



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LEMPAR TANGKAP
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN BEREGU
PADA SISWA KELAS III SDNPURBO 03
KABUPATEN BATANG
TAHUN 2012/ 2013**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk mencapai gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

SURIPNO

NIM. 6101911115

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

ABSTRAK

Suripno. 2013.Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Melalui Modifikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SDN Purbo 03 Kabupaten Batang Tahun 2012/ 2013. Skripsi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Pembimbing I: Drs. Mugiyono Hartono,M.Pd. Pembimbing II: Aris Mulyono,S.Pd,M.Pd

Kata kunci: Hasil belajar, lempar tangkap, modifikasi permainan beregu.

Rendahnya hasil belajar lempar tangkap siswa dikarenakan kurangnya modifikasi dalam pembelajaran, untuk itu perlu adanya suatu tindakan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Apakah pembelajaran lempar tangkap melalui modifikasi permainan beregu dapat optimal bagi siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013 ? “. Tujuan dari Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui hasil proses Pembelajaran permainan lempar tangkap melalui modifikasi permainan beregu pada Siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Purbo 03 Kecamatan bawang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013..

Sobyek pada penelitian ini adalah siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Purbo 03 Semester II Tahun 2012/2013. Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini diawali dengan melaksanakan pra Siklus kemudian disusun langkah-langkah sesuai dengan identifikasi masalah yang digunakan. Tindakan diprogramkan dalam dua siklus: 1) Siklus I, Pembelajaran lempar tangkap yang dimulai dengan belajar lemparan samping, lemparan lambung, lemparan dengan kedua tangan serta tangkapan, 2) Siklus II, Pembelajaran lempar tangkap yang dimulai dengan belajar lemparan samping, lemparan lambung, lemparan dengan kedua tangan,serta tangkapan di lanjutkan dengan permainan beregu yang lebih di tekankan dengan strategi pembelajaran menggunakan modifikasi permainan beregu. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tehnik tes dan observasi, data yang diperoleh dianalisis dengan analisis deskriptif prosentase.

Hasil dari penelitian ini yaitu: berdasarkan pada data hasil penelitian dari pra siklus, siklus I dan siklus II menggunakan Penilaian Acuan Patokan atau KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu nilai 70 sebagai acuan tuntas dalam pembelajaran. Dari hasil pra siklus dengan jumlah siswa 14, yang terdiri dari 8 siswa putera dan 6 siswa puteri nilai rata-rata adalah 60 atau 28% yang tuntas belajarnya, pada pelaksanaan tindakan siklus I menjadi 73 rata-rata nilai atau 64 % dari 14 siswa tuntas belajarnya, dan meningkat lagi rata-rata nilainya menjadi 84 atau 86 % peningkatan hasil belajar dari pra siklus siklus I siklus II. Sebagai bukti bahwa penggunaan modifikasi permainan beregu juga dapat membantu meningkatkan kualitas dari proses pembelajaran.

. Meningkatnya kualitas proses pembelajaran secara logis akan mendorong meningkatnya prestasi belajar, yang dalam konteks ini adalah meningkatnya kemampuan siswa dalam melakukan lemparan samping, lemparan lambung, lemparan dengan kedua tangan dan tangkapan.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (*plagiat*) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian didalam tulisan ini yang meupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, Telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tatacara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku diwilayah Republik Indonesia

Semarang, 24 Juli 2013

Suripno

NIM.6101911115

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : SURIPNO
NIM : 6101911115
Judul : Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Melalui Modifikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SDN Purbo 03 Kabupaten Batang Tahun 2012/ 2013
Pada Hari :
Tanggal :

Mengetahui

Panitia Ujian

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Mugiy Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

Aris Mulyono, S.Pd, M.Pd

NIP. 197609052008121001

Mengetahui

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

Drs. Mugiy Hartono, M.Pd.

NIP. 196109031988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama : Suripno, NIM. 6101911115, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , judul : Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Melalui Modifikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SDN Purbo 03 Kabupaten Batang Tahun 2012/ 2013. Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 24 juli 2013.

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. Harry Pramono, M.Si
NIP 195910191985031001

Supriyono S.Pd., M.Or
NIP 197201271998021001

Dewan Penguji

Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd
NIP.19730202200604001

Ketua _____

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

Anggota _____

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

Anggota _____

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ✓ Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat (Depag RI, 1989: 421)
- ✓ Kenikmatan segala sesuatu di ukur dari jerih payah dan prosesnya (penulis)

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- Bapak dan ibuku beserta saudara-saudaraku yang tercinta.
- Bapak dan Ibu Guru SD Negeri purbo 03
- Teman-teman di PJKRangkaian 2013 UNNES

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji Syukur Kehadirat Allah SWT atas Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “ Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Melalui Modifikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SDN Purbo 03 Kabupaten Batang Tahun 2012/ 2013” .

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak dan ibuku beserta saudara-saudaraku yang tercinta.
2. Rektor Universitas Negeri Semarang
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES.
5. Drs.Mugio Hartono,M.Pd. Dosen Pembimbing I yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Aris mulyono, S.Pd. M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Darokhan, SPd. Guru SD Negeri Purbo 03 yang telah memberikan ijin penelitian dan selalu memeberikan motifasi.
8. Bapak dan Ibu guru SD Negeri purbo 03 yang telah memberikan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi.

9. Seluruh siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03 yang telah menjadi sampel PTK.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, penulis mendoakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi para pembaca semua, khususnya guru-guru di Sekolah Dasar

Semarang, juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.7 Pemecahan Masalah	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Belajar.....	11
2.2 Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar.....	15
2.3 Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	17
2.4 Lempar Tangkap.....	18
2.5 Kerangka Berfikir.....	33
2.6 Hipotesis Tindakan.....	35

BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1 Subjek Penelitian.....	36
3.2 Indikator Penelitian.....	36
3.3 Obek Penelitian.....	36
3.4 Waktu Penelitian.....	37
3.5 Lokasi Tindakan.....	37
3.6 Prosedur Data.....	37
3.7 Perencanaan Tindakan.....	39
3.8 Sumber Data.....	43
3.9 Tehnik dan Alat Pengumpulan Data Instruen	44
3.10 Pegumpulan Data	44
3.11 validasi Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.2 Paparan Hasil Rekapitulasi Siklus 1`	56
4.3 Hasil Penilaian Sikus II.....	59
4.4 Paparan Hasil Rekapitulasi Siklus II	63
4.5 Pembahasan Hasil Penelitian Pembelajaran.....	68

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	72
5.2 Saran-Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Jadwal Penelitian.....	43
2 Obserfasi Aktifitas Siswa.....	44
3 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes.....	46
4 Kriteria Aktifitas Siswa dalam presentase (%).....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Gambar Lempar samping.....	20
2 Lemparan Lambung.....	22
3 Memegang corong.....	23
4 Lemparan Tolakan Dada.....	25
5 Posisi tangan memegang bola.....	26
6 Lempar tangkap berpasangan.....	28
7 Lempar Tangkap Dua Lawan Satu.....	29
8 Lempar Tangkap Ke Belakang.....	29
9 Permainan lempar tangkap.....	30
10 Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)Skema.Pelaksanaan Siklus Tindakan.....	38
11 Kualitas Pelaksanaan Perbaikan Aspek Guru pendidikan jasmani olahraga daan kesehatan Siklus I.....	57
12 Kualitas Perbaikan Aspek Siswa Siklus I.....	57
13 Nilai Hasil Perbaikan Pembelajaran Siswa Mapel pendidikan olahraga dan kesehatanSiklus I.....	58
14 Kualitas perbaikan pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan siklus II.....	64
15 Kualitas Perbaikan Aspek Siswa Matapelajaran Pembelajaran Pendidikan olahraga dan kesehatan Siklus II.....	65
16 Nilai tes formatif perbaikan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siklus II.....	66
17 Hasil Perbaikan Pembelajaran Tiap Siklus.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetaapan Pembimbing skripsi.....	75
2 Surat Ijin Penelitian.....	76
3 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	77
4 Daftar Nilai Aspek Kognitif Siklus I.....	78
5 Daftar Nilai Aspek Kognitif Siklus II.....	80
6 Pengamatan Keaktifan Siswa Siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03 Afektif Siklus I.....	82
7 Pengamatan Keaktifan Siswa Siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03 Afektif Siklus II.....	84
8 Penilaian Praktik Lempar Tangkap Siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03 Psikomotor Siklus I.....	86
9 Penilaian Praktik Lempar Tangkap Siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03 Psikomotor Siklis II.....	88
10 Rekapitulasi Hasil Nilai Lempar Tangkap Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olah Raga Siklus I.....	90
11 Rekapitulasi Hasil Nilai Lempar Tangkap Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olah Raga Siklus II.....	91
12 Kualitas Pelaksanaan Perbaikan Aspek Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siklus I.....	92
13 Kualitas Pelaksanaan Perbaikan Aspek Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siklus II.....	93
14 Keaktifan Kelas Pembelajaran Lempar tangkap Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siklus I.....	94
15 Keaktifan Kelas Pembelajaran Lempar tangkap Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siklus II.....	95

16	Hasil Evaluasi Sebelum Perbaikan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siklus I.....	96
17	Hasil Evaluasi Sebelum Perbaikan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siklus II.....	97
18	Rentang Nilai Pembelajaran lempar tangkap Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Siklus I.....	98
19	Rentang Nilai Pembelajaran lempar tangkap Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Siklus II.....	99
20	Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sikls I dan Siklus II.....	100
21	Angket Penelitian Tanggapan Siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03	101
22	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	103
21	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	112
22	Dokumentasi Pembelajaran Siklus I dan II.....	121

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah pendidikan yang menggunakan aktifitas gerak sebagai media pendidikan. Seluruh aktifitas belajar di gunakan melalui aktifitas gerak dengan prinsip-prinsip pembelajaran yang sesuai dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh baik dalam kualitas fisik ,mental, emosi, maupun emosional. Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani, ingin di wujudkan perkembangan anak yang tidak berat sebelah.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proseses. Pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian, diri,kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara (Zaenal Aqib,2009:16).

Dalam kurikulum Tingkat Satuan pendidikan, kurikulum 2006, dijelaskan bahwa kelompok agama dan ahlak mulia, kewarganegaraan dan kepribadian, ilmu pengetahuan dan teknologi, estetika, serta jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai kedudukan yang sama.artinya, kelima mata

pelajaran tersebut mempunyai peran yang sama dalam menentukan kelulusan siswa.

Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya memberikan:memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Sucipto (2008:220) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani di SD dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan dasar melalui aktifitas fisik. Pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk mengembangkan domain domain kecerdasan anak karena pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktifitas fisik dengan menggunakan berbagai medium kegiatan dalam bentuk aktifitas pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan manusia secara menyeluruh (fisik, mental, social, intelektual, emosional, dan spiritual).

Ada banyak para ahli yang memberikan pernyataan terkait tujuan pendidikan jasmani. Menurut Surapati (2009:3) sebagaimana diungkapkan dalam tesisnya yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat di artikan sebagai usaha merancang komponen pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap pencapaian tujuan pembelajaran sesuai perkembangan siswa yang tujuannya adalah pencapaian

ketrampilan gerak dan kebugaran jasmani secara optimal. pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan anak secara menyeluruh dan berimbang. Bukan hanya aspek ketrampilan gerak dan kebugaran jasmani (ranah jasmani dan psikomotorik) tetapi pengembangan ranah kognitif dan afektif juga perlu di kembangkan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah. Hal ini jelas mengandung pengertian bahwa keberadaan mata pelajaran pendidikan jasmani tidak boleh di pandang sebelah mata atau hanya sebagai pelengkap. Pendidikan jasmani pada sekolah dasar bertujuan untuk menjaga dan pmeningkatkan kebugaran jasmani serta dapat mengetahui dasar dasar gerak pada suatu permainan olahraga.

Sudah menjadi suatu keharusan bagi seorang guru untuk merancang program pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang di tetapkan. Program tersebut secara umum secara umum berisi berbagai ketrampilan yang akan di ajarkan, strategi apa yang akan di gunakan dalam pembelajaran, serta apa saja yang di butuhkan dalam proses berlangsungnya pembelajaran. Idealnya pula para guru pendidikan jasmani harus memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam menerapkan model dan media pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi atau ketrampilan yang di ajarkan.

Dalam proses pembelajaran guru membuat suatu program kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, sehingga potensi siswa yang telah di miliki dapat benar benar di realisasikan kedalam

bentuk aktifitas secara efektif dan produktif. Untuk itu guru harus bisa memilih dan menentukan modifikasi permainan maupun media belajar yang tepat guna sesuai tujuan pembelajaran.

Proses pembelajaran yang telah di laksanakan diharapkan dapat memberikan hasil yang memuaskan sesuai tujuan yang di tetapkan. Namu dalam pelaksanaannya, usaha pencapaian tujuan tersebut tidak berjalan lancar sehingga kemajuan belajarpun menjadi terhambat. Hambatan ini harus segera di temukan dan di cari solusinya oleh seorang guru agar terhindar dari baying-bayang kegagalan.

Kurikulum yang tepat dalam mata pembelajara jasmani di sekolah dasar meliputi materi permainan dan olahraga. Materi permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisiomal, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor non lokomotor,dan manipulative, atletik kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bola voli, tennis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri serta aktifitas lainnya.

Salah satu materi yang di berikan di tingkay sekolah sasar kelas tiga diantaranya lempar tangkap bola. Berdasarkan hasil penilaian guru terhadap kemampuan lempar tangkap bola siswa kelas tiga SD Negeri purbo 03, di peroleh kesimpulan bahwa hasil belajar siswa secara klasikal masih tergolong rendah. Secara lebih rinci dari 14 siswa yang mengikuti pembelajarsn, hanya 4 siswa yang yang mencapai ketuntasan belajar. Fakta ini yang menunjukkan bahwa rata rata kemampuan siswa dalam materi permainan lempar tangkap masih jauh dari standar. Masih ada 28,57 % siswa yang belum menguasai

kemampuan lempar tangkap bola, mengetahui hasil belajar siswa yang seperti itu maka di butuhkan treatment khusus dari seorang guru.

Lempar tangkap merupakan satu jenis ketrampilan yang menggunakan tehnik tehnik tertentu. Permainan ini membutuhkan ketrampilan lemparan yang baik. Tehnik memadukan ketrampilan melempar tidak cukup mudah di lakukan untuk anak sekolah dasar kelas tiga. berdasarkan pengamatan saat pembelajaran di lapangan, tidak tuntasnya pembelajaran di pengaruhi oleh kurang aktifnya saat proses pembelajaran di karenakan pembeljaran terlau monoton.

Berdasarkan hasil penelitian Aritonang (2008:17) menunjukkan bahwa secara umum hasil belajar tidak saja di pengaruhi faktor minat dan motifasi tetapi juga faktor lainnya seperti cara mengajar guru, karakter guru, suasana kelas yang tenang dan nyaman, serta fasilitas belajar yang di gunakan.,

Banyak faktior yang mempengaruhi kurang efektifnya pembelajaran jasmani di sekolah dasar. Sebagaimana diungkapkan oleh Mahardika (2005:1) dalam sebuah jurnal yang menyatakan beberapa faktor terpentingnya adalah; 1) terbatasnya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran, 2) kemampuan guru yang kurang memadai , dan 3) model pembelajaran pendidikan jasmani yang di gunakan cenderung masih tradisional. Seperti diketahui pembelajaran pendidikan jasmani yang tradisional yang kurang memperhatikan karaktristik anak sekolah dasar.

Berdasarkan ketiga faktor diatas yaitu penerapan strategi pembelajaran, fakta. di lapangan menunjukknan bahwa banyak guru pendidikan jasnani yang

belum mengembangkan secara maksimal dalam melaksanakan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran masih bersifat rutinitas semata dan keberlangsungannya di rasa monoton. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sanusi (2008:5) bahwa pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dilaksanakan secara tradisional dimana kegiatan yang dilakukan anak sama dengan apa yang di lakukan orang dewasa. Seharusnya ada modifikasi baik dalam aturan, alat serta lapangan yang di gunakan. Hal ini perlu di lakukan agar sesuai dengan kemampuan anak.

Perlunya modifikasi permainan maupun media pembelajaran di lakukan dengan pertimbangan: (1) sebagian besar sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana penjas yang memadai, (2) sarana dan prasarana ada di desain untuk orang dewasa (3) kematangan fisik belum selengkap orang dewasa. Adapun tujuan modifikasi permainan pembelajaran penjas atau saranya pembelajaran diantaranya adalah: (1) meningkatkan peluang keberhasilan siswa dalam mengikuti pelajaran,(2) menjamin keselamatan siswa, serta (3) menumbuhkan semangat belajar dengan suasana yang kompetitif.

“Bermain, Bergerak , Ceria” Adalah kata kunci untuk kegiatan pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. Bermain dan bermain adalah dunia anak anak seusia SD. Dimanapun, kapanpun dalam kondisi apapun dorongan dalam bermain ada dalam jiwa anak anak. Apalagi kalau situasi permainan menyenangkan bagi mereka, dimana rasa senang, puas serta berbagai keberhasilan akan mereka rasakan dari kegiatan yang sedang mereka lakukan tersebut akan menumbuhkembangkan aspek aspek psikologi secara positif.

Beberapa sifat sosial yang dimiliki anak kelas III SD Sebagai hasil perkembangan dari usia 9 sampai 12 tahun adalah sebagai berikut.

- (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, kondisi emosional tidak stabil.

Berdasarkan karakteristik di atas sebaiknya pembelajaran pendidikan jasmani yang di kemas 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 di minimalkan. dalam pendidikan jasmani materi lempar tangkap bola dapat di modifikasi melalui permainan beregu.

Permainan dan sarana prasarana yang di modifikasi tidak harus sulit dan mahal agar pembelajaran berjalan sebagaimana yang di harapkan. Salah satu modifikasi permainan lempar tangkap diantaranya permainan beregu. dalam permainan beregu lempar tangkap tingkat kesulitan dan media di sesuaikan dengan karakteristik anak dengan harapan anak akan semakin termotivasi untuk ikut proses pembelajaran. selanjutnya mereka mereka dapat melakukan gerakan lempar tangkap dengan senang dan benar. Hal ini akhirnya akan berhimbis pada hasil belajar mereka yang mengalami peningkatan. Hasil-

hasil belajar dalam penelitian ini berupa angka-angka tertentu yang menunjukkan kemampuan siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian di atas, perlu adanya upaya mengenai peningkatan hasil belajar siswa kelas III SD Negeri Purbo 03 tahun pelajaran 2012/2013 pada materi lempar tangkap bola melalui permainan beregu.

1.2 Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah permainan beregu dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola siswa kelas III SD Negeri Purbo 03 tahun pelajaran 2012/2013?"

1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini hanya membatasi penelitiannya pada masalah upaya meningkatkan hasil belajar lempar tangkap melalui modifikasi permainan beregu pada siswa kelas III SD Negeri Purbo 03 Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013

1.4 Rumusan Masalah

Apakah penerapan permainan beregu dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola siswa kelas III SD Negeri Purbo 03 tahun pelajaran 2012/2013?"

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan di laksanakan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan pembelajaran melalui permainan beregu dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola siswa kelas III SD Negeri purbo 03 tahun pelajaran 2011/2013.

1.6 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan mampu:

- (1) Menjadi referensi dan memberikan sumbangan bagi penelitian sejenis dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan di dunia pendidikan.
- (2) Memperkaya khasana perpustakaan Universitas Negeri Semarang.

1.5.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis penelitian ini adalah sebagai berikut

- (1) Bagi peneliti, penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kemampuan yang di miliki secara profesional sebagai seorang guru khususnya sebagai pengembangan ilmu pendidikan.
- (2) Bagi kepala sekolah, penelitian ini di harapkan mampu menjadi motifator untuk mendukung pelaksanaan supervise.
- (3) bagi guru, penelitian ini di harapkan mampu member motivasi untuk selalu meningkatkan kompetensi professional dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajara.

1.7 Pemecahan Masalah

Untuk menjawab permasalahan di atas, maka di lakukan suatu bentuk tindakan untuk memecahkan masalah yaitu dengan akan di terapkanya pembelajaran melalui modifikasi permainan beregu pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi lempar tangkap bola pada siswa kelas III SD Negeri purbo 03 tahun pelajaran 2012/2013. Implementasi dengan penerapan inovasi pembelajaran tersebut akan di teliti melalui penelitian tindakan kelas.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakikat Belajar

2.1.1 Pengertian Belajar

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

2.1.2 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar (chatarina,2006:5). Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan yang mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor (sudji, 2010:2) perubahan sebagai proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk yaitu perubahan pengetahuan, ketrampilan, dan kecakapan individu yang belajar. Bloom (1956) sebagaimana dikutip dalam sudji (2010) mengklasifikasi hasil belajar dalam tiga domain, yaitu :

(1) Domain kognitif

yaitu domain yang mencakup pengetahuan dan pengembangan skill intelektual, termasuk mengidentifikasi fakta-fakta spesifik, pola prosedur, dan konsep yang mengembangkan kemampuan intelektual.

(2) Domain afektif

yaitu domain yang mencakup sikap secara emosional, perasaan, nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi dan perilaku.

(3) domain psikomotor

yaitu domain yang mencakup gerakan fisik, koordinasi, dan penggunaan skill motorik.

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

2.1.3 Tujuan Belajar

Tujuan belajar menurut Sardiman (1994:8) ada tiga, yaitu:

a. Untuk Mendapatkan Pengetahuan.

Hal ini ditandai dengan kemampuan berpikir dan pemilikan pengetahuan.

Dengan kata lain tidak akan dapat mengembangkan kemampuan berpikir tanpa pengetahuan, sebaliknya kemampuan berpikir akan memperkaya

pengetahuan. Tujuan inilah yang memiliki kecenderungan lebih besar perkembangannya di dalam kegiatan belajar.

b. Penanaman Konsep dan Keterampilan

Penanaman konsep sangat memerlukan keterampilan, baik yang bersifat jasmani, maupun yang bersifat rohani. Keterampilan jasmani adalah keterampilan yang menitik beratkan pada anggota tubuh, sedangkan keterampilan rohani adalah keterampilan yang menitik beratkan pada persoalan-persoalan penghayatan.

c. Pembentukan Sikap

Untuk menentukan sikap mental, perilaku dan pribadi anak didik tidak terlepas dari guru itu sendiri sebagai contoh dan model. Dalam kegiatan belajar mengajar guru akan selalu dilihat, didengar dan ditiru perilakunya oleh para siswa. Di samping menanamkan sikap mental, guru juga menanamkan nilai-nilai. Oleh karena itu, guru bukanlah sekedar mengajar, tetapi juga mendidik. Jadi, intinya tujuan belajar adalah ingin menanamkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental.

2.1.4 Prinsip – Prinsip Belajar

Ada 3 prinsip yang harus dimiliki oleh pembelajar sebelum melakukan kegiatan belajar baru.

1. Informasi faktual

Informasi yang diperoleh dengan cara:

- a. Dikomunikasikan kepada pembelajar.
 - b. Dipelajari oleh pembelajar sebelum memulai belajar baru.
 - c. Dilacak dari memori, karena informasi tersebut terpendam dalam memori pembelajar.
2. Kemahiran intelektual
- Pembelajar harus memiliki berbagai cara dalam mengerjakan sesuatu, terutama yang berkaitan dengan simbol-simbol bahasa dan lainnya.
3. Strategi
- Setiap aktivitas belajar memerlukan pengaktifan strategi belajar dan mengingat. Pembelajar harus mampu menggunakan strategi untuk menghadirkan stimulus yang kompleks, memilih dan membuat kode bagian-bagian stimulus, memecahkan masalah, dan melacak kembali informasi yang telah dipelajari.

2.1.5 Prestasi Belajar

- a) Secara bahasa prestasi adalah hasil yang telah di capai (dari yang telah dikerjakan atau dilakukan). Sedangkan belajar itu sendiri adalah suatu proses aktivitas yang dapat membawa perubahan pada individu, dan prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran lainnya ditunjukkan dengan tes atau angka nilai yang diberikan guru. Dengan demikian seseorang telah mengalami proses aktifitas belajar mengajar akan mengalami perubahan

tingkah laku, baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun dari segi lainnya. Proses belajar mengajar tidak hanya dilakukan didalam kelas saja yaitu intraksi antara guru dengan siswa dalam situasi pendidikan atau lembaga sekolah saja, akan tetapi lebih dari itu masyarakat pun merupakan lahan pendidikan yang kadang dilupakan oleh banyak orang. Dalam dunia pendidikan belajar merupakan proses terjadinya interaksi antara guru dengan siswa yang memiliki tujuan sebagai target yang harus dicapai dalam proses belajar mengajar. Menurut

- b) Ranah (matra) Afektif yang meliputi atas penerimaan respon, organisasi, evaluasi dan memberi sifat (karakter)
- c) Ranah (matra) Psikomotor melalui pentahapan imitasi, spekulasi, prosisi, artikulasi dan naturalisasi. Dari ketiga matra tersebut diatas dapat ditentukan bahwa keberhasilan/prestasi belajar harus diukur oleh ketiga matra tersebut. Jika ketiga matra tersebut salah satunya belum terukur maka prestasi belajar siswa tersebut masih perlu diuji kembali.

Dari uraian tersebut diatas telah jelas bahwa prestasi belajar merupakan pengukuran tingkah laku baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun dari segi lain.

2.2 Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar

Pendidikan dasar merupakan pendidikan wajib belajar yang memberikan pada siswa dengan pengetahuan dan ketrampilan. salah satu

tujuan pendidikan sekolah dasar bagi siswa adalah mengembangkan sikap dan ketrampilan dasar. Usaha untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memiliki kekhususan dan kekhasan. Hal itu ditegaskan pada tujuan yang hendak dicapai dalam akhir kegiatan pembelajaran. Pendidikan jasmani di tingkat pendidikan dasar adalah bagaimana kita mengajarkan pendidikan jasmani kepada siswa atau bagaimana anak didik bisa mempelajarinya dengan senang mudah dan efektif. Dalam proses Pendidikan Jasmani, sekalipun di tingkat dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dan pembiasaan pola hidup sehat.

Struktur dan Kurikulum Pendidikan Jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yaitu terdiri atas ketrampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Ketrampilan teknik dasar ini akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai ketrampilan gerak dasar. Ketrampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori. Pembagian kategori ini meliputi tiga macam, yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulasi. Gerak lokomotor merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain seperti jalan, lari, lompat dan sebagainya. Sedangkan gerak dasar non-lokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, seperti membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya sementara itu gerak dasar manipulasi

merupakan gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota badanya secara lebih terampil, seperti menendang melempar dan menangkap

2.3 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut yudanto (2005:70) karakteristik anak usia 10-12 tahun antara lain (1) pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah (2) ada kesadaran mengenai badanya (3) anak laki laki menguasai permainan halus (4) pertumbuhan tinggi dan berat badan (5) kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan (6) waktu reaksi makin baik.(7) perbedaan jenis kelamin semakin nyata (8) koordinasi kurang baik (9) tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat di bandingkan dengan bagian anggota atas (11) perlu di ketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara anak laki laki dan perempuan

Sedangkan pada umur 9 tahun (kelas III) mempunyai karakteristik jasmani sebagai berikut, (1) Perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak.(2) Daya tahan berkembang.(3) Dertumbuhan tetap (4) Koordinasi mata dan tangan baik (5) Sikap tubuh yang kurang baik mungkin di perhatikan (6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.(7) Secara fisiologi putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki laki. (8) Gigi tetap, mulai tumbuh (9) Perbedaan secara perorangan dapat di bedakan secara nyata (10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.(sukintaka 1992: 42).

Karakteristik psikologi atau mental pada usia 9 tahun sebagai berikut

(1) Perhatian terhadap bentuk, berkembang, dan akan berkembang, masalah hasil atau keuntungan. (2) Kemampuan untuk mengeluarkan pendapat makin berkembang sebab telah bertambah pengalamannya (3) Sifat berkhayal masih ada dan menyukai suara berirama dan gerak. (4) Senang meniru yang sesuai dengan idamanya. (5) Perhatian terhadap permainan yang di organisasi berkembang, tetapi anak-anak belum menepati peraturan yang sebenarnya.(6) Sangat mengharapkan pujian dari orang dewasa. (7) Aktifitas yang menyenangkan bertambah. (8) Sangat menyenangi kegiatan kompetitif.(sukintaka 1992: 42).

Sedangkan karakteristik social anak usia 9 tahun sebagai berikut (1) Mudah terangsang, tapi juga mudah terluka karena kritik. (2) Suatu saat suka membual (sukintaka 1992:43).

2.4 Lempar Tangkap

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan memasukkan materi permainan sebagai bahan ajar wajib.pernmainan di artikan sebagai aktifitas jasmani yang kompetitif dan dapat di adu dengan rasa senang terutama pada anak anak sekolah dasar, beberapa macam macam permainan yang dapat di anjurkan mempunyai gerak gerak dasar sebagai manusia seperti berjalan, berlari, melompat melempar,dan menangkap.

Salah satu materi permainan adalah lempar tangkap bola yaitu suatu bentuk gerakan lemparan dengan bola yang di lakukan bisa dengan dua tangan maupun satu tangan sesuai dengan tata cara guna menghasilkan lemparan yang baik. Untuk melempar dengan baik tidak selalu terikat dengan besar kecilnya tubuh si pelempar, akan tetapi yang terpenting di perhatikan untuk anak usia sekolah dasar adalah bagaimana cara mengkoordinasikan gerakan lemparan dengan baik.

Menurut Dikdik Zafar Sidik (2010:91) pada dasarnya lempar tangkap harus di pusatkan pada unsur berikut dalam urutan yang di tetapkan

- 1) Pengantar pada peralatan keamanan dan pegangan
- 2) Pengantar menggunakan lemparan depan
- 3) Posisi
- 4) Pemulihan
- 5) Pembentukan momentum
- 6) Fase persiapan.

Untuk dapat melakukan lempar tangkap bola harus menguasai beberapa teknik dasar lemparan

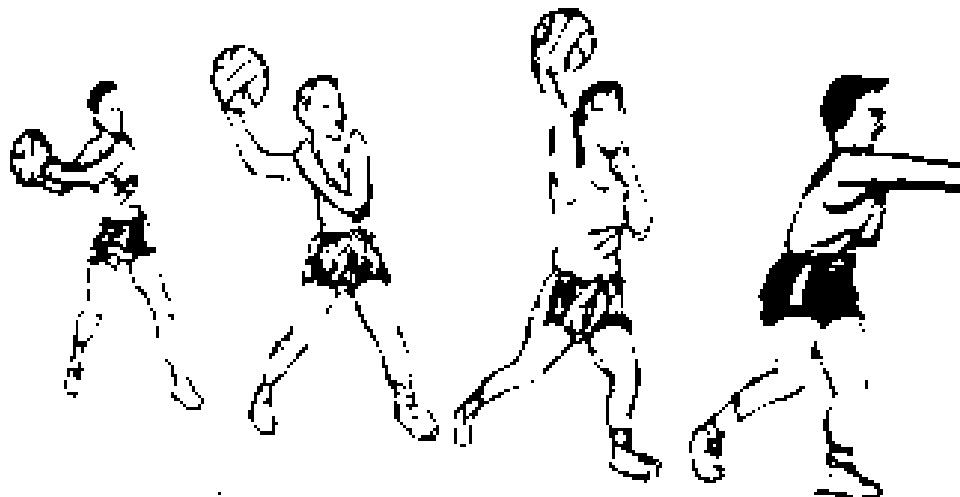
- (1) Buka kaki agak lebar lutut agak di tekuk.
- (2) Ke dua tangan di depan dada dengan jari jari tangan terbuka.
- (3) Perhatikan datangnya bola dan bola di tangkap dengan rileks dan searah dengan arah lajunya bola.

Edy Sih Mitranto Kemendikbud (2010) menjelaskan di dalam permainan lempar tangkap bola ada beberapa tehnik yaitu teknnik dasar melempar dan menangkap

2.4.1 Lempar

2.4.1.1 Lemparan Samping

Lemparan samping dapat di gunakan untuk mencapai jarak yang lebih jauh Lemparan ini dapat di gunakan untuk permainan bola tangan, bola keranjang, sedikit di lakukan dalam bola basket, dan banyak di lakukan dalam kasti , bola pukul. (Sukintaka:1992:18)



Gambar 1. Lempar samping

Sumber: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. 1992. 18

a. Pelaksanaan lemparan Samping:

- 1) Peganglah bola dengan satu tangan hingga bola terletak di belakang kepala, kira kira setinggi telinga dan sedikit keluar.
- 2) Kaki berlawanan dengan tangan lempar, terletak di depan dan mengarah kepada si penerima, dengan sikap rileks.
- 3) Pada waktu mengambil awalan, badan lebih di condongkan ke belakang, tangan yang bukan tangan lempar sedikit di retangkan ke depan, untuk menjaga keseimbangan.
- 4) Ayunlah tangan lempar ke depan dengan di akhiri lecutan pergelangan tangan hingga jari-jari tangan menghadap ke bawah. Pada pergerakan ini di ikuti gerakan kaki belakang di langkahkan ke depan.
- 5) Bersamaan dengan ayunan tangan lempar ke depan, tangan yang bukan tangan lempar membuat gerakan keseimbangan.
- 6) Arah bola setinggi dada si penerima.

b. Kesalahan yang terjadi pada lemparan samping:

- 1) Pada saat bola lepas, lengan lempar tidak sejajar dengan lantai akibatnya bola akan melambung ke atas atau menungging ke bawah.
- 2) Letak kaki depan tidak mengarah kepada kaki penerima sehingga akan bola akan jatuh di samping kiri atau samping kanan.
- 3) Pelepasan bola tidak di akhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

2.4.1.2 Lemparan Lambung dengan Satu Tangan atau Lemparan Ayunan dari Atas Kepala

a. Pelaksanaan Lemparan Lambung:

Pelaksanaan lemparan ini hampir sama dengan pelaksanaan lemparan an samping hanya awalan lemparan lambung bila lemparan di lakukan dengan tangan kanan maka kaki kanan ada di belakang,telapak tangan pemegang bola membuka ke arah luar. Lengan bergantung lurus dan membentuk sudut kurang lebih 45 derajat terhadap bahu. Condongkan badan sambil menekuk lutut kanan, sedang kaki kiri tetap lurus. Ayunkan lengan kanan ke arah depan atas, dengan di ikutu oleh gerakan badan yang bersumbu gerak pada kaki kiri dan sisi badan bagian kiri. Pada waktu lengan pelempar membentuk sudut 45 derajat bola dilepaskan dan di akhiri dengan lecutan pergelangan tangan.



Gambar 2.Lemparan Lambung

Sumber: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. 1992. 19

Lemparan lambung ini dapat di gunakan dalam permainan kasti bola pukul”rounders”, maupun “baseball”.

2.4.1.3 Lemparan Tolakan Dada dengan Dua Tangan.

Memegang bola dengan dua telapak tangan sikap telapak tangan merupakan corong besar dan bola berselip diantara kedua telapak tangan seperti gambar di bawah ini



Gambar 3. Gambar Memegang corong

Sumber: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. 1992. 17

Seluruh telapak tangan seluruhnya melekat pada samping samping bola bola agak ke belakang, jari jari tercerai lentuk, kedua jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang dan menghadap kearah tengah depan. Pada saat penerima dan akan mengoper, sikap kaki kuda kuda, dengan jarak antara dua

kaki itu satu telapak kaki ke depan dan satu telapak kaki kesamping badan sedikit condong kedepan dengan titik berat badan jatuh diantara dua kaki dan lutut sedikit di tekuk.

a. Pelaksanaan Melempar

1. Pegangan bola seperti di uraikan di atas.
2. Siku di tekuk dan terletak di samping badan, serta aturlah sedemikian hingga dan bola terletak di depan dada dengan jarak satu jengkal dari dada, agar ada jarak untuk dapat membuat awalan.
3. Kaki dapat sejajar atau sikap kuda kuda.
4. Lutut sedikit di tekuk. Badan sedikit condong ke depan dengan mengingat keseimbangan dan sikap se enak enaknya (rileks)
5. Operan di mulai dengan sedikit menarik bola kearah dada untuk mengambil awalan kemudian tolaklah bola lurus kedepan denga kedua lengan dan di akhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari jari tangan menghadap kebawah, untuk menambah kekuata lempar dan penegasan arah lemparan.
6. Bagi pemula gerakan pelurusan di atas dapat di bantu dengan melangkahkkan kaki ke belakang ke depan, bila sudah ada penguasaan dan penyesuaian maka hal ini tidak perlu di lakukan lagi.
7. Arah operan setinggi dada atau setidak tidaknya antara pinggang dan bahu penerima.

8. Bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan pindahkan ke depan.



Gambar 4. Gerakan lemparan tolakan dada dengan dua tangan

Sumber: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. 1992. 18

Lemparan atau operan ini banyak di gunakan dalam permainan bola basket bola keranjang dan sedikit di permainan bola tangan. Kesalahan yang mungkin terjadi pada lemparan tolakan dada dengan dua tangan.

2.4.2 Menangkap



Gambar 5. Gambar Posisi tangan memegang bola

Sumber: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. 1992. 17

1. Kedua tangan di luruskan
2. Kedua telapak tangan di buka menghadap ke arah bola.
3. Tangkaplah bola dengan kedua tangan.

Sedangkan untuk menangkap bola:

Menurut Hanz Katzenbigner dan Micle Meddler PASI (1996:28) lemparan akan lebih kuat dengan ancang ancang atau awalan. dalam pembelajaran lempar tangkap bola di minta melempar bebas sambil lari dengan mengedepankan permainan lempar tangkap bola.

Banyak bentuk permainan dapat di fariasikan sedemikian rupa sehingga menjadi bentuk permainan perlombaaan, jika tujuanya adalah mengenai tekhnik lemparan seringkali dilakukan sedikit perubahan untuk mengubah bentuk permainan menjadi bentuk perlombaan.

Beberapa hal yang harus di di hindari dalam lempar tangkap adalah sebagai berikut.

1. Gerakan tangan yang tidak siap untuk melempar.
2. Pandangan mata yang tidak focus.
3. Awalan melempar yang salah.
4. Posisi badan uang tidak seimbang.

Beberapa hal yang harus di hindari saat menangkap bola.

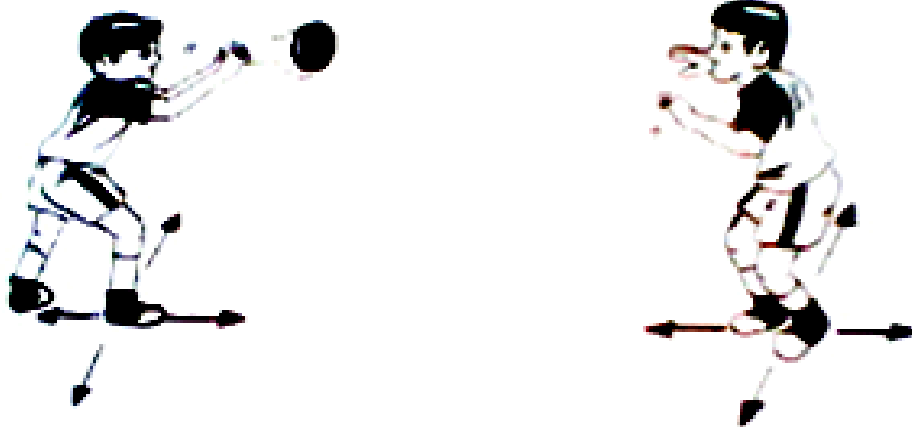
1. Tangan yang tertutup.
2. Posisi kaki tidak di tekuk.
3. Pandangan mata tidak pada arah laju bola.

2.4.3 Pembelajaran Lempar Tangkap

Bermain merupakan kegiatan anak anak sehari hari yang dapat di kembangkan menjadi proses pembelajaran kepada siswa tentu saja permainan di sesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan siswa sekolah dasar. Permainan sangat penting di ajarkan karena di dalamnya mengandung gerakan gerakan dasar untuk pembinaan olahraga seperti dalam bentuk lari jalan lempar tangkap dan lompat.

Contoh permainan yang dapat di berikan kepada siswa dalam upaya untuk mengenalkan cara melempar tangkap bola dengan cara yang menyenangkan dapat di lakukan menurut gambar berikut. Gambar ini mengetegahkan beberapa variasi yang dapat di jadikan dan dapat di kembangkan sendiri.

1. Lempar Tangkap Berpasangan

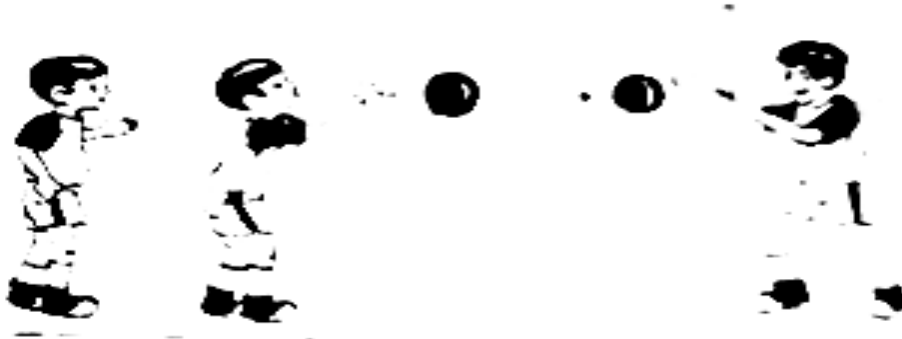


Gambar 6. Lempar tangkap berpasangan

Sumber: Aneka Ilmu. 2010. 90

Lempar tangkap berpasangan satu lawan satu sedikit menggunakan sedikit variasi pergerakan hanya di tempat tidak ada perpindahan kaki atau badan.

2. Lempar Tangkap Dua Lawan Satu



Gambar 7. Gambar Lempar Tangkap Dua Lawan Satu

Sumber: Aneka Ilmu. 2010. 96

Pada permainan lemparan ini sudah ada mulai gerakan gerakan variasi yaitu gerakan berpindah tepat kesamping kanan dan kiri, dan si penangkap yang berpasangan berpindah-pindah atau bergantian.

3. Lempar Tangkap Ke Belakang



Gambar 8. Gambar Lempar Tangkap Ke Belakang

Sumber: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. 1992. 69

Pada lemparan ini anak melemparkan bola ke belakang dan saat bola melaju dengan melambungkan bola di atas kepala anak yang ada di belakangnya siap menangkap bola.gerakan lempar bola ini sangat bermanfaat untuk melatih daya konsentrasi siswa dan dapat melatih gerakan reflek anak.

2.4.4 Permainan Lempar Tangkap Beregu

Mengingat jumlah siswa yang mau mengikuti pembelajaran lempar tangkap yaitu ada 14 siswa maka pembelajaran lempar tangkap dengan modifikasi permainan beregu dapat di bagi dengan tiga kelompok, saat dua tim main maka tim yang satu mengamati jalanya pertandingan dengan melihat kemampuan lawan sistem pemilihan teman dalam tim yaitu dengan ketentuan atau atas dasar di pilih oleh guru agar dapat terjadi keseimbangan dalam permainan



Gambar 9. Permainan lempar tangkap

Sumber: Aneka Ilmu. 2010. 101

Lapangan permainan lempar tangkap berbentuk persegi panjang dengan di garis sisi belakang ada empat tiang bendera yang terbuat dari bambu. Lapangan mempunyai panjang 15 meter dan lebar 10 meter di tengah lapangan ada garis sebagai pembagian area lapangan. Fungsi garis itu adalah untuk membatasi laju bola saat permainan sedang berlangsung. Dan tiang bendera yang terbuat dari bambu sebagai target sasaran saat melakukan lemparan yang sebelumnya lemparan dilakukan dengan kerjasama tim. Dalam permainan lempar tangkap ini satu tim terdiri dari 5 siswa dan dalam lempar tangkap ini ada 3 tim masing-masing tim melakukan permainan lempar tangkap secara kompetisi atau saling ketemu, adapun sasaran dalam lempar tangkap adalah tiang bambu bendera yang berada di garis batas belakang, dalam teknik permainan lempar tangkap siswa menggunakan teknik lemparan samping dengan satu tangan, lemparan lambung dengan satu tangan, dan lemparan dengan dua tangan, dengan tujuan mengasah teknik siswa dalam melakukan berbagai gerak dasar lemparan.

2.4.5 Pembelajaran Permainan

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik. Tetapi juga ada satu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya. Dalam suatu kejadian pembelajaran terjadi suatu peristiwa ialah ada suatu pihak yang member dan satu pihak yang menerima, Oleh sebab itu pada peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif, Winarno Surachmad (1996:14) mengutarakan ciri proses interaksi

adalah ada bahan yang menjadi proses serta tujuan yang akan di capai dan proses interaksi tersebut berlangsung secara dalam ikatan situasional.berkaitan dengan hal tersebut maka pembelajaran permainan bisa di jadikan sebagai metode untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang akan di capai.

2.4.5.1 Fungsi Bermain dalam Pendidikan.

Bigo, Kohnstam, dan Palland (1992:275-276) ketiga pakar ini berpendapat bahwa permainan mempunyai makna pendidikan dengan uraian sebagai berikut: permainan merupakan salah satu dari banyak wahan untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat, anak akan memahami dan menghargai dirinya temanya, pada anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosial.

Teori bermain yang tersebutkan tadi merupakan sebagian dari usaha penelahaan tentang bermain yang kiranya dapat di gunakan dalam usaha pendidikan.

2.4.5.2 Makna Bermain dalam Pendidikan .

1. Bermain merupakan aktifitas yang dilakukan dengan senang.
2. Bermain dengan rasa senang menumbuhkan aktifitas yang dilakukan secara spontan.
3. Bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang memerlukan

kerjasama dengan teman, menghormati lawan menghargai kemampuan kawan, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Jadi melihat fungsi permainan di atas permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Dan dari sinilah timbul pertanyaan bagaimana peranan bermain dalam pendidikan jasmani?

2.5 Kerangka Berfikir

Bermain adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan, baik dengan tujuan maupun tanpa ada tujuan. Melalui bermain anak dapat mengembangkan seluruh aspek perkembangannya. Bila orang dewasa membangun pengetahuannya lewat membaca, maka anak membangun pengetahuannya lewat bermain. Melalui berbagai macam aktifitas bermain, anak melatih kemampuan fisik dan motoriknya, mematangkan emosi dan mengasah kepekaan sosialnya, memperlancar komunikasinya, serta mengembangkan kognitifnya.

Bermain merupakan bentuk ekspresi diri yang paling lengkap. Bermain adalah rangkaian perilaku yang sangat kompleks dan multidimensional, yang berubah seiring pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui bermain (play) dan permainan (games) yang berbentuk edukatif, anak akan memperoleh beberapa manfaat, diantaranya: perkembangan fisik, dorongan berkomunikasi, penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, penyaluran bagi kebutuhan

dan keinginan, sumber belajar, rangsangan bagi kreativitas, perkembangan bagi wawasan diri, belajar bermasyarakat dan bersosialisasi, standar moral, belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin, dan perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan.

Cara yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan aktivitas gerak merupakan suatu upaya dari guru dalam mendesain materi pelajaran menggunakan modifikasi permainan agar dapat diterima atau dikuasai dengan mudah dan senang oleh peserta didik. Disinilah dituntut kreasi dan inovasi dari seorang guru dalam menciptakan metode pengajaran yang akan dipakai. Metode adalah suatu cara dalam menyampaikan materi pembelajaran.

Mengkaji fungsi bermain dalam pendidikan dan makna pendidikan dalam bermain khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka Teknik dasar lempar tangkap merupakan faktor penentu yang harus dikuasai setiap siswa . Dengan penguasaan lempar tangkap maka pemain dapat melakukan permainan lempar tangkap beregu.

Dengan desain materi pelajaran lempar tangkap yang menggunakan model-model permainan akan memancing siswa untuk bersemangat dalam melakukan latihan lempar tangkap. Karena dengan latihan yang dilakukan dalam bentuk permainan akan menambah minat dan rasa penasaran siswa dalam pembelajaran lempar tangkap. Dengan dilakukannya cara pembelajaran seperti ini akan membuat siswa senang dan termotivasi untuk menguasai teknik dasar lempar tangkap secara benar.

2.6 Hipotesis Tindakan

Melalui kerangka pemikiran yang telah tersusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut : “Pendekatan permainan beregu dapat meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola siswa kelas III SD Negeri Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2012/2013”.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode diskriptif. Untuk mengetahui apakah “Peningkatan hasil belajar Lempar Tangkap Melalui Modifikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03 Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/ 2013”

3.1 Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas III SD Negeri Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 14 siswa, dengan jumlah siswa putra 8 anak , dan siswa putri 6 anak

3.2 Indikator Penelitian.

Indicator dalam penelitian ini adalah :

1. lemparan
2. tangkapan

3.3 Objek penelitian

Penelitian ini melibatkan objek objek penelitian sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran lempar tangkap dengan modifikasi permainan beregu.

2) Hasil belajar lempar tangkap kelas III SD Negeri purbo 03

3.4 Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini sedang berlangsung yaitu I minggu sampai III Bulan Mei 2013.

3.5 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di SDN Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang.

3.6 Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*), rencana penelitian dilakukan dengan menggunakan tindakan yang di dalamnya terdapat empat fase kegiatan yaitu : perencanaan, observasi, refleksi, evaluasi. Keempat fase dari siklus PTK ini adalah :

3.6.1 Tahapan Perencanaan

Suatu perencanaan yang baik hendaknya memenuhi dua kriteria utama penelitian. Peneliti memahami perencanaan penelitian tersebut dengan baik perencanan disusun untuk mempermudah penelitian tindakan tersebut.

3.6.2 Tahapan Observasi

Merupakan tahapan pengamatan terhadap proses atau hasil pembelajaran lompat jauh pada kelas atau siswa yang menjadi objek,

Prosedur ini dilakukan untuk mendapatkan data penelitian yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi

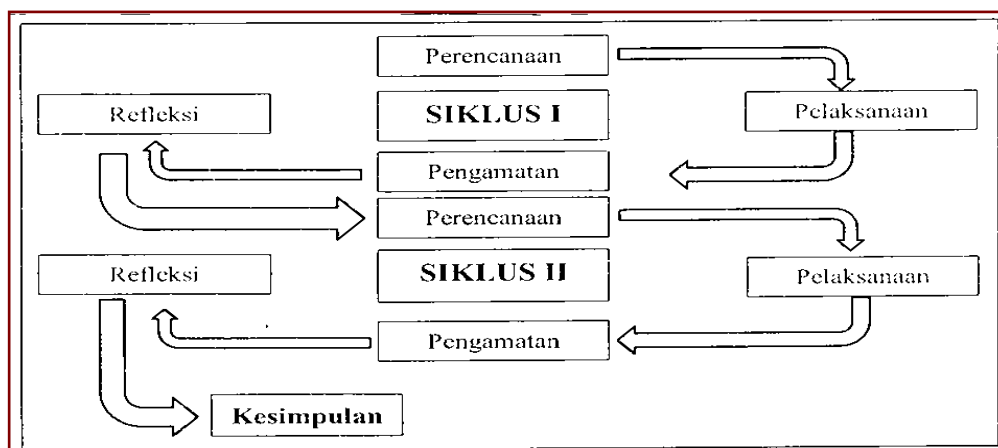
3.6.3 Tahapan Refleksi

Tahapan refleksi ini peneliti mengkaji , melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan dengan menggunakan berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini. peneliti bersama-sama rekan guru dapat merevisi untuk memperbaiki Penelitian Tindakan Kelas.

3.6.4 Tahapan Evaluasi

Siswa-siswi diberi evaluasi atau latihan dalam meningkatkan ketrampilan lempar tangkap. Adapun tahapan siklus pada penelitian tindakan kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut:

Gambar alur tahapan siklus penelitian tindakan kelas.



Gambar 10. Siklus Penelitian Tindakan Kelas Skema Pelaksanaan Siklus Tindakan

Sumber : Sudji Munadi. 2010.312

3.7 Perencanaan Tindakan

Perencanaan prosedur tindakan kelas ini terdiri atas dua siklus. Tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai. Untuk dapat mengukur kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik lempar tangkap, serta untuk melihat jumlah presentase peserta didik yang mampu, maka diberikan tes awal yang berfungsi sebagai diagnosis, sedangkan observasi dilakukan untuk mengetahui tindakan yang tepat yang diberikan dalam rangka untuk memotivasi peserta didik dalam rangka penguasaan teknik lempar tangkap.

Selanjutnya dilakukan penelitian tindakan kelas dengan prosedur (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) refleksi dalam setiap siklus.

3.7.1 Siklus 1

1. Perencanaan Tindakan

Ada beberapa perencanaan tindakan pertama yaitu;

- a. Mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti : bola plastik, bendera, Tiang bambu, tali raffia, papan lari gawang,
- b. Mempersiapkan metode pengajaran yang telah di siapkan sebelumnya.
- c. Melakukan pre-tes dengan teknik lempar tangkap.

2. Pelaksanaan Tindakan I

- a. Waktu pelaksanaan tindakan pada hari Selasa 14 Mei 2013.
- b. Tempat pelaksanaan di lapangan SD Negeri purbo 02 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang.

- c. Kegiatan belajar- mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan yaitu
- Melakukan pre-tes selama 10 menit untuk memotivasi siswa/siswi menerima pelajaran atau latihan
 - Menjelaskan teknik lempar tangkap dalam pelaksanaannya
 - Guru membimbing siswa/siswi dan memberikan bantuan kepada siswa/siswi yang membutuhkannya.

Dalam siklus 1 ini siswa diberikan kegiatan melalui permainan beregu sebagai upaya meningkatkan ketrampilan gerak lokomotor, non lokomotor stabilitas dan manipulatif.

a. Pemanasan

Memiliki fungsi khusus yaitu untuk mempersiapkan tubuh supaya dapat menyesuaikan dirinya dengan tuntutan pelaksanaan tugas, melakukan gerakan – gerakan penguluran.

b. Latihan inti

- c. Dengan dipandu oleh guru siswa diberi contoh- contoh siswa melakukan.

- Cara memegang bola besar.
- Gerakan memberikan bola kepada temanya.
- Gerakan melempar bola.
- Lempar tangkap dengan temanya sendiri.
- Lempar tangkap dengan temanya sendiri secara bervariasi.
- kemudian disambung dengan permainan beregu lempar tangkap bola

- melakukan lempar tangkap bervariasi dengan urutan absensi

d. Pendinginan

Kegiatan penutup berisi kegiatan yang tujuannya untuk menyesuaikan keadaan tubuh secara bertahap, agar kembali ke kondisi normal, kegiatan pendinginan ini bermanfaat untuk mencegah otot terasa pegal dan kaku.

3.7.2 Observasi Tindakan I

Kondisi pengajaran lempar tangkap pada kelas III SD Negeri Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang sebelumnya pelaksanaan kegiatan lempar tangkap pada kelas III kurang aktif. Sebelumnya guru hanya menyajikan pokok bahasan yang tercantum dalam kurikulum. Di samping itu juga kurang mengaktifkan program ekstrakurikuler untuk memberikan pendalaman materi yang perlu diajarkan di luar jam sekolah, khususnya pada lempar tangkap yang sangat memerlukan waktu yang cukup lama untuk anak usia 9 tahun atau kelas III SD.

Faktor yang menghambat penguasaan teknik lempar tangkap siswa/siswi SD Negeri Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang ada beberapa, yaitu :

- Faktor kecepatan
- Di sini masih banyak yang belum mampu untuk memindahkan anggota tubuh atau seluruhnya dari awalan melempar dan akhiran melempar
- Faktor gerakan reflek

Reflek lempar tangkap bola cenderung lamban terutama pada saat menangkap bola.

- Faktor koordinasi anggota tubuh

Belum mampu untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melempar dan menangkap

- Faktor ketrampilan

Kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik belum benar dan belum sempurna

3.7.3 Siklus II

Tahapan perencanaan pada siklus II hampir sama dengan siklus I tetapi dilakukan selama 3 jam pertemuan tatap muka, dalam minggu yang sama .pada siklus II ini pengaruh modifikasi permainan beregu ini terhadap prestasi siswa dalam pembelajaran lempar tangkap, sebagai upaya meningkatkan prestasi lempar tangkap ada sedikit perbedaan yaitu diadakan perbaikan-perbaikan yang masih diperlukan untuk menambah hasil gerakan lempar tangkap.

1. Waktu penelitian diadakan di lapangan SD Negeri Purbo 02 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang
2. Waktu penelitian dilakukan selama minggu I sampai III, bulan Mei 2013.
3. Jadwal penelitian

Tabel 1 Jadwal Penelitian

Hari	Tanggal	Jam
Selasa	14 Mei 2013	07.15 s / d 09.15
Selasa	21 Mei 2013	07.15 s/d 09.15

Sumber: hasil perencanaan PTK

3.8 Sumber Data

3.8.1 Metode Observasi

Penulis melihat secara langsung tentang keadaan dan kondisi pada siswa/siswi SD Negeri purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang.

3.8.2 Wawancara

Peneliti menggali informasi dengan berkomunikasi langsung dengan siswa/siswi SD Negeri Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang tentang kebiasaan siswa/siswi melakukan lempar tangkap.

3.8.3 Evaluasi atau Tes

Pengumpulan dengan berbagai cara evaluasi agar peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan siswa/siswidalam menguasai lempar tangkapdisesuaikan fakta yang ada di lapangan

3.9 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data dapat digunakan teknik sebagai berikut :

- a. Tes praktik, yaitu dengan menilai praktik siswa dalam melakukan lemparan lambung dengan satu tangan, lemparan samping dengan satu tangan , dan lemparan dengan dua tangan dan tangkapan.
- b. Observasi, yaitu dengan mengamati aktifitas siswa dalam pembelajaran

Pada proses pengumpulan data dan pengolahan data pada penelitian ini bersifat kuantitatif dan mempergunakan metode analisis deskriptif, yang pada akhirnya dapat mencapai suatu kesimpulan yang menjelaskan mengenai permasalahan dalam penelitian

Tabel 2. Obserfasi Aktifitas Siswa

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil keterampilan lempar samping	Tes praktek	Melalui lembar observasi
2	Siswa	Hasil keterampilan lempar lambung	Tes praktek	Melalui lembar observasi
3	Siswa	Rangkaian gerakan lempar tangkap	Tes praktek	Melalui lembar observasi

Sumber: perencanaan PTK

3.10 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.10.1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RPP merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan, yang

memuat tentang kompetensi dasar , indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran , sumber belajar dan penilaian.

3.10.2 Lembar Pengamatan Tes Praktik

Pada instrument ini berupa lembar pengamatan individual untuk menilai praktik siswa dalam melakukan lempar tangkap, rubrik penilaian disesuaikan dengan komponen teknik yang harus dilakukan siswa.

3.10.3 Lembar Pengamatan Aktifitas Siswa

Instrumen ini berupa lembar pengamatan klasikal untuk mengetahui persentase keaktifan siswa selama proses pembelajaran. Indikator yang digunakan meliputi : (1) antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran, (2) keaktifan siswa dalam bertanya dan menjawab, (3) melakukan teknik lempar tangkap secara benar.

3.10.4 Lembar Pengamatan Tes Praktik

Dalam kegiatan pengamatan tes praktik, digunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan ketuntasan belajar dan mean kelas. Adapun penyajian data hasil pengamatan tes praktik dalam bentuk presentase dan angka

Adapun rumus untuk menghitung presentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut :

1. Aspek kognitif

Rumus kognitif :

$$\text{Nilai kognitif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

2. Aspek Afektif

Rumus afektif :

$$\text{Nilai afektif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

3. Aspek Psikomotor

$$\text{Nilai psikomotor} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

4. Nilai akhir :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif} + \text{Nilai Psikomotor}}{3}$$

Penghitungan dengan menggunakan rumus di atas harus sesuai dan memperhatikan kriteria ketuntasan belajar siswa di SDN purbo 03 yang dikelompokkan dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut :

Tabel 3 Kriteria Ketuntasan Belajar Penjasorkes

Kriteria ketuntasan	Kualifikasi
≥ 70	Tuntas
< 70	Tidak Tuntas

Sumber: penulis

3.10.5 Lembar Pengamatan Aktifitas Siswa

Data yang diperoleh akan berupa data peningkatan aktivitas siswa sesuai dengan indikator yang ditetapkan. Analisis dilakukan dengan

menggunakan rumus presentase sebagaimana pada tes praktik dan merujuk tabel berikut :

Tabel 4. Kriteria Aktifitas Siswa dalam presentase (%)

Tingkat Keaktifan	Kategori
>80 %	Sangat tinggi
60 – 79 %	Tinggi
40 – 59 %	Sedang
20 – 39 %	Rendah
< 20 %	Sangat Rendah

Sumber: Penulis

3.10.6 Indikator Kinerja

Indikator kinerja merupakan kondisi akhir atau target yang diharapkan/ dicapai. Indikator kinerja didasarkan pada pengalaman yang lalu dan hasil yang diperoleh pada saat melakukan tindakan. Dalam penetapannya perlu pertimbangan yang cermat (jangan terlalu tinggi maupun terlalu rendah). Misalnya dalam kondisi awal nilai rata-rata ulangan harian adalah 70; indikator kinerjanya menjadi 75 atau 80 (jangan menjadi 95 atau 100).

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka indikator kinerja penelitian ini adalah :

1. Siswa mengalami perubahan karakter dari tidak suka pembelajaran lempar tangkap menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.
2. Keikutsertaan siswa dalam pembelajaran lempar tangkap lebih banyak.

3. Rata- rata siswa mengalami perbaikan teknik dalam lempar tangkap baik gerakan awal melempar dan akhiran lempar serta gerakan awalan dan akhiran menangkap.
4. Ada peningkatan prestasi pada siswa

3.11 Validasi Data

Validasi artinya suatu kegiatan untuk memverifikasi benar tidaknya data yang diperoleh. Validasi diperlukan agar diperoleh data yang valid atau sah. Validasi yang digunakan disesuaikan dengan data yang dikumpulkan. Untuk data kuantitatif (berbentuk angka) umumnya yang divalidasi instrumennya. Validasi instrumen yang digunakan adalah validitas teoretik maupun validitas empirik. Diperlukan kisi-kisi agar terpenuhinya validitas teoretik. Sedangkan untuk validasi empirik diperlukan prosedur statistik tersendiri

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.6 Hasil Penelitian

Pada setiap siklus disajikan data hasil observasi aktivitas-aktivitas pembelajaran yang dilakukan, hasil belajar siswa sesuai dengan aspek-aspeknya, aspek-aspek pelaksanaan tiap-tiap aktivitas dan deskripsi hasil belajar siswa dapat di lihat pada siklus-siklus di bawah ini

4.6.1 Siklus I

1. Perencanaan

Didalam perencanaan siklus I guru membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan rinciannya:

- a. Membuat program pembelajaran atau RPP yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan penulisan laporan yang digunakan dalam penelitian.
- b. Menyiapkan bahan materi pembelajaran.
- c. Membuat lembar kerja siswa untuk mengetahui hasil pembelajaran materi lempar tangkap.
- d. Membuat lembar observasi untuk mengetahui kondisi KBM ketika pembelajaran lempar tangkap dengan modifikasi permainan beregu.

- e. Menyiapkan langkah-langkah perbaikan pada tujuan pembelajaran khusus yang belum tercapai ketuntasannya (refleksi) dan sebagai siklus I untuk PTK.

2. Tindakan

Pelaksanaan atau tindakan siklus I dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 21 Mei 2013. Pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB. Setelah semua siap, guru membariskan siswa, presensi dan memimpin dalam berdoa. Siswadibariskan dalam dua bersaf, siswa putra berada disebelah kanan siswa putri. Setelah itu guru menghitung jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran dengan cara menyimak murid yang berhitung, dilanjutkan dengan presensi siswa dengan menanyakan siswa yang tidak masuk kepada siswa yang masuk, dari jumlah 14 siswa semua dapat hadir mengikuti pembelajaran.

Kemudian guru menjelaskan tentang materi yang akan dilaksanakan. Sebelum pembelajaran dimulai siswa melakukan pemanasan dengan permainan lempar sasaran dan kemudian dilanjutkan dengan melakukan permainan untuk meningkatkan aktifitas gerak dengan menggunakan permainan beregu”, pada permainan ini siswa melakukan dengan semangat, aktifitas siswa pada permainan ini sudah cukup baik, dalam permainan ini siswa di bagi menjadi tiga kelompok, saat permainan beregu di mulai siswa yang sedang tidak bertanding melakukan latihan lempar tangkap untuk melawan tim yang sedang bermain.

Kegiatan pembelajaran selanjutnya pada siklus I ini adalah kegiatan inti. Kegiatan inti adalah “Permainan beregu”, pada pelaksanaan permainan lempar tangkap melalui modifikasi permainan beregu siswa terlihat lebih semangat mengikuti pembelajaran. berikut adalah arahan arahan guru dalam menyampaikan materi lempar tangkap yang berkaitan dengan permainan beregu;

- 1) Dengan dipandu oleh guru siswa diberi contoh- contoh untuk siswa melakukan gerakan dan tata cara permainan beregu. Peserta didik melakukan percobaan dengan permainan beregu dengan dibuat kelompok.
- 2) Sebagian kelompok maju ke depan untuk permainan lempar tangkap dan kelompok yang lain memperhatikan dan memberikan komentar atas kegiatan yang dilakukan kelompok lain.
- 3) Selanjutnya dibagi kedalam tiga kelompok dan saling bermain lempartangkap. Setelah itu guru memperhatikan anak yang sedang bermain dan guru memperhatikan anak-anak dengan jeli dan teliti
- 4) Tiap kelompok mempresentasikan hasil permainan kelompoknya di depan guru. Kelompok yang lain memberikan komentar. Setelah itu guru memberikan motivasi kepada tiap kelompok.

rata-rata setiap siswa sudah mampu melakukan gerakan melempar dengan satu tangan yaitu lemparan samping dan lemparan lambung, melempar dengan dua tangan didepan dada dan tangkapan, namun pada saat tehnik lemparan dan tangkapan tersebut di lakukan pada saat permainan berlangsung, hasil dari gerakan gerakan tersebut kurang memuaskan karena mereka mengalami kesulitan saat berebut atau di halanag halangi tim lawan saat permainan berlangsung..

Pada kegiatan akhirsiswa berkumpul duduk sambil beristirahat, kemudian guru memberikan solusi tentang materi yang belum dipahami siswa. Kemudian guru menunjuk salah satu siswa yang sudah bisa melakukan gerakan lemparan samping dengan satu tangan, lemparan lambung dengan satu tangan, maupun lemparan di depan dada dengan dua tangan, serta tangkapan. selain untuk memberikan pengarahan juga sebagai motivasi untuk siswa. Untuk selanjutnya guru memberikan pertanyaan langsung tentang materi yang telah dilaksanakan hanya ada beberapa siswa yang masih kurang mengerti tentang apa yang diberikan guru pada pembelajaran siklus I ini. Kegiatan terakhir sebelum siswa dibubarkan, siswa kembali berbaris dan pembelajaran ditutup dengan berdo'a.

3. Observasi

Pada tahap observasi disajikan data hasil observasi aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran yang dilakukan, hasil

belajar siswa sesuai dengan formatif, deskripsi pelaksanaan tiap-tiap aktifitas dan deskripsi hasil belajar siswa. Pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Dari hasil pengamatan proses pembelajaran lempar tangkap melalui modifikasi permainan beregu, dapat diketahui bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa kurang begitu memuaskan atau kurang dari target awal yaitu 100 persen.

Secara umum dapat dikatakan bahwa pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I berjalan belum begitu baik dengan nilai rata-rata 7,3 dan hasil belajar siswa tentang penggunaan modifikasi permainan beregu belum berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Hal ini dibuktikan dari hasil tes formatif, nilai rata-rata siswa mencapai 73 dan rata-rata aktifitas siswa mencapai 2,28 (dalam skala 1-100). Aktifitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada siklus 1 belum begitu memuaskan, hal tersebut terlihat dari perolehan nilai dari semua aspek penilaian yang hanya mencapai 3,8 dari skala nilai 1-5. Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I rata-rata nilai yang didapatkan adalah 73, ada 4 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 10 siswa telah mencapai ketuntasan belajar.

4. Refleksi

Langkah selanjutnya setelah dilakukan observasi adalah melakukan refleksi dari tindakan yang dilakukan. Hambatan-hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran oleh siswa adalah sebagai berikut :

a. Aspek psikomotorik :

- 1) Masih ada kesalahan pada saat melakukan gerakan lempar tangkap saat permainan berlangsung, siswa masih banyak yang belum menguasai untuk melakukan teknik gerakan lemparan dan tangkapan di karenakan koordinasi anggota tubuh kurang sesuai dengan keseimbangan saat melakukan gerakan lemparan maupun tangkapan hal, itu di sebabkan karena dalam permainan lempar tangkap menuntut semua siswa harus aktif dalam setiap gerakan
- 2) Masih banyak kesalahan pada saat melakukan lemparan samping, hal itu di sebabkan dalam permainan beregu mereka lebih mudah menggunakan lemparan dengan kedua tangan di atas kepala.
- 3) Pada aspek afektif masih ada siswa yang belum memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran terutama saat melakukan permainan, sehingga siswa yang tidak mempunyai rasa kepercayaan diri terlihat kurang begitu antusias dan merasa minder.

- 4) Pada aspek kognitif rata-rata siswa sudah bisa mengetahui tentang materi permainan yang diberikan, hanya ada beberapa siswa yang belum mengetahui tentang peraturan permainan yang diberikan guru pada saat proses pembelajaran.

Pada penerapan modifikasi bentuk permainan dalam proses pembelajaran ditemui beberapa kelemahan, yaitu ; Pada permainan lempar tangkap beregu” : Terdapat kesulitan ketika melakukan teknik lemparan dan tangkapan karena dalam permainan itu semua saling berebut bola guna mendapatkan poin yang sesuai dalam peraturan permainan beregu.

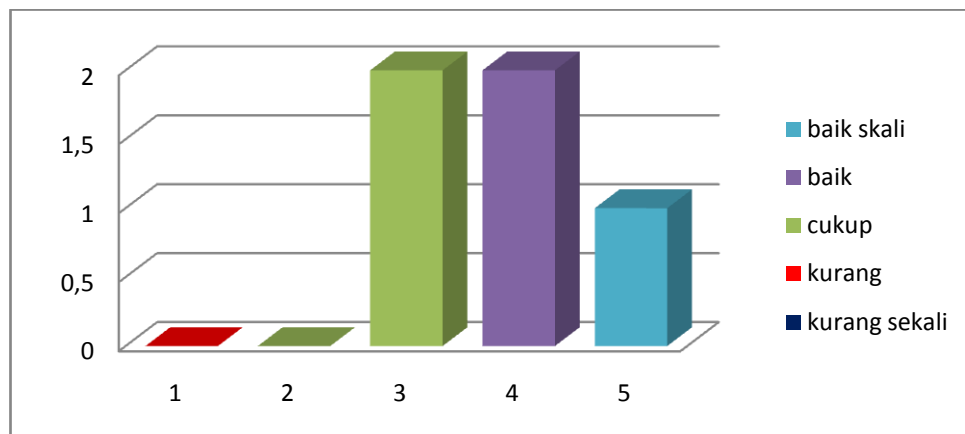
Berdasarkan pada hasil evaluasi pembelajaran diambil kesimpulan rata-rata nilai yang didapat siswa baru mencapai 73 dan dari 14 siswa masih ada 4 siswa yang belum tuntas belajarnya. Sehingga penulis memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus yang ke II. Untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan perbaikan tindakan berikutnya pada siklus II diutamakan pada kendala-kendala yang ditemukan pada siklus I

4.2 Paparan Hasil Rekapitulasi Siklus 1`

4.2.1 Penilaian Pelaksanaan Aktivitas Guru Perbaikan Pembelajaran

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran, penulis berusaha membimbing siswa membuktikan konsep pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui pengalaman lempartangkap dengan modifikasi permainan beregu langsung terhadap objek yang dipelajari, terampil dalam mendemonstrasikan tehnik permainan yang nantinya akan dibutuhkan dalam permainan, pemberian tuntunan dan bimbingan, penyebaran memberikan pertanyaan kepada siswa, pemberian motivasi kepada siswa, pengaktifan siswa dalam diskusi dan Tanya jawab. Kualitas pelaksanaan pembelajaran dan hasil belajar siswa disajikan dalam grafik, Kualitas pelaksanaan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siklus I. Secara umum dapat dikatakan bahwa pelaksanaan perbaikan pembelajaran berjalan dengan cukup baik dengan skala rata – rata 3,8 dan prestasi belajar siswa sedang dengan nilai rata-rata 73

Dalam pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I diperoleh data tentang aktivitas guru dan hasil belajar siswa yang disajikan. Untuk melihat hasil perbaikan pembelajaran penulis melakukan tes yang terdiri dari beberapa aspek. Kualitas pelaksanaan pembelajaran siklus I dan hasil belajar siswa disajikan dalam grafiik berikut ini.

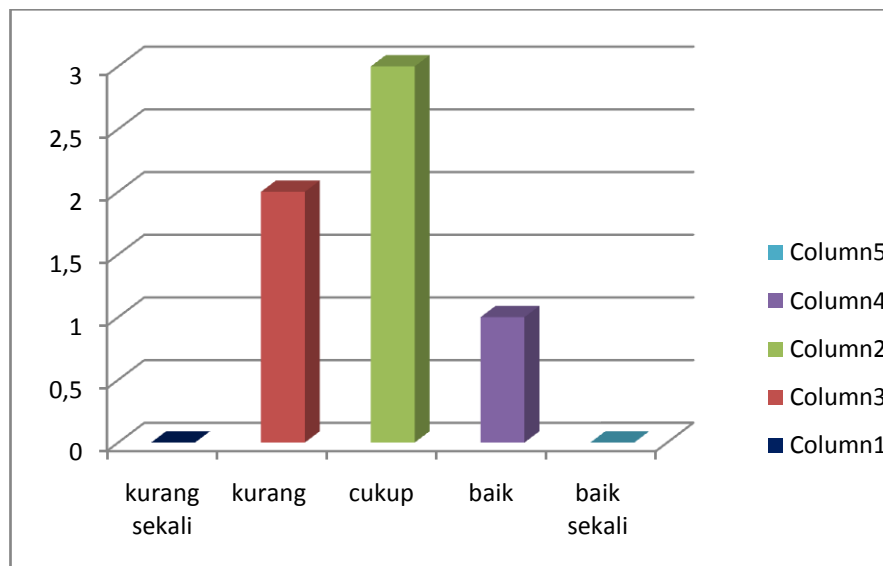


Gambar 12 Kualitas Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Aspek Guru

Sumber: Hasil Penelitian siklus I

Dilihat dari grafik diatas maka dapat kesimpulan baik dengan nilainya adalah jumlah 19, dengan nilai rata-rata adalah 3,8

4.2.2 Penilaian Pelaksanaan Perbaikan Pembelajaran Aktivitas Siswa



Gambar 13 Kualitas Pembelajaran Aspek Keaktifan Siswa Siklus I

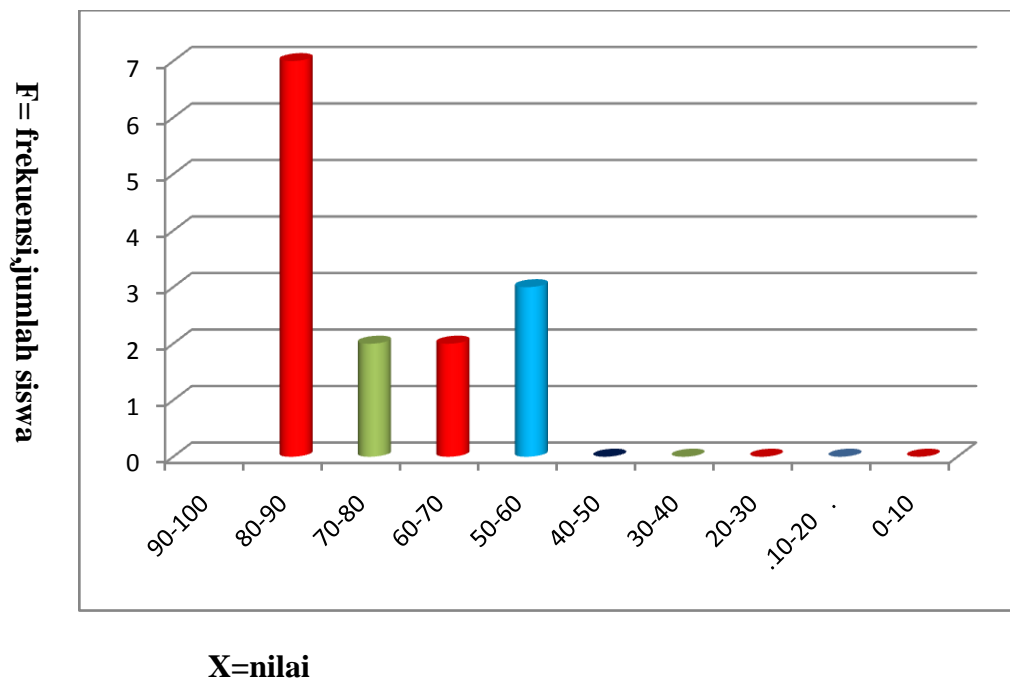
Sumber; Hasil Penelitian siklus I

Dilihat dari tabel dan grafik diatas maka dapat disimpulkan baik, dengan nilainya adalah jumlah 17, dengan nilai rata-rata adalah 2,28

1) Hasil belajar siswa

Hasil belajar siswa dalam perbaikan pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan kelas III SD Negeri Purbo 03 Kecamatan Bawang Kabupaten Batang. Untuk mengetahui hasil perbaikan pembelajaran, pada proses dan akhir pembelajaran. Penulis melakukan penilaian yang meliputi beberapa aspek yaitu aspek, kognitif, afektif dan psikomotor.kualitas pelaksanaan pembelajara dan hasil belajar siswa disajikan dalam grafik berikut ini

Rekapitulasi Hasil Nilai Lempar Tangkap SetiapSiklus I



Gambar 14. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus
Sumber: Hasil Tes Penilaian Siklus I

Pembelajaran siklus I cukup efektif, hal ini terbukti adanya kenaikan prosentase ketuntasan dan nilai rata-rata kelas 73. Dari 14 siswa yang mengikuti kegiatan yang dinyatakan tuntas mencapai 64% atau 9 siswa, dan masih ada 5 siswa atau 35 % yang belum tuntas. Karena materilempar tangkap siklus I belum mencapai target ketuntasan yang diinginkan yaitu 100%, maka peneliti membuat rencana perbaikan pembelajaran siklus II.

4.3 Hasil Penlaan Sikus II

4.3.1 Siklus II

1. Perencanaan

Di dalam perencanaan guru membuat rencana pelaksanaan pembelajaran siklus II dengan rinciannya:

- a. Membuat program pembelajaran atau RPP yang dikembangkan berdasarkan kebutuhan penulisan laporan yang digunakan dalam penelitian.
- b. Menyiapkan bahan materi pembelajaran.
- c. Membuat lembar kerja siswa untuk mengetahui hasil pembelajaran materi lempar tangkap..
- d. Membuat lembar observasi untuk mengetahui kondisi KBM ketika pembelajaran dengan model pendekatan bermain.

- 1) Menyiapkan langkah-langkah perbaikan pada tujuan pembelajaran khusus yang belum tercapai ketuntasannya (*refleksi*).
- 2) Memperbaiki permainan agar lebih efektif dalam proses pembelajaran pada siklus II.

2. Tindakan

Tindakan siklus II dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 28 Mei 2013 yang pelaksanaannya sesuai dengan perencanaan yang diprogramkan. Pembelajaran dimulai pukul 07.30 WIB. Setelah semua siap guru membariskan siswa, presensi dan memimpin dalam berdoa. Siswa dibariskan dalam dua bersaf, siswa putra berada disebelah kanan siswa putri. Setelah itu guru dan siswa menghitung jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran, dilanjutkan dengan presensi siswa dengan menanyakan siswa yang tidak masuk kepada siswa yang masuk, dari jumlah 14 siswa semuanya hadir mengikuti pembelajaran. Kemudian guru menjelaskan tentang materi yang akan dilaksanakan tentang materi lempar tangkap, untuk melanjutkan materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya.

Sebelum pembelajaran dimulai siswa melakukan pemanasan dengan permainan lempar bola sasaran yaitu mengenai kaki tenmnya yang ada di dalam lapangan permainan dan si pelempar di luar lapangan permainan dengan di bagi menjadi dua kelompok. selanjutnya siswa melakukan latihan lempar tangkap secara berpasangan, satu lawan satu dengan gerakan lempar tangkap di

tempat, dan satu lawan dua dengan gerakan lempar tangkap dengan berpindah tempat. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan permainan, aktifitas siswa pada permainan ini sudah baik, karena pada siklus II ada kegiatan latihan lempar tangkap untuk siswa sehingga pada siklus II siswa sudah merasa siap dan dapat melakukan dengan lebih baik lagi saat permainan lempar tangkap berlangsung.

Pada kegiatan inti kedua pada siklus II, siswa diberikan materi yang sedikit berbeda dalam tata cara permainan lempar tangkap yaitu pada siklus ini permainan ada perubahan yang di tekankan kepada anak penangkap boleh bergerak ke kanan ke kiri saat menangkap bola dan tidak boleh masuk area permainan, dengan kegiatan pada siklus II untuk siswa agar bisa lebih memahami dan aktif serta penekanan pada aspek afektif.

Kegiatan inti yang terakhir adalah “permainan lempar tangkap melalui modifikasi permainan beregu”, Kegiatan pembelajaran selanjutnya pada siklus II ini adalah kegiatan inti. Sebelum kegiatan inti yang pertama dimulai, guru memberikan penjelasan kembali mengenai materi permainan lempar tangkap yang mengarah pada penjelasa tehnik lemparan dan tangkapan,

Padakegiatan akhir pembelajaran siklus II siswa berkumpul duduk sambil beristirahat, kemudian guru memberikan solusi tentang materi yang belum dipahami siswa. Guru memberikan contoh secara langsung melakukan gerakan melempar dan menaangkap yang benar. Untuk selanjutnya guru memberikan pertanyaan langsung tentang materi yang telah dilaksanakan, pengetahuan siswa tentang materi

yang diberikan pada siklus II sudah sangat meningkat hampir semua siswa sudah mampu menjawab pertanyaan langsung yang diberikan oleh guru. Kegiatan selanjutnya pendinginan. Siswa dikelompokkan kemudian membentuk lingkaran, Siswa sangat terlihat senang pada kegiatan pendinginan ini. Kegiatan terakhir sebelum siswa dibubarkan, siswa kembali berbaris dan pembelajaran ditutup dengan berdo'a.

3. Observasi

Pada tahap observasi disajikan data hasil observasi aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran yang dilakukan, hasil belajar siswa sesuai dengan formatif, deskripsi pelaksanaan tiap-tiap aktifitas dan deskripsi hasil belajar siswa. Pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Dari hasil pengamatan proses pembelajaran lempar tangkap melalui modifikasi permainan beregu, berdasarkan hasil belajar lempar tangkap dapat diketahui bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa.

Secara umum dapat dikatakan bahwa pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II berjalan baik dengan nilai rata-rata 84 dan hasil belajar siswa tentang penggunaan modifikasi permainan beregu sudah berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Hal ini dibuktikan dari hasil tes formatif, nilai rata-rata siswa mencapai 84

dan rata-rata aktifitas siswa mencapai 4,5 (dalam skala 1-100). Aktifitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada siklus II juga mengalami peningkatan dari semua aspek penilaian yang sudah mencapai 4,6 dari skala nilai 1-5. Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I rata-rata nilai yang didapatkan adalah 84 dengan demikian 2 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar.

4. Refleksi Siklus II

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan siklus II dalam proses pembelajaran sudah menunjukkan peningkatan, siswa aktif serta mempunyai antusias dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar.

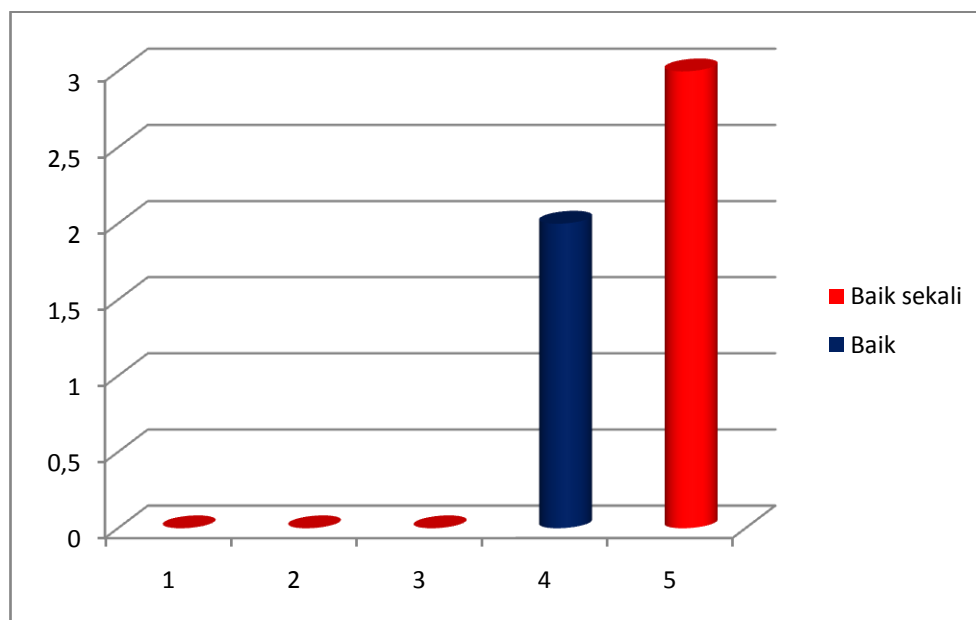
Tindakan pada siklus II ini telah dilaksanakan dengan menerapkan modifikasi permainan lempar tangkap beregu dalam, pembelajaran lempar tangkap bola. Jika dibandingkan, nilai rata-rata pada siklus I adalah 73 sedangkan pada siklus II nilai rata-rata mencapai 84. Pada siklus ini ketuntasan belajar lempar tangkap mengalami peningkatan yaitu dari 14 siswa hanya 2 siswa yang dinyatakan belum tuntas

Dari hasil perbaikan yang dilaksanakan pada siklus II ini dapat disimpulkan rata-rata nilai yang didapat siswa sudah mencapai ketuntasan pada mata pelajaran penjaskes dalam pembelajaran lempar tangkap sehingga peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian pada siklus yang selanjutnya

4.4 Paparan Hasil Rekapitulasi Siklus II

4.4.1 Penilaian Pelaksanaan Aktivitas Guru

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran, penulis berusaha membimbing siswa membuktikan konsep permainan beregu sangat mempengaruhi lempar tangkap siswa, melalui pengalaman langsung terhadap objek yang dipelajari, terampil dalam menangkap bola, pemberian semangat anak dalam belajar lempar tangkap dan tuntunan atau bimbingan, penyebaran memberikan pertanyaan kepada siswa, pemberian motivasi kepada siswa, pengaktifan siswa dalam belajar dan Tanya jawab. Kualitas pelaksanaan perbaikan pembelajaran dan hasil belajar siswa disajikan dalam grafik berikut ini. Kualitas pelaksanaan aktivitas perbaikan pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan pendidikan olahraga dan kesehatan siklus II dicantumkan dalam tabel sebagai berikut ini

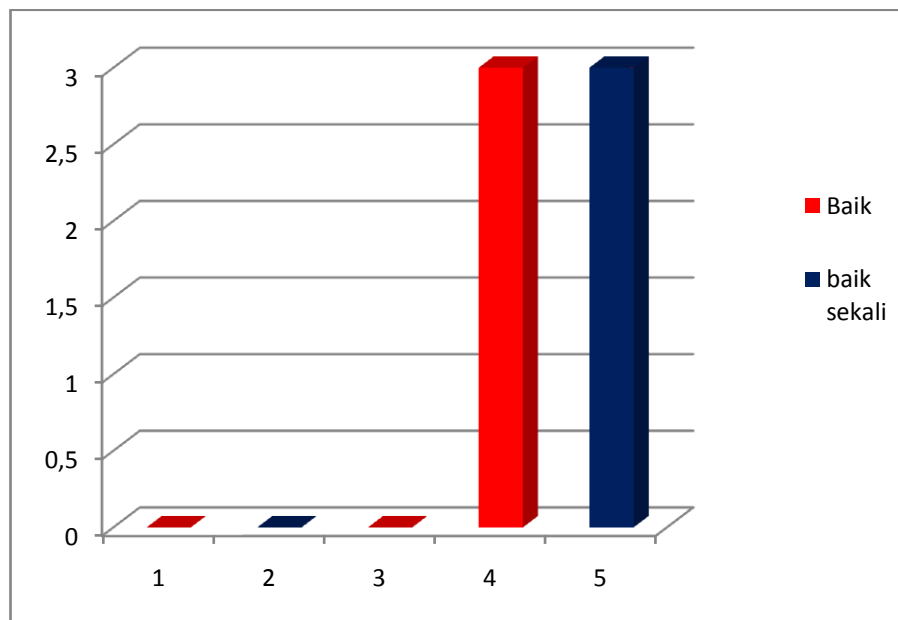


Gambar 15 Kualitas perbaikan pembelajaran siklus II
Sumber; Hasil Penelitian siklus II

4.4.2 Penilaian Aktivitas Siswa

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II, penulis menilai aktivitas siswa meliputi beberapa aspek yaitu: aspek kognitif, afektif, psikomotor yang terbagi menjadi beberapa item yang mencakup ketiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor di antaranya keterampilan dalam melempar dan menangkap bola, dan dalam kegiatan permainan beregu dan keaktifan siswa dalam Tanya jawab, kedisiplinan siswa dalam mengikuti pelajaran, dari keterangan keaktifan siswa tersebut dapat di tampilkan Penilaian aktivitas siswa yang dapat disajikan dalam tabel dan grafik berikut ini.

Keaktifan kelas pembelajaran lempar tangkap Siklus II



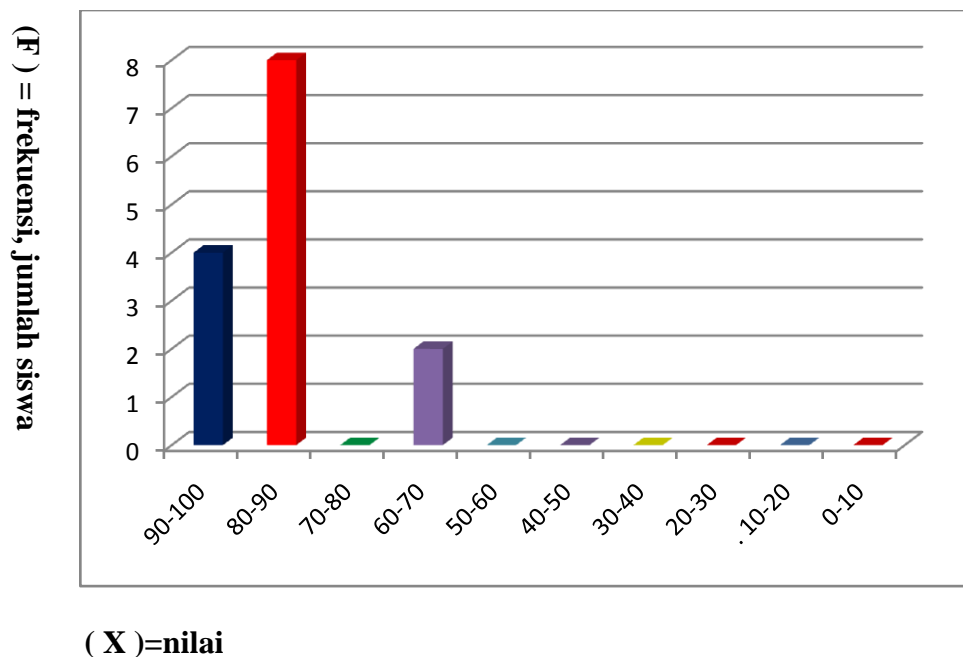
Gambar 16

Kualitas Perbaikan Aspek Siswa Pembelajaran Siklus II

Sumber; Hasil Penelitian siklus II

4.4.3 Hasil belajar siswa

Untuk mengetahui hasil perbaikan pembelajaran, pada akhir pembelajaran penulis melakukan penilaian yang mencakup penilaian dari ketiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, kualitas pelaksanaan perbaikan pembelajaran dan hasil belajar siswa disajikan dalam Grafik sebagai berikut:



Gambar 18 Nilai tes formatif perbaikan pembelajaran siklus II

Sumber; Hasil Penelitian siklus II

Dari tabel dan grafik diatas dapat diketahui bahwa pembelajaran siklus II cukup efektif, hal ini terbukti adanya kenaikan prosentase ketuntasan klasikal dan rata-rata kelas. Dari 14 siswa yang

dinyatakan tuntas mencapai 86 % atau 12 siswa, dan masih ada 2 siswa atau 0,14% yang belum tuntas, sedangkan rata-rata nilai kelas mencapai 84

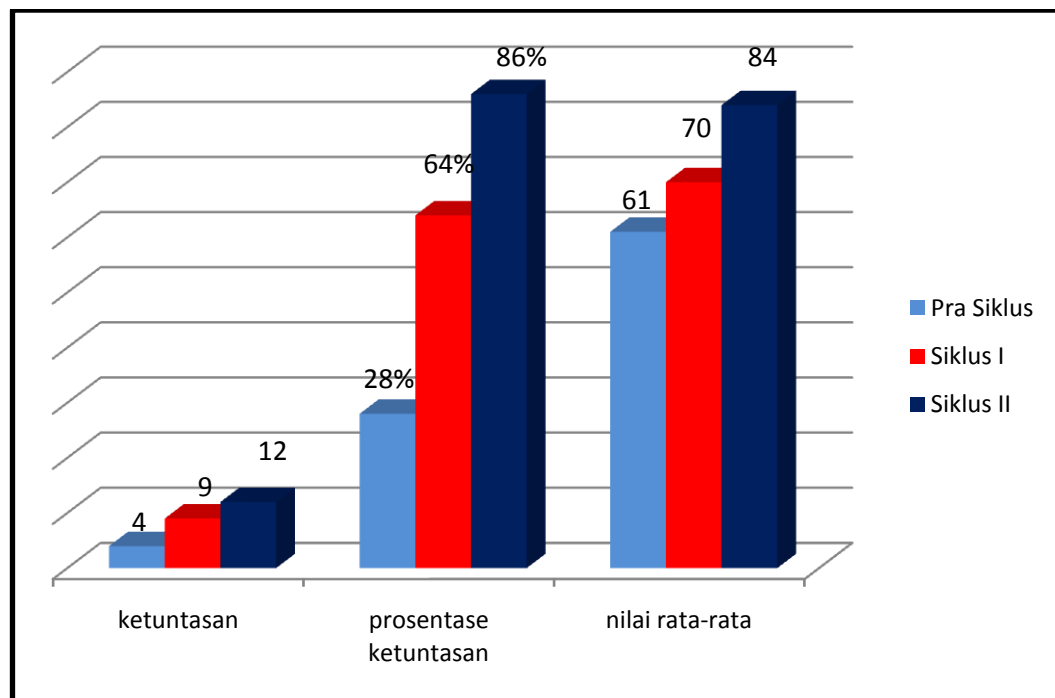
Pada akhir pelaksanaan pembelajaran lempar tangkap dengan modifikasi permainan beregu bisa meningkatkan hasil belajar siswa di kelas III SD Negeri Purbo 03 dari hal tersebut guru melakukan evaluasi penilaian pada materi lempar tangkap dengan diketahui bahwa nilai rata-rata kelas adalah 84. Hasil belajar ini menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran siklus II telah mencapai target yang diinginkan.

Hasil belajar yang penulis lakukan dari mulai sebelum perbaikan, Siklus I, dan Siklus II diperoleh nilai rata-rata dan prosentase sebagai berikut :

- Sebelum perbaikan, nilai rata-rata 61 dan prosentasenya 28%
- Siklus I, nilai rata-rata 73 dan prosentasenya 64%
- Siklus II, nilai rata-rata 84 dan prosentasenya 86%

Dari grafik di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa pembelajaran lempar tangkap pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas III SD Negeri Purbo 03 kecamatan Bawang kabupaten Batang selalu mengalami peningkatan, hal ini dikarenakan pengajar menggunakan modifikasi permainan beregu dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, selanjutnya Dari

tabel diatas dapat dibuat grafik dengan diagram batang, hasil Pembelajaran materi lempar tangkap mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.



Gambar 18 Hasil Perbaikan Pembelajaran Tiap Siklus
Sumber: Hasil perbaikan Penilaian Siklus I dan II

4.5 Pembahasan

Dari data pelaksanaan perbaikan pembelajaran dan hasil belajar siswa yang diperoleh dalam penelitian tindakan yang dilakukan di kelas III SD Negeri purbo 03, dapat dikatakan bahwa pelaksanaan perbaikan pembelajaran meningkat. Kemampuan dan pemahaman siswa tentang materi pembelajaran lempar tangkap bola melalui modifikasi permainan beregu yang diberikan mengalami peningkatan sehingga prestasi belajar siswa juga meningkat.

Dalam pembelajaran lempar tangkap Jika dibandingkan, nilai rata-rata pada siklus I adalah 70 sedangkan pada siklus II nilai rata-rata mencapai 84. Pada siklus II untuk persentase ketuntasan hasil belajar lempar tangkap . pada siklus I persentase ketuntasan belajar mencapai angka 64%, meningkat pada pembelajaran siklus II mencapai 86 %, Secara umum pembelajaran dengan modifikasi permainan beregu dapat membuat siswa aktif, kreatif, dan menyenangkan dalam kegiatan pembelajaran, dapat pula mengatasi kejenuhan dalam belajar gerak lempar tangkap serta memupuk rasa kerjasama dalam kelompok, kejujuran, sportifitas, semangat, dan kepercayaan diri. Namun pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus I ditemui beberapa kelemahan pada modifikasi permainan yang menyebabkan kurangnya efektifitas belajar lempar tangkap pada siswa. Kelemahan tersebut dianalisis pada tahap refleksi siklus I kemudian dilakukan perbaikan pada pembelajaran siklus II.

Pada pembelajaran siklus I, siswa masih banyak melakukan kesalahan pada saat sikap saat melakukan lemparan dengan tehnik yang sudah di jelaskan. pada saat dalam permainan beregu tetapi ada sebuah kelebihan yaitu mereka lebih aktif dalam melakukan gerakan dalam permainan tersebut.

Pada aspek afektif masih banyak siswa yang belum memiliki kepercayaan diri dalam proses pembelajaran terutama saat melakukan permainan, sehingga siswa yang tidak mempunyai rasa kepercayaan diri terlihat kurang begitu aktif.

Pada aspek kognitif rata-rata siswa sudah bisa mengetahui tentang materi permainan yang diberikan, hanya ada beberapa siswa yang belum mengetahui tentang peraturan permainan yang diberikan guru pada saat proses pembelajaran.

Pada permainan “lempar tangkap beregu” Permainan kurang efektif dalam pembelajaran karena terdapat kesulitan ketika akan melakukan lemparan dan tangkapan karena karena setiap tim saling berebut bola untuk meraih kemenangan sehingga siswa sulit melakukan lempar tangkap sesuai teknik teknik yang di sampaikan oleh guru.

Setelah dianalisa dan melakukan refleksi pada siklus I diperoleh hasil perbaikan untuk pelaksanaan pembelajaran pada siklus II. guru memberikan penjelasan dan penegasan kembali mengenai materi lempar tangkap yang mengarahpada penjelasan gerakan lemparan samping dengan satu tangan, gerakan lemparan lambung dengan satu tangan, gerakan melempar di depan dada dengan dua tangan dan tangkapan secara benar. Dengan diberikan penegasan tersebut siswa menjadi lebih berkonsentrasi pada saat melakukan gerakan lempar tangkap.

Penerapan modifikasi permainan dalam pelaksanaan penelitian ini merupakan alternatif yang dapat digunakan oleh guru untuk mendapatkan perhatian siswa dalam pembelajaran, membuat siswa semakin memperhatikan pelajaran, berkonsentrasi, lebih menyenangkan dan suasana pembelajaran jadi lebih *rileks* dan menyenangkan.

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin cerdas dalam mengelola kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan siklus I dan II jauh lebih baik sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena setiap akhir siklus guru melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika masih terdapat kekurangan pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dibahas dapat disimpulkan bahwa melalui pemanfaatan permainan beregu, prestasi belajar siswa kelas III SD Negeri purbo 03 kec Bawang Kab Batag mata pelajaran pendidikan jasmani oahaga dan kesehatan pada pokok bahasan lempar tangkap dengan metode permainan beregu dapat ditingkatkan,

Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I berjalan dengan lancar dan cukup baik, dengan nilai rata-rata prestasi belajar siswa sedang, dengan nilai rata-rata 73. dan mencapai ketuntasan 64%. Sedangkan pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II berjalan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari 14 siswa yang mengikuti kegiatan lempar tangkap yang mendapat nilai diatas KKM adalah sebanyak , 12 siswa mendapat nilai 84 atau 86%. Sedangkan sisanya ada 2 siswa atau 14% belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 70. Dengan nilai rata-rata kelas mencapai 84. Hasil pengolahan data pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus II Mata Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

5.2 Saran – Saran

1. Para guru hendaknya dapat meningkatkan hasil belajar siswa melalui metode-metode yang bervariasi sehingga prestasi belajar siswa dapat meningkat
2. Kepada guru, khususnya guru SD Negeri Purbo 03 kec Bawang Kab Batang agar memanfaatkan kelompok belajar beregu dalam permainan dalam setiap proses pembelajarannya dan diupayakan menggunakan modifikasi-modifikasi dalam proses pembelajaran serta dengan alat peraga agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Bagi kepala sekolah, hendaknya selalu mendukung dan mendorong para guru untuk selalu berkreaitifitas dan berinovasi dalam menggunakan metode-metode modifikasi pembelajaran dan alat – alat peraga yang lebih menarik lagi sehingga peserta didiknya dalam proses pembelajaran merasa senang tidak bosan sehingga hasil pembelajarapun tercapai sesuai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, 2008. Minat dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No. 10, Hal 11-21.
- Catharina Anni. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT Unnes Press.
- Mitranto Sih Edy, 2010. *Penjas Orkes untuk SD/MI Kelas III*, Jakarta : Aneka Ilmu
- Sanusi. n.d. Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa SD. *Jurnal Kependidikan*. Hal 1-11. Online. Dapat diakses di isjd.pdii.lipi.go.id/admin/junal/3606111.pdf
- Sucipto. 2008. Mengembangkan Kecerdasan Majemuk Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Paradigma*. Tahun XIII. No. 25. Hal 219-229.
- Sudji Munadi. 2010. *Penelitian Hasil Belajar*. Jakarta: Depdikas.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbut.
- Suharsmi Ari Kunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Surapati. 2009. *Pengaruh Model Pembelajaran Pakem terhadap hasil Belajar penjas pada atletik nomer lari 100 meter di SMP*. Tesis. Universitas Pendidikan Indonesi
- Zafar Sidiq Didik. 1991. *Mengajar Dan Melatih Atletik* Bandung. Pt Remaja Rosdakarya.
- Zainal Aqib. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Yrama Widya.

DAFTAR NILAI ASPEK KOGNITIF

Siklus I

No	NAMA	ASPEK KOGNITIF															Skor
		Butir Petanyaan															
		Soal No 1			Soal No 2			Soal No 3			Soal No 4			Soal No 5			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1.	Heru Setiawan	√			√			√			√				√		93
2.	Munawaroh	√				√		√			√			√			93
3.	Dina ulfatun nisa	√			√			√				√			√		87
4.	Eko tobroni		√			√		√			√			√			87
5.	Nur khasanah	√			√				√			√		√			87
6.	Khusnul khotim	√			√			√			√					√	87
7.	Fitrianinsi		√			√			√		√			√			80
8.	Ahmad purwanto	√			√					√		√			√		73
9.	Royikin	√			√			√			√			√			100
10.	Andi lesmana	√				√			√		√			√			87
11.	Zaenal arif		√		√			√			√				√		87
12.	Ahmad muhayat	√				√		√			√				√		87
13.	Dani		√				√	√			√			√			80
14.	Nur ayiyah	√			√				√			√		√			80
JUMLAH																	1215
RATA-RATA																	87

Y= Skor Maksimal

1. Bagaimana cara melakukan lemparan ke samping dengan satu tangan?
2. Bagaimana cara melakukan lemparan lambung dengan satu tangan?
3. Bagaimana cara melakukan lemparan dengan kedua tangan?
4. Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan lemparan?
5. Bagaimana cara bermain lempar tangkap beregu?

$$\sum \frac{N}{Y} \times 100\%$$

Keterangan :

Σ = Sigma

N= Skor Perolehan

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Darokhan, S. Pd
NIP. 196401011991031021

Purbo, 14 Mei 2013

Guru PJOK

Suripno
NIM. 6101911115

DAFTAR NILAI ASPEK KOGNITIF
Siklus II

No	NAMA	ASPEK KOGNITIF															Skor	
		Butir Petanyaan																
		Soal No 1			Soal No 2			Soal No 3			Soal No 4			Soal No 5				
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1.	Heru Setiawan	√			√			√				√			√			93
2.	Munawaroh		√		√				√			√			√			93
3.	Dina ulfatun nisa	√			√			√			√					√		93
4.	Eko tobroni	√			√			√			√			√				100
5.	Nur khasanah		√		√				√			√			√			87
6.	Khusnul khotim	√			√			√			√			√				100
7.	Fitrianinsi	√			√			√				√				√		87
8.	Ahmad purwanto	√				√		√				√		√				87
9.	Royikin	√			√				√				√			√		73
10.	Andi lesmana	√			√			√			√			√				100
11.	Zaenal arif	√				√		√			√			√				93
12.	Ahmad muhayat	√			√			√			√			√				100
13.	Dani	√			√			√			√			√				100
14.	Nur ayiyah	√			√				√		√			√				93
JUMLAH																		1299
RATA-RATA																		93

1. Bagaimana cara melakukan lemparan ke samping dengan satu tangan?
2. Bagaimana cara melakukan lemparan lambung dengan satu tangan?
3. Bagaimana cara melakukan lemparan dengan kedua tangan?
4. Bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan lemparan?
5. Bagaimana cara bermain lempar tangkap beregu?

$$\sum \frac{N}{Y} \times 100\%$$

Keterangan :

Σ = Sigma

N= Skor Perolehan

Y= Skor Maksimal

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Darokhan, S. Pd
NIP. 196401011991031021

Purbo, 21 Mei 2013

Guru PJOK

Suripno
NIM. 6101911115

**PENGAMATAN KEAKTIFAN SISWA
SISWA KELAS III SD NEGERI PURBO 03
AFEKTIF SIKLKUS I**

Petunjuk pengisian:

1. Skala penilaian di isi dengan memberi tanda centang pada salah satu skor diantara 3,2, 1 yang paling sesuai dengan keadaan siswa yang paling sesuai.
2. Keterangan skala:
 Nilai 3: aspek yang di nilai sering dilakukan siswa.
 Nilai 2: aspek yang di dinilai jarang di lakukan siswa.
 Nilai 1: aspek yang di nilai tidak pernah di lakukan siswa.

No	NAMA	ASPEK SIKAP(AFEKTIF)															Skor
		kerjasama			Tanggung jawab			Menghargai lawan			Memahami diri sendiri			toleransi			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1.	Heru Setiawan		√		√				√				√	√			73
2.	Munawaroh	√				√			√	√				√			80
3.	Dina ulfatun nisa		√				√		√			√				√	46
4.	Eko tobroni	√				√		√			√				√		86
5.	Nur khasanah			√		√			√			√				√	40
6.	Khusnul khotim		√		√				√		√				√		80
7.	Fitrianinsi		√				√		√		√					√	53
8.	Ahmad purwanto	√			√			√			√					√	86
9.	Royikin	√					√		√	√			√				73
10.	Andi lesmana	√					√		√			√				√	46

11.	Zaenal arif	√			√			√			√				√	86
12.	Ahmad muhayat		√			√			√	√				√		73
13.	Dani		√			√			√	√				√		73
14.	Nur ayiyah		√			√			√			√		√		46
Jumlah																871
Rata-rata																62

$$\sum \frac{N}{Y} \times 100\%$$

Keterangan :

Σ= Sigma

N= Skor Perolehan

Y= Skor Maksimal

Purbo, 14Mei 2013

Guru PJOK

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Darokhan, S. Pd
NIP. 196401011991031021

Suripno
NIM. 6101911115

**PENGAMATAN KEAKTIFAN SISWA
SISWA KELAS III SD NEGERI PURBO 03
AFEKTIF SIKLKUS II**

Petunjuk pengisian:

1. Skala penilaian di isi dengan memberi tanda centang pada salah satu skor diantara 3,2, 1 yang paling sesuai dengan keadaan siswa yang paling sesuai.
2. Keterangan skala:
 Nilai 3: aspek yang di nilai sering dilakukan siswa.
 Nilai 2: aspek yang di dinilai jarang di lakukan siswa.
 Nilai 1: aspek yang di nilai tidak pernah di lakukan siswa.

No	NAMA	ASPEK SIKAP(AFEKTIF)															Skor
		Memperhatikan penjelasan dan intruksi			Bertanya dan menanggapi			Antusiasme			Kesigapan fokus belajar siswa			Kerja sama			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1.	Heru Setiawan	√				√		√			√			√			93
2.	Munawaroh	√			√				√			√		√			86
3.	Dina ulfatun nisa	√			√				√				√		√		73
4.	Eko tobroni		√		√			√			√			√			93
5.	Nur khasanah	√			√				√			√			√		80
6.	Khusnul khotim		√			√		√			√				√		80
7.	Fitrianinsi			√		√				√			√	√			53
8.	Ahmad purwanto	√				√		√				√		√			86
9.	Royikin	√			√			√			√				√		93

10.	Andi lesmana	√				√			√		√			√			86
11.	Zaenal arif		√		√			√			√	√			√		86
12.	Ahmad muhayat			√	√			√			√				√		80
13.	Dani		√			√		√			√				√		80
14.	Nur ayiyah			√	√				√			√			√		66
jumlah																	1135
Rata-rata																	81

$$\sum \frac{N}{Y} \times 100\%$$

Keterangan :

Σ= Sigma

N= Skor Perolehan

Y= Skor Maksimal

Purbo, 21Mei 2013

Guru PJOK

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Darokhan, S. Pd
NIP.196401011991031021

Suripno
NIM. 6101911115

**PENILAIAN PRAKTIK LEMPAR TANGKAP
SISWA KELAS III SD NEGERI PURBO 03
PSIKOMOTOR SIKLIS I**

Petunjuk pengisian:

1. Skala pengisian di beri dengan tanda (√), pada salah satu skor diantara 3,2,dan 1 yang dinilai dengan keadaan siswa yang di nilai.
2. Keterangan skala:
 Nilai 3 : Gerakan yang di lakukan sesuai dengan Teknik lemparan samping,lemparan lambung,lemparan dengan kedua tangan,tangkapan,dan sikap badan.
 Nilai 2 : Gerakan yang di lakukan hanya dengan tehniklempaan samping,lemparan ke dua tangan dan tangkapan..
 Nilai 1 : Gerakan yang di lakukan hanya dengan tangkapan dan lemparan ke dua tangan

Siswa di kategorikan telah tuntas mengikuti materi lempar tangkap apabila tingkat penguasaanya lebih dari 70%.selain itu di kategorikan tidak tuntas

No	NAMA	ASPEK PSIKOMOTOR															Skor
		Butir Petanyaan															
		Lemparan samping			Lemparan lambung			Lemparan dengan ke dua tangan			Tangkapan			Sikap Badan			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1.	Heru Setiawan		√			√				√	√			√			73
2.	Munawaroh			√		√		√			√				√		73
3.	Dina ulfatun nisa			√		√				√		√				√	46
4.	Eko tobroni		√			√		√			√			√			87

5.	Nur khasanah			√			√		√			√			√	40
6.	Khusnul khotim			√	√					√		√			√	53
7.	Fitrianinsi			√			√		√		√				√	53
8.	Ahmad purwanto	√			√				√		√				√	73
9.	Royikin	√				√				√	√				√	73
10.	Andi lesmana			√			√		√				√		√	40
11.	Zaenal arif		√		√			√			√				√	87
12.	Ahmad muhayat	√				√		√			√				√	87
13.	Dani		√				√	√			√			√		80
14.	Nur ayiyah			√		√			√				√		√	46
JUMLAH																991
RATA-RATA																65

$$\sum \frac{N}{Y} \times 100\%$$

Keterangan :

Σ= Sigma

N= Skor Perolehan

Y= Skor Maksimal

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Darokhan, S. Pd
NIP.196401011991031021

Purbo, 14 Mei 2013

Guru PJOK

Suripno
NIM. 6101911115

**PENILAIAN PRAKTIK LEMPAR TANGKAP
SISWA KELAS III SD NEGERI PURBO 03
PSIKOMOTOR SIKLIS II**

Petunjuk pengisian:

1. Skala pengisian di beri dengan tanda (√), pada salah satu skor diantara 3,2,dan 1 yang dinilai dengan keadaan siswa yang di nilai.
2. Keterangan skala:
 Nilai 3 : Gerakan yang di lakukan sesuai dengan Teknik lemparan samping,lemparan lambung,lemparan dengan kedua tangan,tangkapan,dan sikap badan.
 Nilai 2 : Gerakan yang di lakukan hanya dengan tehniklemparan samping,lemparan ke dua tangan dan tangkapan..
 Nilai 1 : Gerakan yang di lakukan hanya dengan tangkapan dan lemparan ke dua tangan

Siswa di kategorikan telah tuntas mengikuti materi lempar tangkap apabila tingkat penguasaanya lebih dari 70%.selain itu di kategorikan tidak tuntas

No	NAMA	ASPEK PSIKOMOTOR															Skor
		Butir Petanyaan															
		Lemparan samping			Lemparan lambung			Lemparan dengan ke dua tangan			Tangkapan			Sikap Badan			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1.	Heru Setiawan	√			√			√			√				√		93
2.	Munawaroh	√				√		√			√			√			93
3.	Dina ulfatun nisa	√			√			√				√			√		87
4.	Eko tobroni		√			√		√			√			√			87
5.	Nur khasanah	√			√				√			√		√			87

6.	Khusnul khotim	√			√			√			√					√	87
7.	Fitrianinsi			√			√		√				√			√	40
8.	Ahmad purwanto	√			√					√		√				√	73
9.	Royikin	√			√			√			√					√	93
10.	Andi lesmana	√				√			√		√				√		87
11.	Zaenal arif		√		√			√			√					√	87
12.	Ahmad muhayat	√				√		√			√					√	87
13.	Dani		√				√	√			√				√		80
14.	Nur ayiyah			√		√				√		√				√	46
JUMLAH																	1127
RATA-RATA																	80

$$\sum \frac{N}{Y} \times 100\%$$

Keterangan :

Σ= Sigma

N= Skor Perolehan

Y= Skor Maksimal

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Darokhan, S. Pd
NIP.196401011991031021

Purbo, 21 Mei 2013

Guru PJOK

Suripno
NIM. 6101911115

**Rekapiulasi Hasil Nilai Lemapr Tangkap Pendidikan jasmani Kesehatan
dan Olah Raga
Siklus I**

KKM 70

No	NAMA	ASPEK NILAI				
		Kognitif	Afektif	Psikomotor	Nilai	Keterangan
1.	Heru Setiawan	93	73	73	80	T
2.	Munawaroh	93	86	73	84	T
3.	Dina ulfatun nisa	83	46	46	58	BT
4.	Eko tobroni	83	86	87	85	T
5.	Nur khasanah	83	40	40	54	T
6.	Khusnul khotim	83	80	53	72	T
7.	Fitrianinsi	80	53	53	62	BT
8.	Ahmad purwanto	70	86	73	76	T
9.	Royikin	100	73	73	82	T
10.	Andi lesmana	87	46	40	58	BT
11.	Zaenal arif	87	86	87	87	T
12.	Ahmad muhayat	87	73	87	82	T
13.	Dani	87	73	80	80	T
14.	Nur ayiyah	87	46	46	60	BT
Jumlah		1215	871	991	1020	
Rata-rata		87	62	65	73	

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Purbo, 14 Mei 2013
Guru PJOK

Darokhan, S. Pd
NIP. 196401011991031021

Suripno
NIM. 6101911115

**Rekapiulasi Hasil Nilai Lemapr Tangkap Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Olah Raga
Siklus II**

KKM 70

No	NAMA	ASPEK NILAI				
		konitif	afektif	psikomotor	Nilai	Keterangan
1.	Heru Setiawan	93	93	93	93	T
2.	Munawaroh	93	86	93	92	T
3.	Dina ulfatun nisa	93	73	87	84	T
4.	Eko tobroni	100	93	87	93	T
5.	Nur khasanah	87	80	87	85	T
6.	Khusnul khotim	100	80	87	89	T
7.	Fitrianinsi	87	53	40	60	BT
8.	Ahmad purwanto	87	86	73	82	T
9.	Royikin	73	93	93	86	T
10.	Andi lesmana	100	86	87	91	T
11.	Zaenal arif	93	86	87	87	T
12.	Ahmad muhayat	100	80	87	89	T
13.	Dani	100	80	80	87	T
14.	Nur ayiyah	93	66	40	66	BT
Jumlah		1299	1135	1127	1180	
Rata-rata		93	81	80	84	

Mengetahui.
Kepala SDN Purbo 03

Purbo, 21 Mei 2013
Guru PJOK

Darokhan, S. Pd
NIP. 196401011991031021

Suripno
NIM. 6101911115

Kualitas Pelaksanaan Perbaikan Aspek Guru

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Siklus I

No	Aspek perbaikan pembelajaran	Skala nilai				
		1	2	3	4	5
1	Penggunaan metode yang bervariasi	-	-	✓		-
2	Penggunaan alat peraga	-	-	✓		-
3	Pelaksanaan pemberian penjelasan	-	-	-	✓	-
4	Penggunaan bahasa	-	-	-	✓	-
5	Memberi kesempatan bertanya pada siswa	-	-	-	-	✓
Jumlah		19				
Nilai rata-rata		3,8				

Keterangan :

1 = kurang sekali

2= kurang

3 = cukup

4 = baik

5= baik sekali

Purbo , 14 Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno
NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
NIP, 197504052008011006

Kualitas Perbaikan Pembelajaran Guru

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Siklus II

No	Aspek perbaikan pembelajaran	Skala nilai				
		1	2	3	4	5
1	Penggunaan metode yang bervariasi		-	-	-	✓
2	Penggunaan alat peraga	-	-	-	-	✓
3	Pelaksanaan pemberian penjelasan	-	-	-	-	✓
4	Penggunaan bahasa	-	-	-	✓	-
5	Memberi kesempatan bertanya pada siswa	-	-	-	✓	-
Jumlah		-	-	-	2	3
Nilai rata-rata		4,6				

Keterangan :

1 = kurang sekali

2= kurang

3 = cukup

4 = baik

5= baik sekali

Purbo 21 Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno
NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
NIP, 197504052008011006

**Keaktifan Kelas Pembelajaran Lempar tangkap
Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Siklus I**

No	Aspek Perbaikan Aktivitas Siswa	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan dalam menggunakan alat peraga.		✓			
2.	keaktifan siswa dalam bermain lempar tangkap				✓	
3.	Kedisiplinan siswa dalam mengikuti pelajaran.			✓		
4.	keaktifan siswa dalam menangkap bola		✓			
5.	kemampuan siswa dalam menangkap bola			✓		
6.	Kemampuan dalam menjawab tes akhir.			✓		
	Jumlah	17				
	Nilai rata-rata	2,28				

Keterangan :

1 = kurang sekali

2= kurang

3 = cukup

4 = baik

5= baik sekali

Purbo , 14 Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno

NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd

NIP, 197504052008011006

Keaktifan kelas pembelajaran lempar tangkap

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Siklus II

No	Aspek Perbaikan Aktivitas Siswa	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
1.	keterampilan dalam menangkap bola dan dalam kegiatan permainan beregu	-	-	-	-	✓
2.	kegiatan permainan beregu dan keaktifan siswa dalam Tanya jawab	-	-	-	✓	-
3.	Kedisiplinan siswa dalam mengikuti pelajaran.	-	-	-	✓	-
4.	Keaktifan siswa dalam bermain	-	-	-	✓	-
5.	Kemampuan dalam menangkap bola	-	-	-	-	✓
6.	Kemampuan dalam menjawab pertanyaan dari guru	-	-	-	-	✓
	Jumlah			1	3	3
	Nilai rata-rata	4.5				

Keterangan :
 1 = kurang sekali
 2 = kurang

3 = cukup
 4 = baik
 5 = baik sekali

Purbo , 14 Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno
 NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
 NIP, 197504052008011006

Hasil Evaluasi Sebelum Perbaikan Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Siklus I

KKM 70

No	NAMA	Nilai	Tuntas	Belum Tuntas
1.	Heru Setiawan	80	√	
2.	Munawaroh	84	√	
3.	Dina Ulfatun Nisa	58		√
4.	Eko Tobroni	85	√	
5.	Nur Khasanah	54		√
6.	Khusnul Khotim	72	√	
7.	Fitrianinsi	62		√
8.	Ahmad Purwanto	76	√	
9.	Royikin	82	√	
10.	Andi Lesmana	58		√
11.	Zaenal Arif	87	√	
12.	Ahmad Muhayat	82	√	
13.	Dani	80	√	
14.	Nur Ayiyah	60		√
Jumlah		1020		
Rata – Rata		73		

Purbo , Mei 2013

Observer

Guru JOK

Suripno
NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
NIP, 197504052008011006

Hasil Evaluasi Sebelum Perbaikan Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Siklus II

KKM 70

No	NAMA	Nilai	Tuntas	Belum tuntas
1.	Heru Setiawan	93	√	
2.	Munawaroh	92	√	
3.	Dina Ulfatun Nisa	84	√	
4.	Eko Tobroni	93	√	
5.	Nur Khasanah	85	√	
6.	Khusnul Khotim	89	√	
7.	Fitrianinsi	60		√
8.	Ahmad Purwanto	82	√	
9.	Royikin	82	√	
10.	Andi Lesmana	91	√	
11.	Zaenal Arif	87	√	
12.	Ahmad Muhayat	89	√	
13.	Dani	87	√	
14.	Nur Ayyiah	66		√
Jumlah		1180		
Rata – Rata		84		

Purbo , Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno
NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
NIP, 197504052008011006

Rentang Nilai Pembelajaran lempar tangkap

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Siklus I

NO	X	F	Fx	Ket
1	90-100	-	-	
2	80-90	7	580	T
3	70-80	2	148	T
4	60-70	2	122	BT
5	50-60	3	170	BT
6	40-50	-	-	
7	30-40	-	-	
8	20-30	-	-	
9	10-20	-	-	
10	0-10	-	-	
Jumlah		14	1020	
Nilai rata-rata		-	73	

Keterangan:

X= Rentang nilai

F= frekuensi, jumlah siswa yang mendapatkan nilai tertentu

Fx= jumlah x nilai = f x X

Purbo , Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno
NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
NIP, 197504052008011006

Rentang Nilai Pembelajaran lempar tangkap

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Siklus II

X	F	Fx
90-100	4	369
80-90	8	685
70-80	-	-
60-70	2	126
50-60	-	-
40-50	-	-
30-40	-	-
20-30	-	-
10-20	-	-
0-10	-	-
Jumlah	14	1.180
Nilai rata-rata	-	84

Keterangan:

X= Rentang nilai

F= frekuensi, jumlah siswa yang mendapatkan nilai tertentu

Fx= jumlah x nilai = f x X

Purbo , Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno
NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
NIP, 197504052008011006

Hasil Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Sikls I dan Siklus II

No	Tahap Perbaikan	Perolehan Nilai Anak		Prosentase (%) Ketuntasan		Nilai Rata- Rata
		Tuntas	Belum Tuntas	Tuntas	Belum Tuntas	
2	Siklus I	9	5	64%	36%	73
3	Siklus II	12	2	86%	14%	84

Purbo , Mei 2013

Guru JOK

Observer

Suripno
NIM. 6101911115

M. Ali Syuhada, S.Pd
NIP, 197504052008011006

ANGKET PENELITIAN
TANGGAPAN SISWA KELAS III SD NEGERI PURBO 03

Petunjuk pengisian :

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

No	Pernyataan	Pilihan jawaban	
		ya	tidak
A.	Psikomotorik		
1.	Apakah kamu merasa kesulitan saat melakukan lemparan?		
2.	Apakah kamu merasa kesulitan ketika kamu melakukan tangkapan?		
3.	Apakah kamu mudah menjaga keseimbangan saat melakukan lempar tangkap		
4.	Bisakah pandanganmu tetap fokus saat melakukan lempar tangkap		
5.	Menurut kamu,apakah permainan lempar tangkap sulit di lakukan		
B.	Kognitif		
1.	Apakah kamu tahu cara melakukan lemparan ke samping dengan satu tangan?		
2.	Apakah kamu tahu cara melakukan lemparan lambung dengan satu tangan?		
3.	Apakah kamu tahu cara melakukan lemparan dengan kedua tangan?		
4.	Apakah kamu tahu sikap tubuh yang benar saat melakukan lemparan?		
5.	Apakah kamu tahu bagaimana cara bermain lempar tangkap beregu?		

C.	Afektif		
1.	Apakah kamu ingin melakukan lemparan yang seperti guru contohkan?		
2.	Apakah kamu ingin melakukan tangkapan yang seperti guru contohkan ?		
3.	Apakah kamu yakin dapat melakukan lempar tangkap dengan permainan beregu		
4.	Apakah kamu mau membantu temanmu yang merasa kesulitan melakukan lempar tangkap bola?		
5.	Apakah kamu senang bersemangat melakukan permainan lempar tangkap?		

Keterangan :

- Jawaban “ya” diberi skor 1
- Jawaban “tidak” di beri skor 0

Jumlah skor yang di peroleh=.....

Skor maximal= 15

Jumlah skor yang di peroleh

Presentase capaian siswa _____ x 100 %

15

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS I

Satuan Pendidikan : SD Negeri Purbo 03

Kelas/Semester : III/II

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi

- Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

- Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

Indikator.

- Melakukan gerakan melempar bola sejauh jauhnya dilakukan secara perorangan atau berpasangan
- Melakukan gerakan menangkap bola dilakukan perorangan atau kelompok
- Melakukan gerakan lempar tangkap bola berpasangan
- Bermain lempar tangkap dengan peraturan yang sederhana/dimodifikasi
- Melakukan kerjasama dengan tim dan menghargai lawan dan kawan

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan tehnik dasar melempar
- Siswa dapat melakukan tehnik dasar menangkap
- Siswa dapat melakukan permainan lempar tangkap secara beregu.

B. Materi Pembelajaran

Permainan (Lempar tangkap)

C. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang diterapkan adalah metode demonstrasi dan metode modifikasi permainan beregu.

D. Kegiatan Pembelajaran

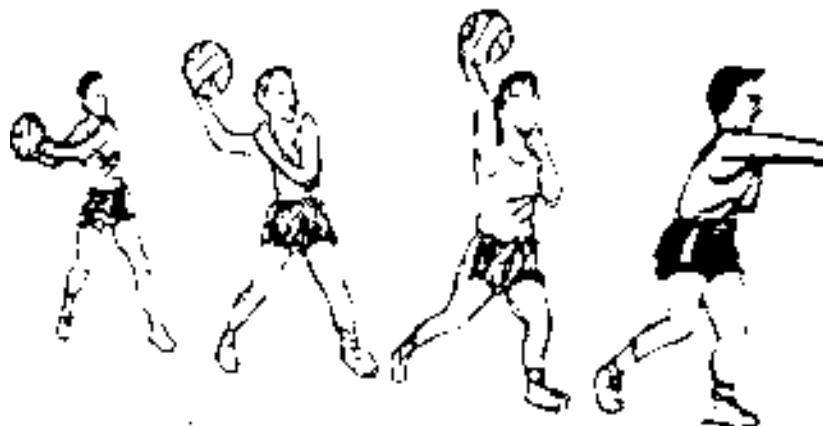
Tahap Pembelajaran	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menyiapkan lapangan yang akan digunakan. 2) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris dilapangan 3) Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi kehadiran peserta didik. 4) Guru memberi acuan kepada peserta didik dengan cara menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan di lakukan 5) Guru memberikan motivasi dengan cara menginformasikan kegunaan materi pembelajaran dalam kehidupan sehari – hari. 6) Guru bersama – sama dengan peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu. 7) Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik dengan cara 	15 Menit

mengingatkan kembali materi pembelajaran tentang lempar tangkap.

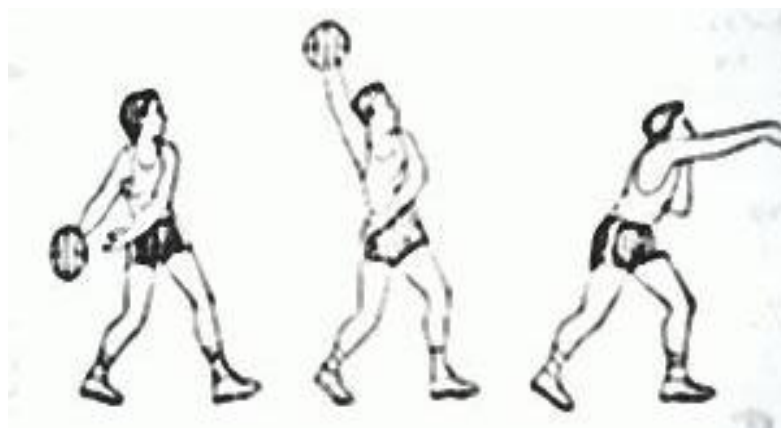
Kegiatan Inti

- 1) Guru menjelaskan cara melakukan latihan teknik dasar lempar dan tangkap yang meliputi lemparan samping, lemparan lambung, lemparan dengan kedua tangan, dan tangkapan. dengan ilustrasi sebagai berikut.

a) Lemparan Samping

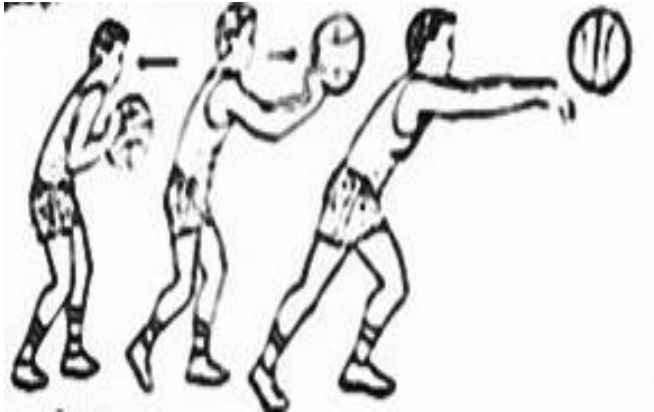


b) Lemparan lambung



45 Menit

c) Lemparan dengan dua tangan



d) Tekhnik dasar tangkap



- 2) Siswa melakukan latihan teknik dasar lempar tangkap sebagaimana yang dicontohkan guru, dan berpasangan kegiatan dilakukan secara bertahap, dimulai dari awalan, meliputi

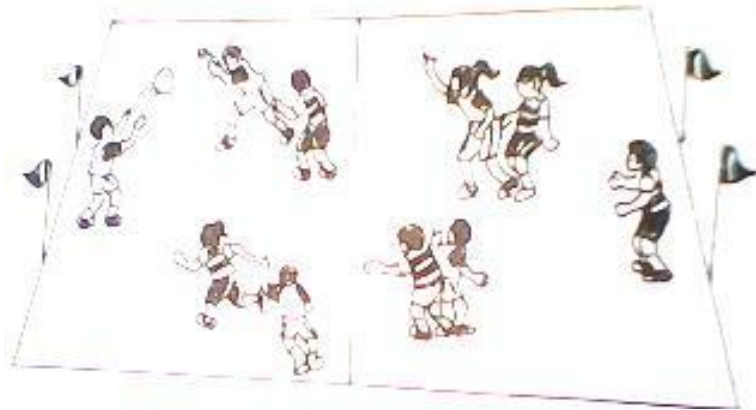
gerakan tangan saat menangkap posisi badan saat menangkap dan posisi kaki saat melakukan tangkapan.



- 3) Siswa melakukan gerakan – gerakan teknik dasar secara berulang – ulang untuk memperlancar serta menyempurnakan setiap gerakan siswa dalam melakukan teknik dasar lempar tangkap.
- 4) Guru mengamati aktifitas siswa serta membantu jika ada siswa yang kesulitan melakukan latihan teknik dasar lempar tangkap
- 5) Guru meminta siswa melakukan setiap bagian teknik dasar lempar tangkap secara bergantian.
- 6) Guru meminta siswa dan mengarahkan mengikuti permainan

lempar tangkap yang telah di modifikasi.

Permainan lempar tangkap



- 7) Siswa di bagi menjadi tiga kelompok untuk melakukan permainan lempar tangkap.
- 8) Siswa melakukan lempar tangkap lagi secara berpasangan.

Kegiatan Penutup

- 1) Guru meminta siswa untuk melakukan pendinginan.
- 2) Guru membimbing peserta didik mengevaluasi teknik yang benar dalam melakukan berbagai gerakan/teknik dari lempar tangkap.
- 3) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.
- 4) Guru menutup pembelajaran.

10 menit

E.Sumber dan Media Pembelajaran

1. Media :

Peluit, raffia, bambu, bola plastik, bendera warna warni, papan gawang warna warni dan kayu awalan.

2. Referensi :

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan sebagai buku pegangan guru dan siswa kelas III.
- b. Modul permainan

E. Penilaian

1. Jenis Penilaian : Tes praktik, pengamatan keaktifan siswa, angket pertanyaan.
2. Bentuk Instrumen
 - a) Instrumen Tes Praktik.

Indikator	Contoh Instrumen
Melakukan lempar tangkap dengan koordinasi yang baik	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan pegangan bola dengan dua tangan. - Peragakan lemparan bola dengan satu tangan dari samping - Peragakan lemparan lambung dengan satu tangan. - Peragakan lemparan mendatar dengan dua tangan. - Peragakan lemparan lambung dengan dua tangan. - Peragakan lemparan dengan irama dan langkah yang teratur.

	<ul style="list-style-type: none"> - Peragakan tangkapan dengan sikap badan yang baik. - peragakan tangkapan dengan focus pada bola
--	---

b) Instrumen Pengamatan Keaktifan siswa

Beberapa aktifitas yang dapat dijadikan acuan pengamatan keaktifan siswa adalah :

1. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru.
2. Bertanya dan menanggapi
3. Melakukan praktik dengan antusias
4. Sigap dan fokus pada agenda belajar
5. Bekerjasama dengan baik.

c) Angket

Indikator	Jumlah item
Kognitif	5 item
Aafektif	5 item
psikomotor	5 item

Batang, Mei 2013

Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

Darokhan.S.Pd.

Suripno

NIP. 196401011991031021

NIM. 6101911115

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS II

Satuan Pendidikan : SD Negeri Purbo 03

Kelas/Semester : III/II

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

Standar Kompetensi

- Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

- Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan memahami diri sendiri

Indikator.

- Melakukan gerakan melempar bola sejauh jauhnya dilakukan secara perorangan atau berpasangan
- Melakukan gerakan menangkap bola dilakukan perorangan atau kelompok
- Melakukan gerakan lempar tangkap bola berpasangan
- Bermain lempar tangkap dengan peraturan yang sederhana/dimodifikasi
- Melakukan kerjasama dengan tim dan menghargai lawan dan kawan

F. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan tehnik dasar melempar
- Siswa dapat melakukan tehnik dasar menangkap
- Siswa dapat melakukan permainan lempar tangkap secara beregu.

G. Materi Pembelajaran

Permainan (Lempar tangkap)

H. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang diterapkan adalah metode demonstrasi dan metode modifikasi permainan beregu.

I. Kegiatan Pembelajaran

Tahap Pembelajaran	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>8) Guru menyiapkan lapangan yang akan digunakan.</p> <p>9) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris dilapangan</p> <p>10) Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi kehadiran peserta didik.</p> <p>11) Guru memberi acuan kepada peserta didik dengan cara menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan di lakukan</p> <p>12) Guru memberikan motivasi dengan cara menginformasikan kegunaan materi pembelajaran dalam kehidupan sehari – hari.</p> <p>13) Guru bersama – sama dengan peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu.</p> <p>14) Guru memberikan apersepsi kepada peserta didik dengan cara</p>	15 Menit

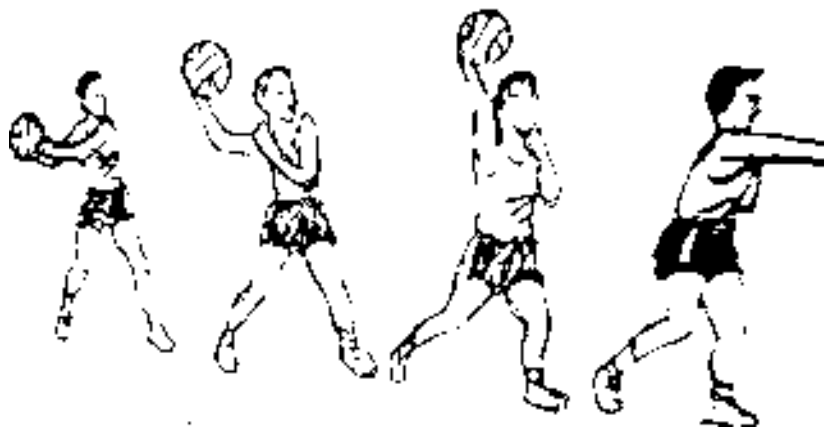
mengingatkan kembali materi pembelajaran tentang lempar tangkap.

Kegiatan Inti

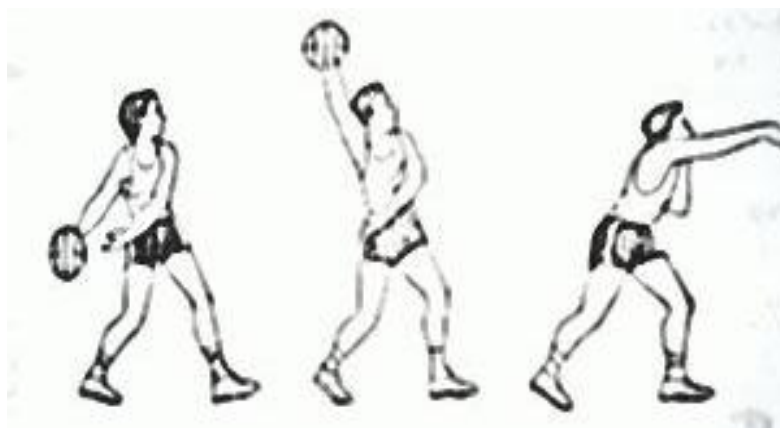
- 9) Guru menjelaskan cara melakukan latihan teknik dasar lempar dan tangkap yang meliputi lemparan samping, lemparan lambung, lemparan dengan kedua tangan, dan tangkapan. dengan ilustrasi sebagai berikut.

45 Menit

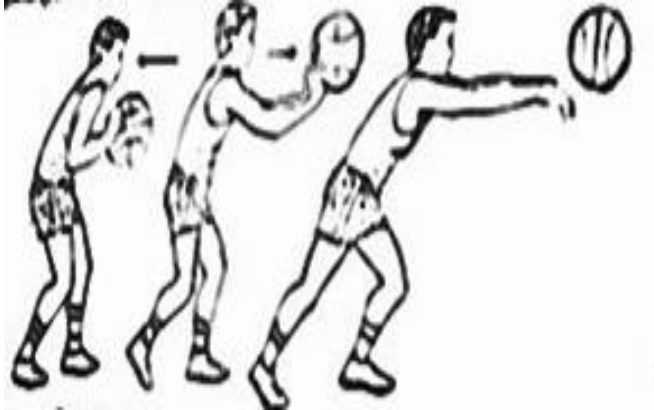
e) Lemparan Samping



f) Lemparan lambung



g) Lemparan dengan dua tangan



h) Tekhnik dasar tangkap



10) Siswa melakukan latihan teknik dasar lempar tangkap sebagaimana yang dicontohkan guru, dan berpasangan kegiatan dilakukan secara bertahap, dimulai dari awalan, meliputi

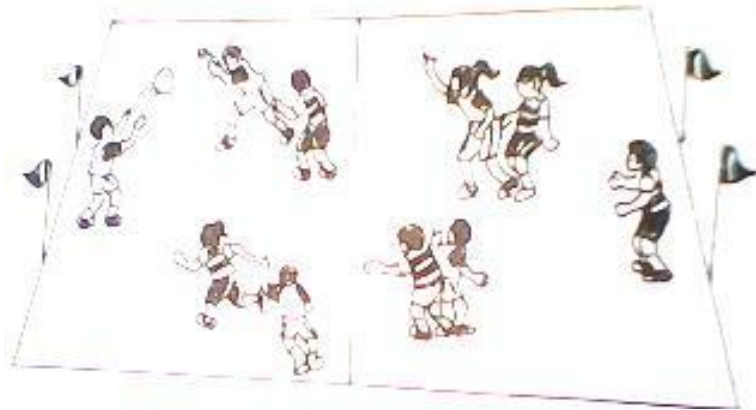
gerakan tangan saat menangkap posisi badan saat menangkap dan posisi kaki saat melakukan tangkapan.



- 11) Siswa melakukan gerakan – gerakan teknik dasar secara berulang – ulang untuk memperlancar serta menyempurnakan setiap gerakan siswa dalam melakukan teknik dasar lempar tangkap.
- 12) Guru mengamati aktifitas siswa serta membantu jika ada siswa yang kesulitan melakukan latihan teknik dasar lempar tangkap
- 13) Guru meminta siswa melakukan setiap bagian teknik dasar lempar tangkap secara bergantian.
- 14) Guru meminta siswa dan mengarahkan mengikuti permainan

lempar tangkap yang telah di modifikasi.

Permainan lempar tangkap



15) Siswa di bagi menjadi tiga kelompok untuk melakukan permainan lempar tangkap.

16) Siswa melakukan lempar tangkap lagi secara berpasangan.

Kegiatan Penutup

- 5) Guru meminta siswa untuk melakukan pendinginan.
- 6) Guru membimbing peserta didik mengevaluasi teknik yang benar dalam melakukan berbagai gerakan/teknik dari lempar tangkap.
- 7) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.
- 8) Guru menutup pembelajaran.

10 menit

E.Sumber dan Media Pembelajaran

3. Media :

Peluit, raffia, bambu, bola plastik, bendera warna warni, papan gawang warna warni dan kayu awalan.

4. Referensi :

- c. Buku Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan sebagai buku pegangan guru dan siswa kelas III.
- d. Modul permainan

J. Penilaian

- 3. Jenis Penilaian : Tes praktik, pengamatan keaktifan siswa, angket pertanyaan.
- 4. Bentuk Instrumen
 - d) Instrumen Tes Praktik.

Indikator	Contoh Instrumen
Melakukan lempar tangkap dengan koordinasi yang baik	<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan pegangan bola dengan dua tangan. - Peragakan lemparan bola dengan satu tangan dari samping - Peragakan lemparan lambung dengan satu tangan. - Peragakan lemparan mendatar dengan dua tangan. - Peragakan lemparan lambung dengan dua tangan. - Peragakan lemparan dengan irama dan langkah yang teratur.

	<ul style="list-style-type: none"> - Peragakan tangkapan dengan sikap badan yang baik. - peragakan tangkapan dengan focus pada bola
--	---

e) Instrumen Pengamatan Keaktifan siswa

Beberapa aktifitas yang dapat dijadikan acuan pengamatan keaktifan siswa adalah :

6. Memperhatikan penjelasan dan instruksi guru.
7. Bertanya dan menanggapi
8. Melakukan praktik dengan antusias
9. Sigap dan fokus pada agenda belajar
10. Bekerjasama dengan baik.

f) Angket

Indikator	Jumlah item
Kognitif	5 item
Aafektif	5 item
Psikomotor	5 item

Batang, Mei 2013

Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

Darokhan.S.Pd.

Suripno

NIP. 196401011991031021

NIM. 6101911115

Dokumentasi Siklus I



Pemanasan Dengan Permainan





Kegiatan Inti



Penutup



Pengisian Angket



Dokumentas Siklus II



Pemanasan Dengan Permainan



Kegiatan Inti





Penutup, Pengisian Angket



