



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR
MELALUI PERMAINAN SASARAN PETAK BERANGKA
PADASISWA KELAS IV SD NEGERI KAMBANGAN 03
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh:

Praja Ari Winahyu

6101911111

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

ABSTRAK

Winahyu, Praja Ari. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd. dan Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci : Hasil Belajar, Lempar, Permainan Sasaran Petak Berangka

Dengan melihat masalah pada cabang atletik nomor lempar yang cenderung monoton dan menyebabkan siswa cepat bosan dalam mengikuti pelajaran, maka peneliti bermaksud untuk meningkatkan hasil belajar lempar siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kec. Blado Tahun Pelajaran 2012/2013 melalui permainan sasaran petak berangka dengan media bola tenis, cone, petak-petak berangka, bendera mini serta tali rafia.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kec. Blado tahun pelajaran 2012/2013 dengan jumlah siswa sebanyak 21 siswa (14 siswa putra dan 7 siswa putri). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi tes kemampuan, pemahaman dan penelitian hasil belajar. Teknik tes kemampuan dilaksanakan untuk mendapatkan nilai unjuk kerja yang ditunjukkan siswa pada siklus I, siklus II dengan pengamatan terhadap sistematis dalam melakukan rangkaian gerakan lempar dengan memodifikasi permainan.

Nilai hasil belajar siswa dirata-rata untuk ditemukan keberhasilan klasikal sesuai dengan target yang telah ditetapkan. kemudian dibuat deskripsi keberhasilan pelaksanaan pembelajaran dengan ditandai semakin meningkatnya ketrampilan siswa melakukan lempar tanpa adanya perasaan bosan atau jemu. Ketuntasan klasikal pada siklus I mencapai 81%, pada siklus II terjadi peningkatan menjadi 95%.

Berdasarkan data hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan penulis pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kec. Blado dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan sasaran petak berangka dapat meningkatkan hasil belajar lempar bagi siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kec. Blado tahun pelajaran 2012/2013. Sehubungan dengan keterangan di atas, peneliti menyarankan hendaknya dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olah Raga, guru lebih sering menerapkan pendekatan permainan dan selalu melakukan inovasi sehingga dapat merangsang siswa untuk menyukai materi yang diajarkan dalam pembelajaran.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam 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 akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2013

Praja Ari Winahyu
NIM. 6101911111

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Praja Ari Winahyu NIM 6101911111 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013”** telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari.....,tanggal.....

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs.H. Harry Pramono, M.Si
NIP. 1959101 91985031 001

Supriyono, S.Pd, M.Or
NIP. 197201271998021001

Dewan Penguji

1. Dr. Sulaiman, M.Pd
NIP. 19620612198901001

(Ketua) _____

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

(Anggota) _____

3. Aris Mulyono, S.Pd,M.Pd
NIP. 197609052008121001

(Anggota) _____

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Dimanapun, kapanpun, bagaimanapun, berusaha untuk berjalan di atas aturan yang berlaku, niscaya engkau tidak akan menemui kesulitan.

(Sudibyo)

2. Apa yang ada di depan Anda, apa yang ada di belakang Anda tak ada apa-apanya dibandingkan dengan apa yang ada di dalam diri Anda.

(Mohandas K. Gandhi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mendo'akan dan menyemangati
2. Adik tersayang Dewinta M.H
3. SD Negeri Kambangan 03
4. Teman-teman PKG
5. Orang-orang terdekat yang selalu memberi semangat
6. Semua pihak yang sudah membantu hingga terselesainya skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Dengan usaha dan do'a semua pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013”**dengan baik.

Penulis menyadari tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berabagai pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, maka dalam kesempatan ini ungkapan terimakasih penulis ucapkan

1. Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan untuk belajar di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin penelitian dan dukungannya.
4. Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd., Dosen Pembimbing I atas bantuan, saran dan bimbingannya kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
5. Aris Mulyono, S.Pd,M.Pd., Dosen Pembimbing II atas bantuan, saran dan bimbingannya kepada penulis selama menyusun skripsi ini.
6. Kepala SD Negeri Kambangan 03 beserta staf dan jajarannya.
7. Ibu dan Bapak serta keluarga tersayang yang telah mencurahkan segenap kepercayaan, kasih sayang, do'a, dukungan moral dan material serta tak henti memberi yang terbaik kepada penulis.

8. Teman-teman satu kelompok bimbingan yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
9. Teman-teman PKG seangkatan atas bantuan dan motivasinya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memeberikan bantuan dan dukungan dalam rangka penyusunan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Semarang, Juli 2013

Penulis

Praja Ari Winahyu
NIM 6101911111

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Sumber Pemecahan Masalah	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Belajar	9
2.1.2 Hasil Belajar	11
2.1.3 Pendidikan Jasmani	13
2.1.4 Permainan.....	16
2.1.5 Belajar Gerak	19
2.1.6 Pembelajaran Lempar Untuk Sekolah Dasar	23
2.1.7 Karakter Anak Usia 10 Sampai Dengan 13 Tahun	28
2.2 Kerangka Berpikir.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Obyek Penelitian	33
3.2 Subyek Penelitian	33

3.3 Waktu Penelitian	33
3.4 Lokasi Penelitian	34
3.5 Prosedur Penelitian	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	41
3.8 Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Hasil Belajar Siklus I	44
4.1.2 Hasil Belajar Siklus II.....	48
4.2 Deskripsi Hasil Pengamatan dan Hasil Belajar.....	52
4.3 Pembahasan	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I	46
2. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus I.....	46
3. Hasil Belajar Siklus I	47
4. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II	49
5. Hasil Pengamatan Keterampilan Guru Siklus II.....	50
6. Hasil Belajar Siswa Siklus II	51
7. Perbandingan Aktivitas Siswa Setiap Siklus.....	52
8. Perbandingan Keterampilan Guru Setiap Siklus.....	53
9. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Permainan Sasaran Petak Berangka.....	25
2. Lari Awalan	26
3. Tahap Melempar Sasaran.....	28
4. Alur Kerangka Berpikir	32
5. Skema Tindakan	35
6. Grafik Perbandingan Aktivitas Siswa Setiap Siklus	53
7. Grafik Ketrampilan Guru Antar Siklus	54
8. Grafik Perbandingan Nilai Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus	55
9. Alat Permainan Sasaran Petak Berangka	119
10. Guru Memimpin Pemanasan.....	119
11. Memberikan Penjelasan Kepada Siswa	120
12. Guru Memberikan Penjelasan Kepada Siswa	120
13. Siswa Melakukan Lemparan Berkelompok	121
14. Siswa Melakukan Lemparan Berkelompok.....	121

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi.....	61
2. Surat Ijin Penelitian	62
3. Surat Ijin Melakukan Penelitian	63
4. Instrumen penelitian kondisi kegiatan belajar mengajar penjasorkes di SD Negeri Kambangan 03 tahun ajaran 2012/2013.....	64
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	66
6. Rubrik Penilaian Psikomotor / Unjuk Kerja gerak Dasar Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka.....	72
7. Rubrik Penilaian Afektif Pembelajaranpermainan Lempar Sasaran Petak Berangka.....	73
8. Tabel Rubrik Penilaian Kognitif Pemahaman Konsep Teknik Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka	74
9. Penilaian Psikomotor Siklus I	75
10. Lembar Penilaian Afektif Siklus I	76
11. Lembar Penilaian Kogitif Siklus I	77
12. Pengamatan Ketrampilan Guru Selama Pembelajaran Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus	78
13. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus I	81
14. Permainan Pengamatan Ketrampilan Guru Selama Pembelajaran Melalui Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus I	84
15. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Siklus I	87
16. Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	90
17. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	91

18. Tabel Rubrik Penilaian Psikomotor / Unjuk Kerja Gerak Dasar Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka	98
19. Tabel Rubrik Penilaian Afektif Pembelajaran Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka	100
20. Tabel Rubrik Penilaian Kognitif Pemahaman Konsep teknik Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka	101
21. Penilaian Psikomotor Siklus II	102
22. Lembar Penilaian Kognitif Siklus II	103
23. Lembar Penilaian Afektif Siklus II	105
24. Pengamatan Keterampilan Guru Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus II	106
25. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus II	109
26. Pengamatan Keterampilan Guru Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Siklus II.....	112
27. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Siklus II.....	115
28. Hasil Belajar siklus II	118
29. Dokumentasi Penelitian.....	119

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan anak secara keseluruhan dan tujuannya harus sesuai dengan tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Pendidikan jasmani membentuk atau membangun manusia seutuhnya dari segi lahir maupun batin. Dari segi lahir atau jasmani meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, gerak dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui

pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Menurut Sucipto (2008:220) pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan dasar melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk mengembangkan domain kecerdasan anak, karena pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik dengan menggunakan berbagai medium kegiatan dalam bentuk aktivitas pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan manusia secara menyeluruh (fisik, mental, sosial, intelektual, emosional, dan spiritual). Sedangkan menurut Surapati (2009:3) pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai usaha merancang komponen pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap pencapaian tujuan pembelajaran sesuai perkembangan siswa yang tujuannya adalah mencapai ketrampilan gerak dan kesegaran jasmani secara optimal.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah. Pendidikan jasmani pada sekolah dasar bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani serta dapat mengetahui dasar-dasar gerak pada suatu permainan olahraga. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Namun kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan pendidikan jasmani membentuk siswa mempunyai gaya hidup

berolahraga sehingga dapat berperilaku hidup sehat. Dari segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri dan kerjasama serta menghilangkan egoisme. Pendidikan jasmani memuat tentang ranah-ranah penting yaitu kognitif (pemahaman atau pengetahuan), ranah efektif (sikap dan perilaku) dan ranah psikomotor (gerak) yang merupakan bagian terbesar dari pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani ketiga ranah tersebut harus diperhatikan agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai dengan maksimal.

Guru sebagai pendidik dalam proses pembelajaran dituntut untuk mampu merancang program pembelajaran yang dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program tersebut antara lain berisi tentang berbagai keterampilan, strategi, dan berbagai hal yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran. Dalam menyusun program pembelajaran, guru dituntut untuk selalu kreatif dalam menyajikan materi pada setiap kegiatan pembelajaran. Salah satunya adalah dengan menciptakan model pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, sehingga potensi yang telah dimiliki siswa dapat terealisasi ke dalam bentuk aktifitas secara efektif dan produktif.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar terbagi menjadi beberapa bagian yaitu permainan dan olahraga, uji diri/senam, atletik, renang dan pendidikan luar sekolah. Dalam permainan dan olah raga mencakup permainan bola besar dan permainan bola kecil. Cabang senam meliputi senam lantai dan senam irama. Cabang atletik meliputi lari, lempar, tolak dan lompat. Cabang renang meliputi pengenalan air dan gaya-gaya renang. Dan pendidikan luar sekolah meliputi berkemah dan penjelajahan lingkungan sekitar. Cabang atletik yang terbagi dalam nomor lari, lempar, tolak dan lompat merupakan sifat alamiah manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar kelas IV SD Negeri Kambangan 03 terdapat beberapa kendala yang sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah materi atletik pada nomor lempar. Berdasarkan hasil penilaian materi lempar pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 secara berturut-turut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada materi lempar secara klasikal masih tergolong rendah.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 17 (tujuh belas) dari 21 (dua puluh satu) siswa mengatakan bahwa materi pelajaran lempar adalah materi yang sangat membosankan, sehingga materi tersebut kurang diminati siswa dan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti selama kegiatan pembelajaran materi lempar, menyimpulkan bahwa kebanyakan siswa cenderung duduk dan menonton siswa lain yang sedang mempraktekkan gerakan lempar. Hal tersebut menyebabkan siswa mengalami kejenuhan sehingga kegiatan pembelajaran menjadi kurang efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Aritonang (2008: 17) menunjukkan bahwa secara umum hasil belajar tidak saja dipengaruhi oleh faktor minat dan motivasi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti cara mengajar guru, karakter guru, suasana kelas, serta fasilitas belajar yang digunakan. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan yang berasal dari pihak guru sebagai pengajar adalah dengan memberikan inovasi berupa media pembelajaran yang dapat membangkitkan semangat dan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran, yang kemudian diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pemodifikasian media pembelajaran tersebut dilakukan dengan berbagai pertimbangan, antara lain adalah: (1) sebagian besar sekolah tidak memiliki

sarana dan prasarana penjas yang memadai, (2) sarana dan prasarana yang tersedia didesain untuk orang dewasa, (3) kematangan fisik belum selengkap orang dewasa. Adapun tujuan dari modifikasi permainan dalam pembelajaran penjas antara lain adalah (1) meningkatkan peluang keberhasilan siswa dalam mengikuti pelajaran, (2) menjamin keselamatan siswa, (3) menumbuhkan semangat belajar dengan suasana yang kompetitif.

Karakteristik dari siswa sekolah dasar adalah bermain. Dimanapun, kapanpun, dan dalam kondisi apapun, dorongan untuk bermain selalu ada dalam jiwa anak-anak (siswa SD). Situasi permainan yang menyenangkan, menciptakan rasa puas dalam bermain, serta keberhasilan yang dicapai mereka dalam permainan akan menumbuhkan kembangkan aspek-aspek psikologi secara positif. Beberapa sifat sosial yang dimiliki anak kelas IV sekolah dasar (usia 9 sampai 12 tahun) diantaranya adalah: (1) baik laki-laki maupun perempuan, menyenangi permainan yang terorganisir dan permainan yang afektif, (2) minat terhadap permainan kompetitif meningkat, (3) membenci kegagalan atau kesalahan, (4) mudah bergembira dan kondisi emosional tidak stabil.

Berdasarkan karakteristik diatas, sebaiknya pembelajaran pendidikan jasmani dikemas menjadi sebuah pembelajaran yang menyenangkan serta menumbuhkan minat siswa untuk saling berkompetisi secara sportif. Selain itu guru harus mempertimbangkan modifikasi permainan dalam proses pembelajaran, sehingga kegagalan dan kesalahan siswa dapat diminimalisir. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengembangkan media pembelajaran melalui permainan sasaran petak berangka, yaitu pembelajaran dengan pendekatan permainan dengan menggunakan alat bantu berupa bola tenis,

petak-petak berangka, tali rafia dan bendera mini. Pengembangan media pembelajaran tersebut bertujuan untuk memberikan inovasi pembelajaran yang diharapkan dapat membangkitkan minat belajar siswa, dan berimbas pada meningkatnya hasil belajar yang lebih baik bagi siswa.

Dengan melihat permasalahan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan judul "peningkatan hasil belajar lempar melalui permainan sasaran petak berangka pada siswa kelas IV SD negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diperoleh identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa kurang aktif dalam mengikuti dalam mengikuti pembelajaran lempar .
- 2) Siswa cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran lempar.
- 3) Pembelajaran lempar cenderung monoton, karena tidak ada unsur bermain.
- 4) Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pembelajaran lempar sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar permasalahan tidak meluas maka penulis membatasi masalah yaitu dengan pendekatan permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kecamatan Blado Kabupaten Batang. Dengan modifikasi pendekatan permainan diharapkan siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran lempar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah yaitu: “Apakah melalui permainan sasaran petak berangka dapat meningkatkan hasil belajar lempar pada kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Kecamatan Blado Kabupaten Batang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tujuan umum, yaitu meningkatkan kualitas pembelajaran lempar khususnya keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan tidak cepat bosan mengikuti pembelajaran lempar .
- 2) Tujuan Khusus, untuk mengetahui tingkat pemahaman pembelajaran lempar melalui permainan sasaran petak berangka.

1.6 Manfaat Penelitian

1.1.1 Secara Teoritis

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mengubah perilaku siswa dalam pengetahuan, pemahaman maupun ketrampilan dan sikap sebagai hasil dari pengalamannya (Anni, 2006: 2), sehingga penelitian ini sangat bermanfaat memperkaya pengetahuan siswa dibidang olahraga khususnya pembelajaran lempar dan dengan pendekatan permainan sasaran petak berangka siswa tidak merasa bosan, siswa lebih aktif sehingga hasil pembelajaran meningkat.

1.1.2 Secara Praktis

Sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam usaha meningkatkan pembelajaran lempar dengan model bermain. Pihak-pihak tersebut

khususnya bagi guru maupun siswa itu sendiri yang menjadi sasaran utama.

Maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.1.2.1 Bagi Guru

Untuk meningkatkan kreatifitas guru di sekolah dalam memanfaatkan permainan lempar serta membuat dan mengembangkan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi.

- 1) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.
- 2) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam pengembangan pendekatan permainan.

1.1.2.2 Bagi Siswa

Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas.

1.1.2.3 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu memberi motivasi para guru untuk selalu mengembangkan inovasi pembelajaran dan memecahkan masalah-masalah di kelas dalam rangka meningkatkan kualitas belajar.

1.7 Sumber Pemecahan Masalah

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Oleh karena itu, setiap guru perlu memahami sebaik-baiknya tentang proses belajar murid agar ia dapat memberikan bimbingan dan menyediakan lingkungan belajar yang tepat dan serasi bagi para siswa.

Pengertian belajar sudah banyak dikemukakan oleh para ahli pendidikan, mereka mengemukakan definisi belajar menurut pendapat mereka masing-masing. Slameto (2003: 2) mengemukakan bahwa belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Anni (2007: 2) mengemukakan bahwa belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku setiap manusia dan ia mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar memegang peranan penting di dalam perkembangan, kebiasaan, sikap, keyakinan, tujuan, kepribadian, dan bahkan persepsi manusia. Menurut Hudojo (2003: 83) belajar merupakan suatu proses aktif dalam memperoleh pengalaman baru sehingga menyebabkan perubahan tingkah laku. Menurut Nasution (dalam Aprilia, 2012: 1)

Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil terbentuknya respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya perilaku baru itu bukan disebabkan oleh adanya kematangan atau adanya perubahan sementara karena suatu hal.

Menurut Fadillah (2013: 1) belajar adalah sebuah proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, ketrampilan, daya pikir, dan kemampuan-kemampuan yang lain. Thursan (dalam Putra, 2013: 1) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses didalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dll. Menurut Gagne (dalam Hariyanto, 2010: 1) belajar merupakan sejenis perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah laku, yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa itu. Perubahan terjadi akibat adanya suatu pengalaman atau latihan. Berbeda dengan perubahan serta-merta akibat refleksi atau perilaku yang bersifat naluriah.

Berdasarkan beberapa definisi tentang belajar diatas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan segenap rangkaian kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya berupa penambahan pengetahuan atau kemahiran berdasarkan alat indera dan pengalamannya. Oleh sebab itu apabila setelah belajar peserta didik tidak ada perubahan dalam tingkah laku yang positif dalam arti tidak memiliki

kecakapan baru serta wawasan pengetahuannya tidak bertambah maka dikatakan bahwa belajarnya belum sempurna.

2.1.2 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan tujuan akhir dilaksanakannya kegiatan pembelajaran di sekolah. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Akhir dari proses belajar adalah perolehan suatu hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa di kelas terkumpul dalam himpunan hasil belajar kelas. Semua hasil belajar tersebut merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar di akhiri dengan proses evaluasi hasil belajar, sedangkan dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya penggal dan puncak proses belajar (Dimiyati, 2009: 3).

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Anni, 2000: 50). Menurut Sugandi (2004: 63) hasil belajar secara umum dapat dipahami sebagai suatu penguasaan pengetahuan, pengetahuan antar ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditentukan dengan nilai yang diberikan oleh guru. Sumoharjo (2011: 1) menyebutkan bahwa hasil belajar adalah perubahan yang terjadi pada diri individu yang belajar, bukan saja perubahan yang mengenai pengetahuan, tetapi juga kemampuan untuk membentuk kecakapan dalam bersikap. Hasil belajar merupakan hasil yang dicapai oleh siswa setelah proses pembelajaran dalam waktu tertentu yang diukur dengan menggunakan alat evaluasi tertentu.

Sedangkan menurut Sudjana (2004 : 22) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya.

Menurut Winkel (dalam Sumoharjo 2011: 1) menyatakan bahwa hasil belajar adalah bukti keberhasilan dan usaha yang dilakukan dan merupakan kecakapan yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran di sekolah yang dinyatakan dengan angka. Berdasarkan taksonomi belajar Bloom (dalam Anonim, 2012: 1) hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori ranah (domain) yaitu:

- 1) *Domain kognitif*, mencakup kemampuan intelektual mengenal lingkungan yang terdiri atas enema macam kemampuan yang disusun secara hierarkis dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintetis, dan penilaian.
- 2) *Domain afektif*, mencakup kemampuan-kemampuan emosional dalam menagalami dan menghayati sesuatu hal yang meliputi lima macam kemampuan emosional disusun secara hierarkis yaitu kesadaran, partisipasi, penghayatan nilai, pengorganisasian nilai, dan karakteristik diri.
- 3) *Domain psikomotor*, yaitu kemampuan-kemampuan motorik menggiatkan dan mengkoordinasikan gerakan yang terdiri dari gerakan reflex, gerakan dasar, kemampuan perceptual, kemampuan jasmani, gerakan-gerakan terlatih, dan komunikasi nondiskursif.

Berdasarkan definisi hasil belajar menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan perilaku secara positif serta kemampuan yang dimiliki siswa dari kegiatan belajar dan mengajar yang berupa hasil belajar intelektual, strategi kognitif, afektif, dan hasil belajar motorik. Perubahan tersebut dapat diartikan terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Hasil belajar tidak terlepas dari konsep belajar karena objek dari hasil belajar adalah materi yang dibahas

dalam proses belajar. Menurut Slameto (2003: 54), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar dapat digolongkan menjadi dua, yaitu :

- 1) Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu itu sendiri, yang meliputi taraf intelegensi, motivasi belajar perasaan sikap dan keadaan fisik.
- 2) Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yang belajar, yang meliputi orang tua dan guru.

Sedangkan menurut Caroll (dalam Harminingsih, 2008: 1), bahwa hasil belajar siswa dipengaruhi oleh lima faktor yaitu:

- 1) Bakat belajar
- 2) Waktu yang tersedia untuk belajar
- 3) Kemampuan individu
- 4) Kualitas pengajaran
- 5) Lingkungan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah faktor internal siswa antara lain kemampuan yang dimiliki siswa tentang materi yang akan disampaikan, sedangkan faktor eksternal antara lain strategi pembelajaran yang digunakan guru di dalam proses belajar mengajar. Sedangkan hasil belajar dalam penelitian ini adalah perubahan yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan lemparan serta perilaku siswa selama proses pembelajaran.

2.1.3 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan

jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Asnaldi, 2008: 1). Beley dan Field (dalam Anonim, 2013: 1) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui aktifitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh. Bucher (dalam Marzuki, 2012: 1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional.

Sedangkan menurut Jesse Feiring Williams (dalam Anonim, 2013 : 1) pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Tujuan dari pendidikan jasmani antara lain adalah (Asnaldi, 2008: 1):

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sedangkan ruang lingkup dari pendidikan jasmani antara lain adalah (Meta, 2010: 1):

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2.1.4 Permainan

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

Menurut Kimpraswil (dalam Hariyanto, 2010: 2) mengatakan bahwa permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Sedangkan Joan Freeman dan Utami Munandar (dalam Hariyanto, 2010: 2) mendefinisikan permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Menurut beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu aktifitas yang dilakukan oleh beberapa anak untuk mencari kesenangan yang dapat membentuk proses kepribadian anak dan membantu anak mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Bermain mengembangkan aspek sosial emosional anak yaitu melalui bermain anak mempunyai rasa memiliki, merasa menjadi bagian/diterima dalam kelompok, belajar untuk hidup dan bekerja sama dalam kelompok dengan segala

perbedaan yang ada. Dengan bermain dalam kelompok anak juga akan belajar untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan anak yang lain, belajar untuk menguasai diri dan egonya, belajar menahan diri, mampu mengatur emosi, dan belajar untuk berbagi dengan sesama. Dari sisi emosi, keinginan yang tak terucapkan juga semakin terbentuk ketika anak bermain imajinasi dan sosiodrama.

Aspek kognitif berkembang pada saat anak bermain yaitu anak mampu meningkatkan perhatian dan konsentrasinya, mampu memunculkan kreativitas, mampu berfikir divergen, melatih ingatan, mengembangkan perspektif, dan mengembangkan kemampuan berbahasa. Konsep abstrak yang membutuhkan kemampuan kognitif juga terbentuk melalui bermain, dan menyerap dalam hidup anak sehingga anak mampu memahami dunia disekitarnya dengan baik. Bermain memberi kontribusi alamiah untuk belajar dan berkembang, dan tidak ada satu program pun yang dapat menggantikan pengamatan, aktivitas, dan pengetahuan langsung anak pada saat bermain.

Salah satu cara anak mendapatkan informasi adalah melalui bermain. Bermain memberikan motivasi intrinsik pada anak yang dimunculkan melalui emosi positif. Emosi positif yang terlihat dari rasa ingin tahu anak meningkatkan motivasi intrinsik anak untuk belajar. Hal ini ditunjukkan dengan perhatian anak terhadap tugas. Emosi negative seperti rasa takut, intimidasi dan stress, secara umum merusak motivasi anak untuk belajar. Rasa ingin tahu yang besar, mampu berpikir fleksibel dan kreatif merupakan indikasi umum anak sudah memiliki keinginan untuk belajar. Secara tidak langsung bermain sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak untuk belajar dan mencapai sukses (Prayetno, 2012: 1).

Bigot, Kohnstam dan Palland (dalam Chitika, 2012: 1), mengutarakan beberapa pendapat para pakar tentang bermain sebagai berikut :

1) Teori rekreasi atau teori pelepasan

Teori ini diutarakan oleh bangsa Jerman, yang bernama Schaller dan Lazarus, menerangkan bahwa permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan tiidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dengan istirahat. Orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rokhani.

2) Teori surplus atau teori kelebihan tenaga

Teori ini diutarakan oleh Herbert Spencer, seorang bangsa Inggris, ia mengatakan bahwa kelebihan tenaga (kekuatan, atau vitalitas) pada anak atau orang dewasa yang belum digunakan, disalurkan untuk bermain. Kelebihan tenaga dimaksudkan sebagai kelebihan energi, kelebihan kekuatan hidup, dan vitalitas, yang dianggap oleh manusia untuk memelihara lewat permainan.

3) Teori teleologi

Karl Groos, seorang bangsa Jerman, mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas biologik, yang mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk hidup yang akan datang. Pengutaraan teori ini merupakan pengutaraan yang paling terkenal dan pengutaraan tentang permainan yang dapat diterima.

4) Teori sublimasi

Teori ini diutarakan oleh seorang bangsa Swis yang bernama Ed Claparede. Ia mengutarakan bahwa permainan bukan hanya mempelajari fungsi hidup (teori Groos), tetapi juga merupakan proses sublimasi (menjadi lebih mulia,

tinggi, atau indah), ialah dengan bermain, insting rendah akan menjadi tingkat perbuatan yang tinggi.

5) Teori Buhler

Carl Buhler seorang Jerman, mengatakan bahwa permainan itu kecuali mempelajari fungsi hidup (teori Groos), juga merupakan "Funktion Lust" (nafsu berfungsi), dan juga merupakan "Aktivitats Drang" (kemaunan untuk aktif). Selanjutnya ia mengatakan bahwa bila perbuatan seperti berjalan, lari, dan lompat itu mempunyai kegunaan bagi kehidupannya kelak, di samping itu haruslah anak mempunyai kemaunan untuk berjalan, lari, dan lompat.

6) Teori Reinkarnasi

Di samping ke lima teori tersebut, ada suatu teori lain yang masih banyak dibicarakan orang ialah teori reinkarnasi. Adapun maksud teori tersebut ialah bahwa anak-anak selalu bermain dengan permainan yang dilakukan oleh nenek moyangnya. Jadi anak selalu bermain permainan yang telah dilakukan orang-orang terdahulu. Teori ini sebenarnya telah usang karena sekarang banyak anak bermain dengan permainan baru sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

2.1.5 Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif. Seiring dengan itu, Schmidt (Syarifudin, 2009: 1) menegaskan bahwa belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Secara umum definisi yang di ajukan Schmidt mengandung 3 aspek penting sebagai berikut:

- 1) Belajar merupakan pengaruh latihan atau pengalaman.
- 2) Belajar tidak langsung teramati.
- 3) Perubahan yang terjadi relatif melekat adalah penting untuk menyakini bahwa faktor latihanlah yang akan mempengaruhi penampilan secara menetap. Perubahan kemampuan itu akan menjadi ciri dari orang yang bersangkutan yang akan berguna ketika suatu waktu di butuhkan. Kemampuan baru itu akan terbawa kemanapun orang yang bersangkutan berpindah tempat.

Sedangkan menurut Rahantoknam (dalam Sari, 2012: 1) menjelaskan bahwa belajar motorik/gerak adalah proses peningkatan suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.

Dalam proses pemerolehan keterampilan gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu (Rahantoknam, dalam Syarifudin, 2009: 1):

1) Tahap Formasi Rencana

Tahap formasi rencana merupakan tahap di mana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptor. nya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seorang yang sedang belajar gerak akan mengalami beberapa tahapan proses belajar, sebagai berikut; (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses kontrol dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan. Pada fase formasi rencana yang diawali dengan tahap masukan, pada dasarnya seorang yang belajar gerak berada pada tahap menerima informasi tentang bentuk dan pola keterampilan gerak yang kelak harus dilakukannya. Masukan informasi pada subyek didik dapat dilakukan melalui alat-alat reseptornya, seperti penglihatan, sentuhan, pendengaran dan penciuman. Namun demikian dalam belajar gerak

penglihatan dan pendengaran merupakan reseptor yang dominan dalam menerima informasi belajar gerak.

2) Tahap Latihan

Tahap kedua dari belajar gerak adalah tahap latihan. Pada tahap ini di mana pola gerak yang telah terbentuk dalam sistem memori sedang diunjuk kerjakan. Unjuk kerja keterampilan pada awalnya dilakukan dengan tingkat koordinasi yang rendah.

3) Tahap Otomatisasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismennya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat melainkan pada jalur singkat pada sistem saraf otonom.

Terdapat unsur – unsur dalam belajar motorik/ gerak, antara lain adalah sebagai berikut (Sari, 2012: 1):

- 1) Belajar motorik adalah suatu proses. Belajar motorik adalah proses internal yang terjadi pada siswa/ atlet, karena adanya faktor eksternal (keadaan di luar diri siswa yang member pengaruh pada perkembangan motoriknya) dan faktor internal (karakteristik siswa : kecerdasan, tipe tubuh, kemampuan motorik, dll) itu sendiri.
- 2) Hasil dari belajar merupakan kemampuan merespon yang diaktualisasikan dalam bentuk gerakan. Hasil akhir yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai faktor-faktor internal dari suatu keterampilan dan dilakukan secara

teratur serta tepat waktunya. Kualitasnya diukur dari kinerja saat melakukan gerakan dan hasil gerakannya (responnya).

- 3) Kemampuan atau gerakan yang dihasilkan relatif permanen Keterampilan motorik yang dikuasai dan dipelajari oleh siswa/ atlet dapat melekat pada diri dalam waktu yang relatif lama.
- 4) Keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman Keterampilan motorik bukan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan, tetapi hasil latihan.
- 5) Perubahan dapat kearah negatif maupun positif Atlet berlatih setiap hari pada hakikatnya ingin meningkatkan ketrampilan motorik yang telah dikuasai dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tetapi hasil belajar/ latihan tidak selalu mengarah pada peningkatan secara terus menerus, karena banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan.

Selain itu, juga terdapat beberapa manfaat dari belajar motorik diantaranya adalah sebagai berikut (Sari, 2012: 1):

- 1) Agar siswa dapat memperoleh kemampuan keterampilan kemudian berlatih untuk meningkatkan kemampuan tersebut.
- 2) Memberikan perubahan yang permanen di dalam perilaku untuk melakukan gerakan dengan benar sebagai hasil dari belajar motorik.
- 3) Dapat memberikan umpan balik yang berhubungan dengan perasaan dari pergerakan yang berkelanjutan yang telah ada dari hasil latihan di dalam system saraf yang telah disimpan oleh memori untuk melakukan otomatisasi gerak.
- 4) Meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara baik dan benar dan otomatisasi gerakan dari keterampilan gerak.

Berdasarkan pengertian para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah suatu rangkaian proses perubahan perilaku gerak yang relatif permanen yang diperoleh dari hasil pengalaman dan latihan untuk menampilkan gerakan yang terampil dan benar.

2.1.6 Pembelajaran Lempar Untuk Sekolah Dasar

2.1.6.1 Pengertian Lempar

Lempar merupakan salah satu nomor yang ada di cabang atletik. Lempar terbagi kedalam beberapa nomor, antara lain lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru. Nomor lempar sangat berbeda dengan nomor lari maupun nomor lompat, karena pada nomor lari dan nomor lompat lebih membutuhkan kekuatan kaki, berbeda dengan lempar yang sangat memerlukan sekali kekuatan tangan untuk melempar sejauh mungkin.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, melempar adalah membuang jauh-jauh. Menurut Widya (dalam Anonim 2010: 9) lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan/ ke atas. Sedangkan menurut Senamangge (2012: 1) Lempar adalah gerakan melepaskan benda dari genggam tangan menjauh dari tubuh dengan proses ayunan lengan. Pada saat melakukan lemparan pasti memiliki maksud dan tujuan tertentu. Tujuan tersebut dapat berupa ingin memindahkan tempat dan membuang benda. Tujuan pokok dalam melempar adalah memindahkan /meneruskan momentum dari tubuh ke bola.

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa melempar adalah suatu gerakan yang sifatnya menyalurkan tenaga pada suatu benda yang

bertujuan untuk membuang jauh, memindahkan suatu benda kearah depan atau atas.

2.1.6.2 Pengembangan Pembelajaran Lempar

Pembelajaran atletik pada sekolah dasar sangat dibutuhkan karena pembelajaran atletik dapat membangun kerja sama dan rasa sportifitas antar siswa. Di samping itu, pembelajaran dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat pantang menyerah. Namun pada kenyataannya pembelajaran atletik di sekolah dasar bagi siswa kurang menarik. Banyak siswa beranggapan proses pembelajaran atletik masih terpaku pada pembelajaran yang asli sehingga para siswa kurang tertarik akan pembelajaran yang diberikan. Para pendidik masih saja yang menyamakan proses pembelajaran dengan anak Sekolah Menengah Pertama. Padahal siswa Sekolah Dasar masih membutuhkan proses pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan. Para pendidik seharusnya dapat memodifikasi alat yang digunakan serta memberi variasi pada teknik dasar sesuai usia anak Sekolah Dasar (Marzuki, 2012:1).

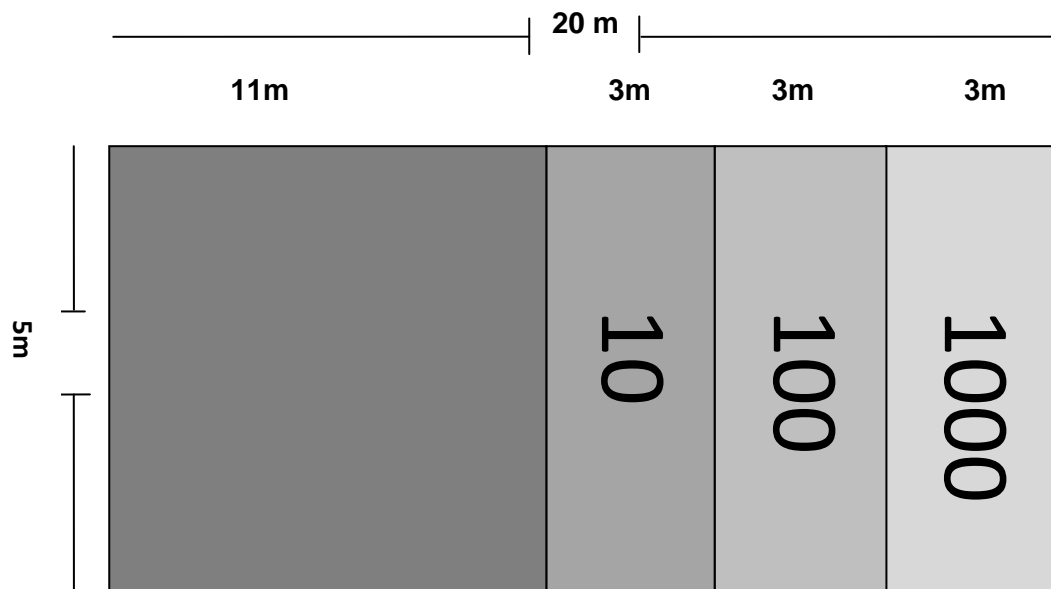
Terdapat beberapa cabang olahraga dalam bidang atletik, salah satunya adalah olah raga lempar. Dalam penelitian ini, penulis mencoba memberikan inovasi pembelajaran pada materi lempar dengan menggunakan permainan sasaran petak berangka.

2.1.6.3 Permainan Sasaran Petak Berangka

Permainan Sasaran Petak Berangka adalah salah satu kegiatan melempar pada diri individu yaitu kegiatan melempar dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu. Bola yang digunakan adalah bola kecil (bola tennis) bola yang terbuat dari bahan halus dengan berat ringan dan mempunyai daya kekenyalan tinggi cukup aman bagi anak usia sekolah dasar. Prosedur

Permainan Sasaran petak berangka diawali dengan awalan 5 meter, kemudian anak-anak melempar bola kecil tersebut ke daerah lemparan yang berupa petak-petak berangka. Sebagaimana lempar-lempar yang lain faktor keamanan dalam permainan sasaran petak berangka ini juga penting untuk diperhatikan sehingga peraturan keamanan seperti kapan harus melempar dan kapan mengambil bola kembali harus dipatuhi oleh seluruh siswa.

Berikut ini merupakan gambar ilustrasi lapangan yang digunakan untuk pembelajaran lempar dengan menggunakan permainan sasaran petak berangka.



Gambar 1 Lapangan Permainan Sasaran Petak Berangka
(Sumber: Ilustrasi Penulis)

2.1.6.4 Teknik Dasar Melempar

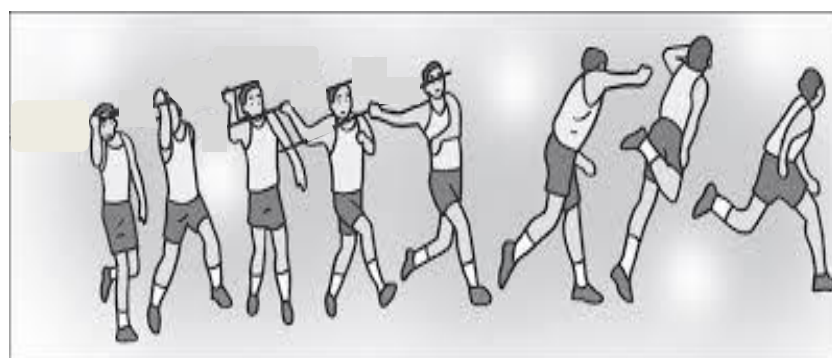
Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, Misalnya, lengan dengan jari-jari yang harus melepaskan benda yang dipegang

pada saat yang tepat. Untuk melakukannya dengan baik maka anak memerlukan koordinasi gerak yang baik dengan gerakan bahu, togok, dan kaki.

Tujuan utama dalam nomor lempar adalah melempar atau menolak dengan jarak yang sejauh-jauhnya. Gerak dasar lempar menjadi sumber pokok pengembangan tugas ajar dalam pembelajaran atletik. Siswa dapat diajarkan berbagai bentuk keterampilan motorik yang sesuai dengan kemampuannya. Kegiatan melempar dapat dilakukan dengan tangan kanan-kiri atau kedua tangan, lempar ke depan belakang, lempar ke atas-bawah-samping, tolakan, lemparan dengan sasaran, lemparan dengan bola, lemparan dengan peluru (Marzuki, 2012: 1). Dalam melempar teknik dasar yang diajarkan dapat dirinci menjadi tahapan-tahapan antara lain: (1) lari awalan, (2) melepas lemparan bola, (3) pemulihan (*recovery*). Pada saat tahapan awalan, pelempar mempercepat gerakan atau akselasi. Dalam tahapan gerak tujuh langkah berirama, gerakan dipercepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahapan pelepasan bola. Dalam tahapan pelepasan bola, dihasilkan kecepatan tambahan dan ditransfer kepadanya.

1) Lari awalan

Awalan adalah gerakan permulaan dalam melempar. Awalan dilakukan dengan cara langkah dan lari lima langkah berirama menuju ke batas tolakan.



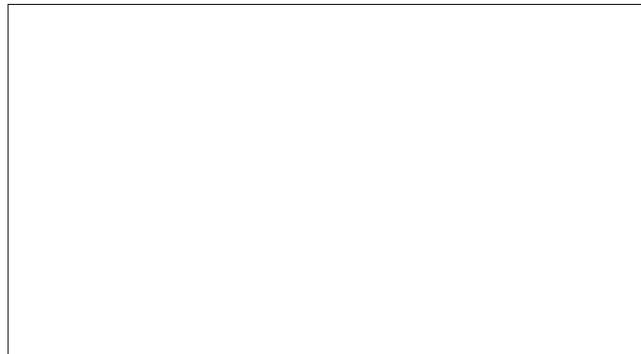
Gambar 2 Lari Awalan
(Sumber: Google)

2) Tahap Melempar Sasaran

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

- a) Gerakan melempar ini segera dimulai sesaat setelah kaki belakang menyentuh tanah mengikuti gerakan langkah menyilang.
- b) Berat badan hendaknya diletakkan di atas kaki belakang yang ditonggakkan dengan punggung didorong ke belakang.
- c) Tangan yang memegang bola tetap direntangkan ke belakang dan lengan hendaknya tetap lurus.
- d) Begitu kaki belakang mengarahkan gerak pinggul dan dada ke depan, kaki kiri ditarik secepat mungkin kemudian ditempatkan lurus ke arah lemparan.
- e) Setelah menempatkan diri, kaki kiri sedikit demi sedikit ditekuk, kokohkan sudut batang tubuh.
- f) Pada saat itu juga, seluruh tubuh bagian sisi kiri pelempar hendaknya dikokohkan otot-ototnya dengan cara menarik lengan kiri dan menempatkannya di sisi panggul kiri dalam posisi menyiku
- g) Efek dari menghentikan gerak salah satu sisi tubuh sangat penting dalam meningkatkan kecepatan gerak sisi lainnya, di sisi gerakan tadi akan menyebabkan pinggul kanan berputar dengan cepat.
- h) Begitu pinggul digerakkan ke depan dengan cepat, gerakan tangan melantun lurus segera dimulai.
- i) Sebelum tangan bawah direntangkan untuk memberikan tenaga akhir pada bola, lengan akan melewati kepala dengan siku lebih tinggi dari tangan.

- j) Titik pelepasan bola dapat dikatakan lurus di atas kepala.



Gambar 3 Tahap Melempar Sasaran
(Sumber: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010)

3) Tahap Gerakan Kembali ke Posisi Semula (*Recovery*)

Gerakan ke posisi semula setelah melempar bola adalah tahap terakhir dan serangkaian gerakan dalam tahapan lempar bola. Menurut Khomsin (2008:102) terdapat beberapa hal yang penting untuk diperhatikan dalam melakukan gerakan kembali ke posisi semula adalah sebagai berikut:

- a) Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan sesaat setelah bola dilemparkan dan lepas dari tangan.
- b) Gerakan kembali ke posisi semula sama sekali tidak boleh diabaikan sebelum bola lepas dari tangan.
- c) Gerakan kembali ke posisi semula terjadi atas gerakan kaki kanan ke depan dan mengambil langkah lari untuk menjaga agar tubuh tetap lurus.

Berat badan pada kondisi ini langsung dipindahkan ke kaki kanan yang ditekuk untuk mengurangi momentum ke depan.

2.1.7 Karakter Anak Usia 10 Sampai Dengan 13 Tahun

Menurut Sumantri dan Sukmadinata dalam (dalam Anugrahaeni, 2012: 1) karakteristik anak usia sekolah dasar yaitu: (1) senang bermain; (2) senang

bergerak; (3) senang bekerja dalam kelompok; dan (4) senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Karakteristik yang pertama yaitu senang bermain. Siswa-siswa sekolah dasar pada umumnya masih suka bermain. Oleh karena itu, guru sekolah dasar dituntut untuk mengembangkan model-model pembelajaran yang bermuatan permainan.

Karakteristik yang kedua adalah senang bergerak. Siswa sekolah dasar berbeda dengan orang dewasa yang bisa duduk dan diam mendengarkan ceramah selama berjam-jam. Mereka sangat aktif bergerak dan hanya bisa duduk dengan tenang sekitar 30 menit saja. Oleh karena itu, guru harusnya merancang model pembelajaran yang menyebabkan anak aktif bergerak atau berpindah. Peningkatan kemampuan gerak dapat diidentifikasi dalam bentuk gerak yang bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang lebih efisien, gerakan yang dilakukan menjadi semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan semakin variatif, gerakan semakin kuat dan mantap.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan gerak anak apabila dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan gerakan adalah faktor koordinasi tubuh, ukuran tubuh dan kekuatan otot. Ketrampilan gerak tubuh akan mengalami peningkatan secara bertahap, perkembangan koordinasi gerak tubuh merupakan kunci perkembangan penguasaan berbagai macam ketrampilan yang telah mulai dikuasai pada masa anak kecil bahkan pada masa bayi.

Karakteristik yang ketiga adalah senang bekerja dalam kelompok. Oleh karena itu, guru perlu membentuk siswa menjadi beberapa kelompok kecil yang terdiri dari 3 sampai 5 siswa untuk menyelesaikan tugas secara berkelompok. Dengan bergaul dalam kelompoknya, siswa dapat belajar bersosialisasi, belajar

bagaimana bekerja dalam kelompok, belajar setia kawan dan belajar mematuhi aturan-aturan dalam kelompok.

Karakteristik siswa sekolah dasar yang terakhir adalah senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Suatu konsep juga akan cepat dikuasai anak apabila mereka dilibatkan langsung melalui praktik dari apa yang diajarkan guru. Oleh sebab itu, guru seharusnya merancang model pembelajaran yang melibatkan anak secara langsung dalam proses pembelajaran.

Dalam kegiatan pembelajaran pada tingkat sekolah dasar dibagi menjadi dua kategori, yaitu kategori kelas rendah dan kategori kelas tinggi. Subyek dari kegiatan penelitian ini adalah siswa yang duduk di kelas IV sekolah dasar, dimana kelas IV adalah masuk kedalam kategori kelas tinggi. Aktivitas yang perlu dilakukan anak besar (kelas tinggi) adalah aktivitas yang menggunakan ketrampilan untuk mencapai tujuan tertentu, aktivitas secara beregu atau kelompok, aktivitas mencoba-coba, aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keberanian dalam bentuk aktivitas individual atau permainan kelompok terutama yang melibatkan kekuatan dan ketahanan.

Materi atletik yang dapat diberikan kepada siswa kelas IV SD adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada ketrampilan olahraga sebagai berikut :

- 1) Permainan kompetitif dan Kerjasama.
 - a) Permainan yang menggunakan net.
 - b) Permainan yang menggunakan alat pemukul.
 - c) Permainan yang bersifat saling menyerang.
 - d) Permainan yang menggunakan sasaran.

- 2) Kegiatan Jasmani Serial.
 - a) Gerak meniru binatang.
 - b) Permainan gendong-gendongan atau gajah-gajahan.
 - c) Permainan dengan mengikuti irama musik.
- 3) Kegiatan Atletik.

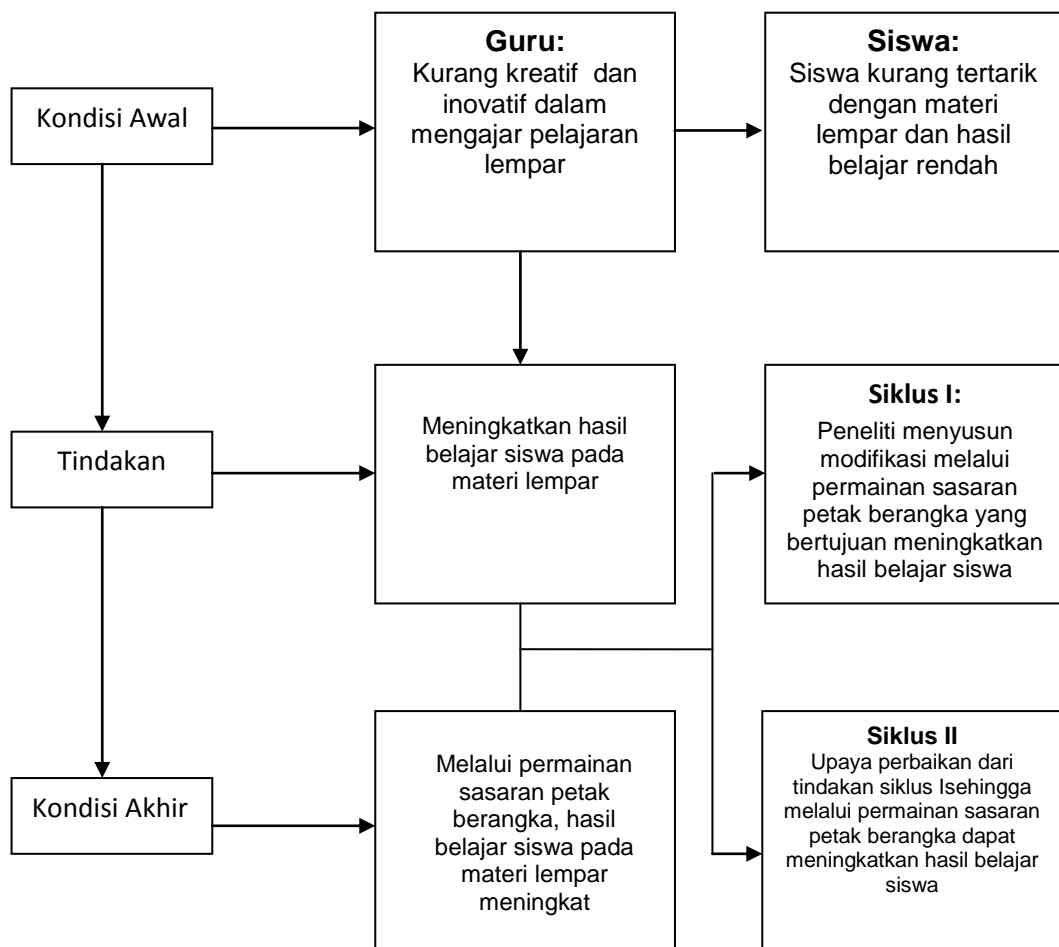
Kegiatan ini harus diberikan dalam bentuk permainan dan bukan dalam bentuk permainan nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan modifikasi. Jadi, dengan membedakan kedua tingkatan tersebut ini diharapkan siswa sekolah dasar lebih tertarik dengan gerak dasar atletik yang benar. Pada waktu memasuki tahap spesifikasi, dasar gerak dasar tersebut diharapkan siswa terbentuk (Saputra, 2003: 17-20).

2.2 Kerangka Berfikir

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk pendidikan siswa. Hal yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak tersebut dirancang secara sadar oleh guru untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa pada usia pertumbuhan. Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Kelas IV ada beberapa kendala yang sering dialami oleh siswa SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013, salah satunya adalah materi atletik pada nomor lempar.

Bagi siswa khususnya siswa putri, lempar adalah materi yang menjemukan dan kurang diminati sehingga sangat mempengaruhi hasil atau

prestasi belajar siswa. Dengan penerapan kreativitas dalam PAIKEM dirancang modifikasi alat pembelajaran (melalui permainan sasaran petak berangka), sehingga siswa akan merasa senang dan lebih mudah dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, sehingga dapat memengaruhi hasil belajar siswa pada materi lempar. Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini alur kerangka pemikiran dalam penelitian ini secara skematis sebagai berikut :



Gambar 4 Alur Kerangka Berpikir
(Sumber: Ilustrasi Penulis)

BAB III

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Jean Monif (dalam Mahardika, 2008: 1) desain penelitian tindakan terdiri dari beberapa bentuk desain yang disusun oleh para ahli. Desain dasar penelitian tindakan oleh Lewin, dimana dia menggambarkan langkah-langkah tindakan seperti sebuah spiral. Setiap siklus memiliki empat tahap yaitu: Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi dan refleksi.

3.1 Obyek Penelitian

Sumber-sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa yaitu untuk mendapat data tentang permainan sasaran petak berangka dengan penerapan pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.2 Subyek Penelitian

Subyek Penelitian adalah pihak-pihak yang dilibatkan sebagai sasaran. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013 sebanyak 21 siswa, putra 14 orang, putri 7 orang.

3.3 Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juni 2013. Pembelajaran siklus I dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2013, sedangkan siklus II dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2013. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini ada beberapa siklus untuk melihat peningkatan hasil belajar lempar melalui permainan sasaran petak berangka dalam penjasorkes dengan penerapan alat bantu belajar berupa petak-petak yang dibatasi tali rafia

dengan bendera mini disetiap sudutnya dan beberapa bola tennis, serta angka-angka yang menunjukkan meter pada tiap-tiap petak.

3.4 Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian di SD Negeri Kambangan 03 Kecamatan Blado Kabupaten Batang yang beralamat di Jl. Raya Blado-Batur Kecamatan Blado Kabupaten Batang. Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas IV (Empat) SD Negeri Kambangan 03 yang berjumlah 21 siswa.

3.5 Prosedur Penelitian

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan Survey Awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan tempat penelitian tindakan kelas. Meninjau sejauh mana pelaksanaan pembelajaran permainan sasaran petak berangka diterapkan di sekolah dengan bantuan observer.

2) Tahap Seleksi Informan, Penyiapan Instrumen dan Alat

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menentukan obyek penelitian, menyiapkan metode dan instrument penelitian serta evaluasi.

3) Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data yang terdiri dari kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan keaktifan siswa.

4) Tahap Analisis Data

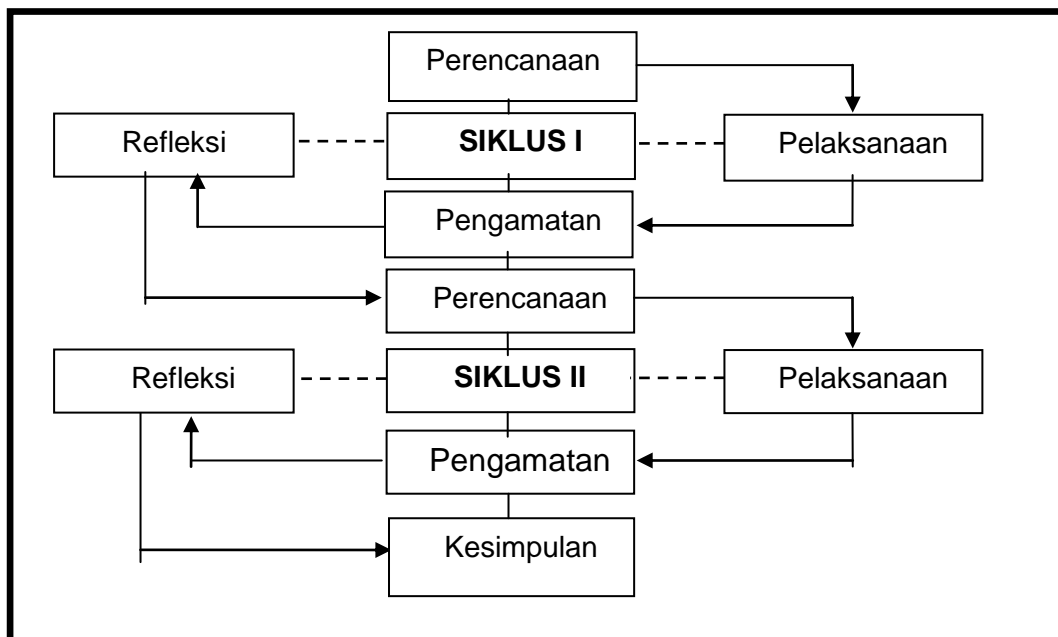
Pada tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif komperatif. Karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan

belajar serta hasil tes permainan sasaran petak berangka yang kemudian membandingkan data yang dianalisis dengan membandingkan data yang diperoleh dari semua siklus.

5) Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dari mulai survey awal hingga menganalisa data yang dilakukan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini menggunakan model yang didasarkan atas konsep pokok bahwa penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah satu putaran siklus, komponen tersebut yaitu:



Gambar 5 Skema Tindakan
(Sumber: Ilustrasi Penulis)

3.5.1 Siklus I

3.5.1.1 Perencanaann (*Planing*)

Perencanaan adalah upaya menyusun berbagai keputusan yang bersifat pokok, yang dipandang paling penting dan yang akan dilaksanakan menurut urutannya guna mencapai tujuan yang telah ditetapkannya (<http://www.carapedia.com>).

Kegiatan dalam tahap perencanaan ini meliputi ha-hal sebagai berikut:

- 1) Guru merencanakan pembelajaran permainan sasaran petak berangka dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 2) Guru membuat rubrik penilaian untuk pembelajaran permainan sasaran petak berangka .
- 3) Guru menyiapkan tes sasaran petak berangka yang harus dilakukan siswa untuk mengetahui hasil belajar siswa.
- 4) Guru menyiapkan alat dokumentasi.

3.5.1.2 Pelaksanaan/Implementasi Tindakann (*Acting*)

Menurut Sastropetro (dalam Mahardika, 2008: 1) pelaksanaan diartikan sebagai suatu usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataannya. Tahap pelaksanaan /implementasi tindakan merupakan tahap pelaksanaan proses pembelajaran di lapangan. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan selama empat jam pelajaran (4 x 35 menit). Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Guru menyiapkan /menentukan lapangan yang akan digunakan.
- 2) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris di lapangan.

- 3) Guru membuka pelajaran, memimpin do'a, mengadakan presensi kehadiranpeserta didik.
- 4) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan tersebut.
- 5) Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu.
- 6) Guru memberikan apersepsi dan motivasi kepada peserta didik.
- 7) Guru memulai pembelajaran sasaran petak berangka dengan memberikan contoh cara melakukan rangkaian gerakan melempar sasaran di depan peserta didik.
- 8) Guru mengulangi pemberian contoh cara melakukan rangkaian gerakan melempar sasaran yang benar dan meminta satu anak menjadi model. Siswa dimotivasi untuk memperhatikan.
- 9) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan lemparan tanpa awalan.
- 10) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktekkan teknik dasar awalan lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah sambil melempar ke sasaran.
- 11) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktekkan teknik dasar melempar dengan sasaran petak berangka.
- 12) Siswa berlatih sungguh-sungguh sambil menunggu giliran masing-masing.
- 13) Siswa mencermati gerakan teknik dasar melempar sasaran petak berangka teman yang sedang praktek.

- 14) Setiap anak mempraktekkan rangkaian gerakan permainan sasaran petak berangka secara berkelompok, guru membantu pelaksanaan praktek tersebut.
- 15) Guru membimbing siswa untuk melakukan pendinginan.
- 16) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.

3.5.1.3 Pengamatan (*Observasi*)

Observasi adalah kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indera (Arikunto, 2006: 156). Setelah tindakan pada siklus dilaksanakan maka dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tersebut dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pengamatan adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan diskusi dengan kepala sekolah dan guru lain untuk merencanakan observasi.
- 2) Pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran yang dimodifikasi.
- 3) Membahas kelemahan dan kekurangan dengan kepala sekolah dan guru lain.

3.5.1.4 Refleksi

Refeksi yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat didalamnya (Nurhadi, 2004: 51). Berdasarkan hasil dari observasi yang dikumpulkan dan dianalisa, guru dapat merefeksi diri dengan melihat data observasi apakah kegiatan ada peningkatan hasil belajar melempar sasaran oleh siswa. Hasil analisa data yang dilaksanakan dalam tahap ini digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus berikutnya.

3.5.2 Siklus II

3.5.2.1 Perencanaan (*Planning*)

Kegiatan dalam tahap perencanaan ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

- 1) Guru merencanakan pembelajaran permainan sasaran petak berangka dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 2) Guru membuat rubrik penilaian untuk pembelajaran permainan sasaran petak berangka.
- 3) Guru menyiapkan tes lempar sasaran yang harus dilakukan siswa untuk mengetahui hasil belajar siswa.
- 4) Guru menyiapkan alat dokumentasi.

3.5.2.2 Pelaksanaan/Implementasi Tindakan (*Acting*)

Tahap pelaksanaan/implementasi tindakan merupakan tahap pelaksanaan proses pembelajaran di lapangan. Pelaksanaan tindakan pada siklus II direncanakan dalam 1 kali pertemuan selama empat jam pelajaran (4 x 35 menit). Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran dapat dijabarkan sebagai berikut :

- 1) Guru menyiapkan/menentukan lapangan yang akan digunakan.
- 2) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris di lapangan.
- 3) Guru membuka pelajaran, memimpin do'a , mengadakan presensi kehadiran peserta didik.
- 4) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan tersebut.
- 5) Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu.
- 6) Guru memberikan apersepsi dan motivasi kepada peserta didik.

- 7) Guru memulai pembelajaran sasaran petak berangka dengan memberikan contoh cara melakukan rangkaian gerakan melempar sasaran di depan peserta didik.
- 8) Guru mengulangi pemberian contoh cara melakukan rangkaian gerakan melempar sasaran yang benar dan meminta satu anak menjadi model. Siswa dimotivasi untuk memperhatikan.
- 9) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan lemparan tanpa awalan.
- 10) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktekkan teknik dasar awalan lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah sambil melempar ke sasaran.
- 11) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktekkan teknik dasar melempar dengan sasaran petak berangka.
- 12) Siswa berlatih sungguh-sungguh sambil menunggu giliran masing-masing.
- 13) Siswa mencermati gerakan teknik dasar melempar sasaran petak berangka teman yang sedang praktek.
- 14) Setiap anak mempraktekkan rangkaian gerakan permainan sasaran petak berangka secara berkelompok, guru membantu pelaksanaan praktek tersebut.
- 15) Guru membimbing siswa untuk melakukan pendinginan.
- 16) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.

3.5.2.3 Pengamatan (*Observasi*)

Observasi adalah kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indera (Arikunto, 2006: 156) . Setelah tindakan pada siklus dilaksanakan maka dilakukan observasi terhadap

pelaksanaan tersebut dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pengamatan adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan diskusi dengan kepala sekolah dan guru lain untuk merencanakan observasi.
- 2) Pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran yang dimodifikasi.
- 3) Membahas kelemahan dan kekurangan dengan kepala sekolah dan guru lain.

3.5.2.4 Refleksi

Refleksi yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat didalamnya (Nurhadi, 2004: 51). Berdasarkan hasil dari observasi yang dikumpulkan dan dianalisa, guru dapat merefleksi diri dengan melihat data observasi apakah kegiatan yang telah dilakukan telah dapat mencapai target dan apakah ada peningkatan hasil belajar melempar sasaran oleh siswa.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam Penelitian Tindakan Keas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lemparan sasaran yang dilakukan siswa. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan permainan sasaran petak berangka dengan alat bantu berupa petak - petak dengan pembatas tali rafia dan sudut-sudutnya berbendera mini dan beberapa bola tennis.

3.7 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data digunakan peneliti untuk mencapai kondisi akhir atau target yang diharapkan didasarkan pada pengalaman yang lalu dan hasil yang diperoleh pada saat melakukan tindakan adapun instrumen yang digunakan dalam peneliti adalah: Dokumen daftar nilai, pedoman lembar observasi praktek siswa dan lembar observasi keaktifan siswa.

3.7.1 Dokumen Daftar Nilai

Instrumen ini berupa data dari hasil belajar yang akan diperbaiki atau di tingkatkan data ini digunakan sebagai pembandingan dari hasil belajar yang lalu dengan hasil belajar dalam penelitian.

3.7.2 Lembar Pengamatan Praktek

Instrumen ini berupa lembar pengamatan individual untuk menilai praktek siswa dalam melakukan permainan sasaran petak berangka. Rubrik penilaian disesuaikan dengan komponen-komponen teknik yang harus dilakukan siswa dalam melakukan lemparan sasaran petak berangka.

- 1) Persentase Rumus yang digunakan untuk menghitung ketuntasan belajar adalah:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang Tuntas Belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100 \%$$

(Aqib, 2008 : 41)

- 2) Rumusan yang digunakan untuk menghitung rata-rata adalah:

$$X = \frac{\sum x}{\sum n}$$

Keterangan :

X = Nilai Rata-Rata

$\sum x$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum n$ = Jumlah siswa

(Aqib, 2008 : 41)

Kriteria ketuntasan mata pelajaran penjasorkes di SD Negeri Kambangan 03 ada dua kategori yaitu :

- 1) Nilai ≥ 75 = Kualifikasi Tuntas
- 2) Nilai ≤ 75 = Kualifikasi Tidak tuntas

(Sumber : KKM SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013)

3.7.3 Lembar Pengamatan Aktifitas Siswa

Instrumen ini berupa lembar pengamatan klasikal untuk mengetahui persentase keaktifan siswa selama proses belajar.

3.8 Analisis data

Data yang terkumpul, setelah dikelompokkan dianalisis untuk mencapai tujuan penelitian. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif komperatif dengan menggunakan prosentase. Deskriptif komperatif adalah analisis dengan cara membandingkan data dari kondisi awal dengan kondisi akhir. Dalam penelitian ini penelitian akan menganalisis data dengan membandingkan data yang diperoleh dari kondisi awal, Siklus I dan II.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan suatu bentuk Penelitian Tindakan Kelas yang memiliki karakteristik antara lain: 1) Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan oleh guru sendiri, 2) Berangkat dari permasalahan praktek faktual, 3) Adanya tindakan-tindakan yang perlu dilakukan untuk memperbaiki proses pembelajaran di kelas yang bersangkutan. Berdasarkan karakteristik penelitian tindakan kelas tersebut, maka peneliti melakukan penenilitian tindakan di kelas IV dan bertugas sebagai guru Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan Sundoyo, S.Pd (Guru Penjasorkes SD Negeri Keputon 01) sebagai teman sejawat. Hal ini dilakukan agar penelitian ini obyektif dan memperoleh masukan-masukan untuk pertimbangan perbaikan pembelajaran berikutnya.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Adapun hasil penelitian ini sebagai berikut:

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Belajar Siklus I

4.1.1.1 Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pembelajaran I yang dikembangkan berdasarkan hasil studi pendahuluan. Hasil studi pendahuluan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kemampuan peserta didik dalam memahami materi yang akan disampaikan.

Pada perencanaan tindakan ini, yang dilakukan adalah peneliti dan teman sejawat berdiskusi sebagai berikut:

1) Menyusun Rencana Pembelajaran I

Rencana pembelajaran ini digunakan sebagai petunjuk dan pegangan guru dalam mengajar agar proses pembelajaran berjalan lebih efektif dan terarah.

2) Menyusun Soal dan Lembar Penilaian.

3) Menyusun dan menyiapkan Pedoman dan Lembar Observasi.

4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.

4.1.1.2 Pelaksanaan Tindakan

Tindakan pertama dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 21 Mei 2013 jam 07.30 sampai jam 09.50 WIB di kelas IV SD Negeri Kambangan 03 dengan banyak siswa 21 orang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan, dan dihadiri satu rekan sejawat sebagai observer. Dalam pelaksanaan tindakan ini guru melaksanakan pembelajaran lempar melalui permainan sasaran petak berangka menggunakan media bantu bola tenis, rafia, petak-petak berangka, dan bendera mini sesuai rencana pembelajaran I, dan diobservasi oleh rekan sejawat.

4.1.1.3 Observasi

- 1) Observer mengamati proses perbaikan pembelajaran yang terutama difokuskan pada kegiatan guru dalam menerapkan permainan.
- 2) Observer mencatat semua temuan pada saat pembelajaran.

Tabel 1 Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus I

No	Indikator	Nilai
1	Antusias mengikuti pembelajaran	2
2	Siswa aktif bertanya	3
3	Siswa aktif menjawab pertanyaan	2
4	Siswa melakukan teknik dasar lempardengan permainan Sasaran Petak Berangka	1
5	Memiliki perasaan senang dalam pembelajaran	2
Jumlah Nilai		10
Presentase		71,42
Kategori		Baik

Tabel 2 Hasil Pengamatan Ketrampilan Guru Siklus I

No	Indikator	Nilai
1	Keterampilan membuka pelajaran	3
2	Keterampilan menjelaskan	2

3	Keterampilan mengadakan variasi metode pembelajaran (menggunakan permainan Sasaran Petak Berangka)	2
4	Keterampilan mengajar kelompok kecil dan perorangan	2
5	Keterampilan mengelola kelas	2
6	Keterampilan bertanya	1
7	Keterampilan memberikan penguatan	3
8	Keterampilan menutup pelajaran	1
Jumlah Nilai		16
Presentase		76,19
Kategori		Baik

4.1.1.4 Analisis Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan data yang diperoleh pada pelaksanaan tindakan siklus I dapat diuraikan sebagai berikut:

4.1.1.4.1 Proses

Dilihat dari proses pembelajaran sampai pelaksanaan evaluasi ada beberapa hal yang belum tepat dan perlu perbaikan pada tindakan berikutnya. Hal tersebut antara lain:

- 1) Pembagian waktu kurang tepat, pada akhir pembelajaran masih tergesa-gesa karena kehabisan waktu. Maka untuk pertemuan berikutnya perlu direncanakan kembali dengan tepat.

- 2) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan kembali tahapan lempar melalui permainan sasaran petak berangka secara detail sehingga siswa benar-benar memahami.

4.1.1.4.2 Hasil Tes

Hasil tes yang dilakukan pada awal maupun akhir pembelajaran dalam siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Belajar Siswa Siklus I

	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai			m	i l a i
		siko moto r	fe kt if	o g ni tif		
	Her manto	0	7	5	2	2
	Inda h Lestari	7,5	9, 5	0	7	7
	Miza mil	7,5	2, 5	0	0	0
	Anto n Bahrul A	0	5	0	5	5
	Mifta hudin	7,5	5, 5	5	8	8
	Nur Kholis	5	4	0	9	9
	Sab ar Narimo	0	4	0	4	4
	Ari					

	Septio H	0	6,5	0	6,5	6,5
	Yum lita	0	2,5	0	2,5	2,5
	Muhamad Ishak	7,5	4	0	1,5	1,5
	Asepudin	0	8	0	8	8
	Arfina Dwi S	0	4	0	4	4
	Uswatul H	0	5	0	5	5
	Muhamad U H	7,5	8	0	5,5	5,5
	Muhamad S	2,5	5,5	0	8	8
	Ania Rahma	7,5	8	0	5,5	5,5
	Alif Maulana	5	5,5	0	0,5	0,5
	Andika Nanda F	7,5	9,5	0	7	7
	Fitriana	2,5	1	0	3,5	3,5
	Akh					

	mad Khoiron	7,5	4	5	6,5	6,5
	Laili Anis Nayula	7,5	2,5	0	0	0
	Jumlah	80	55,5	80	649	649
	Rata-rata Kelas	7,14	1,69	8,09	8,52	8,52

Keterangan:

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) =75

T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

1) Jumlah nilai yang dicapai siswa dalam satu kelas sama dengan 1649.

2) Banyak siswa yang mengikuti tes 21 orang.

3) Nilai rata-rata kelas adalah $= \frac{\text{jumlah nilai seluruh siswa}}{\text{banyak siswa}}$

$$= \frac{1649}{21}$$

$$= 78,52$$

Jadi nilai rata-rata kelas siklus I adalah 78,52

4.1.2 Hasil Belajar Siklus II

4.1.2.1 Perencanaan Tindakan

Pada perencanaan tindakan ini, yang dilakukan adalah peneliti dan rekan sejawat berdiskusi sebagai berikut :

- 1) Menyusun rencana pembelajaran II
- 2) Menyusun Lembar Observasi
- 3) Menyusun Soal dan Lembar Penilaian

4.1.2.2 Pelaksanaan Tindakan

Tindakan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 28 Mei 2013 jam 07.30 sampai jam 09.50 WIB di kelas IV SD Negeri Kambangan 03 dengan banyak siswa 21 orang 14 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan, dan dihadiri rekan sejawat sebagai observer. Pada tahap pelaksanaan tindakan ini peneliti melaksanakan rencana pembelajaran II, dan diobservasi oleh rekan sejawat.

4.1.2.3 Observasi

- 1) Observer mengamati proses perbaikan pembelajaran yang terutama difokuskan pada kegiatan guru dalam menerapkan permainan sasaran petak berangka dengan menggunakan media pembelajaran bola tenis, petak-petak berangka, tali rafia dan bendera mini.
- 2) Observer mencatat semua temuan-temuan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 3) Dari pengamatan observer terhadap kegiatan belajar mengajar diperoleh temuan sebagai berikut:
 - a) Guru telah menerapkan permainan sasaran petak berangka dengan menggunakan media pembelajaran dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran terlihat lebih hidup.

- b) Siswa terlihat lebih aktif dalam permainan lempar sasaran.

Tabel 4 Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II

No	Indikator	Nilai
1	Antusias mengikuti pembelajaran	2
2	Siswa aktif bertanya	3
3	Siswa aktif menjawab pertanyaan	2
4	Siswa melakukan teknik dasar lempardengan permainan Sasaran Petak Berangka	2
5	Memiliki perasaan senang dalam pembelajaran	3
Jumlah Nilai		12
Presentase		85,71
Kategori		Sangat Baik

Tabel 5 Hasil Pengamatan Ketrampilan Guru Siklus II

No	Indikator	Nilai
1	Keterampilan membuka pelajaran	2
2	Keterampilan menjelaskan	3
3	Keterampilan mengadakan variasi metode pembelajaran (menggunakan permainan permainan Sasaran Petak Berangka)	3
4	Keterampilan mengajar kelompok kecil dan perorangan	2
5	Keterampilan mengelola kelas	2

6	Keterampilan bertanya	1
7	Keterampilan memberikan penguatan	3
8	Keterampilan menutup pelajaran	2
Jumlah Nilai		18
Presentase		85,71%
Kategori		Sangat Baik

4.1.2.4 Analisis Refleksi

4.1.2.4.1 Proses

Proses pembelajaran pada siklus II sudah lebih baik dibanding dengan pelaksanaan siklus I, hal ini terbukti dengan adanya peningkatan aktivitas proses pembelajaran baik dari guru maupun siswa. Ada beberapa hal yang masih perlu diperbaiki setelah dilaksanakan siklus II yaitu antara lain: pemberian motivasi atau rangsangan kepada siswa agar semua siswa aktif dalam kegiatan kelompok maupun aktif dalam melakukan permainan sasaran petak berangka dengan media bola tenis, petak-petak berangka, dan bendera mini serta tali rafia.

4.1.2.4.2 Hasil Tes

Tabel 6 Hasil Belajar Siswa Siklus II

	Nam	Aspek Yang			
--	-----	------------	--	--	--

	Nama Siswa	Dinilai			Nilai	Nilai
		sikomotor	efektif	kognitif		
	Her manto	2	7	5	4,5	4,5
	Inda h Lestari	0	1	0	1	1
	Miza mil	7,5	2,5	5	5	5
	Anto n Bahrul A	7,5	1	5	3,5	3,5
	Mifta hudin	7,5	9,5	0	7	7
	Nur Kholis	2,5	4	0	6,5	6,5
	Sab ar Narimo	2,5	4	0	6,5	6,5
	Ari Septio H	7,5	2,5	0	0	0
	Yum lita	2,5	4	5	1,5	1,5
	Muh amad Ishak	7,5	5,5	0	3	3

	Ase pudin	7,5	2, 5	0	0	0
	Arfin a Dwi S	0	5, 5	0	5 , 5	, 5
	Usw atul H	7,5	1	0	8 , 5	8 , 5
	Muh amad U.H	7,5	2, 5	5	5	5
	Muh amad S	2,5	5, 5	0	8	8
	Ania Rahma	7,5	2, 5	0	0	0
	Alif Maulana	5	5, 5	0	0 , 5	0 , 5
	Andi ka Nanda F	0	2, 5	0	2 , 5	2 , 5
	Fitria na	0	2, 5	5	7 , 5	7 , 5
	Akh mad Khoiron	7,5	5, 5	0	3	3
	Laili Anis Nayula	0	4	0	4	4
	Jumlah	215	9 0	9	7 1	7 1

		5	0	3	3
Rata-rata Kelas	7,85	3,35	8,57	1,57	1,57

Keterangan:

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) =75

T =Tuntas

TT =Tidak Tuntas

- 1) Jumlah nilai yang dicapai siswa dalam satu kelas sama dengan 1713
- 2) Banyak siswa yang mengikuti tes 21 orang
- 3) Nilai rata-rata kelas adalah = $\frac{\text{jumlah nilai seluruh siswa}}{\text{banyak siswa}}$

$$= \frac{1713}{21}$$

$$= 78,52$$

$$= 81,57$$

Jadi nilai rata-rata kelas tes siklus II adalah 81,57

4.2 Deskripsi Hasil Pengamatan dan Hasil Belajar

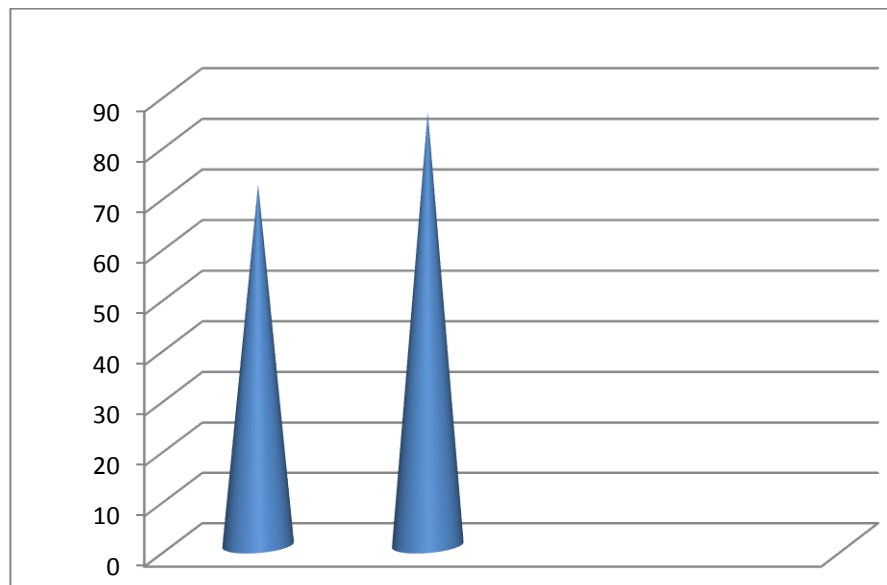
Hasil pengamatan dan hasil belajar yang diperoleh oleh siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan hasil pengamatan maupun nilai tes antar siklus dengan indikator kinerja. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang hasil pengamatan dan hasil belajar yang dicapai oleh siswa dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut:

4.2.1 Perbandingan Aktivitas Siswa Setiap Siklus

Berikut ini merupakan tabel dan grafik perbandingan aktivitas siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 selama kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes pada siklus I dan siklus II:

Tabel 7 Perbandingan Aktivitas Siswa Setiap Siklus

Prosentase	
Siklus I	Siklus II
71,42% (B)	85,71% (A)



Gambar 6 Grafik Perbandingan Aktivitas Siswa Setiap Siklus

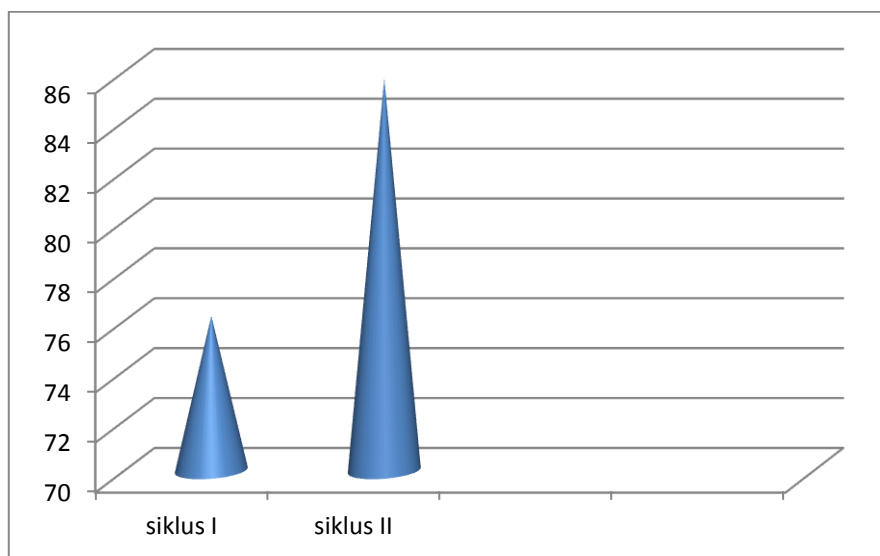
Dari tabel dan grafik diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan aktivitas siswa pada masing-masing siklus, dan indikator kinerja tercapai.

4.2.2 Perbandingan Keterampilan Guru Setiap Siklus

Berikut ini merupakan tabel dan grafik perbandingan keterampilan guru selama kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes pada siklus I dan siklus II siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03.

Tabel 8 Perbandingan Ketrampilan Guru Setiap Siklus

Prosentase	
Siklus I	Siklus II
71,19% (B)	85,71% (A)



Gambar 7 Grafik Ketrampilan Guru Antar Siklus

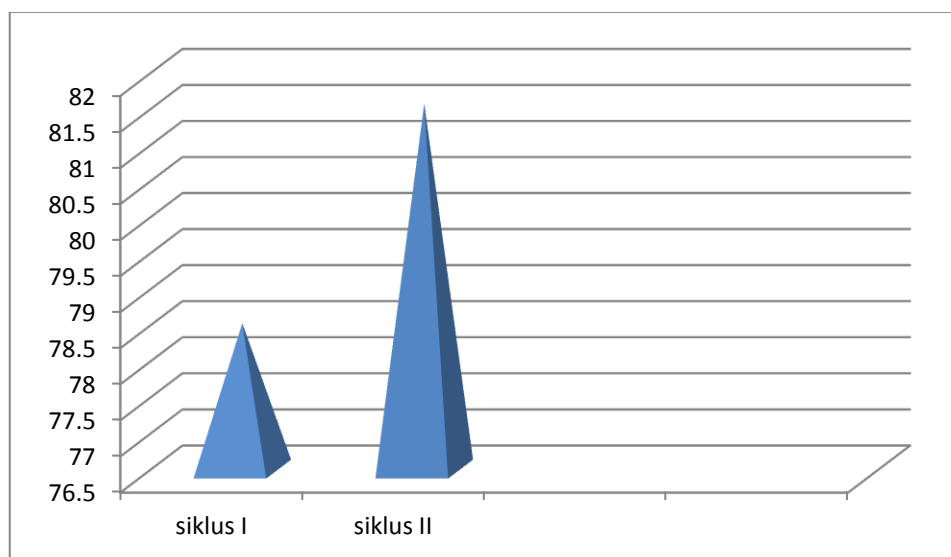
Dari tabel dan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa ketrampilan guru pada kegiatan belajar mengajar siklus II lebih meningkat bila dibandingkan dengan kegiatan belajar mengajar siklus I.

4.2.3 Perbandingan Hasil Belajar

Berikut ini merupakan tabel dan grafik perbandingan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri Kambangan 03 pada mata pelajaran penjasorkes pada siklus I dan siklus II.

Tabel 9 Perbandingan Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus

Nilai rata-rata	
Siklus I	Siklus II
78,52	81,57



Gambar 8 Grafik Perbandingan Nilai Hasil Belajar Siswa Setiap Siklus

Dilihat dari tabel dan grafik di atas dapat kita ketahui bahwa pada siklus I jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 4 siswa, dan siswa yang dikategorikan tuntas sebanyak 17 siswa. Dari siswa yang dikategorikan tidak tuntas terjadi karena siswa kurang tertarik terhadap materi pelajaran

tersebut. Sedangkan pada siklus II dari jumlah 21 siswa, dikategorikan tuntas sebanyak 20 siswa dan yang dikategorikan tidak tuntas sebanyak 1 siswa. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar dari siklus I menuju siklus II.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Siklus I

Proses kegiatan belajar mengajar siklus I mata pelajaran penjasorkes pada materi lempar telah berjalan sesuai rencana. Siswa mengikuti pembelajaran melalui permainan sasaran petak berangka. Setelah kegiatan akhir tindakan, kemudian guru (penulis) memberikan evaluasi pembelajaran terhadap siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data hasil belajar siswa setelah diberi tindakan.

Hasil belajar siswa pada siklus I menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes pada materi lempar melalui permainan sasaran petak berangka, diperoleh rata-rata hasil belajar siswa 78,52. Dari analisis diatas dapat diketahui bahwa dari 21 siswa yang diberi tindakan pada siklus I, terdapat 4 siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). KKM yang sudah ditentukan untuk mata pelajaran penjasorkes adalah 75.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tindakan yang dilakukan pada siklus I belum mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu perlu diadakan tindakan kelas pada siklus II yang merupakan tindak lanjut dari tindakan pada siklus I.

4.3.2 Siklus II

Proses kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes materi lempar pada siklus II, masih menggunakan metode bermain melalui permainan

sasaran petak berangka. Siklus ini merupakan penyempurnaan dari kegiatan belajar mengajar selama siklus I. Tidak berbeda dengan siklus sebelumnya, pada siklus ini guru (penulis) juga memberikan evaluasi pembelajaran terhadap siswa, kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh data hasil belajar siswa setelah diberi tindakan. Dari hasil evaluasi pada siklus II terdapat 20 dari 21 siswa sudah mengalami ketuntasan belajar, sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar adalah 1 siswa. Rata-rata hasil belajar siswa pada siklus II ini adalah 81,57.

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa tindakan yang diberikan pada siklus II ini telah mencapai hasil yang baik. Dengan demikian penelitian tindakan kelas pada siklus II sudah dianggap cukup, karena hampir semua siswa kelas IV telah mencapai kriteria ketuntasan minimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif komperatif pada hasil belajar dan analisis deskriptif pada hasil observasi proses pembelajaran seperti telah diuraikan di depan, maka hasil penelitian yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Kambangan 03 Tahun Pelajaran 2012/2013” dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui Permainan Sasaran petak berangka dapat meningkatkan hasil belajar dan keaktifan siswa dalam pembelajaran lempar.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi diatas, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Agar dalam pembelajaran lempar dapat diterima dengan mudah dan cepat sebaiknya guru menggunakan permainan Sasaran petak berangka sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.
- 2) Hendaknya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan hendaknya guru lebih sering menggunakan permainan sehingga dapat merangsang siswa untuk menyukai materi yang diajarkan dan dapat mengaktifkan siswa dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni C.T dan Rifa'i, Achmad .2007. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES PRESS.
- Anni, Chatarina Tri. 2000. *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES PRESS.
- Anonim. 2012. *teori-belajar-bloom*.<http://www.psychologymania.com> (diunduh 27 Juli 2013, 10:13 WIB)
- Anonim. 2010. *BAB%20%20-%2010601247054.pdf*. eprints.uny.ac.id (diunduh 01 Mei 2013, 10:15 WIB)
- Anonim. 2013. *pengertian-dan-tujuan-pendidikan-jasmani*. <http://materipenjasorkes.blogspot.com> (diunduh 29 juli 2013, 23:02 WIB)
- Anonim. 2013. *definisi-pendidikan-jasmani-menurut-tokoh-tokoh-pendidikan-jasmani*. <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com> (diunduh 29 juli 2013, 14:21 WIB)
- Anugrahaeni,Rizki. 2012. *karakteristik-anak-usia-sekolah-dasar*. <http://peluangbisnisonlinemodalkecil.blogspot.com> (diunduh 20 januari 2013, 19:00 WIB)
- Aprilia, widi. 2012. *Definisi belajar menurut para ahli (Indonesian Version)*. <http://widhiieaprilias.blogspot.com> (diunduh 27 Juli 2013, 07:24 WIB)
- Aritonang. 2008. *Minat dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur. No. 10, Hal 11-21.
- Asnaldi, Arie. 2008. *pendidikan-jasmani*. <http://artikel-olahraga.blogspot.com> (diunduh 29 juli 2013, 14:02 WIB)
- Aqib, Zainal. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.
- Chitika.2012. *teori-bermain-menurut-para-pakar*. <http://tehnik-dasar.blogspot.com> (diunduh 29 juli 2013, 15:57 WIB)
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah, Amin. 2013. *pengertian-belajar*. <http://aminfadillah.blogspot.com> (diunduh 27 Juli 2013, 06:45 WIB)

- Hariyanto. 2010. *pengertian-belajar-menurut-ahli*. <http://belajarpsikologi.com> (diunduh 27 Juli 2013, 06:56 WIB)
- Hariyanto. 2010. *metode-permainan-dalam-pembelajaran*. <http://belajarpsikologi.com> (diunduh 29 Juli 2013, 15:04 WIB)
- Harminingsih. 2008. *faktor-faktor-yang-mempengaruhi-hasil*. <http://harminingsih.blogspot.com> (diunduh 27 Juli 2013, 10:23 WIB)
- Hudojo, H. 2003. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Matematika*. Malang: JICA
- Khomsin. 2008. *Atletik 2*. Semarang: Unnes Press
- Mahardika. 2008. *Penelitian tindakan kelas*. <http://mahardika.blogspot.com> (diunduh 20 januari 2013, 13:50 WIB)
- Marzuki. 2012. *Behaviorurdefaultvml0*. <http://marzuki49.blogspot.com> (diunduh 20 januari 2013, 18:00 WIB)
- Meta. 2010. *ruang-lingkup-pendidikan-jasmani*. <http://rival.student.umm.ac.id> (diunduh 29 juli 2013, 14:47 WIB)
- Prayetno, Mulyo. 2012. *teori-bermain-menurut-ahli*. <http://mulyoprayetno.blogspot.com> (diunduh 19 januari 20:08 WIB)
- Putra, Hedi. 2013. *pengertian-prestasi-belajar*. <http://www.heddysblog.com> (diunduh 27 Juli 2013, 07:07 WIB)
- Saputra, Yudha M. 2003. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar & Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sari, Purnama Diah. 2012. *belajar-gerak*. <http://purnamadyah.blogspot.com> (diunduh 29 juli 2013, 19:03 WIB)
- Senamangge, Akbar. 2012. *Atletik*. <http://akbarsenamangge.blogspot.com> (diunduh 01 Mei 2013, 10:55 WIB)
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. rev.ed. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sucipto. 2008. *Mengembangkan Kecerdasan Majemuk Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Paradigma. Tahun XIII. No. 25. Hal 219-229.

Sudjana, Nana.1989. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV. Sinar Baru.

Sugandi, Achmad, dkk. 2004. *Teori Pembelajaran*. Semarang: UPT MKK UNNES

Sumoharjo, Addy. 2011. *definisi-konsep-hasil-belajar*.
<http://addyarchy07.blogspot.com> (diunduh 27 Juli 2013, 08:21 WIB)

Surapati. 2009. *Pengaruh Model Pembelajaran Pakem Terhadap Hasil Belajar Penjas Pada Atletik Nomer Lari 100 Meter Di SMP*. Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia.

Syarifudin. 2009. *tahapan-belajar-gerak-dan-pembelajaran-pendidikan-jasmani*.
<http://syarifudinteta.wordpress.com> (diunduh 18 januari 2013, 15:56 WIB)

Lampiran 3



PEMERINTAH KABUPATEN BATANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT DISDIKPORA KECAMATAN BLADO
SEKOLAH DASAR NEGERI KAMBANGAN 03
Alamat : Desa Kambangan Kecamatan Blado Kabupaten
Batang (5125)

SURATKETERANGAN

Nomor : / / 2013

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala SD Negeri Kambangan 03, Kecamatan Blado, Kabupaten Batang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : **Praja Ari Winahyu**

NIM : 6101911111

Program Studi : S-1/PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah mengadakan penelitian di SD Negeri Kambangan 03 dengan Judul
“PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR MELALUI PERMAINAN
SASARAN PETAK BERANGKA PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI
KAMBANGAN 03 TAHUN PELAJARAN 2012/2013“

Siklus I : Tanggal 21 Mei 2013

Siklus II : Tanggal 28 Mei 2013

Demikian Surat Keterangan dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Kambangan, 29 Mei 2013
Kepala SD Negeri Kambangan 03

SUKIMAN, S.Pd
NIP. 196208271984051001

Lampiran 4

**Instrumen Penelitian Kondisi Kegiatan
Belajar Mengajar Penjasorkes di SD Negeri Kambangan 03
Tahun Ajaran 2012/2013**

Identitas Responden:

Nama :.....

Kelas :.....

Sekolah : SD Negeri Kambangan 03

PETUNJUK PENGISIAN:

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.
2. Selamat mengisi dan terimakasih.

Daftar Pertanyaan...!!!!

1. Apakah kamu menyukai pelajaran olahraga?

Jawab:.....
.....

2. Apakah pelajaran olahraga itu menyenangkan?

Jawab:.....
.....

3. Materi pelajaran olahraga apa yang paling kamu suka? Mengapa?

Jawab:.....
.....

4. Materi pelajaran olahraga apa yang paling kamu tidak suka? Mengapa?

Jawab:.....
.....

5. Materi pelajaran olahraga apa yang paling sulit menurut kamu?

Jawab:.....
.....

6. Apakah guru olahraga kamu selalu menyampaikan materi pelajaran dengan jelas?

Jawab:.....
.....

7. Bagaimana pendapat kamu terhadap materi pelajaran lempar?

Jawab:.....
.....

8. Apakah kamu menyukai materi pelajaran lempar?

Jawab:.....
.....

9. Apakah materi pelajaran lempar itu menyenangkan? Mengapa?

Jawab:.....
.....

10. Apakah kamu merasa kesulitan pada saat mengikuti pelajaran materi lempar? Mengapa?

Jawab:.....
.....

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS I

Sekolah : SD Negeri Kambangan 03
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV/2
Pertemuan ke : I (Siklus I)
Hari/Tanggal : Selasa, 21 Mei 2013
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (4 x 35 menit)

Standar Kompetensi : 6. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi Lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran (Lempar Sasaran).

Indikator :

➤ **Psikomotor :**

1. Mempraktekkan rangkaian gerakan melempar.
2. Melempar sasaran.
3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

➤ **Kognitif :**

1. Mengetahui teknik dasar melempar.
2. Memahami cara melakukan awalan melempar.

3. Memahami cara melakukan tumpuan.
4. Mengetahui peraturan permainan yang dimodifikasi.

➤ **Afektif :**

Dapat bekerjasama dengan teman sekelompok dalam melakukan permainan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami tentang definisi dan teknik dasar permainan sasaran petak berangka.
2. Siswa memahami cara melakukan awalan melempar.
3. Siswa memahami posisi sikap melempar
4. Siswa dapat mempraktekkan 3 rangkaian gerakan melempar dengan benar.
5. Siswa dapat melempar minimal 3 sasaran dengan tepat.
6. Siswa bersungguh-sungguh dalam bermain lempar sasaran yang dimodifikasi menggunakan media petak-petak yang diberi angka.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, kerja sama, semangat, percaya diri, rasa ingin tahu.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Sasaran Petak Berangka yang didalamnya mengandung teknik dasar melempar yaitu : awalan, tumpuan, dan sasaran melempar bole kecil.

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal

- a. Guru menyiapkan siswa
- b. Guru memimpin berdoa
- c. Guru mengabsen siswa

- d. Guru menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- e. Guru memimpin pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- f. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

a. Ekplorasi

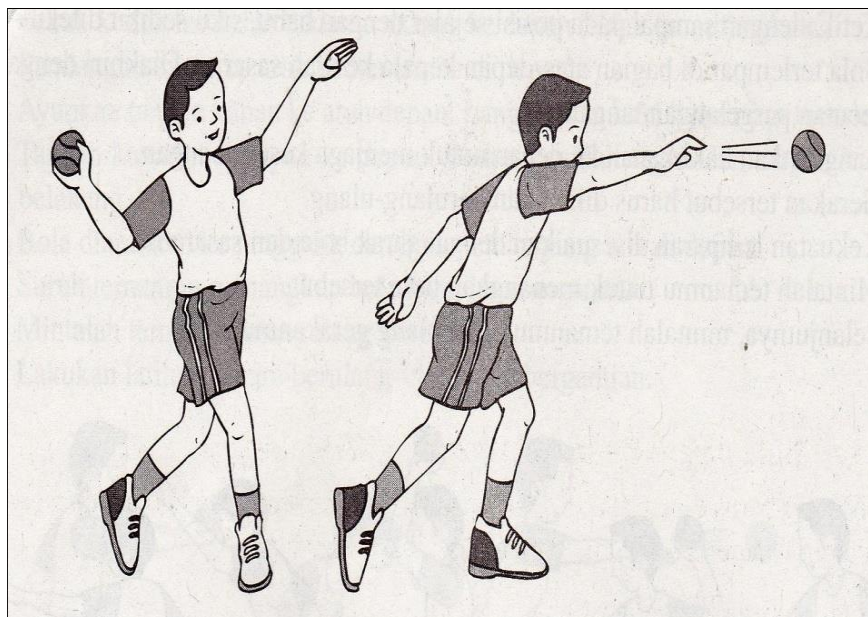
Dalam kegiatan ekplorasi guru :

- 1) Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan melempar menggunakan media petak berangka.
- 2) Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- 3) Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

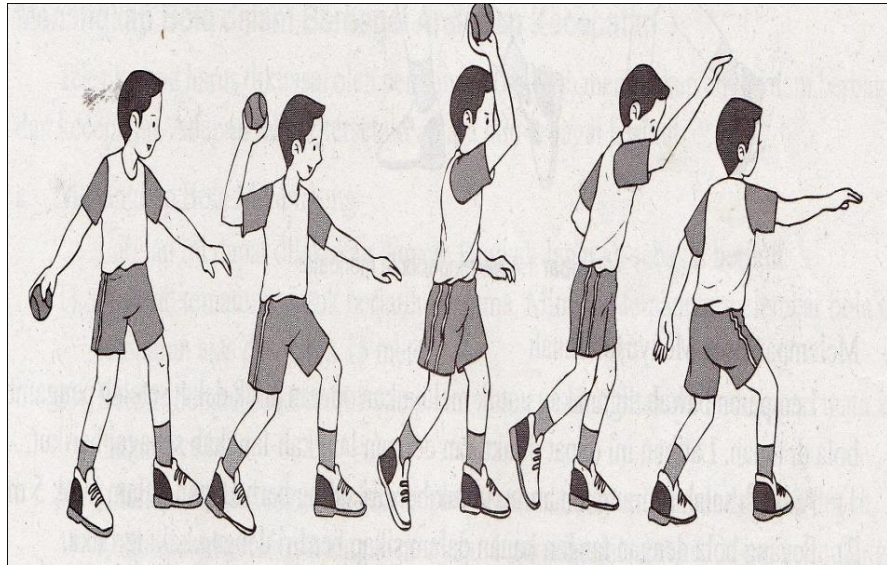
b. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi peserta didik :

- 1) Melakukan lemparan tanpa awalan dengan kedua kaki berada pada tumpuan.



- 2) Melakukan lemparan dengan awalan



- 3) Mempraktekan teknik dasar awalan lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah berhenti pada tumpuan dengan posisi salah satu kaki bertumpu menyentuh tumpuan mengikuti gerakan langkah menyilang dan dilanjutkan gerak melempar.
- 4) Melakukan gerak melempar dengan awalan tanpa media petak berangka.
- 5) Melakukan rangkaian gerakan lempar sasaran dengan media petak berangka.
- 6) Membentuk kelompok bermain untuk meraih poin kelompok.

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi guru :

- 1) Guru bertanya jawab tentang materi yang belum diketahui oleh siswa.
- 2) Guru bertanya jawab dengan siswa memberikan pengetahuan dan kesimpulan.

3. Kegiatan penutup

Dalam kegiatan penutup :

- a. Siswa dikumpulkan melakukan pendingin dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan.
- b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam permainan lempar sasaran petak berangka.
- c. Evaluasi proses pembelajaran, tanya jawab dan berdo'a.

E.Sumber/Media

1. Joko Supriyanto (2007). *GERAKAN BEROLAHRAGA 4 untuk SD/MI Kelas IV*. Solo: Tiga Serangkai. (Hal: 4-5).
2. Priyanto, Maryanto (2010). *Cerdas dan Bugar 4 untuk SD/MI Kelas IV* Jakarta: Aneka Ilmu (Hal: 90).
3. Petak berangka, bola tenis, bendera mini, cont, papan berangka.

F. Penilaian

1. Tes Ketrampilan Psikomotor

- a. Lakukan gerak dasar permainan lempar sasaran petak berangka !
Unsur-unsur yang diamati adalah kesempurnaan gerakan (pengamatan proses).Aspek yang diamati adalah teknik awalan , tumpuan, posisi kaki dan sasaran lemparan.
- b. Berikan pengamatan terhadap kualitas unjuk kerja siswa. Dengan rentang nilai seperti pada tabel !

Nilai = Jumlah skor perolehan x 50%

2. Tes Sikap Afektif

Pengamatan terhadap sikap afektif dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah. Unsur yang diamati diantaranya : Disiplin, kerjasama, semangat, percaya diri, dan rasa ingin tahu.

Skor penilaian seperti pada tabel.

Nilai : Jumlah skor perolehan x 30%

3. Angket Pengetahuan Kognitif

- Menanggapi pernyataan pengetahuan tentang pembelajaran permainan sasaran petak berangka.
- Berilah nilai terhadap kualitas tanggapan siswa dengan rentang nilai seperti pada tabel!

Nilai : Jumlah skor perolehan x 20%

4. Nilai Akhir

Nilai Akhir : Nilai Psikomotor + Afektif + Kognitif

Mengetahui,
Kepala SDN Kambangan 03

Kambangan, 21 Mei 2013
Guru Mapel PJOK

Sukiman, S.Pd
NIP. 196208271984051001

Praja Ari Winahyu
NIM. 6101911111

Lampiran 6

**TABEL RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR / UNJUK KERJA
GERAK DASAR PERMAINAN LEMPAR SASARAN PETAK BERANGKA**

NO	TEKNIK YANG DINILAI	SKOR	NILAI
1	Teknik Awalan	10 – 25	
2	Teknik Tumpuan	10 – 25	
3	Posisi kaki	10 – 25	
4	Sasaran Lempar	10 – 25	
	Jumlah Nilai	-	
	Jumlah Nilai Maksimal : 100		

Keterangan : Indikator keberhasilan pembelajaran

A. Awalan

- Benar : Lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah berhenti pada tumpuan, posisi salah satu kaki pada tumpuan dan salah satu kaki menyentuh tumpuan mengikuti gerakan langkah menyilang.
- Salah : Berlari cepat sampai tumpuan sambil melakukan gerakan lempar.

B. Tumpuan

- Benar : Tumpuan dilakukan dengan salah satu kaki pada tumpuan dan satu kaki bergerak menyentuh tumpuan mengikuti gerak menyilang untuk mengimbangi lemparan.
- Salah : Tumpuan dilakukan dengan dua kaki, posisi ujung kaki saat melempar berada di depan papan tumpuan.

C. Posisi kaki

- Benar : Salah satu kaki bertumpu dan kaki menyentuh tumpuan bergerak mengikuti langkah menyilang.
- Salah : Kedua kaki berada pada papan tumpuan.

D. Sasaran Lempar

- Benar : Masuk sasaran pada petak berangka.
- Salah : Jatuh di luar petak berangka.

Lampiran 7

**TABEL RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF
PEMBELAJARAN PERMAINAN LEMPAR SASARAN PETAK BERANGKA**

NO	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	SKOR	NILAI
1	Disiplin	10 -20	
2	Kerja sama	10 -20	
3	Semangat	10 -20	
4	Percaya diri	10 -20	
5	Rasa ingin tahu	10 -20	
	Jumlah Nilai	-	
	Jumlah Nilai Maksimal : 100		

Keterangan :

Nilai 20 : Menunjukkan sikap yang lebih baik

Nilai 15 : Menunjukkan sikap yang baik

Nilai 10 : Menunjukkan sikap yang cukup baik

Lampiran 8

TABEL RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF PEMAHAMAN KONSEP TEKNIK PERMAINAN LEMPAR SASARAN PETAK BERANGKA

No	Pernyataan Yang Diajukan	Skor	Nilai
1	Awalan pada lempar sasaran adalah lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah dan berhenti pada tumpuan dengan posisi kaki kiri bertumpu dan kaki kanan menyentuh tumpuan mengikuti gerakan langkah menyilang.	25	
2	Teknik dasar permainan lempar sasaran petak berangka adalah lari awalan.lima langkah berirama, fase lari lima langkah, melepas lemparan bola, balik kanan lari ke belakang.	25	
3	Posisi kaki ketika melempar yaitu kaki kiri dan kaki kanan berada sejajar pada tumpuan .	25	
4	Tujuan melakukan awalan agar dalam tahapanpelepasan bola dihasilkan kecepatan tambahan.	25	
Jumlah Nilai		-	
Jumlah Nilai Maksimal : 100			

Jawaban :

1. Setuju
2. Tidak setuju
3. Tidak setuju
4. Setuju

Lampiran 9

PENILAIAN PSIKOMOTOR (SIKLUS I)

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

Kelas : IV

Sekolah : SDN Kambangan 03

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai				Jml	50 %
		Teknik Awalan	Teknik Tumpuan	Posisi Kaki	Sasaran Lempar		
1	Hermanto	25	15	15	25	80	40
2	Indah Lestari	10	25	15	25	75	37,5
3	Mizamil	25	10	15	25	75	37,5
4	Anton Bahrul A	15	15	15	15	60	30
5	Miftahudin	25	25	15	10	75	37,5
6	Nur Kholis	25	25	25	15	90	45
7	Sabar Narimo	15	15	25	25	80	40
8	Ari Septyo H	15	15	15	15	60	30
9	Yumlita	15	15	25	25	80	40
10	Muhamad Ishak	25	10	15	25	75	37,5
11	Asepudin	15	15	15	15	60	30
12	Arfina Dwi S	15	15	25	25	80	40
13	Uswatuh H	15	15	15	15	60	30
14	Muhamad Ulul H	25	15	10	25	75	37,5
15	Muhamad Suyud	25	25	25	10	85	42,5
16	Ania Rahma	25	10	15	25	75	37,5
17	Alif Maulana	25	25	25	15	90	45
18	Andika Nanda F	15	25	10	25	75	37,5
19	Fitriana	25	25	10	25	85	42,5
20	Ahmad Khoiron	15	15	15	15	60	30
21	Laili Anis Nayula	10	25	15	25	75	37,5

Lampiran 10

LEMBAR PENILAIAN AFEKTIF
SIKLUS I

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI															JML	30%
		Disiplin			KerjaKeras			Semangat			Percaya Diri			Rasa Ingin Tahu				
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
1	Hermanto		15			15				20			20			20	90	27
2	Indah L	10			10					20		15		10			65	19,5
3	Mizamil		15			15				20	10				15		75	22,5
4	Anton Bahrul	10			10			10				10			10		50	15
5	Miftahudin			20			20			20	10				15		85	25,5
6	Nur Kholis			20			20		15			15		10			80	24
7	Sabar Narimo		15			15			15				20		15		80	24
8	Ari Septyo H	10			10			10				15		10			55	16,5
9	Yumlita		15			15			15			15			15		75	22,5
10	M Ishak		15			15			15			15			15		80	24
11	Asepuhin	10			10			10				15			15		60	18
12	Arfina Dwi S		15			15				20			20	10			80	24
13	Uswatuh H	10			10			10			10			10			50	15
14	M Ulul H		15		10			10				15		10			60	18
15	M Suyud			20			20			20	10				15		85	25,5
16	Ania Rahma		15			15		10			10			10			60	18
17	Alif Maulana			20			20		15			15			15		85	25,5
18	Andika N F	10				15		10					20	10			65	19,5
19	Fitriana		15			15				20	10			10			70	21
20	A Khoiron		15			15				20	10				20		80	24
21	Laili Anis N		15			15			15			15			20		75	22,5

Lampiran 11

LEMBAR PENILAIAN KOGNITIF SIKLUS I

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

Kelas : IV

Sekolah : SDN Kambangan 03

No	Nama Siswa	Pernyat 1		Pernyat 2		Pernyat 3		Pernyat4		Jml	20 %
		S	TS	S	TS	S	TS	S	TS		
1	Hermanto	25			25		25	-		75	15
2	Indah Lestari	25			25		25	25		100	20
3	Mizamil	25			25		25	25		100	20
4	Anton Bahrul A	25			25		25	25		100	20
5	Miftahudin	25			-		25	25		75	15
6	Nur Kholis	25			25		25	25		100	20
7	Sabar Narimo	25			25		25	25		100	20
8	Ari Septyo H	25			25		25	25		100	20
9	Yumlita	25			25		25	25		100	20
10	Muhamad Ishak	25			25		25	25		100	20
11	Asepuudin	25			25		25	25		100	2
12	Arfina Dwi S	25			25		25	25		100	20
13	Uswatuh H	25			25		25	25		100	20
14	Muhamad Ulul H	25			25		25	25		100	20
15	Muhamad Suyud	25			25		25	25		100	20
16	Ania Rahma	25			25		25	25		100	20
17	Alif Maulana	25			25		25	25		100	20
18	Andika Nanda F	25			25		25	25		100	20
19	Fitriana	25			25		25	25		100	2
20	Ahmad Khoiron	25			-		25	25		75	15
21	Laili Anis Nayula	25			25		25	25		100	20

Keterangan :

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

Lampiran 12

Pengamatan Keterampilan Guru Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus I

PETUNJUK:

1. Cermatilah indikator keterampilan guru.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
 - 3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
 - 2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
 - 1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
 - 0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Keterampilan membuka pelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan tujuan pembelajaran dengan jelas• Melaksanakan apersepsi dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan• Memberikan gambaran sekilas tentang kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan				
2.	Keterampilan menjelaskan	<ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan materi yang akan diajarkan• Guru menggunakan media/ alat bantu dalam menjelaskan				
3.	Keterampilan mengadakan	<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan metode/ strategi				

	variasi metode pembelajaran (menggunakan permainan raja bola)	<p>pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan model pembelajaran sesuai dengan langkah-langkahnya • Menggunakan media dalam pembelajaran 				
4.	Keterampilan mengajar kelompok kecil dan perseorangan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan materi kepada beberapa siswa yang belum paham • Guru membantu siswa dalam melakukan permainan raja bola • Guru membimbing siswa dalam kelompok untuk melakukan teknik dasar sesuai dengan perintah yang diberikan 				
5.	Keterampilan mengelola kelas	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membuat kelompok secara heterogen • Guru dapat melakukan penguasaan kelas • Guru memberikan hukuman bagi siswa yang gaduh/ bermain sendiri 				
6.	Keterampilan bertanya	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan • Guru memberikan pertanyaan dengan menunjuk salah satu siswa 				

		<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan timbal balik dengan menyuruh siswa yang belum jelas untuk bertanya 				
7.	Keterampilan memberikan penguatan	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan respon secara verbal (misal; bagus, pintar, luar biasa) kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan/ yang bertanya Guru memberikan reward (hadiah) kepada siswa yang mendapat poin terbanyak dan kelompok yang menang 				
8.	Keterampilan menutup pelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Menyimpulkan materi pembelajaran bersama siswa Memberikan evaluasi 				

Skor maksimal : 21

Skor minimal : 0

Persentase : $\frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100\%$

Keterangan :

Keterampilan Guru 85 – 100 % = Sangat baik (A)

Keterampilan Guru 65 – 84 % = Baik (B)

Keterampilan Guru 55 – 64 % = Cukup (C)

Keterampilan Guru 0 – 54 % = Kurang (D)

Kambangan, 21 Mei 2013

Observer

Sundoyo, S.Pd

NIP.198501252006011003

Lampiran 13

Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus I

PETUNJUK:

1. Cermatilah indikator aktivitas siswa.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Antusias mengikuti pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh• Tidak bermain sendiri / menyimpang saat pembelajaran berlangsung• Mampu menjawab dengan spontan pertanyaan dari guru				
2.	Siswa aktif bertanya	<ul style="list-style-type: none">• Siswa bertanya 1 kali• Siswa bertanya lebih dari 1 kali• Sikap siswa yang baik dalam menyampaikan pertanyaan				
3.	Siswa aktif menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menjawab pertanyaan 1 kali• Siswa menjawab				

		<p>pertanyaan lebih dari 1 kali</p> <ul style="list-style-type: none"> Jawaban siswa sesuai dengan pertanyaan yang diajukan 				
4.	Siswa melakukan teknik dasar lempar dengan permainan Sasaran Petak Berangka	<ul style="list-style-type: none"> Semua siswa dalam kelompok ikut berpartisipasi dalam permainan Sasaran Petak Berangka Siswa melakukan rangkaian permainan Sasaran Petak Berangka sesuai yang diperintahkan Siswa berusaha melakukan rangkaian permainan Sasaran Petak Berangka untuk mendapatkan poin terbaik 				
5.	Memiliki perasaan senang dalam pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Siswa senang dengan pembelajaran menggunakan permainan Sasaran Petak Berangka Siswa bersemangat dalam melakukan permainan Sasaran Petak Berangka 				

Skor maksimal : 14

Skor minimal : 0

Persentase : $\frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100\%$

Keterangan :

Aktivitas Siswa	85 – 100 %	= Sangat baik (A)
Aktivitas Siswa	65 – 84 %	= Baik (B)
Aktivitas Siswa	55 – 64 %	= Cukup (C)
Aktivitas Siswa	0 – 54 %	= Kurang (D)

(Zainal Aqib, 2008: 161).

Kambangan, 21 Mei 2013

Observer

Sundoyo, S.Pd
NIP.198501252006011003

Lampiran 14

Pengamatan Keterampilan Guru Selama Pembelajaran Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Siklus I

PETUNJUK:

1. Cermatilah indikator keterampilan guru.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
 - 3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
 - 2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
 - 1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
 - 0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Keterampilan membuka pelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan tujuan pelajaran dengan jelas• Melaksanakan apersepsi dengan menggunakan• Memberikan gambaran sekilas tentang kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan			√	
2.	Keterampilan menjelaskan	<ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan materi yang akan diajarkan• Guru menggunakan media/ alat bantu dalam menjelaskan		√		
3.	Keterampilan mengadakan variasi	<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan metode/ strategi pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif		√		

		<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan model pembelajaran sesuai dengan langkah-langkahnya • Menggunakan media dalam pembelajaran 				
4.	Keterampilan mengajar kelompok kecil dan perseorangan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan materi kepada beberapa siswa yang belum paham • Guru membantu siswa dalam melakukan permainan raja bola • Guru membimbing siswa dalam kelompok untuk melakukan teknik dasar sesuai dengan perintah yang diberikan 		√		
5.	Keterampilan mengelola kelas	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membuat kelompok secara heterogen • Guru dapat melakukan penguasaan kelas • Guru memberikan hukuman bagi siswa yang gaduh/ bermain sendiri 		√		
6.	Keterampilan bertanya	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan • Guru memberikan pertanyaan dengan menunjuk salah satu siswa • Guru memberikan kesempatan kepada siswa yang belum jelas 			√	

		untuk bertanya				
7.	Keterampilan memberikan penguatan	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan respon secara verbal (misal: bagus, pintar, luar biasa) kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan maupun siswa yang bertanya Guru memberikan reward (hadiah) kepada siswa yang mendapat poin terbanyak dan kelompok yang menang 	√			
8.	Keterampilan menutup pelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Menyimpulkan materi pembelajaran kepada siswa Memberikan evaluasi 			√	

Skor maksimal : 21

Skor minimal : 0

Keterangan :

Keterampilan Guru 85 – 100 % = Sangat baik (A)

Keterampilan Guru 65 – 84 % = Baik (B)

Keterampilan Guru 55 – 64 % = Cukup (C)

Keterampilan Guru 0 – 54 % = Kurang (D)

Persentase : $\frac{16}{21} \times 100 = 76,19\%$ (Kategori B)

Kambangan, 21 Mei 2013

Observer

Sundoyo, S.Pd

NIP.198501252006011003

Lampiran 15

Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Siklus I

PETUNJUK:

1. Cermatilah indikator aktivitas siswa.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
 - 3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
 - 2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
 - 1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
 - 0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Antusias mengikuti pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh• Tidak bermain sendiri / menyimpang saat pembelajaran berlangsung• Mampu menjawab dengan spontan pertanyaan dari guru		√		
2.	Siswa aktif bertanya	<ul style="list-style-type: none">• Siswa bertanya 1 kali• Siswa bertanya lebih dari 1 kali• Sikap siswa yang baik dalam menyampaikan pertanyaan	√			

3.	Siswa aktif menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menjawab pertanyaan 1 kali • Siswa menjawab pertanyaan lebih dari 1 kali • Jawaban siswa sesuai dengan pertanyaan yang diajukan 		√		
4.	Siswa melakukan teknik dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Semua siswa dalam kelompok ikut berpartisipasi dalam permainan sasaran petak berangka • Siswa melakukan rangkaian permainan raja bola sesuai dengan yang diperintahkan • Siswa berusaha melakukan rangkaian permainan sasaran petak berangka untuk mendapatkan poin terbaik 			√	
5.	Memiliki perasaan senang dalam pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa senang mengikuti kegiatan pembelajaran dengan menggunakan permainan sasaran petak berangka • Siswa bersemangat dalam melakukan 		√		

		permainan sasaran petak berangka				
--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

Skor maksimal	:	14	
Skor minimal	:	0	
Keterangan	:		
Aktivitas Siswa		85 – 100 %	= Sangat Skor baik (A)
Aktivitas Siswa		65 – 84 %	= Baik (B)
Aktivitas Siswa		55 – 64 %	= Cukup (C)
Aktivitas Siswa		0 – 54 %	= Kurang (D)
Persentase	:	$\frac{10}{14} \times 100\%$	= 71,42 (B)

(Zainal Aqib, 2008: 161).

Kambangan, 21 Mei 2013
Observer

Sundoyo, S.Pd
NIP.198501252006011003

Lampiran 16

Hasil Belajar Siswa Siklus I

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai			Jml	Nilai	Ket
		Psi	Afek	Kog			
1	Hermanto	40	27	15	82	82	T
2	Indah Lestari	37,5	19,5	20	77	77	T
3	Mizamil	37,5	22,5	20	80	80	T
4	Anton Bahrul A	30	15	20	65	65	TT
5	Miftahudin	37,5	25,5	15	78	78	T
6	Nur Kholis	45	24	20	89	89	T
7	Sabar Narimo	40	24	20	84	84	T
8	Ari Septio H	30	16,5	20	66,5	66,5	TT
9	Yumlita	40	22,5	20	82,5	82,5	T
10	Muhamad Ishak	37,5	24	20	81,5	81,5	T
11	Asepuhin	30	18	20	68	68	TT
12	Arfina Dwi S	40	24	20	84	84	T
13	Uswatul H	30	15	20	65	65	TT
14	Muhamad U H	37,5	18	20	75,5	75,5	T
15	Muhamad S	42,5	25,5	20	88	88	T
16	Ania Rahma	37,5	18	20	75,5	75,5	T
17	Alif Maulana	45	25,5	20	90,5	90,5	T
18	Andika Nanda F	37,5	19,5	20	77	77	T
19	Fitriana	42,5	21	20	83,5	83,5	T
20	Akhmad Khoiron	37,5	24	15	76,5	76,5	T
21	Laili Anis Nayula	37,5	22,5	20	80	80	T
Jumlah		780	455,5	380	1649	1649	
Rata-rata kelas		37,14	21,69	18,09	78,52	78,52	

Keterangan:

KKM : 70

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

Lampiran 17

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS II

Sekolah : SD Negeri Kambangan 03

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IV/2

Pertemuan ke : I (Siklus II)

Hari/Tanggal : Selasa, 28 Mei 2013

Alokasi Waktu : 1 x pertemuan (4 x 35 menit)

Standar Kompetensi : 6. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :6.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi Lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran (Lempar Sasaran).

Indikator :

➤ **Psikomotor :**

1. Mempraktekkan rangkaian gerakan melempar.
2. Melempar sasaran.
3. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

➤ **Kognitif :**

1. Mengetahui teknik dasar melempar.
2. Memahami cara melakukan awalan melempar.
3. Memahami cara melakukan tumpuan.
4. Mengetahui peraturan permainan yang dimodifikasi.

➤ **Afektif :**

Dapat bekerjasama dengan teman sekelompok dalam melakukan permainan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa memahami tentang definisi dan teknik dasar lempar sasaran petak berangka.
2. Siswa memahami cara melakukan awalan melempar.
3. Siswa memahami posisi sikap melempar
4. Siswa dapat mempraktekkan 3 rangkaian gerakan melempar dengan benar.
5. Siswa dapat melempar minimal 3 sasaran dengan tepat.
6. Siswa bersungguh-sungguh dalam bermain lempar sasaran yang dimodifikasi menggunakan media petak-petak yang diberi angka.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, kerja sama, semangat, percaya diri, rasa ingin tahu.

B. Materi Pembelajaran

Permainan lempar sasaran petak berangka yang didalamnya mengandung teknik dasar melempar yaitu: awalan, tumpuan, dan sasaran melempar bole kecil.

C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Tanya jawab

D. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan awal

- a. Guru menyiapkan siswa
- b. Guru memimpin berdoa
- c. Guru mengabsen siswa
- d. Guru menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- e. Guru memimpin pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- f. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

a. Ekplorasi

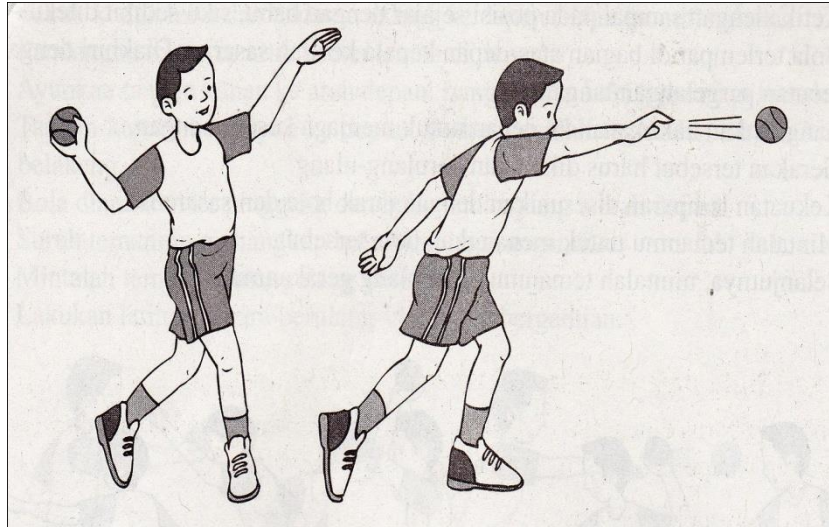
Dalam kegiatan ekplorasi guru :

- 1) Menjelaskan cara melakukan rangkaian gerakan melempar menggunakan media petak berangka.
- 2) Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- 3) Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

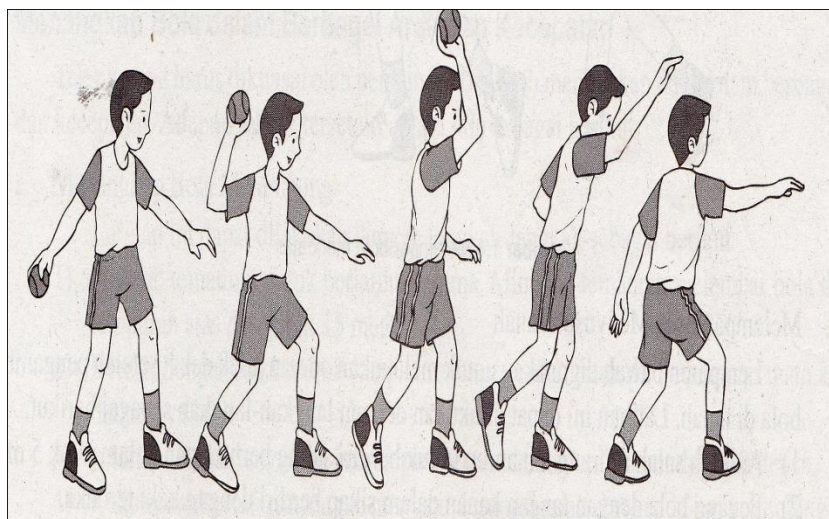
b. Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi peserta didik :

- 1) Melakukan lemparan tanpa awalan dengan kedua kaki berada pada tumpuan.



- 2) Melakukan lemparan dengan awalan
- 3) Mempraktekan teknik dasar awalan lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah berhenti pada tumpuan dengan posisi salah satu kaki bertumpu menyentuh tumpuan mengikuti gerakan langkah menyilang dan dilanjutkan gerak melempar.
- 4) Melakukan gerak melempar dengan awalan tanpa media petak berangka.



5) Melakukan rangkaian gerakan lempar sasaran dengan media petak berangka.

6) Membentuk kelompok bermain untuk meraih poin kelompok.

c. Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi guru :

1) Guru bertanya jawab tentang materi yang belum diketahui oleh siswa

2) Guru bertanya jawab dengan siswa memberikan pengetahuan dan kesimpulan.

3. Kegiatan penutup

Dalam kegiatan penutup :

a. Siswa dikumpulkan melakukan pendingin dan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan.

b. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik dalam permainan lempar sasaran petak berangka.

c. Evaluasi proses pembelajaran, tanya jawab dan berdoa'a.

E. Sumber/Media

1. Joko Supriyanto (2007). *GERAKAN BEROLAHRAGA 4 untuk SD/MI Kelas IV*. Solo: Tiga Serangkai. (Hal: 4-5).

2. Priyanto, Maryanto (2010). *Cerdas dan Bugar 4 untuk SD/MI Kelas IV* Jakarta: Aneka Ilmu (Hal: 90).

3. Petak berangka dan bola tenis bendera mini cont papan berangka

F. Penilaian

1. Tes ketrampilan psikomotor

a. Lakukan gerak dasar permainan lempar sasaran petak berangka!

Unsur-unsur yang diamati adalah kesempurnaan gerakan

(pengamatan proses).Aspek yang diamati adalah teknik awalan , tumpuan, posisi kaki dan sasaran lemparan.

- b. Berikan pengamatan terhadap kualitas unjuk kerja siswa. Dengan rentang nilai seperti pada tabel !

$\text{Nilai} = \text{Jumlah skor perolehan} \times 50\%$

2. Tes sikap afektif

Pengamatan terhadap sikap afektif dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran penjasorkes di sekolah. Unsur yang diamati diantaranya: Disiplin, kerjasama, semangat, percaya diri, dann rasa ingin tahu.

Skor penilaian seperti pada tabel.

$\text{Nilai} = \text{Jumlah skor perolehan} \times 30\%$

3. Angket pengetahuan kognitif

- a. Menanggapi pernyataan pengetahuan tentang pembelajaran permainan lempar sasaran petak berangka.
- b. Berilah nilai terhadap kualitas tanggapan siswa dengan rentang nilai seperti pada tabel !

$\text{Nilai} : \text{Jumlah skor perolehan} \times 20\%$

4. Nilai Akhir

Nilai Akhir : Nilai Psikomotor + Afektif + Kognitif

Mengetahui,
Kepala SDN Kambangan 03

Kambangan, 21 Mei 2013

Guru Mapel PJOK

Sukiman, S.Pd
NIP. 196208271984051001

Praja Ari Winahyu
NIM. 6101911111

Lampiran 18

TABEL RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR/ UNJUK KERJA GERAK DASAR PERMAINAN LEMPAR SASARAN PETAK BERANGKA

NO	TEKNIK YANG DINILAI	SKOR	NILAI
1	Teknik Awalan	10 - 25	
2	Teknik Tumpuan	10 - 25	
3	Posisi kaki	10 - 25	
4	Sasaran Lempar	10 - 25	
	Jumlah Nilai	-	
	Jumlah Nilai Maksimal : 100		

Keterangan : Indikator keberhasilan pembelajaran

A. Awalan

- Benar: Lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah berhenti pada tumpuan, posisi salah satu kaki pada tumpuan dan salah satu kaki menyentuh tumpuan mengikuti gerakan langkah menyilang.
- Salah: Berlari cepat sampai tumpuan sambil melakukan gerakan lempar.

B. Tumpuan

- Benar : Tumpuan dilakukan dengan salah satu kaki pada tumpuan dan satu kaki bergerak menyentuh tumpuan mengikuti gerak menyilang untuk mengimbangi lemparan.
- Salah : Tumpuan dilakukan dengan dua kaki, posisi ujung kaki saat melempar berada di depan papan tumpuan.

C. Posisi kaki

- Benar : Salah satu kaki bertumpu dan kaki menyentuh tumpuan bergerak mengikuti langkah menyillang.
- Salah : Kedua kaki berada pada papan tumpuan.

D. Sasaran Lempar

- Benar : Masuk Sasaran pada petak berangka.
- Salah : Jatuh di luar petak berangka.

Lampiran 19

**TABEL RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF PEMBELAJARAN PERMAINAN
LEMPAR SASARAN PETAK BERANGKA**

NO	PERILAKU YANG DIHARAPKAN	SKOR	NILAI
1	Disiplin	10 -20	
2	Kerja sama	10 -20	
3	Semangat	10 -20	
4	Percaya diri	10 -20	
5	Rasa ingin tahu	10 -20	
	Jumlah Nilai	-	
	Jumlah Nilai Maksimal : 100		

Keterangan :

Nilai 20 : Menunjukkan sikap yang lebih baik

Nilai 15 : Menunjukkan sikap yang baik

Nilai 10 : Menunjukkan sikap yang cukup baik

Lampiran 20

**TABEL RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF PEMAHAMAN
KONSEPTEKNIK PERMAINAN LEMPAR
SASARAN PETAK BERANGKA**

NO	PERNYATAAN YANG DIAJUKAN	SKOR	NILAI
1	Awalan pada lempar sasaran adalah lima langkah lambat kemudian mempercepat langkah dan berhenti pada tumpuan dengan posisi kaki kiri bertumpu dan kaki kanan menyentuh tumpuan mengikuti gerakan langkah menyilang.	25	
2	Teknik dasar permainan lempar sasaran petak berangka adalah lari awalan.lima langkah berirama, fase lari lima langkah, melepas lemparan bola, balik kanan lari ke belakang.	25	
3	Posisi kaki ketika melempar yaitu kaki kiri dan kaki kanan berada sejajar pada tumpuan .	25	
4	Tujuan melakukan awalan agar dalam tahapanpelepasan bola dihasilkan kecepatan tambahan.	25	
	Jumlah Nilai	-	
	Jumlah Nilai Maksimal : 100		

Jawaban :

1. Setuju
2. Tidak setuju
3. Tidak setuju
4. Setuju

Lampiran 21

PENILAIAN PSIKOMOTOR SIKLUS II

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

Kelas : IV

Sekolah : SDN Kambangan 03

NO	NAMA SISWA	Aspek Yang di Nilai				Juml	50 %
		Teknik Awalan	Teknik Tumpuan	Posisi Kaki	Sasaran Lempar		
1	Hermanto	25	25	25	10	85	42,5
2	Indah Lestari	25	25	15	15	80	40
3	Mizamil	25	10	15	25	75	37,5
4	Anton Bahrul A	15	15	10	25	75	37,5
5	Miftahudin	15	10	25	15	75	37,5
6	Nur Kholis	25	10	25	25	85	42,5
7	Sabar Narimo	10	25	25	25	85	42,5
8	Ari Septyo H	10	25	15	15	75	37,5
9	Yumlita	25	10	25	25	85	42,5
10	Muhamad Ishak	15	10	25	25	75	37,5
11	Asepudin	25	15	10	15	75	37,5
12	Arfina Dwi S	15	25	15	25	80	40
13	Uswatuh H	10	25	15	25	75	37,5
14	Muhamad Ulul H	25	10	15	25	75	37,5
15	Muhamad Suyud	25	10	25	25	85	42,5
16	Ania Rahma	25	15	10	25	75	37,5
17	Alif Maulana	25	25	15	25	90	45
18	Andika Nanda F	25	25	15	15	80	40
19	Fitriana	15	15	25	25	80	40
20	Ahmad Khoiron	10	25	25	15	75	37,5
21	Laili Anis Nayula	25	15	15	25	80	40

Lampiran 22

LEMBAR PENILAIAN KOGNITIF SIKLUS II

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

Kelas : IV

Sekolah : SDN Kambangan 03

No	Nama Siswa	Pernyat 1		Pernyat 2		Pernyat 3		Pernyat4		Jml	20 %
		S	TS	S	TS	S	TS	S	TS		
1	Hermanto	-			25		25	25		75	15
2	Indah Lestari	25			25		25	25		100	20
3	Mizamil	25			-		25	25		75	15
4	Anton Bahrul A	25			-		25	25		75	15
5	Miftahudin	25			25		25	25		100	20
6	Nur Kholis	25			25		25	25		100	20
7	Sabar Narimo	25			25		25	25		100	20
8	Ari Septyo H	25			25		25	25		100	20
9	Yumlita	25			25		25	-		75	15
10	Muhamad Ishak	25			25		25	25		100	20
11	Asepudin	25			25		25	25		100	20
12	Arfina Dwi S	25			25		25	25		100	20
13	Uswatuh H	25			25		25	25		100	20
14	Muhamad Ulul	25			25		25	-		75	15
15	Muhamad S	25			25		25	25		100	20
16	Ania Rahma	25			25		25	25		100	20
17	Alif Maulana	25			25		25	25		100	20

18	Andika Nanda F	25			25		25	25		100	20
19	Fitriana	-			25		25	25		75	15
20	Ahmad Khoiron	25			25		25	25		100	20
21	Laili Anis Nayula	25			25		25	25		100	20

Lampiran 23

LEMBAR PENILAIAN AFEKTIF SIKLUS II

Mata Pelajaran : Penjas Orkes

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai															JML	30%
		Disiplin			KerjaKeras			Semangat			Percaya Diri			Rasa Ingin Tahu				
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20		
1	Hermanto		15			15			20			20			20	90	27	
2	Indah Lestari	10				15		10				15			20	70	21	
3	Mizamil		15			20			20		10		10			75	22,5	
4	Anton Bahrul	10				15		10				15			20	70	21	
5	Miftahudin	10				15		10			10				20	65	19,5	
6	Nur Kholis			20		20		15				15		10		80	24	
7	Sabar Narimo		15			20			20		15		10			80	24	
8	Ari Septyo H		15			20			20	10			10			75	22,5	
9	Yumlita	10			10				20			20			10	80	24	
10	M Ishak			20		20			20		15		10			85	25,5	
11	Asepudin	10				20			20	10			10			75	22,5	
12	Arfina Dwi S			20		20		15		10					20	85	25,5	
13	Uswatuh H		15			15		15				15		10		70	21	
14	M Ulul H		15			15		15				15		15		75	22,5	
15	Mu Suyud			20		20		15				15		15		85	25,5	
16	Ania Rahma		15			15		15				15		15		75	22,5	
17	Alif Maulana		15			20		15				15			20	85	25,5	
18	Andika N			20		15		15				15		15		75	22,5	
19	Fitriana	10				15			20	10					20	75	22,5	
20	A Khoiron		15		10				20			20			20	85	25,5	
21	Laili Anis N			20		20	10					15	15			80	24	

Lampiran 24

Pengamatan Keterampilan Guru Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus II

PETUNJUK:

1. Cermatilah indikator keterampilan guru.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
 - 3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
 - 2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
 - 1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
 - 0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Keterampilan membuka pelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan tujuan pembelajaran dengan jelas• Melaksanakan apersepsi dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan• Memberikan gambaran sekilas tentang kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan				
2.	Keterampilan menjelaskan	<ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan materi yang akan diajarkan• Guru menggunakan media/ alat bantu dalam menjelaskan				
3.	Keterampilan	<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan				

	mengadakan variasi metode pembelajaran (menggunakan permainan raja bola)	<p>metode/ strategi pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan model pembelajaran sesuai dengan langkah-langkahnya • Menggunakan media dalam pembelajaran 				
4.	Keterampilan mengajar kelompok kecil dan perseorangan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan materi kepada beberapa siswa yang belum paham • Guru membantu siswa dalam melakukan permainan raja bola • Guru membimbing siswa dalam kelompok untuk melakukan teknik dasar sesuai dengan perintah yang diberikan 				
5.	Keterampilan mengelola kelas	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membuat kelompok secara heterogen • Guru dapat melakukan penguasaan kelas • Guru memberikan hukuman bagi siswa yang gaduh/ bermain sendiri 				
6.	Keterampilan bertanya	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan • Guru memberikan pertanyaan dengan menunjuk salah satu 				

		siswa <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan timbal balik dengan menyuruh siswa yang belum jelas untuk bertanya 				
7.	Keterampilan memberikan penguatan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan respon secara verbal (misal; bagus, pintar, luar biasa) kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan/ yang bertanya • Guru memberikan reward (hadiah) kepada siswa yang mendapat poin terbanyak dan kelompok yang menang 				
8.	Keterampilan menutup pelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimpulkan materi pembelajaran bersama siswa • Memberikan evaluasi 				

Skor maksimal : 21

Skor minimal : 0

Persentase : $\frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100\%$

Keterangan :

Keterampilan Guru 85 – 100 % = Sangat baik (A)

Keterampilan Guru 65 – 84 % = Baik (B)

Keterampilan Guru 55 – 64 % = Cukup (C)

Keterampilan Guru 0 – 54 % = Kurang (D)

Kambangan, 21 Mei 2013

Observer

Sundoyo, S.Pd

NIP.198501252006011003

Lampiran 25

Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Lempar Sasaran Petak Berangka Siklus II

PETUNJUK:

1. Cermatilah indikator aktivitas siswa.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
 - 3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
 - 2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
 - 1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
 - 0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Antusias mengikuti pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh• Tidak bermain sendiri / menyimpang saat pembelajaran berlangsung• Mampu menjawab dengan spontan pertanyaan dari guru				
2.	Siswa aktif bertanya	<ul style="list-style-type: none">• Siswa bertanya 1 kali• Siswa bertanya lebih dari 1 kali• Sikap siswa yang baik dalam menyampaikan pertanyaan				
3.	Siswa aktif menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menjawab pertanyaan 1 kali• Siswa menjawab pertanyaan lebih dari 1				

		<p>kali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jawaban siswa sesuai dengan pertanyaan yang diajukan 				
4.	Siswa melakukan teknik dasar lempar dengan permainan Sasaran Petak Berangka	<ul style="list-style-type: none"> • Semua siswa dalam kelompok ikut berpartisipasi dalam permainan Sasaran Petak Berangka • Siswa melakukan rangkaian permainan Sasaran Petak Berangka sesuai yang diperintahkan • Siswa berusaha melakukan rangkaian permainan Sasaran Petak Berangka untuk mendapatkan poin terbaik 				
5.	Memiliki perasaan senang dalam pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa senang dengan pembelajaran menggunakan permainan Sasaran Petak Berangka • Siswa bersemangat dalam melakukan permainan Sasaran Petak Berangka 				

Skor maksimal : 14

Skor minimal : 0

Persentase : $\frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100\%$

Keterangan :

Aktivitas Siswa	85 – 100 %	= Sangat baik (A)
Aktivitas Siswa	65 – 84 %	= Baik (B)
Aktivitas Siswa	55 – 64 %	= Cukup (C)
Aktivitas Siswa	0 – 54 %	= Kurang (D)

(Zainal Aqib, 2008: 161).

Kambangan, 21 Mei 2013

Observer

Sundoyo, S.Pd
NIP.198501252006011003

Lampiran 26

Pengamatan Keterampilan Guru Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Siklus II

PETUNJUK :

1. Cermatilah indikator keterampilan guru.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
 - 3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
 - 2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
 - 1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
 - 0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Keterampilan membuka pelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan tujuan pembelajaran dengan jelas• Melaksanakan apersepsi dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan• Memberikan gambaran sekilas tentang kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan		√		
2.	Keterampilan menjelaskan	<ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan materi yang akan diajarkan• Guru menggunakan media/ alat bantu dalam menjelaskan	√			
3.	Keterampilan mengadakan variasi metode	<ul style="list-style-type: none">• Menggunakan metode/ strategi pembelajaran yang		√		

	pembelajaran (menggunakan permainan raja bola)	<p>dapat membuat siswa aktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan model pembelajaran sesuai dengan langkah-langkahnya • Menggunakan media dalam pembelajaran 				
4.	Keterampilan mengajar kelompok kecil dan perseorangan	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan materi kepada beberapa siswa yang belum paham • Guru membantu siswa dalam melakukan permainan raja bola • Guru membimbing siswa dalam kelompok untuk melakukan teknik dasar sesuai dengan perintah yang diberikan 		√		
5.	Keterampilan mengelola kelas	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membuat kelompok secara heterogen • Guru dapat melakukan penguasaan kelas • Guru memberikan hukuman bagi siswa yang gaduh/ bermain sendiri 		√		
6.	Keterampilan bertanya	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan pertanyaan sesuai dengan materi yang telah disampaikan • Guru memberikan pertanyaan dengan menunjuk salah satu siswa • Guru memberikan 			√	

		timbang balik dengan menyuruh siswa yang belum jelas untuk bertanya				
7.	Keterampilan memberikan penguatan	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan respon secara verbal (misal; bagus, pintar, luar biasa) kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan/ yang bertanya Guru memberikan reward (hadiah) kepada siswa yang mendapat poin terbanyak dan kelompok yang menang 	√			
8.	Keterampilan menutup pelajaran	<ul style="list-style-type: none"> Menyimpulkan materi pembelajaran bersama siswa Memberikan evaluasi 		√		

Skor maksimal : 21

Skor minimal : 0

Persentase : $\frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100\%$

Keterangan :

Keterampilan Guru 85 – 100 % = Sangat baik (A)

Keterampilan Guru 65 – 84 % = Baik (B)

Keterampilan Guru 55 – 64 % = Cukup (C)

Keterampilan Guru 0 – 54 % = Kurang (D)

Kambangan, 28 Mei 2013

Observer

Sundoyo, S.Pd

NIP.198501252006011003

Lampiran 27

Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Lempar Melalui Permainan Sasaran Petak Berangka Siklus II

PETUNJUK:

1. Cermatilah indikator aktivitas siswa.
2. Berikan tanda check (√) pada kolom tingkat kemampuan yang sesuai dengan indikator pengamatan.
3. Skor penilaian :
 - 3 : apabila ada 3 deskriptor muncul
 - 2 : apabila ada 2 deskriptor muncul
 - 1 : apabila ada 1 deskriptor muncul
 - 0 : apabila tidak ada deskriptor yang muncul

No	Indikator	Deskriptor	Skor Penilaian			
			(3)	(2)	(1)	(0)
1.	Antusias mengikuti pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan penjelasan guru dengan sungguh-sungguh• Tidak bermain sendiri / menyimpang saat pembelajaran berlangsung• Mampu menjawab dengan spontan pertanyaan dari guru		√		
2.	Siswa aktif bertanya	<ul style="list-style-type: none">• Siswa bertanya 1 kali• Siswa bertanya lebih dari 1 kali• Sikap siswa yang baik dalam menyampaikn pertanyaan	√			

3.	Siswa aktif menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menjawab pertanyaan 1 kali • Siswa menjawab pertanyaan lebih dari 1 kali • Jawaban siswa sesuai dengan pertanyaan yang diajukan 		√		
4.	Siswa melakukan teknik dasar	<ul style="list-style-type: none"> • Semua siswa dalam kelompok ikut berpartisipasi dalam permainan sasaran petak berangka • Siswa melakukan rangkaian permainan raja bola sesuai dengan yang diperintahkan • Siswa berusaha melakukan rangkaian permainan sasaran petak berangka untuk mendapatkan poin terbaik 		√		
5.	Memiliki perasaan senang dalam pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa senang mengikuti kegiatan pembelajaran dengan menggunakan permainan sasaran petak berangka • Siswa bersemangat dalam melakukan 	√			

		permainan sasaran petak berangka				
--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

Skor maksimal	:	14	
Skor minimal	:	0	
Keterangan	:		
Aktivitas Siswa		85 – 100 %	= Sangat Skor baik (A)
Aktivitas Siswa		65 – 84 %	= Baik (B)
Aktivitas Siswa		55 – 64 %	= Cukup (C)
Aktivitas Siswa		0 – 54 %	= Kurang (D)
Persentase	:	$\frac{10}{14} \times 100\%$	= 71,42 (B)

(Zainal Aqib, 2008: 161).

Kambangan, 28 Mei 2013
Observer

Sundoyo, S.Pd
NIP.198501252006011003

Lampiran 28

Hasil Belajar Siswa Siklus II

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai			Jml	Nilai	Ket
		Psi	Afek	Kog			
1	Hermanto	42	27	15	84,5	84,5	T
2	Indah Lestari	40	21	20	81	81	T
3	Mizamil	37,5	22,5	15	75	75	T
4	Anton Bahrul A	37,5	21	15	73,5	73,5	TT
5	Miftahudin	37,5	19,5	20	77	77	T
6	Nur Kholis	42,5	24	20	86,5	86,5	T
7	Sabar Narimo	42,5	24	20	86,5	86,5	T
8	Ari Septio H	37,5	22,5	20	80	80	TT
9	Yumlita	42,5	24	15	81,5	81,5	T
10	Muhamad Ishak	37,5	25,5	20	83	83	T
11	Asepudin	37,5	22,5	20	80	80	TT
12	Arfina Dwi S	40	25,5	20	85,5	8,5	T
13	Uswatul H	37,5	21	20	78,5	78,5	TT
14	Muhamad U H	37,5	22,5	15	75	75	T
15	Muhamad S	42,5	25,5	20	88	88	T
16	Ania Rahma	37,5	22,5	20	80	80	T
17	Alif Maulana	45	25,5	20	90,5	90,5	T
18	Andika Nanda F	40	22,5	20	82,5	82,5	T
19	Fitriana	40	22,5	15	77,5	77,5	T
20	Akhmad Khoiron	37,5	25,5	20	83	83	T
21	Laili Anis Nayula	40	24	20	84	84	T
Jumlah		1215	4905	39 0	1713	1713	
Rata-rata kelas		37,14	23,35	18,57	81,57	81,57	

Keterangan:

KKM : 70

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

DOKUMENTASI



Gambar 9 Alat Permainan Sasaran Petak Berangka



Gambar 10 Guru Memimpin Pemanasan



Gambar 11 Memberikan Penjelasan Kepada Siswa



Gambar 12 Guru Memberikan Penjelasan Kepada Siswa



Gambar 13 Siswa Melakukan Lemparan Berkelompok



Gambar 14 Siswa Melakukan Lemparan Berkelompok