kegiatan pendahuluan, guru membariskan siswa, melakukan doa bersama, dilanjutkan dengan presensi kehadiran siswa. Sebelum melakukan pemanasan, guru melaksanakan apersepsi dengan menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran yang akan dibahas pada siklus II ini. Setelah apersepsi, guru bersama-sama dengan siswa melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah ke pembelajaran gerak dasar loncat, yaitu dengan melakukan permainan “pegang tengkurap”

Dalam kegiatan inti, guru menjelaskan kembali aturan yang jelas mengenai permainan Balliret. Guru menjelaskan kembali berbagai macam keterampilan gerak dasar loncat dengan lebih jelas. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok sehingga jumlah siswa per kelompok ada 7 orang. Selain itu letak anantara kardus satu dengan yang lain agak diperegang setengah meter begitupun untuk ban agar memudahkan siswa dalam mengambil ancang-ancang dalam meloncat agar siswa tidak mudah dengan begini siswa memiliki kesempatan untuk melakukan loncatan lebih baik sehingga



permainan dapat berlangsung lebih seru. Guru juga tidak lupa untuk mengingatkan siswa agar selalu loncat di lintasannya sendiri. guru melakukan pengamatan kepada setiap siswa, dan mengisi lembar penilaian sesuai dengan instrumen penilaian yang telah dibuat. Setelah selesai melakukan permainan balliret, dilanjutkan dengan kegiatan penutup.

Di dalam kegiatan penutup, guru bersama-sama dengan siswa melakukan pendinginan. Setelah itu, guru memberikan koreksi tentang gerakan siswa yang kurang benar. Setelah seluruh siswa paham akan kekurangannya, guru bersama-sama dengan siswa membuat rangkuman/simpulan hasil belajar dan praktik. Kemudian dilanjutkan dengan doa penutup, dan guru membubarkan barisan siswa.

#### 4.2.3 Observasi

Observasi dilakukan guru pada saat pembelajaran sedang berlangsung seperti pada siklus I. Pembelajaran yang sudah dilaksanakan sebenarnya hampir sama dengan pembelajaran di siklus I, akan tetapi dalam siklus II, pembelajaran lebih disempurnakan agar hasil belajar siswa meningkat. Hasil observasi yang dilakukan pada siklus II menunjukkan bahwa siswa sudah memahami keterampilan gerak dasar loncat seperti dorongan kaki, ayunan tangan, dan juga posisi badan saat loncat. Hal ini karena di siklus II kesempatan siswa untuk melakukan awalan loncat lebih lebar sehingga dengan lebih banyak praktik mereka dapat memahami

sepenuhnya berbagai kerampilan dasar dalam loncat. Berikut adalah hasil belajar di siklus II.

Tabel 4.2.3 Data Hasil Siklus II

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			NA	T/TT
		Kognitif	Afektif	Psikomotor		
1	Deni Ramadhani	30	20	50	100	T
2	Amar Zaedani	30	20	40	90	T
3	Iwan Fuadi	30	20	40	90	T
4	Amin Rohamatika	20	20	30	80	T
5	Andini Nur Aliya	20	20	30	70	TT
6	Azis Putra D	30	20	40	90	T
7	Dwi Sulistyowati	30	20	40	90	T
8	M. Leo Leyzard	30	20	40	90	T
9	M. Ma'ruf	20	20	40	80	T
10	Naila Safina S	20	20	40	80	T
11	Silva Diah S	20	20	30	80	T
12	Wahyu Mukti Aji	30	20	50	100	T
13	Anita Lestari	20	20	40	80	T
14	Finka Nia S	20	20	30	70	TT
<b>RATA-RATA KELAS</b>		25	20	38,58	85,00	
<b>Presentase</b>		83,33%	100%	77,14%	85%	100%

Tabel 4.2.3 Hasil Belajar Siklus II

No	Kategori	Interval	$\sum n$	P	Ket
1	Tuntas	$\geq 75$	12	85,7	
2	Tidak tuntas	$< 75$	2	14,28	
		N	14	100	

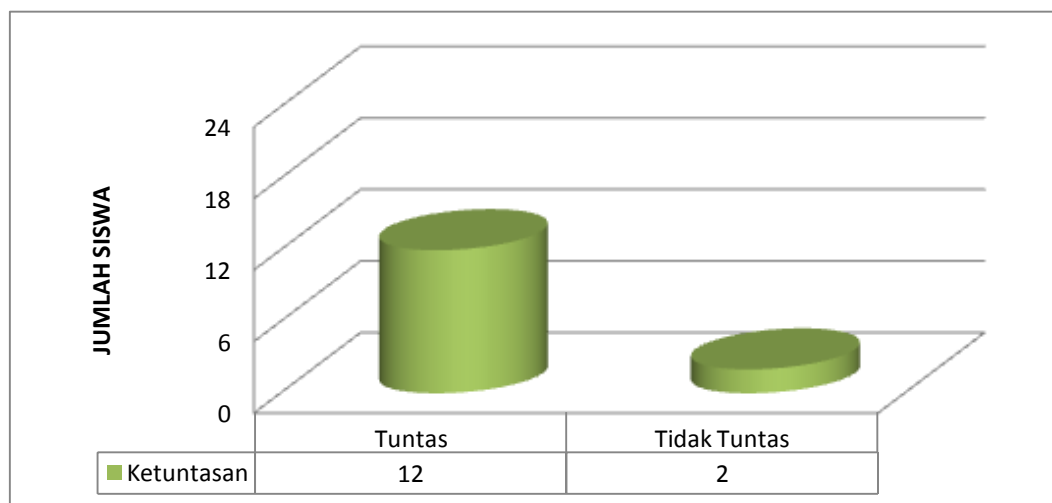
Hasil Belajar Kelas III SD Negeri Bugel 02

Ket :  $\rho$  = persentase frekuensi

$N$  = jumlah total siswa

$\sum n$  = jumlah frekuensi yang muncul

Berdasarkan tabel diatas dapat disajikan dalam diagram berikut ini



Gambar 4.2.3 Grafik Hasil Belajar Siklus II

Dari data diatas diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas II pada pembelajaran penjasorkes materi gerak dasar lari mengalami 85% ketuntasan.

#### 4.2.4 Refleksi

Pada hasil observasi yang sudah dilakukan oleh guru, ternyata hampir seluruh siswa aktif bergerak dan tidak cepat merasa bosan dalam mempraktikkan pembelajaran gerak dasar loncat melalui bermain Balliret, hal itu disebabkan karena dalam menyampaikan pembelajaran lebih mudah dan menarik daripada di siklus I, dan

materi yang diberikan sudah tidak monoton karena dimodifikasi lagi supaya lebih menarik siswa. Selain itu, siswa sudah memahami dan dapat mempraktikkan dengan benar berbagai macam keterampilan dasar dalam gerak dasar loncat, hal ini karena siswa berulang kali memiliki kesempatan yang banyak untuk melakukan loncat dengan permainan yang menyenangkan, sehingga semakin banyak praktik siswa akan semakin mudah mengoreksi kesalahan-kesalahan pada gerakannya dan akhirnya mampu memperbaiki dengan bimbingan guru. Dari hasil yang dicapai pada siklus II, diketahui terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar loncat dari hasil belajar di siklus I. Hal itu dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

### **4.3 Pembahasan**

Pada saat pengamatan dalam pembelajaran guru melihat siswa kelas IV yang kurang aktif dalam bergerak saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam kompetensi dasar Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan mempraktikkan nilai-nilai pantang meyerah sportivitas percaya diri dan kejujuran. Siswa kurang tertarik dengan pembelajaran gerak dasar lari dikarenakan tidak ada inovasi dan variasi pembelajaran yang diberikan guru, guru hanya memberikan pembelajaran gerak dasar loncat dengan monoton sehingga membuat siswa merasa bosan dan kurang tertarik dalam mengikuti pelajaran. Hal ini menyebabkan hasil belajar siswa dalam data kondisi awal, hanya 57,14% saja ketuntasannya.

Melihat permasalahan tersebut, guru melakukan siklus I yang menggunakan penerapan bermain Balliret dalam pembelajaran gerak dasar loncat. Dari pembelajaran siklus I, didapat hasil belajar yang meningkat dari sebelumnya. Peningkatan hasil belajar tersebut cukup signifikan, yaitu mencapai 64,28% ketuntasannya. Akan tetapi, hasil tersebut belum memenuhi standar ketuntasan yang minimal harus mencapai 85% ketuntasan. Maka dari itu, guru merancang siklus II untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Dalam siklus II, guru menyempurnakan pembelajaran dengan penerapan bermain Balliret agar hasil belajar siswa meningkat. Permainan Balliret yang dilakukan di siklus II ini hampir sama dengan permainan Balliret di siklus I. Akan tetapi dengan beberapa perubahan yang dapat menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang ada di siklus I. Perubahan itu adalah area di perluas agar siswa mendapat kesempatan lebih banyak untuk mempraktikkan permainan. Dengan demikian siswa tidak akan merasa bosan karena permainan dapat berlangsung lebih lama dan lebih menyenangkan. Terbukti dari hasil observasi guru ketika pembelajaran sedang berlangsung, siswa merasa antusias dalam mengikuti pembelajaran. Siswa sangat senang sekali bermain Balliret.

Dari hasil belajar yang dicapai di siklus II, yaitu 85,7% mencapai ketuntasan, maka guru merasa tidak perlu melakukan siklus selanjutnya untuk memperbaiki pembelajaran, karena minimal 85% ketuntasan sudah tercapai.

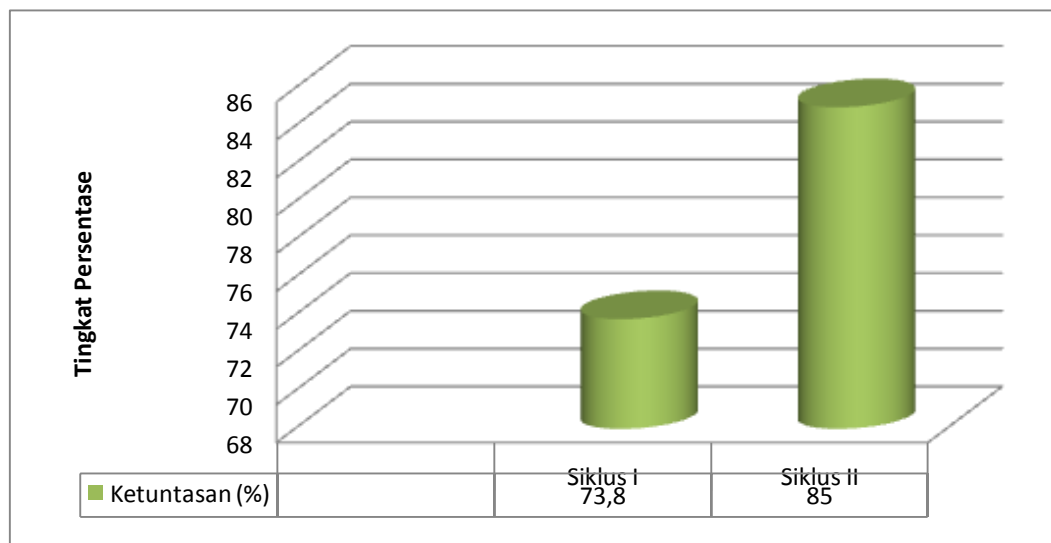
Perbandingan peningkatan hasil belajar dari kondisi awal, hasil belajar di siklus I, dan hasil belajar di siklus II dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.4

Perbandingan Hasil Belajar Siswa

Nilai	Siklus I	Siklus II
Hasil Belajar (%)	73,80	85,00

Berdasarkan tabel diatas dapat disajikan dalam diagram berikut ini



Gambar 4.4 Grafik Perbandingan Persentase Hasil Belajar Siswa

Proses penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas, yang terdiri dari empat komponen yaitu : 1) perencanaan, 2) tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi yang dilaksanakan melalui dua siklus yaitu siklus I

dan siklus II. Persiapan pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes pada siswa kelas IV SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga diawali dengan menyiapkan semua materi yang akan diberikan kepada siswa, menyusun Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP) siklus I dan siklus II, instrumen penilaian, dan modifikasi permainan yang akan digunakan. Selain itu, guru juga harus mempersiapkan seluruh sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran di siklus I maupun di siklus II.

Berdasarkan hasil observasi guru ketika pembelajaran sedang berlangsung, dapat ditarik kesimpulan bahwa guru berupaya untuk melakukan perbaikan dalam pelaksanaan pembelajaran untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi di kelasnya, yang menghambat kegiatan pembelajaran, dalam hal ini siswa kurang senang dengan pembelajaran gerak dasar loncat dikarenakan dirasa asing dan tidak ada inovasi variasi pembelajaran yang diberikan guru, banyak anak yang terlihat enggan untuk berperan aktif dalam pembelajaran gerak dasar loncat sehingga menyebabkan hasil belajar siswa pada materi gerak dasar loncat tidak mencapai ketuntasan. Untuk mengatasi segala permasalahan tersebut maka guru berupaya memperbaiki pembelajarannya, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dari upaya yang dilakukan guru tersebut ternyata membawa hasil yang positif, dimana hasil belajar siswa meningkat. Dengan demikian, perbaikan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dikatakan berhasil. Keberhasilan ini dapat didukung oleh :

1. Kemauan guru untuk memperbaiki pembelajaran di kelasnya.

Hal terpenting penentu keberhasilan ini adalah faktor kemauan guru dalam memperbaiki pembelajaran di kelasnya. Tanpa adanya kemauan

dari guru, siswa hanya akan mendapatkan materi sesuai kemampuan guru yang pas-pasan. Akan tetapi jika didukung oleh kemauan guru untuk memperbaiki pembelajaran di kelasnya, pasti guru sangat tertantang untuk mencari tau apa permasalahan yang menyebabkan pembelajaran di kelasnya tidak atau kurang berhasil, sehingga guru tertantang untuk memperbaiki pembelajaran di kelasnya dengan berbagai cara agar hasil belajar siswanya meningkat

2. Sarana dan prasarana yang memadai.

Faktor sarana dan prasarana tak kalah pentingnya dengan kemauan guru untuk memperbaiki pembelajaran di kelasnya. Tanpa sarana dan prasarana yang memadai, tidak mungkin pembelajaran akan berjalan sesuai apa yang telah kita rencanakan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam memperbaiki pembelajaran tidaklah harus yang mahal dan mewah. Alat yang dibuat oleh guru dengan barang bekas pun bisa dijadikan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran. Yang terpenting adalah membantu siswa dalam meningkatkan hasil belajarnya, dan mempermudah guru dalam menyampaikan pembelajaran di kelasnya.

3. Ketepatan dalam memilih materi.

Guru seharusnya dapat memilih materi yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa. Karena hal itu sangat mempengaruhi hasil belajar siswa nantinya. Jika materi melebihi batas kemampuan siswa, dipastikan hasil belajar siswa akan rendah, akan tetapi jika materi sesuai dengan kemampuan siswa, pasti hasil belajar siswa akan baik.



4. Kreativitas guru.

Guru dituntut untuk selalu kreatif dalam pembelajaran. Jika guru tidak atau kurang kreatif, siswa pasti akan merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti pembelajaran. Dan akibatnya hasil belajar siswa rendah.

5. Dukungan dari semua pihak.

Dukungan dari semua pihak sangat dibutuhkan guru dalam memperbaiki pembelajaran di kelasnya. Pihak yang dimaksud disini meliputi warga sekolah, warga masyarakat sekitar, dan orang tua/wali siswa. Tanpa adanya dukungan dari semua pihak tersebut, perbaikan pembelajaran yang dilakukan guru tidak akan berhasil.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis tindakan penelitian dengan permainan balliret dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat pada peserta didik kelas IV Semester II SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013 diterima.

Dari Penelitian Tindakan Kelas diatas tentu tidak lepas dari hambatan-hambatan ataupun kendala yang dihadapi oleh penelti antara lain :

- (1) Kurangnya sarana dan prasana memadai diantaranya lapangan yang kurang luas
- (2) Faktor cuaca yang kurang mendukung saat melakukan pembelajaran
- (3) Kurangnya motivasi siswa dalam proses pembelaja

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data dan refleksi pada tiap-tiap siklus, maka peneliti dapat menarik simpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

#### **5.1. SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa proses pembelajaran gerak dasar loncat dengan menerapkan permainan balliret dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar dari masing-masing aspek selama siklus I dan siklus II. Hasil nilai rata-rata pada siklus I adalah 73,80 dan pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 85,00. Begitu juga dengan prosentase ketuntasan pada siklus I hanya mencapai 57,1% dari jumlah siswa yang ada. Dan pada siklus II mengalami kenaikan sebesar 11,20% sehingga menjadi 85,00%.

Dari hasil penelitian ini diharapkan guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai model pembelajaran dengan menerapkan permainan balliret agar siswa merasa tertarik pada pembelajaran yang sedang diajarkan guru dan siswa melakukan pembelajaran sesuai dengan kemampuan dan karakteristiknya masing-masing.

#### **5.2. SARAN**

Saran yang dapat disampaikan penyusun berkaitan dengan hasil penelitian, antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Peningkatan pembelajaran gerak dasar loncat dengan menerapkan permainan balliret penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi pembelajaran gerak dasar loncat untuk siswa Sekolah Dasar.
- b. Penggunaan metode pembelajaran ini diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- c. Bagi guru penjasorkes di sekolah dapat mengembangkan model-model pembelajaran gerak dasar loncat yang lebih menarik dan efektif untuk digunakan dalam pembelajaran gerak dasar loncat di sekolah.
- d. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran gerak dasar loncat dengan menerapkan permainan balliret diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
- e. Bagi sekolah, agar mencukupi sarana dan prasarana serta alat-alat olahraga sehingga kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar.
- f. Bagi pembaca untuk dapat mengambil hasil yang mungkin dapat menjadi masukan dan tambahan pengetahuan dalam gerak dasar loncat dengan penerapan permainan balliret.

## DAFTAR PUSTAKA

-----, 2006. *Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdiknas, Ditjen Mandikdasmen, Dit Pembinaan TK dan SD.

Aminarni. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Wardono. 2009. *Statistika*. Semarang : Universitas Negeri Semarang

Arikunto, Suharsimi, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Asmani, Jamal Ma'ruf. 2011. *Tips Aplikasi Paikem*. Diva Press

Eddy Wibowo, Mungin dkk. 2007. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. Semarang : Universitas Negeri Semarang

Mulyaningsih, Farida, dkk. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV*. Klaten. PT Intan Pariwara

Subyantoro, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang: CV. Widya Karya.

Suyanto, Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VI*. Jakarta. CV Setiaji

Sumber Website

<http://www.pontianakpost.com>, diakses pada Hari Jumat, tanggal 23 Januari 2013, pukul 19.00 WIB

[http://www.teori belajar gerak motorik.com](http://www.teori.belajar.gerak.motorik.com), diakses pada Hari Rabu, tanggal 4 April 2013, pukul 20.00 WIB

[http://www.teori perkembangan motorik.com](http://www.teori.perkembangan.motorik.com), diakses pada Hari Selasa, tanggal 23 April 2013, pukul 18.00 WIB

([www.motivasi belajar.com](http://www.motivasi.belajar.com)//diakses 28 juni 2013)

[http://www.media pembelajaran.com](http://www.media.pembelajaran.com), diakses pada Hari Kamis, tanggal 23 Mei 2013, pukul 06.00 WIB

([www.tujuan penjas.com](http://www.tujuan.penjas.com)// diakses 9 Juli 2013)

([www.kisi-kisi ukg 2012.com](http://www.kisi-kisi.ukg2012.com)//diakses tgl 5 januari 2012)

**LAMPIRAN**



PEMERINTAH KOTA SALATIGA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
UPT DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
KECAMATAN SIDOREJO SD NEGERI BUGEL 02

*Alamat : Nogosari Rt 02 Rw 05 Kelurahan Bugel Kota Salatiga*

**SURAT KETERANGAN**  
No : 421.2/455/VII/13

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Suntari Prihatiningsih, S.Pd  
NIP : 195810281977012002  
Gol/Ruang : Pembina/IVA  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SDN Sidorejo Bugel 02 Salatiga

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nur Aziza Hidayati  
NIM : 6101911100  
Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Semester : VIII (delapan)

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Bugel 02 dengan baik mulai tanggal 20 Mei 2013 sampai dengan 15 Juni 2013

Demikian surat keterangan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Salatiga, 29 Mei 2013  
Kepala Sekolah  
  
**Suntari Prihatiningsih, S.Pd**  
NIP.195810281977012002





**PEMERINTAH KOTA SALATIGA**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**UPT DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**KECAMATAN SIDOREJO**

*Alamat : Jl. Margosari 3 telp(0298)316426 Salatiga 50711*

Nomor :  
 Lampiran :  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
**Dekan FIK UNNES**  
 Di Semarang.

Dengan hormat,  
 Memperhatikan Surat Dekan FIK UNNES Nomor : 2021/UJ.37.1.6/PL/2013 tanggal 27 Mei 2013 Perihal Ijin Penelitian dengan judul "*Penerapan Permainan Balliret Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat Pada Siswa Kelas IV Semester II SD Negeri Bugel 02 Kecamatan Sidorejo Kota Salatiga Tahun Pelajaran 2012/2013*"  
 Oleh :

Nama : Nur Aziza Hidayati  
 NIM : 6101911100  
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR)

Pada dasarnya kami selaku Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Sidorejo tidak keberatan yang bersangkutan mengadakan penelitian di SD Negeri Bugel 02 selama tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar.

Demikian harap menjadikan perhatian, terima kasih.

Salatiga, 29 Mei 2013

Kepala UPTD Pendidikan  
 Kec. Sidorejo



Langgeng Wiwohono, M.Pd  
 NIP. 196204151982011003





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

Nomor : 4726 / FK / 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 : Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes.  
NIP : 194905071975031001  
Pangkat/Golongan : III/c - Penata  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 197709082005011001  
Pangkat/Golongan : III/c - Penata  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : NUR AZIZA HIDAYATI  
NIM : 6101911100  
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Topik : PENERAPAN PERMAINAN BALIRET DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LONCAT DAN LOMPAT PADA SISWA KELAS IV SEMESTER II SDN BUGEL 02 KECAMATAN SIDOREJO KOTA SALATIGA TAHUN PELAJARAN 2012/2013

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



DITETAPKAN DI : SEMARANG  
PADA TANGGAL : 28 Mei 2013  
DEKAN

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

**Tembusan**

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



FM-03-AKD-24/Rw. 00

Halaman 1/1

2013/05/28 14:00:00 Page 03 of 4/4





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Gedung FI 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. : 2020 / 44-27.1.6/PE / 2013  
 Lamp : .....  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Kepala SD N 02 Bugel  
 di SD N 02 Bugel

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

Nama : NUR AZIZA HIDAYATI  
 NIM : 6101911100  
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
 Topik : PENERAPAN PERMAINAN BALIRET DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LONCAT DAN LOMPAT PADA SISWA KELAS IV SEMESTER II SDN BUGEL 02 KECAMATAN SIDOREJO KOTA SALATIGA TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Mei 2013  
 Dengan

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



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

### SIKLUS I

- Sekolah : SD N Bugel 02
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/ Semester : IV (empat) / 2 (dua)
- Standar Kompetensi :6. Mempaktikkan gerak dasar kedalam 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.
- Indikator : Melakukan Gerakan :
- Loncat
- Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa dapat melakukan gerak dasar loncat dengan benar.
- b. Siswa dapat melakukan awalan loncat dengan benar
- c. Siswa dapat melakukan loncat dengan posisi tubuh dengan benar

#### **d. Materi Pembelajaran**

- a. Atletik
  - Loncat

**e. Metode Pembelajaran**

- Ceramah
- Demokrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

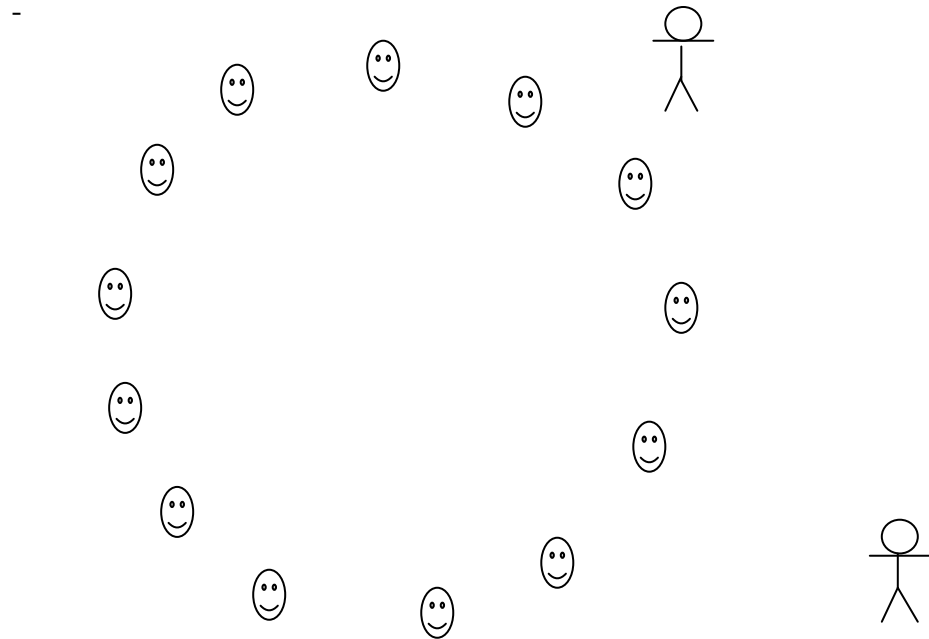
**f. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran**

## 1. Pertemuan

## 1.1 Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi

## 1.2 Pemanasan yang mengacu pada kegiatan inti sebagai berikut :

- anak membuat lingkaran besar
- anak melakukan peregangan kepala, tangan dan kaki
- melakukan lari melingkar 3 (tiga) kali
- anak melakukan permainan dengan cara melingkar yaitu permainan “lintang kodok”
- setiap anak jongkok membentuk lingkaran kemudian satu anak sebagai pengejar dan satu anak sebagai yang dikejar. Siswa meloncat melewati teman yang jongkok. Apabila ingin berhenti maka memegang teman yang jongkok dan bergantian sebagai yang dikejar. Apabila tertangkap oleh pengejar maka anak yang dikejar berganti sebagai pihak pengejar dan seterusnya.



Gambar permainan “lintang kodok”

### 1.3 Kegiatan Inti

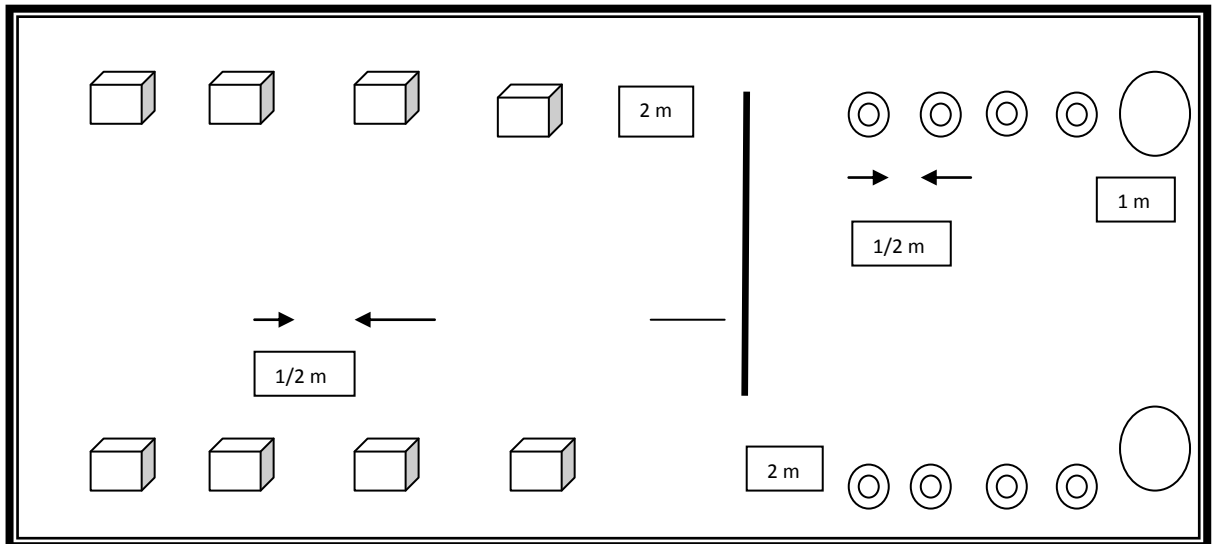
- Siswa melakukan sikap awal, saat melakukan dan sikap akhir loncat melalui
- Siswa melakukan variasi loncat melalui
- Siswa melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir loncat
- Siswa melakukan variasi loncat
- Dituangkan dalam permainan balliret sebagai berikut :  
 Pemain = 14 orang  
 Alat = kardus, tali karet , ban bekas dan kertas asturo

Lokasi = Lapangan atau halaman sekolah

Permainan baliret sebagai berikut:

Lapangan balliret berbentuk persegi panjang yang luasnya meter didalamnya terdapat 4 kardus, 1 tali karet, 4 ban bekas dan 1 lingkaran yang didalamnya terdapat kertas asturo. Jarak garis tepi lapangan dengan alat tersebut tiga meter, jarak antara kardus satu dengan yang lain setengah meter, jarak kardus dan tali dua meter, jarak tali karet ke ban dua meter, jarak antara ban yang lain setengah meter, jarak ban dengan lingkaran satu meter. Permainan ini berbentuk kompetisi. Dibagi mejadi 2 kelompok. Kelompok A berjumlah 7 orang, kelompok B berjumlah 7 orang. Setiap regu dipimpin oleh ketua regu yang berada didepan barisan dan setiap anak memegang kartu yang dibagikan oleh ketua kelompok yang berwarna merah, kuning dan hijau yang disitu sudah tertulis angka satu samapai tujuh. Setiap regu berbaris kemudian meloncat melewati kardus setelah itu melompat melewati tali karet. Kemudian melewati ban dengan cara meloncat setelah itu mengambil kartu dalam lingkaran yang berwarna dengan menyebutkan dan memanggil teman sesuai dengan nama kartu yang di pegang setiap anak. Kemudian teman yang dipanggil berusaha berlari dan melewati seperti kegiatan sebelumnya. Pemenang dari permainan ini

adalah regu yang lebih dulu samapi dan sedikit melakukan kesalahan.



Gambar lapangan balliret

#### 1.4 Penutup

- Pendinginan
- Berbaris
- Evaluasi proses pembelajaran yang sudah dilakukan
- Berdoa dan bubar

#### g. Sumber Belajar

- Buku Teks
- Buku Referensi Atletik

#### h. Penilaian

##### 1. Tehnik Penilaian

##### 1.1 Psikomotor

1.2 Afektif

1.3 Kognitif

2. Rubrik Penilaian

NO	Nama Siswa	Aspek Yang Di nilai													
		Psikomotor				Afektif				Kognitif					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3			
Jumlah Skor															

Salatiga, 20 Mei 2013

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Suntari Prihatiningsih, S.Pd

Nur aziza Hidayati

NIP. 195810281977012002

NIM. 610191100

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

#### SIKLUS II

- Sekolah : SD N Bugel 02
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/ Semester : IV (empat) / 2 (dua)
- Standar Kompetensi :6. Mempaktikkan gerak dasar kedalam 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.
- Indikator : Melakukan Gerakan :
- Loncat
- Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

#### **B. Tujuan Pembelajaran.**

- a. Siswa dapat melakukan gerak dasar loncat dengan benar.
- b. Siswa dapat melakukan awalan loncat dengan benar
- c. Siswa dapat melakukan loncat dengan posisi tubuh dengan benar

#### **C. Materi Pembelajaran**

- b. Atletik
  - Loncat

#### **D. Metode Pembelajaran**

- Ceramah



- Demokrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya Jawab

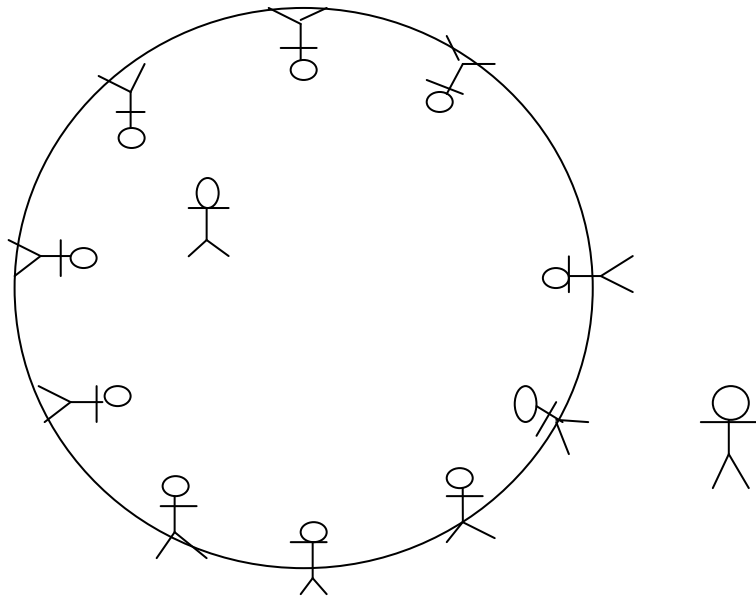
## **E. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran**

### 2. Pertemuan

#### 2.1 Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi

#### 2.2 Pemanasan yang mengacu pada kegiatan inti sebagai berikut :

- anak membuat lingkaran besar
  - anak melakukan peregangan kepala, tangan dan kaki
  - melakukan lari melingkar 3 (tiga) kali
  - anak melakukan permainan dengan cara melingkar dengan permainan"pegang tengkurap"
  - setiap anak tengkurap kemudian satu anak sebagai pengejar dan satu anak sebagai yang dikejar. Siswa meloncat melewati teman yang tengkurap. Apabila ingin berhenti maka memegang teman yang tengkurap dan bergantian sebagai yang dikejar. Apabila tertangkap oleh pengejar maka anak yang dikejar berganti sebagai pihak pengejar dan seterusnya.



Bentuk Permainan "lintang tengkurap"

### 2.3 Kegiatan Inti

- Siswa melakukan sikap awal, saat melakukan dan sikap akhir loncat
- Siswa melakukan variasi loncat
- Siswa melakukan sikap awal saat melakukan dan sikap akhir loncat
- Siswa melakukan variasi loncat
- Dituangkan dalam permainan balliret sebagai berikut :

Pemain = 14 orang

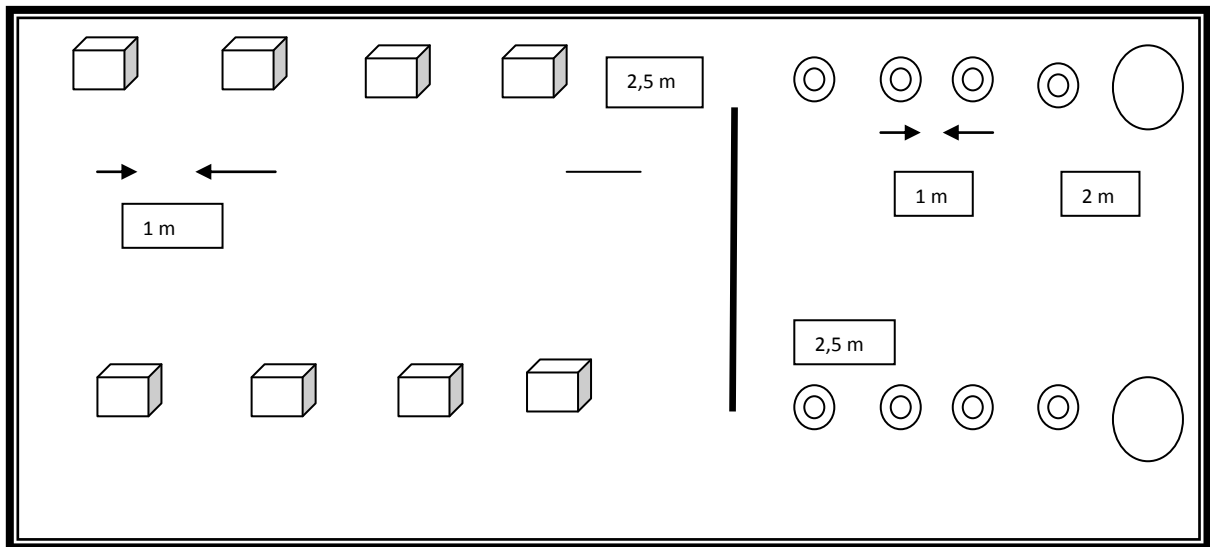
Alat = kardus, tali karet , ban bekas dan kertas asturo

Lokasi = Lapangan atau halaman sekolah

Permainan balliret sebagai berikut:

Lapangan balliret berbentuk persegi panjang yang luasnya 160 meter didalamnya terdapat 4 kardus, 1 tali karet , 4 ban bekas dan 1 lingkaran yang didalamnya terdapat kertas asturo. Jarak garis tepi

lapangan dengan alat tersebut tiga meter, jarak antara kardus satu dengan yang lain satu meter, jarak kardus dan tali dua setengah meter, jarak tali karet ke ban dua setengah meter, jarak antara ban yang lain satu meter, jarak ban dengan lingkaran dua meter. Permainan ini berbentuk kompetisi. Dibagi mejadi 2 kelompok. Kelompok A berjumlah 7 orang, kelompok B berjumlah 7 orang. Setiap regu dipimpin oleh ketua regu yang berada didepan barisan dan setiap anak memegang kartu yang dibagikan oleh ketua kelompok yang berwarna merah, kuning dan hijau yang disitu sudah tertulis angka satu sampai tujuh. Setiap regu berbaris kemudian meloncat melewati kardus setelah itu melompat melewati talikaret. Kemudian melewati ban dengan cara meloncat setelah itu mengambil kartu dalam lingkaran yang berwarna dengan menyebutkan nama kartu yang sudah tertulis dan memanggil teman sesuai dengan nama kartu yang di pegang setiap anak. Kemudian teman yang dipanggil berusaha berlari dan melewati seperi kegiatan sebelumnya. Pemenang dari permainan ini adalah regu yang lebih dulu sampai dan sedikit melakukan kesalahan.



Gambar lapangan balliret

#### 2.4 Penutup

- Pendinginan
- Berbaris
- Evaluasi proses pembelajaran yang sudah dilakukan
- Berdoa dan bubar

#### F. Sumber Belajar

- Buku Teks
- Buku Referensi Atletik

#### G. Penilaian

##### 3. Tehnik Penilaian

###### 3.1 Psikomotor

###### 3.2 Afektif

###### 3.3 Koknitif

## 4. Rubrik Penilaian

NO	Nama Siswa	Aspek Yang Di nilai																
		Psikomotor				Afektif				Kognitif								
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3						
	Jumlah Skor																	

Salatiga, 7 Juni 2013

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran

Suntari Prihatiningsih, S.Pd

NIP. 195810281977012002

Nur aziza Hidayati

NIM. 610191100

## INSTRUMEN PENILAIAN ASPEK KOGNITIF

### MATERI GERAK DASAR LONCAT

1. Siswa memahami peraturan bermain balliret
2. Siswa dapat memanggil teman sesuai dengan kartu yang dipegangnya
3. Siswa dapat mengaplikasikan permainan balliret dengan baik

#### Kisi-kisi penilaian

skor 1 : jika siswa tidak memahami dan mengetahui seluruh aspek

skor 2 : jika siswa memahami loncat, tapi tidak dapat memanggil sesuai dengan tulisan dalam kertas

skor 3 : jika siswa memahami semua aspek gerak dasar loncat dan dapat memanggil sesuai dengan kartu yang dipegangnya

**Nilai : Jumlah Skor x 30**

**Skor Maksimal**

**LAPORAN HASIL PENILAIAN PENJASORKES  
ASPEK KOGNITIF**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Bugel 02  
**Kelas** : IV  
**Hari/Tgl Penilaian** : Senin, 20 Mei 2013  
**Jam** : 09.00 WIB  
**Materi Pembelajaran** : Gerak Dasar Loncat

No	Nama Siswa	Kognitif			NA
		1	2	3	
1	Deni Ramadhani		x		20
2	Amar Zaedani		x		20
3	Iwan Fuadi		x		30
4	Amin Rohamatika		x		20
5	Andini Nur Aliya		x		20
6	Azis Putra D			x	30
7	Dwi Sulistyowati		x		20
8	M. Leo Leyzard			x	30
9	M. Ma'ruf	X			10
10	Naila Safina S			x	30
11	Silva Diah S		x		20
12	Wahyu Mukti Aji		x		20
13	Anita Lestari		x		20
14	Finka Nia S		x		20
Rata-rata					22,14

Salatiga, 30 Mei 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

**Suntari Prihatiningsih, S.Pd**  
NIP 195810281977012002

**Nur Aziza Hidayati**  
NIM 6101911100

Nilai kognitif =  $310 : (30 \times 14) \times 100 \% = 73,80 \%$

**INSTRUMEN PENILAIAN ASPEK AFEKTIF  
MATERI GERAK DASAR LONCAT**

No	Aspek Afektif	Ceklist
1	Kerjasama	
2	Patang Menyerah	
3	Kejujuran	
4	Percaya diri	
5	Sportifitas	
	<b>Jumlah</b>	

Deskripsi Aspek Afektif :		
1	Kerjasama	- siswa tidak membeda-bedakan teman dalam memilih kelompok
		- siswa dapat membantu dan memotivasi teman lain dalam permainan
2	Patang Menyerah	- siswa tidak putus asa dalam berusaha melakukan permainan balliret
		- siswa berusaha menjadi pemenang dalam kelompoknya
3	Kejujuran	- siswa jujur saat mengucapkan kata yang tertera di kertas
		- siswa mau mengakui saat salah meletakkan di kertas
4	Percaya diri	- siswa mampu melakukan permainan tanpa ragu-ragu
		- siswa mampu memberikan motivasi kepada teman yang lainnya
5	Sportifitas	- siswa mau menerima kekalahan dan mengakui kelebihan lawan
		- siswa berani mencoba dan berlatih bermain balliret



**LAPORAN HASIL PENILAIAN PENJASORKES  
ASPEK AFEKTIF**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Bugel 02  
**Kelas** : IV  
**Hari/Tgl Penilaian** : Senin, 20 Mei 2013  
**Jam** : 09.00 WIB  
**Materi Pembelajaran** : Gerak Dasar Loncat

No	Nama Siswa	Afektif					NA
		Kerjasma	patangmeyerah	sportifitas	Percayadiri	Kejuju ran	
1	Deni Ramadhani	x	x	x	x	x	20
2	Amar Zaedani	x	x	x	x		16
3	Iwan Fuadi	x	x	x	x	x	20
4	Amin Rohamatika	x	x	x	x	x	16
5	Andini Nur Aliya	x	x	x	x	x	16
6	Azis Putra D	x	x	x	x	x	20
7	Dwi Sulistyowati	x	x	x	x	x	16
8	M. Leo Leyzard	x	x	x	x	x	20
9	M. Ma'ruf	x	x	x	x	x	16
10	Naila Safina S	x	x	x	x	x	16
11	Silva Diah S	x	x	x		x	16
12	Wahyu Mukti Aji	x	x	x	x	x	20
13	Anita Lestari	x	x	x	x	x	16
14	Finka Nia S	x	x	x	x	x	16
<b>RATA-RATA KELAS</b>							17,42

Salatiga, 30 Mei 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

**Suntari Prihatiningsih, S.Pd**  
NIP 195810281977012002

**Nur Aziza Hidayati**  
NIM 6101911100

nilai afektif =  $244:(20 \times 14) \times 100\% = 87,14\%$

**INSTRUMEN PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR  
MATERI GERAK DASAR LONCAT**

**Kisi-kisi penilaian**

:

- skor 1 : jika siswa tidak bisa melakukan semua gerak dasar loncat
- skor 2 : jika siswa lebih banyak tidak bisa untuk melakukan gerak dasar loncat
- skor 3 : jika siswa kadang-kadang bisa melakukan gerak dasar loncat
- skor 4 : jika siswa bisa melakukan beberapa gerak dasar loncat
- skor 5 : jika siswa dapat melakukan semua gerak dasar loncat

Nilai :  $\frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 50$

**LAPORAN HASIL PENILAIAN PENJASORKES  
ASPEK PSIKOMOTOR**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Bugel 02  
**Kelas** : IV  
**Hari/Tgl Penilaian** : Senin, 20 Mei 2013  
**Jam** : 09.00 WIB  
**Materi Pembelajaran** : Gerak Dasar Loncat

No	Nama Siswa	Psikomotor					NA
		1	2	3	4	5	
1	Deni Ramadhani					x	40
2	Amar Zaedani				x		30
3	Iwan Fuadi				x		40
4	Amin Rohamatika			x			30
5	Andini Nur Aliya			x			30
6	Azis Putra D				x		30
7	Dwi Sulistyowati				x		40
8	M. Leo Leyzard				x		30
9	M. Ma'ruf				x		40
10	Naila Safina S				x		30
11	Silva Diah S			x			30
12	Wahyu Mukti Aji					x	40
13	Anita Lestari				x		40
14	Finka Nia S			x			30
<b>RATA-RATA KELAS</b>							34,28

Salatiga, 30 Mei 2013

Guru  
Penjasorkes

**NUR AZIZA HIDAYATI**  
**NIM**  
**6101911100**

**LAPORAN HASIL PENILAIAN PENJASORKES  
ASPEK KOGNITIF**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Bugel 02  
**Kelas** : IV  
**Hari/Tgl Penilaian** : Senin, 15 Juni 2013  
**Jam** : 09.00 WIB  
**Materi Pembelajaran** : Gerak Dasar Loncat

No	Nama Siswa	Kognitif			NA
		1	2	3	
1	Deni Ramadhani			x	30
2	Amar Zaedani			x	30
3	Iwan Fuadi			x	30
4	Amin Rohamatika		x		20
5	Andini Nur Aliya		x		20
6	Azis Putra D			x	30
7	Dwi Sulistyowati			x	30
8	M. Leo Leyzard			x	30
9	M. Ma'ruf		x		20
10	Naila Safina S		x		20
11	Silva Diah S		x		20
12	Wahyu Mukti Aji			x	30
13	Anita Lestari		x		20
14	Finka Nia S		x		20
Rata-rata					25

Salatiga, 15 Juni 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

**Suntari Prihatiningsih, S.Pd**  
NIP 195810281977012002

**Nur Aziza Hidayati**  
NIM 6101911100

Nilai kognitif =  $350 : (30 \times 14) \times 100\% = 83,33\%$

**LAPORAN HASIL PENILAIAN PENJASORKES  
ASPEK AFEKTIF**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Bugel 02  
**Kelas** : IV  
**Hari/Tgl Penilaian** : Senin, 15 Juni 2013  
**Jam** : 09.00 WIB  
**Materi**  
**Pembelajaran** : Gerak Dasar Loncat

No	Nama Siswa	Afektif				NA	
		Kerjasama	patang meyerah	sportifitas	Percaya diri	Kejujuran	
1	Deni Ramadhani	x	x	x	x	x	20
2	Amar Zaedani	x	x	x	x	x	20
3	Iwan Fuadi	x	x	x	x	x	20
4	Amin Rohamatika	x	x	x	x	x	20
5	Andini Nur Aliya	x	x	x	x	x	20
6	Azis Putra D	x	x	x	x	x	20
7	Dwi Sulistyowati	x	x	x	x	x	20
8	M. Leo Leyzard	x	x	x	x	x	20
9	M. Ma'ruf	x	x	x	x	x	20
10	Naila Safina S	x	x	x	x	x	20
11	Silva Diah S	x	x	x	x	x	20
12	Wahyu Mukti Aji	x	x	x	x	x	20
13	Anita Lestari	x	x	x	x	x	20
14	Finka Nia S	x	x	x	x	x	20
<b>RATA-RATA KELAS</b>							20

Salatiga, 15 Juni 2013

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

**Suntari Prihatiningsih, S.Pd**  
NIP 195810281977012002

**Nur Aziza Hidayati**  
NIM 6101911100

nilai afektif =  $280:(20 \times 14) \times 100\% = 100\%$

**LAPORAN HASIL PENILAIAN PENJASORKES  
MATERI GERAK DASAR LONCAT**

**Nama Sekolah** : SD Negeri Bugel 02  
**Kelas** : IV  
**Hari/Tgl Penilaian** : Senin, 15 Juni 2013  
**Jam** : 09.00 WIB  
**Materi Pembelajaran** : Gerak Dasar Loncat

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			NA
		Kognitif	Afektif	Psikomotor	
1	Deni Ramadhani	30	20	50	100
2	Amar Zaedani	30	20	40	90
3	Iwan Fuadi	30	20	40	90
4	Amin Rohamatika	20	20	30	80
5	Andini Nur Aliya	20	20	30	70
6	Azis Putra D	30	20	40	90
7	Dwi Sulistyowati	30	20	40	90
8	M. Leo Leyzard	30	20	40	90
9	M. Ma'ruf	20	20	40	80
10	Naila Safina S	20	20	40	80
11	Silva Diah S	20	20	30	80
12	Wahyu Mukti Aji	30	20	50	100
13	Anita Lestari	20	20	40	80
14	Finka Nia S	20	20	30	70
<b>RATA-RATA KELAS</b>		25	20	38.58	85.00
<b>Presentase</b>					

Simpulan Hasil Penilaian (baik individu maupun klasikal) :

- Dari 14 siswa di kelas IV, yang berhasil mencapai KKM terdapat 12 anak, atau bisa dikatakan bahwa prosentase ketuntasan adalah 85%. Sedangkan 2 anak nilainya masih di bawah KKM.
- Dilihat dari data pada hasil siklus 1, yang hanya 73,85% saja ketuntasannya, maka dikatakan mengalami peningkatan ketuntasan sekitar 11,20%, yaitu dari

73,85% menjadi 85%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakannya siklus 2 target pencapaian pembelajaran telah berhasil karena telah mencapai prosentase ketuntasan sebesar 85 %

FOTO PEMBELAJARAN SIKLUS I







**FOTO PEMBELAJARAN SIKLUS I**







FOTO PEMBELAJARAN SIKLUS II





FOTO PEMBELAJARAN SIKLUS II







FOTO PEMBELAJARAN SIKLUS II







Sumber: Suyanto dan Teguh Santosa(2010:29)



Sumber :Suyanto dan Teguh Santosa(2010:29)



Sumber: Suyanto dan Teguh Santosa(2010:29)



Sumber:Mulyaningsih,dkk(2010;63)



Sumber:Mulyaningsih,dkk(2010;63)