



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR
TANGKAP BOLA MELALUI PERMAINAN BONAKOR
PADA SISWA KELAS IV SDN 02PENGGARIT
KECAMATAN TAMAN KABUPATEN
PEMALANG TAHUN 2013**

SKRIPSI

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh :
RINA SUSANTI
6101911144**

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

ABSTRAK

RINA SUSANTI. 2013. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Melalui Permainan Bonakor Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd. Pembimbing II Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Pendekatan Bermain dan Bola Warna Berekor (Bonakor)

Latar belakang pendidikan jasmani merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat penting, yang mampu mengantarkan manusia untuk tetap terlihat bugar dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Permasalahan yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini adalah : Bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bonakor terhadap peningkatan hasil belajar lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Tahun 2013. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang oleh kelas IV semester genap. Objek penelitian dalam penelitian ini adalah kelas IV yang berjumlah 20 siswa. Teknik analisa data menggunakan penilaian lembar aktivitas guru yang digunakan untuk memperoleh data ketrampilan guru dalam memberikan pembelajaran, penilaian lembar aktivitas siswa yang digunakan untuk memperoleh data ketrampilan siswa yang meliputi aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif, tes praktek dan angket yang digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap permainan bola warna berekor (Bonakor).

Hasil penelitian kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak lempar tangkap bola meningkat dari 65 % atau 13 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 90 % atau 18 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (Bonakor) dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013. Sesuaidenganhasilpenelitianmaka saran daripenelitiadalah (1) diharapkanpendekatanbermainmelaluiBonakorpadapembelajaranlempartangkap bola dapatditerapkanoleh guru penjas lain (2) keaktifansiswadalam pembelajaran perlulebihditingkatkanlagi.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Melalui Permainan Bonakor Pada Siswa Kelas IV SDN 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013” disusun berdasarkan hasil penelitian saya dengan arahan dosen pembimbing. Sumber informasi atau kutipan barasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini. Skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar dalam program sejenis di perguruan tinggi manapun. Apabilapadakemudianhariterbuktiataudapatdibuktikanskripsiinihasiljipl akan, sayabersediamenerimasanksiataasperbuatansaya.

Semarang, Juni 2013

Penulis,

Rina Susanti
NIM. 6101911144

HALAMAN PENGESAHAN

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

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd
NIP. 19620425 198601 1 001

Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820828 200604 1 003

Ketua Jurusan PJKR

Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd
NIP. 19610903 198803 1 002

PENGESAHAN

Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. Harry Pramono, M.Si
NIP. 19591019 198503 1 001

Agus Pujiyanto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. Dra. Heny Setyawati, M.Si (Penguji 1).....
NIP. 19670610 199203 2 001
2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd (Penguji 2).....
NIP. 19620425 198601 1 001
3. Agus Raharjo, S.Pd, M.Pd (Penguji 3).....
NIP. 19820828 200604 1 003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

- Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua. (Aristoteles)
- Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah dilaksanakan / diperbuatnya. (Ali Bin Abi Thalib)
- Tidak ada harga atas waktu, tapi waktu sangat berharga. Memiliki waktu tidak menjadikan kaya, tetapi menggunakannya dengan baik adalah sumber dari semua kekayaan. (Mario Teguh)

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta
2. Keempat saudaraku yang aku cintai
3. Teman-Teman PKG Tegal 2011
4. Teman-teman guru SDN 02 Penggarit
5. Siswa-siswi SDN 02 Penggarit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Melalui Permainan Bonakor Pada Siswa Kelas IV SDN 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan danRekreasi, S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang dengan ikhlas telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran demi membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan Studi Strata 1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd dan Agus Raharjo,S.Pd,M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
6. Daryadi, S.Pd.SD sebagai kepala sekolah SD Negeri 02 Penggarit yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
7. Guru SD Negeri 02 Penggarit yang telah membantu penulis selama penelitian.
8. Orang tua saya, bapak Rusman dan Ibu Rusmilah yang selalu memberi do'a, bantuan, dukungan dan semangat yang luar biasa bagi penulis untuk menyelesaikan *study* ini.
9. Mba lina, Chi'i dan fajar yang telah memberikan semangat dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah berkenan membantu penulis selama penelitian dan penyusunan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi tambahan ilmu bagi para pembaca untuk meningkatkan wawasan pengetahuan.

Semarang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
1.7 Sumber Pemecahan Masalah.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Belajar	6
2.1.2 Hasil Belajar.....	7
2.1.3 Hakikat Permainan.....	8
2.1.4 Teknik Lempar Tangkap Bola.....	9
2.1.5 Analisis Gerak Lempar Tangkap Pada Permainan Bonakor	13
2.1.6 Permainan Bonakor.....	15
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 17
3.1 Subyek Penelitian.....	17
3.2 Obyek Penelitian.....	17
3.3 Waktu Penelitian.....	18
3.4 Lokasi Penelitian.....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	19
3.7 Analisa Data.....	19
3.7.1 Data Kuantitatif	19
3.7.2 Data Kualitatif.....	21
3.7.3 Penilaian Lembar Observasi.....	21
3.7.4 Penilaian Lembar Angket.....	22
3.8 Prosedur Penelitian.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
4.1 Hasil Penelitian	28
4.1.1 Siklus I.....	29
4.1.2 Siklus II.....	38
4.2 Pembahasan.....	47
4.2.1 Pemaknaan Temuan Penelitian.....	47
4.2.2 Implikasi Hasil Temuan.....	48
BAB V PENUTUP.....	50
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Ketuntasan Minimal Penjasoskes.....	21
Tabel 3.2 Klasifikasi Tingkat dan Presentase Untuk Indikator Aktivitas Guru dan Siswa	22
Tabel 3.3 Klasifikasi Tingkat dan Presentase Untuk Indikator Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa / Angket.....	23
Tabel 4.1 Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	30
Tabel 4.2 Data Aktivitas SiswadalamPembelajaranLemparLayoutangkap Bola Siklus I.....	31
Tabel 4.3 Persentase dan Kategori Kemampuan Siswa dalam LemparLayoutangkap Bola Siklus I	33
Tabel 4.4 Daftar Hasil Angket Siswa Siklus I.....	35
Tabel 4.5 Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II.....	39
Tabel 4.6Data Aktivitas SiswadalamPembelajaranLemparLayoutangkap Bola Siklus II	40
Tabel 4.7 Persentase dan Kategori Kemampuan Siswa dalam LemparLayoutangkap Bola Siklus II	42
Tabel 4.8Daftar Hasil Angket Siswa Siklus II	44
Tabel 4.9 Perbandingan Nilai Rata-rata Peserta Didik Pada Siklus I Dengan Siklus II.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Lemparan Menyusur Tanah/Rendah.....	10
Gambar 2.2 Teknik Lemparan Datar/Mendatar.....	10
Gambar 2.3 Teknik Lemparan Tinggi/Melambung.....	11
Gambar 2.4 Teknik Menangkap Bola Menyusur Tanah/Rendah.....	12
Gambar 2.5 Teknik Menangkap Bola Datar.....	12
Gambar 2.6 Teknik Melempar bola Melambung.....	13
Gambar 2.7 Bola Warna Berekor (bonakor).....	15
Gambar 3.1 Sketsa Pelaksanaan Siklus.....	24
Gambar 4.1 Grafik Diagram Persentase Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Lempar Tangkap Bola Siklus I.....	34
Gambar 4.2 Grafik Diagram Persentase Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Lempar Tangkap Bola Siklus II.....	43
Gambar 4.3 Histogram Perbandingan Nilai Rata-rata Per Siklus.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPP Siklus I.....	53
Lampiran 2. RPP Siklus II.....	57
Lampiran 3. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	61
Lampiran 4. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus II.....	63
Lampiran 5. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	65
Lampiran 6. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	67
Lampiran 7. Lembar Penilaian Lempar Tangkap Bola	69
Lampiran 8. Rubrik Penilaian Sikap Dalam Permainan Bonakor	71
Lampiran 9. Kuesioner Tes Kognitif.....	72
Lampiran 10. Lembar Angket Respon Siswa.....	74
Lampiran 11. Rekapitulasi Penilaian Lempar Tangkap Bola Siklus I.....	77
Lampiran 12. Rekapitulasi Penilaian Lempar Tangkap Bola Siklus II.....	78
Lampiran 13. Rekapitulasi Penilaian Afektif Siklus I.....	79
Lampiran 14. Rekapitulasi Penilaian Afektif Siklus II.....	80
Lampiran 15. Rekapitulasi Penilaian Kognitif Siklus I.....	81
Lampiran 16. Rekapitulasi Penilaian Kognitif Siklus II.....	82
Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian	83
Lampiran 18. Surat Keputusan Dekan.....	84
Lampiran 19. Surat Keterangan Penelitian	85
Lampiran 20. Daftar Nama Siswa Kelas IV.....	86
Lampiran 21. Dokumentasi.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan yang secara umum mengutamakan aktivitas gerak sebagai media pembelajarannya. Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia terutama dalam bidang gerak. Dalam pendidikan jasmani terdapat suatu tujuan yang disebut keterampilan. Keterampilan gerak ini dapat berarti gerak bukan olahraga dan gerak untuk berolahraga. Gerak untuk berolahraga, bagi anak sekolah dasar, bukan berarti anak sekolah dasar harus dilatih untuk pencapaian prestasi tinggi, tetapi anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangannya, dan tahap kematangannya. Pendidikan jasmani di sekolah sudah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Materi pendidikan jasmani terbagi menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Salah satu pembelajaran yang masuk ke dalam materi pokok pendidikan jasmani yaitu gerak dasar lempar tangkap bola.

Berkaitan dengan gerak dasar lempar tangkap bola, penelitian ini akan meneliti tentang pembelajaran lempar tangkap bola pada siswa sekolah dasar yang dalam pembelajarannya perlu diterapkan metode yang baik dan tepat.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat mengajar siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit dalam pembelajaran gerak lempar tangkap bola, masih banyak siswa yang memperoleh nilai di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya dalam pembelajarannya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran lempar tangkap bola hanya cenderung pada lempar dan tangkap bola saja, kurang kreatif dan inovatif, sehingga banyak siswa yang kurang tertarik dan merasa bosan pada saat pembelajaran lempar tangkap bola. Selain itu ada juga beberapa dari siswa putri yang merasa takut terkena lemparan bola. Hal ini mengakibatkan banyak siswa yang perkembangan geraknya terlambat termasuk kemampuan gerak melempar dan menangkap. Untuk itu guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi perlu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat, direncanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai. Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kondisi dirinya.

Berangkat dari hal tersebut maka diperlukan usaha dari guru untuk dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola. Salah satu pendekatan dalam pembelajaran lempar tangkap bola yang dapat digunakan dalam hal ini yaitu dengan pendekatan pembelajaran melalui permainan dengan menggunakan

bola warna berekor (bonakor), yaitu suatu pendekatan yang dapat membantu siswa dalam mempelajari materi lempar tangkap bola.

Dengan permainan bola warna berekor (bonakor) tersebut diharapkan pembelajaran lempar tangkap bola akan lebih menyenangkan dan siswa akan tertarik untuk mempelajari gerak dasar lempar tangkap bola.

Berdasarkan uraian diatas penulis melakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Melalui Permainan Bonakor Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Siswa kurang tertarik pada pembelajaran lempar tangkap bola.
- 2) Siswa merasa bosan pada saat pembelajaran lempar tangkap bola.
- 3) Ada beberapa siswa yang merasa takut pada saat menangkap bola, terutama siswa putri.
- 4) Guru kurang kreatif dan inovatif dalam menciptakan pembelajaran yang menyenangkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka penulis perlu menentukan pembatasan masalah yaitu penerapan permainan

bonakor untuk dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimana menerapkan pembelajaran pendekatan permainan bonakor agar dapat meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit?”

1.5 Tujuan Penelitian

Dengan mendasarkan pada permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian tindakan ini adalah “untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lempar tangkap bola melalui permainan bonakor pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013”

1.6 Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diharapkan akan memberikan beberapa manfaat, yaitu :

1. Bagi guru penjasorkes, akan dapat membantu mengatasi permasalahan pembelajaran yang mereka hadapi dan mendapat tambahan wawasan serta ketrampilan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pembelajarannya.

2. Bagi siswa, akan memperoleh pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan.
3. Bagi sekolah (SD), akan dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah.
4. Bagi peneliti lainnya, akan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dengan objek penelitian yang sama.

1.7 Sumber Pemecahan Masalah

Ketidakberhasilan pembelajaran lempar tangkap bola yang terjadi, yaitu tampak dalam pembelajarannya yang kurang menarik, membosankan, dan kurang merangsang siswa untuk lebih lanjut dapat dipecahkan dengan melalui penerapan permainan bola warna berekor. Dalam sistem pembelajaran ini lempar tangkap bola menggunakan penerapan permainan lempar tangkap bola, agar lebih menarik lagi bola yang digunakan yaitu bola yang berwarna dan memiliki ekor. Dengan cara ini tentunya akan sangat mempermudah para siswa untuk mempelajari lempar tangkap bola. Dengan demikian melalui bentuk pembelajaran permainan bola warna berekor ini selain merangsang siswa untuk belajar juga akan dapat memaksimalkan pencapaian tujuan peningkatan hasil belajar lempar tangkap bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Belajar

Ada beberapa ahli yang mengemukakan pendapatnya mengenai pengertian belajar, seperti yang tercantum sebagai berikut:

1. Sumiati dan Asra (2009) menyatakan bahwa belajar diartikan sebagai perubahan perilaku, akibat adanya hubungan antara individu dengan lingkungan.
2. Abin dalam Agus, dkk (2001) mengartikan belajar merupakan proses mengalami sesuatu untuk memperoleh perubahan pribadi dan perubahan tingkah laku.
3. Menurut Sumadi dalam Supandi (1992) bahwa belajar merupakan usaha yang secara disengaja untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik berupa ketrampilan maupun berupa pengetahuan.
4. Zainal Aqib (2002) berpendapat bahwa belajar adalah proses perubahan yang ada di dalam diri manusia. Apabila setelah manusia belajar tidak terjadi perubahan dalam diri manusia, maka tidaklah dapat dikatakan bahwa proses belajar telah berlangsung dalam dirinya.
5. Menurut Morgan dalam chatarina, dkk (2006) belajar merupakan perubahan tingkah laku yang relatif menetap yang terjadi sebagai hasil dari latihan atau pengalaman.

Berdasarkan pendapat-pendapat dari para ahli di atas dapat ditarik disimpulkan bahwa belajar merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan perilaku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan.

2.1.2 Hasil Belajar

Rifa'i (2003) berpendapat bahwa hasil belajar merupakan pencapaian yang diharapkan dari kegiatan pembelajaran yang telah ditetapkan dalam rumusan perilaku tertentu sebagai hasil dari proses belajar. Hasil yang diharapkan berupa adanya perubahan perilaku atau tingkah laku baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif). Hasil belajar juga merupakan penguasaan hubungan yang telah diperoleh sehingga subyek yang terlibat dalam kegiatan belajar dapat menunjukkan hasil pengalaman dan penguasaan bahan pelajaran yang telah dipelajari.

Keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan. Hal tersebut akan mempengaruhi hasil belajar siswa. Hasil belajar dipahami sebagai kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah mengikuti kegiatan belajarnya. Perolehan aspek-aspek perubahan perilaku tergantung pada hal yang dipelajari siswa. Dalam pembelajaran, perubahan perilaku yang harus dicapai oleh siswa setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran (Sudjana 2004).

2.1.3 Hakikat Permainan

Permainan menurut Bigot *et al* dalam Sukintaka (1992) yakni sebagai alat untuk memperelajari fungsi. Rasa senang pada segala jenis permainan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari berbagai hal. Permainan merupakan salah satu wahana agar anak dapat hidup bersama atau bermasyarakat. Dengan permainan, anak mampu mengetahui kekuatannya, mengetahui sifat alat, dan dapat menguasai alat bermain.

Ada tiga sifat bermain. Pertama, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan dengan suka rela atas dasar rasa senang. Bermain dengan rasa senang akan menimbulkan aktivitas yang bersifat spontan. Selain itu, bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan dapat menimbulkan kesadaran untuk bermain dengan baik memerlukan adanya latihan, kerjasama dengan teman, menghormati lawan, patuh pada peraturan, serta mengetahui kemampuan sendiri, teman, dan lawan bermain (Sukintaka 1992).

Sukintaka (1992) lebih lanjut mengungkapkan bahwa jenis permainan yang cocok untuk anak yakni ditentukan oleh umur anak. Permainan di dalam wahana pendidikan akan berjalan sukses jika guru pendidikan jasmani dapat mengetahui kebutuhan permainan anak, memilih jenis permainan yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, dan mampu menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi anak. Hal yang tidak kalah penting dalam menentukan kesuksesan permainan tersebut adalah guru dapat memahami peranan maupun tujuan permainan dalam pendidikan.

Permainan merupakan salah satu bagian dari kegiatan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, permainan memiliki peranan dan tujuan yang sama dengan peran dan tujuan pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani itu sendiri adalah meningkatkan kualitas manusia atau membentuk manusia Indonesia yang memiliki sasaran aspek pribadi manusia secara keseluruhan (Sukintaka 1992).

2.1.4 Teknik Lempar Tangkap Bola

Gerak melempar merupakan salah satu gerak dasar manipulatif untuk menjauhkan obyek dari tubuh dengan menggunakan satu atau dua tangan. Sedangkan menangkap adalah keterampilan gerak dasar manipulatif untuk menghentikan laju suatu obyek dengan menggunakan tangan. Menangkap biasanya dipengaruhi oleh kemampuan visual untuk mengikuti gerakan obyek.

Teknik melempar bola ada beberapa macam menurut Margono Santoso (2006) adalah sebagai berikut:

1. Teknik Lemparan Menyusur Tanah/Rendah

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a. Bola dipegang dengan tangan kanan atau tangan kiri.
- b. Ayunkan tangan yang memegang bola dari arah belakang ke arah depan sambil melepaskan bola.
- c. Posisi badan tegak atau condong ke arah depan.
- d. Pandangan mata lurus ke arah depan.
- e. Posisi kaki disesuaikan dengan tangan yang memegang bola.



Gambar 2.1 Teknik lemparan menyusur tanah/rendah

2. Teknik Lemparan Datar/Mendatar

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a. Tangan yang memegang bola berada di samping pinggang.
- b. Posisi telapak tangan yang memegang bola menghadap ke arah depan.
- c. Lemparkan bola lurus ke arah yang dituju dengan posisi kaki terbuka dan badan agak miring.

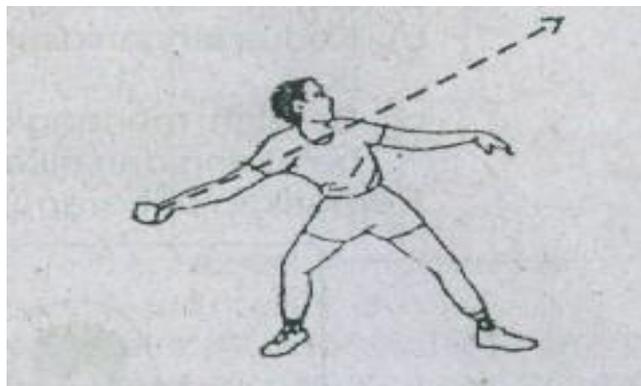


Gambar 2.2 Teknik lemparan datar/mendatar

3. Teknik Lemparan Tinggi/Lambung

Cara melakukan sebagai berikut:

- a. Posisi tangan yang memegang bola berada di samping kepala.
- b. Tekuk siku menghadap ke arah depan.
- c. Ayunkan tangan yang memegang bola dari arah belakang kepala.
- d. Lepaskan tangan lurus ke arah depan.
- e. Posisi kaki disesuaikan dengan tangan yang melempar bola.
- f. Pandangan mata ke arah bola.



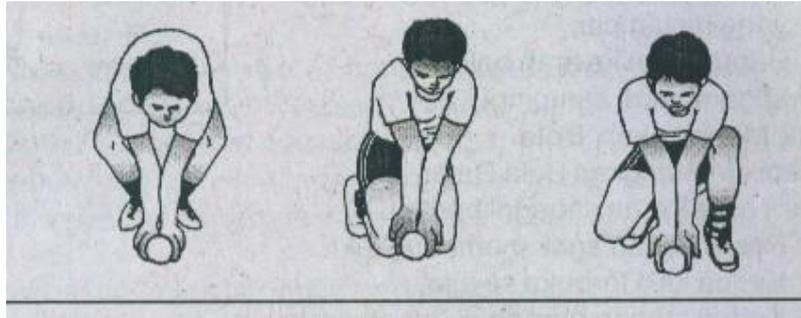
Gambar 2.3 Teknik lemparan tinggi/melambung

Menurut Margono Santoso berdasarkan tinggi rendahnya bola, maka teknik menangkap bola dibedakan menjadi 3 macam yaitu :

1. Teknik Menangkap Bola Menyusur Tanah/Rendah

Cara melakukan sebagai berikut:

- a. Berdiri membungkuk, menghadang ke arah datangnya bola.
- b. Kedua tangan diturunkan ke tanah, hampir menyentuh tanah untuk menangkap bola.
- c. Setelah menangkap bola kedua telapak tangan menutup, bola ditarik ke belakang dan sikap badan berdiri.

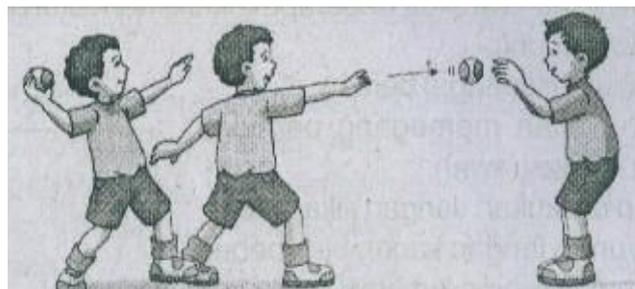


Gambar 2.4 Teknik menangkap bola menyusur tanah/rendah

2. Teknik Menangkap Bola Datar

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a. posisi badan tegak atau agak membungkuk.
- b. Kedua kaki terbuka sejajar.
- c. Kedua tangan berada di depan dada.
- d. Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- e. Usahakan menangkap bola dengan menggunakan kedua tangan.



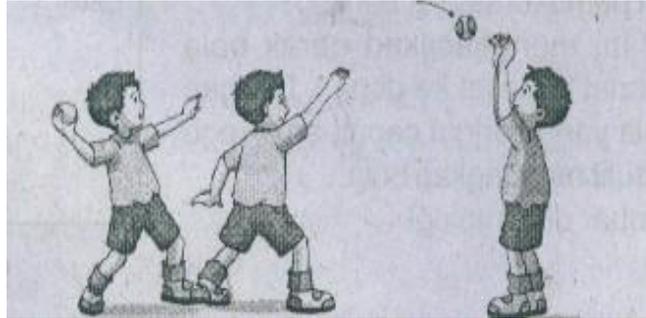
Gambar 2.5 Teknik menangkap bola datar

3. Teknik Menangkap Bola Melambung

Cara melakukan sebagai berikut:

- a. posisi badan tegak atau agak membungkuk.

- b. Kedua kaki membuka.
- c. Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- d. Posisi kedua tangan pada saat menangkap bola berada di atas atau depan muka.



Gambar 2.6 Teknik menangkap bola melambung

2.1.5 Analisis Gerak Lempar Tangkap Pada Permainan Bonakor

Pada permainan lempar tangkap bonakor ini teknik lemparan yang digunakan adalah dengan lemparan melambung. Adapun analisis gerak lemparan pada permainan bonakor adalah sebagai berikut :

1. Berdiri menghadap ke arah sasaran bola yang akan dilempar, dengan posisi kaki kiri berada di depan kaki kanan dengan jarak 1,5-2 panjang kaki. Berat badan berada pada kaki dan pandangan mata menghadap ke arah lemparan bola sedangkan posisi badan miring ke arah kanan. Semua otot-otot dalam keadaan rileks.
2. Posisi tangan kanan yang memegang bola berada di samping kepala, tekuk siku menghadap ke depan dengan badan condong ke belakang, sehingga berat badan berada di kaki kanan dan pandangan ke arah sasaran dengan

mengacungkan tangan kiri ke depan. Sedangkan kaki kiri dalam keadaan pasif.

3. Ayunkan tangan kanan yang memegang bola dari arah belakang kepala ke arah depan dengan kuat, lepaskan tangan lurus kedepan. Posisi lutut kaki kanan diluruskan bersamaan dengan badan dan pinggang diputar ke arah depan menuju sasaran. Berat badan dari kaki kanan dipindahkan ke kaki kiri.
4. Setelah lengan diayunkan ke arah depan, bola dilepaskan dengan lecutan pergelangan tangan kemudian pandangan mata tetap ke arah sasaran bola.

Teknik tangkapan yang digunakan dalam permainan lempar tangka bonakor ini menggunakan teknik menangkap bola melambung. Adapun analisis gerakannya sebagai berikut :

1. Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
2. Posisi kedua kaki terbuka ke samping kanan-kiri, kedua lutut sedikit ditekuk.
3. Pandangan mata ke arah datangnya bola.
4. Posisi kedua tangan berada ke atas atau depan muka,
5. Posisi pangkal telapak kedua tangan rapat dengan kedua ibu jari dan kelingking rapat, sedangkan ujung jari-jari yang lain diregangkan dan menunjuk ke arah atas, sehingga kedua tangan membentuk mangkuk.
6. Semua otot-otot dalam keadaan lemas atau rileks.
7. Pada saat menangkap bola posisi tangan mengikuti arah lemparan bola.

2.1.6 Permainan Bonakor

Permainan bonakor adalah sebuah permainan lempar tangkap bola dengan menggunakan bola berwarna dan pada bagian bola tersebut memiliki ekor. Bonakor merupakan singkatan dari kata bola warna berekor. Permainan bonakor dimainkan dalam pembelajaran penjas berguna untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lempar tangkap bola. Warna dalam bola tenis berguna untuk merangsang siswa agar lebih tertarik pada pembelajaran lempar tangkap bola. Sedangkan ekor pada bola berfungsi untuk memperlambat laju bola pada saat dilempar, sehingga siswa lebih mudah dalam menangkap lemparan bola. Permainan bonakor ini menggunakan bola tenis dengan berat bola 56,70 gram – 58,48 gram. Ekornya bisa terbuat dari plastik atau karet dengan panjang ekor 20 cm – 30 cm. Sedangkan warna pada bola bisa menggunakan cat atau pewarna lainnya. Dibawah ini digambarkan sketsa bonakor dalam permainan lempar tangkap bola:



Gambar 2.7 Bola warna berekor (bonakor)

Langkah-langkah permainan bonakor :

Permainan bonakor ini dimainkan dengan cara siswa dibagi menjadi dua berbanjar saling berhadapan, dengan jarak antara shaf \pm 20 m. Masing-masing barisan supaya menempati tempat yang telah ditentukan di belakang garis. Ditengah-tengah lapangan terdapat 6 buah kotak, 3 berisi bola dan 3 kotaknya lg kosong. Pada saat peluit dibunyikan tugas siswa paling depan berlari kearah kotak dan mengambil bola berwarna berekor. Kemudian berlari ketempat semula, sesampainya ditempat bola tersebut dilempar kearah teman yang ada diseberang garis. Tugas dari siswa yang berada disebrang garis adalah untuk menangkap bola yang dilemparkan dan berlari kearah kotak kosong untuk diidisi bola yang telah ditangkapnya . Pemenangnya adalah regu yang paling cepat mengisi kotak kosong dengan bola.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian

Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari 8 siswa putri dan 12 siswa putra.

3.2 Obyek Penelitian

Mengingat penelitian tindakan kelas ini berupaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lempar tangkap bola, maka tekanan dalam penelitian ini adalah pada proses pembelajarannya. Oleh karena itu, obyek penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini meliputi :

- a. Siswa, yaitu dengan mengamati aktivitas siswa dalam proses pembelajaran tersebut. Aktivitas siswa dalam proses pembelajaran merupakan indikasi dari keberhasilan penelitian ini.
- b. Proses pembelajarannya, yaitu proses yang terjadi dalam proses pembelajaran tersebut.
- c. Sarana dan prasarana, yaitu peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam proses pembelajaran.

3.3 Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 April 2013 dan tanggal 20 Mei 2013 semester II Tahun Pelajaran 2012/2013.

3.4 Lokasi Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini telah dilaksanakan di lapangan SD Negeri 02 Penggarit yang berada di Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari:

1. Tes praktek

Dalam penelitian tindakan kelas ini tes praktek dipergunakan untuk mendapatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lempar tangkap bola setelah melakukan tindakan pada siklus I dan siklus II.

2. Teknik observasi

Teknik observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar lempar tangkap bola dengan menggunakan lembar pengamatan.

3. Tes tertulis

Tes tertulis dalam penelitian tindakan kelas ini berupa kegiatan pengisian angket kuesioner. Angket ini digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswa tersebut antusias dengan model pembelajaran yang dibuat penulis.

3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian tindakan kelas ini instrumen pengumpulan data terdiri dari :

1. Lembar Observasi

Lembar observasi ini sebagai nilai proses dan sebagai nilai hasil. Dalam penelitian tindakan kelas ini lembar observasi yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu observasi untuk guru dan observasi untuk siswa.

2. Lembar Angket

Lembar angket merupakan daftar pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti dimana tiap pertanyaannya berkaitan dengan masalah penelitian. Angket tersebut akan diberikan kepada responden untuk dimintakan jawaban.

3.7 Analisa Data

Analisa data dibuat untuk mengetahui keefektifan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran. Pada penelitian tindakan kelas ini teknik analisa yang digunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta yang sesuai dengan data yang diperoleh. Metode deskriptif kualitatif bertujuan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas guru dan siswa selama proses belajar mengajar.

3.7.1 Data Kuantitatif

Data kuantitatif berupa hasil belajar kognitif siswa, data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menentukan presentasi ketuntasan belajar dan rata-rata kelas.

Adapun penyajian data kuantitatif dipaparkan dalam bentuk presentasi dan angka.

1. Rumus untuk menghitung persentase ketuntasan belajar adalah sebagai berikut :

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

(Zainal Aqib dalam Fredika, 2012)

2. Rumus untuk menghitung nilai rata-rata adalah sebagai berikut :

$$x = \frac{\Sigma X}{\Sigma N}$$

Keterangan :

x = nilai rata-rata

ΣX = Jumlah semua nilai siswa

ΣN = Jumlah siswa

(Zainal Aqib dalam Fredika, 2012)

Perhitungan presentase dengan menggunakan rumus di atas harus disesuaikan dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) belajar siswa SD Negeri 02 Penggarit yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kriteria Ketuntasan Minimal Penjasorkes

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	Kualifikasi
≥ 75	Tuntas
< 75	Tidak Tuntas

3.7.2 Data Kualitatif

Data kualitatif berupa data hasil belajar siswa dan hasil observasi keterampilan guru serta aktivitas siswa dalam pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan lempar tangkap bola.

Data kualitatif dipaparkan dalam kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan.

3.7.3 penilaian Lembar Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan terhadap obyek yang akan diteliti. Dalam menggunakan observasi cara yang paling efektif adalah melengkapi dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrument (Arikunto, 2006).

Berikut ini rumus yang digunakan untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa.

$$P = \frac{Z}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

n = Jumlah Pertanyaan

Z = Jumlah Skor

Dari hasil presentase tersebut, kemudian disesuaikan dengan Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk indikator aktivitas guru dan siswa yang sudah ditentukan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.2 Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk Indikator Aktivitas Guru dan Siswa.

Kriteria	Nilai	Penafsiran
Baik Sekali	86 – 100	Aktivitas Belajar Baik Sekali
Baik	71 – 85	Aktivitas Belajar Baik
Cukup	56 – 70	Aktivitas Belajar Cukup
Kurang	41 – 55	Aktivitas Belajar Kurang
Sangat Kurang	< 40	Aktivitas Belajar Sangat Kurang

3.7.4 Penilaian Lembar Angket

Menurut Suharsimi Arikunto (2006), bahwa kuesioner/angket adalah daftar sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan oleh peneliti kepada responden untuk memperoleh informasi dari responden.

Dengan demikian kuesioner/angket adalah daftar pertanyaan yang disiapkan oleh peneliti untuk diberikan kepada responden untuk dimintakan jawaban. Pertanyaan-pertanyaan dalam angket harus berkaitan dengan masalah penelitian. Untuk menghitung presentase angket, digunakan rumus sebagai berikut :

Dimana perhitungannya per nomor pertanyaan.

$$P = \frac{Z}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

Z = Banyaknya pilihan jawaban ya (a) atau tidak (b)

n = Jumlah Responden

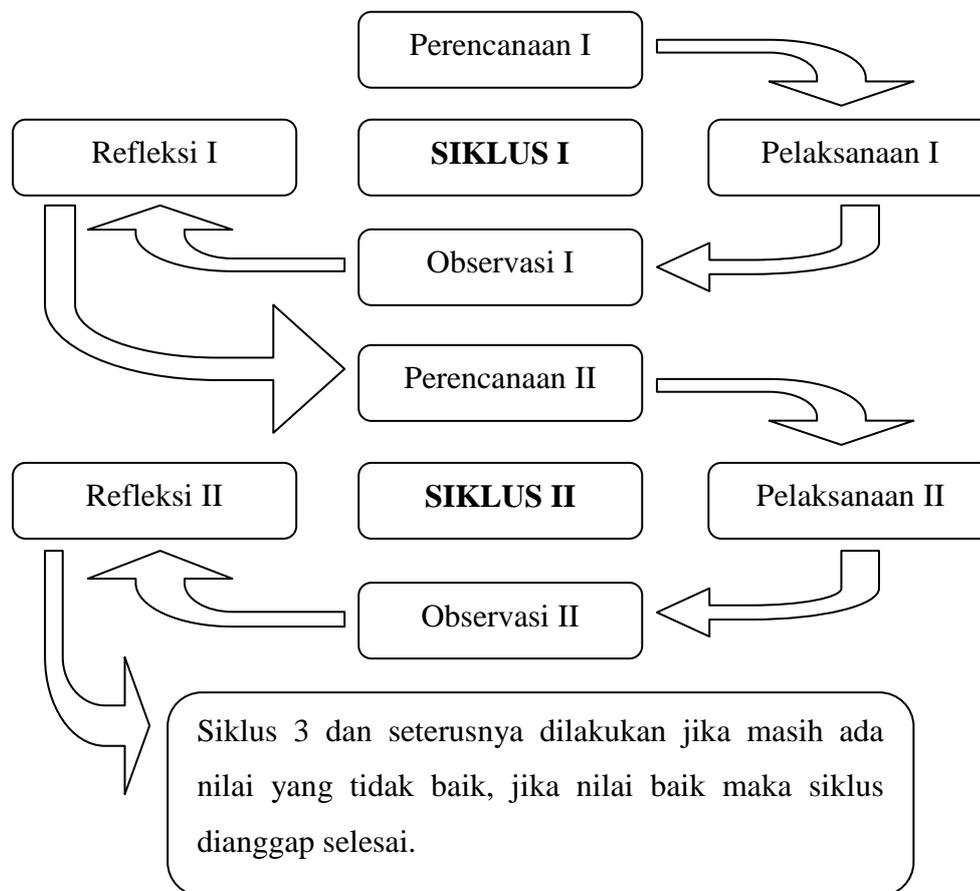
untuk melihat sejauhmana tingkat kepuasan belajar siswa dari proses pembelajaran dapat ditentukan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.3 Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk Indikakor Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa / Angket

Kriteria	Nilai	Penafsiran
Baik Sekali	86 – 100	Aktivitas Belajar Baik Sekali
Baik	71 – 85	Aktivitas Belajar Baik
Cukup	56 – 70	Aktivitas Belajar Cukup
Kurang	41 – 55	Aktivitas Belajar Kurang
Sangat Kurang	< 40	Aktivitas Belajar Sangat Kurang

3.8 Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang bersifat kolaboratif yang didasarkan pada permasalahan yang muncul dalam pembelajaran lempar tangkap bola pada siswa kelas IV di SDN 02 Penggarit. Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Tiap – tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang dicapai, seperti yang telah didesain dalam faktor – faktor yang diselidiki.



Gambar 3.1 Sketsa pelaksanaan siklus

Siklus I

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini peneliti melakukan persiapan penelitian sebagai berikut :

- a. Menyiapkan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan materi lempar tangkap bola.
- b. Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses penelitian tindakan kelas.

- c. Menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan teman sejawat untuk mengamati kegiatan siswa dan guru dalam pembelajaran.
- d. Menyiapkan lembar angket yang akan di isi oleh siswa.
- e. Berkoordinasi dengan pengamat tentang isi dan cara menggunakan instrumen penelitian

2. Tahap Tindakan

Kegiatan yang penulis lakukan pada tahap tindakan adalah sebagai berikut:

- a. Mengucapkan salam dilanjutkan berdoa bersama.
- b. Absensi kehadiran siswa.
- c. Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam pembelajaran.
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti.
- e. Guru menjelaskan tentang teknik lempar tangkap bola.
- f. Siswa melakukan gerak lempar tangkap bola.
- g. Guru mencatat hasil belajar siswa.
- h. Guru melakukan analisa data.
- i. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

3. Tahap Pengamatan

Pada tahap ini untuk mengetahui kekurangan dan keberhasilan pada tahap pelaksanaan, dengan melakukan pengamatan dan evaluasi. Evaluasi berupa pengamatan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan teknik

lempar tangkap bola, disamping itu untuk memperoleh gambaran dan keberhasilan pelaksanaan yang lebih banyak maka dilakukan pula tanya jawab yang dilakukan setelah penjelasan materi dan latihan sebelum penutup dalam pembelajaran.

4. Refleksi

Pada tahap ini dilakukan analisa hasil tes dan pengamatan serta angket. Hasil analisa ini merefleksi bagaimana hasil dari penelitian tindakan kelas ini. Setelah penelitian selesai, peneliti merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

Siklus II

Tahapan yang akan dilakukan pada siklus II ini yaitu sebagai berikut :

1. Tahap Perencanaan

Tahap persiapan yang dilakukan pada tahap perencanaan dalam siklus II ini sama seperti pada siklus sebelumnya yaitu membuat perencanaan pembelajaran sebagaimana pada siklus I.

2. Tahap Tindakan

Tahap tindakan yang dilakukan pada tahap tindakan dalam siklus II ini sama seperti pada siklus I. Akan tetapi pada siklus II ini pembelajaran lempar tangkap bola dilakukan dengan menggunakan permainan bonakor (bola warna berekor). Pembelajaran lempar tangkap bola akan lebih menarik lagi dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Tahap Pengamatan

Seperti pada siklus I, dalam tahap ini juga untuk mengetahui kekurangan dan keberhasilan pada tahap pelaksanaannya, dengan melakukan pengamatan dan evaluasi. Evaluasi berupa pengamatan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan tehnik lempar tangkap bola dasar melalui permainan bonakor (bola warna berekor), di samping itu untuk memperoleh gambaran dan keberhasilan pelaksanaan yang lebih banyak maka dilakukan pula tanya jawab yang dilakukan setelah penjelasan materi dan latihan sebelum penutup dalam pembelajaran.

4. Refleksi

Pada tahap ini dilakukan analisa hasil tes dan pengamatan serta angket. Hasil analisa ini merefleksi bagaimana hasil dari penelitian tindakan kelas ini. Jika pada siklus II hasil belajar siswa sudah sesuai dengan apa yang diharapkan, maka penulis memutuskan untuk berhenti sampai siklus II.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (bonakor) pada pembelajaran lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pematang Tahur Pelajaran 2012/2013. Untuk meningkatkan pengetahuan (kognitif), ketrampilan gerak teknik dasar (psikomotorik), dan sikap (afektif) siswa dalam melakukan teknik lempar tangkap bola pada pembelajaran lempar tangkap bola kecil, dengan harapan agar semua siswa bisa melakukan lempar tangkap bola dengan benar dan tepat serta mencapai ketuntasan belajar.

Berangkat dari hal tersebut, maka diperlukan hasil data-data yang kongkrit dan valid yang berupa nilai maupun pernyataan dari pihak siswa dan pihak pengamat, yang nantinya akan dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengetahui berhasil dan tidaknya pencapaian hasil dari perbaikan pembelajaran tersebut. Untuk mendapatkan data-data yang seobyektif mungkin, maka peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran penjas yang telah dilaksanakan agar hasilnya benar-benar dapat dipertanggung jawabkan. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti berkolaborasi dengan Suyatmin, S.Pd Guru Olahraga SD Negeri 01 Jebed Kecamatan Taman Kabupaten Pematang. Penelitian ini dilakukan sebanyak dua

kali yaitu siklus I dan siklus II. Berikut ini adalah proses dan data-data yang diperoleh peneliti selama mengadakan perbaikan pembelajaran dalam dua siklus pada mata pelajaran Penjasorkes di kelas IV dengan materi permainan bola warna berekor (bonakor) pada pembelajaran lempar tangkap bola.

4.1.1 Siklus I

Hari, Tanggal : Senin, 29 April 2013

Tempat : SD Negeri 02 Penggarit

4.1.1.1 Tahap Perencanaan

Peneliti membuat perencanaan pelaksanaan tindakan dan evaluasi, yang dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) terlampir.

4.1.1.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan. Tindakan dalam siklus pertama ini dilakukan dalam satu kali pertemuan.

4.1.1.3 Tahap Observasi

Dari kegiatan ini telah diperoleh :

a. Observasi aktivitas guru

Berikut ini hasil observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh teman sejawat dalam pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (Bonakor).

Tabel 4.1 Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus 1

No.	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Ketrampilan membuka pelajaran				√	
2.	Keterampilan menjelaskan materi lempar tangkap bola dan permainan bonakor.					√
3.	Ketrampilan mengelola kelas				√	
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun				√	
5.	Ketrampilan memberi motivasi				√	
6.	Ketrampilan berinteraksi dengan siswa				√	
7.	Ketrampilan membimbing mengarahkan siswa				√	
8.	Ketrampilan menerapkan metode pembelajaran dengan efektif				√	
9.	Ketrampilan menggunakan media dan sumber pelajaran				√	
10.	Ketrampilan menutup pelajaran					√
Jumlah Skor Tiap Butir					36	5
Total Skor		41				

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Adapun hasil yang didapat dari teman sejawat ini untuk aktivitas guru diperoleh skor penilaian 41. Dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{\sum Z}{n} \times 100$$

$$= \frac{41}{50} \times 100 = 82$$

Dengan nilai 82 masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik.

b. Hasil observasi aktivitas siswa

Hasil observasi yang dilakukan oleh teman sejawat pada aktivitas siswa dalam pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (Bonakor) adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Data Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Lempar Tangkap Bola Siklus 1

No	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa hadir tepat waktu					√
2	Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru				√	
3	Memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					√
4	Mengajukan dan menjawab pertanyaan		√			
5	Melakukan gerak lempar tangkap bola yang dilambungkan sendiri				√	

6	Melakukan gerak lempar tangkap bola kesegala arah			√	
7	Melakukan gerak lempar bola berpasangan		√		
8	Melakukan gerak tangkap bola berpasangan		√		
9	Mempraktekan gerak lempar tangkap bola melalui permainan bonakor			√	
10	Bekerjasama dengan teman dalam kelompok			√	
Jumlah Skor tiap butir		2	6	20	10
Total Skor		38			

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Adapun hasil yang didapat dari teman sejawat ini untuk aktivitas siswa diperoleh skor penilaian 38. Dapat dihitung dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{Z}{n} \times 100 \\
 &= \frac{38}{50} \times 100 = 76
 \end{aligned}$$

Dengan nilai 76 masuk dalam kriteria baik dan aktivitas belajar baik.

c. Hasil Penilaian Pada Siswa Dalam Melakukan Lempar Tangkap Bola Pada Siklus I

Sebelum melakukan tindakan pembelajaran permainan bola warna berekor (bonakor) pada pembelajaran lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit masih banyak dari siswa yang belum maksimal dalam hasil lempar dan tangkap bola dikarenakan selama ini metode pembelajaran yang diajarkan membosankan selain itu banyak siswa putri yang kesulitan melakukan lempar tangkap bola dengan baik dan benar. Namun setelah adanya tindakan sudah mulai ada perubahan. Setelah melakukan pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit, sebagian besar siswa bisa melakukan lempar tangkap bola dengan baik dan benar. Namun masih ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan lempar tangkap dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat prosentase tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Persentase dan kategori kemampuan siswa dalam Lempar tangkap bola pada siklus 1

Kategori	Frekuensi	Persentase	Kualifikasi
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik sekali (nilai 86-100)	2	10 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik (nilai 75-85)	11	55 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan kurang baik (nilai kurang dari 75)	7	35 %	Tidak Tuntas
Jumlah	20	100 %	-
Rata-rata	75	-	-

Nilai Tertinggi	90	-	-
Nilai Terendah	65	-	-
Tuntas	13	-	65 %
Belum Tuntas	7	-	35 %

Dari data tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai yang diperoleh siswa tersebut dalam pencapaian nilai masih belum memuaskan, karena masih ada 7 siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 75 atau siswa yang belum mencapai nilai tuntas belajar. Sebab kriteria ketuntasan minimal (KKM) di SD Negeri 02 Penggarit yaitu dengan nilai 75.

Untuk lebih mudah dalam membaca nilai lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pematang tahun pelajaran 2012/2013 dapat dilihat pada gambar 4.1 yaitu gambar grafik persentase kemampuan siswa dalam melakukan lempar tangkap bola.



Gambar 4.1 Grafik Diagram Persentase Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Lempar Tangkap Bola Pada Siklus 1

Dalam tabel dan gambar tersebut dapat dibaca bahwa siswa yang sudah mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik sekali 10 % dengan nilai 86-100 sebanyak 2 anak, siswa yang mampu melakukan lempar tangkap dengan baik 55 % dengan nilai 75-85 sebanyak 11 anak, dan siswa yang mampu melakukan lempar tangkap dengan kurang baik 35 % dengan nilai kurang dari 75 sebanyak 7 anak.

d. Hasil Angket Siswa

Setelah melakukan tindakan, peneliti memberikan angket yang berupa pertanyaan mengenai pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (bonakor), dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4 Daftar Hasil Angket Siswa Pada Siklus 1

No Soal	Persentase Jawaban Anak		Kesimpulan
	Ya (a)	Tidak (b)	
1	$\frac{18}{20} \times 100\% = 90\%$	$\frac{2}{20} \times 100\% = 10\%$	Anak bisa menyebutkan nama permainan yang diajarkan
2	$\frac{20}{20} \times 100\% = 100\%$	$\frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$	Anak mengerti permainan yang diajarkan dapat membantu meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola
3	$\frac{19}{20} \times 100\% = 95\%$	$\frac{1}{20} \times 100\% = 5\%$	Anak bisa melakukan permainan bola warna berekor
4	$\frac{10}{20} \times 100\%$	$\frac{10}{20} \times 100\%$	Anak mengerti penggunaan media bola warna berekor dapat

	= 50 %	= 50 %	mempermudah pembelajaran lempar tangkap bola
5	$\frac{20}{20} \times 100\%$ = 100 %	$\frac{0}{20} \times 100\%$ = 0 %	Anak merasa sudah jelas dengan penjelasan tentang permainan yang diajarkan
6	$\frac{19}{20} \times 100\%$ = 95 %	$\frac{1}{20} \times 100\%$ = 5 %	Anak merasa permainan yang diajarkan sudah menarik
7	$\frac{19}{20} \times 100\%$ = 95 %	$\frac{1}{20} \times 100\%$ = 5 %	Menurut anak guru sudah mengajar dengan baik pada pembelajaran hari ini
8	$\frac{12}{20} \times 100\%$ = 60 %	$\frac{8}{20} \times 100\%$ = 40 %	Anak membutuhkan konsentrasi pada saat melakukan lemparan bola warna berekor
9	$\frac{16}{20} \times 100\%$ = 80 %	$\frac{4}{20} \times 100\%$ = 20 %	Anak bisa melempar bola pada saat permainan bola warna berekor
10	$\frac{19}{20} \times 100\%$ = 95 %	$\frac{1}{20} \times 100\%$ = 5 %	Anak bisa menangkap bola pada saat permainan bola warna berekor
11	$\frac{5}{20} \times 100\%$ = 25 %	$\frac{15}{20} \times 100\%$ = 75 %	Anak tidak mengalami kesulitan pada saat melempar bola warna berekor
12	$\frac{5}{20} \times 100\%$ = 25 %	$\frac{15}{20} \times 100\%$ = 75 %	Anak tidak mengalami kesulitan pada saat menangkap bola warna berekor
13	$\frac{5}{20} \times 100\%$ = 25 %	$\frac{15}{20} \times 100\%$ = 75 %	Anak tidak merasa bosan pada saat bermain bola warna berekor
14	$\frac{19}{20} \times 100\%$	$\frac{1}{20} \times 100\%$	Anak merasa permainan yang diajarkan bermanfaat

	= 95 %	= 5 %	
15	$\frac{19}{20}$ 100 % = 95 %	$\frac{1}{20}$ 100 % = 5 %	Anak merasa permainan bola warna berekor tidak berbahaya

4.1.1.4 Refleksi

Hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar anak sudah mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik melalui permainan bola warna berekor. Namun ada pula anak yang masih kurang bisa melakukannya, hal ini disebabkan karena ada hal-hal atau faktor yang dapat menghambat pada saat pelaksanaan pembelajaran diantaranya :

- a. Pada saat melakukan permainan bola warna berekor masih ada beberapa siswa yang tidak menguasai teknik melempar sehingga menimbulkan kebingungan pada siswa.
- b. Tingkat ketebalan dan panjang ekor kurang sehingga menyebabkan akurasi bola tidak seimbang sehingga ada beberapa siswa kesulitan untuk menangkapnya.
- c. Jarak lemparan yang terlalu jauh sedangkan siswa belum cukup menguasai permainan bola warna berekor dan baru pertama kali dipraktikkan.

Selain itu, teman sejawat juga memberikan saran yang berguna bagi perbaikan proses pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor. antara lain yaitu :

- a. Penyampaian pendalaman materi lebih diperjelas lagi supaya anak mengerti benar tentang pembelajaran yang disampaikan.

- b. Permainan yang dilakukan dalam upaya meningkatkan hasil lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor sudah kreatif dan inovatif supaya ditingkatkan lagi dalam proses pembelajaran lempar tangkap bola.
- c. Sebaiknya permainan ini dilakukan ditempat lapangan yang lebih luas sehingga akan lebih efektif dalam siswa melakukan pembelajaran lempar tangkap bola.

4.1.2 Siklus II

Hari, Tanggal : Senin, 20 Mei 2013

Tempat : SD Negeri 02 Penggarit

4.1.2.1 Tahap Perencanaan

Seperti halnya pada siklus I dalam melakukan siklus II ini peneliti membuat perencanaan pelaksanaan tindakan dan evaluasi, yang dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) terlampir.

4.1.2.2 Tahap Pelaksanaan

Sama halnya pada siklus I dalam melakukan siklus II ini, peneliti melaksanakan pembelajaran sesuai Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah disusun dan divalidasi dalam tahap perencanaan. Pada siklus II ini juga memperbaiki hasil refleksi siklus I. Tindakan dalam siklus kedua ini dilakukan dalam satu kali pertemuan.

4.1.2.3 Tahap Observasi

Dari kegiatan ini diperoleh :

a. Observasi aktivitas guru

Berikut ini hasil observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh teman sejawat dalam pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (Bonakor).

Tabel 4.5 Daftar Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus II

No.	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Ketrampilan membuka pelajaran					√
2.	Keterampilan menjelaskan materi lempar tangkap bola dan permainan bonakor.					√
3.	Ketrampilan mengelola kelas				√	
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun					√
5.	Ketrampilan memberi motivasi					√
6.	Ketrampilan berinteraksi dengan siswa					√
7.	Ketrampilan membimbing mengarahkan siswa				√	
8.	Ketrampilan menerapkan metode pembelajaran dengan efektif				√	
9.	Ketrampilan menggunakan media dan sumber pelajaran					√
10.	Ketrampilan menutup pelajaran					√
Jumlah Skor Tiap Butir					12	35

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = rendah

Skor 3 = cukup

Skor 4 = baik

Skor 5 = sangat baik

Adapun hasil yang didapat dari teman sejawat ini untuk aktivitas guru diperoleh skor penilaian 47. Dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{Z}{n} \times 100$$

$$= \frac{47}{50} \times 100 = 94$$

Dengan nilai 94 masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik sekali.

b. Hasil observasi aktivitas siswa

Hasil observasi yang dilakukan oleh teman sejawat pada aktivitas siswa dalam pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (Bonakor) adalah sebagai berikut :

Tabel 4.6 Data Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Lempar Tangkap Bola Siklus II

No	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa hadir tepat waktu					√
2	Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru				√	
3	Memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					√
4	Mengajukan dan menjawab pertanyaan			√		
5	Melakukan gerak lempar tangkap bola				√	

	yang dilambungkan sendiri					
6	Melakukan gerak lempar tangkap bola kesegala arah				√	
7	Melakukan gerak lempar bola berpasangan				√	
8	Melakukan gerak tangkap bola berpasangan				√	
9	Mempraktekan gerak lempar tangkap bola melalui permainan bonakor					√
10	Bekerjasama dengan teman dalam kelompok					√
Jumlah Skor tiap butir				3	20	20
Total Skor		43				

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Adapun hasil yang didapat dari teman sejawat ini untuk aktivitas siswa diperoleh skor penilaian 43. Dapat dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{Z}{n} \times 100$$

$$= \frac{43}{50} \times 100 = 86$$

Dengan nilai 86 masuk dalam kriteria baik sekali dan aktivitas belajar baik sekali.

c. Hasil Penilaian Pada Siswa Dalam Melakukan Lempar Tangkap Bola Pada Siklus II

Pada siklus II ini merupakan tindakan kelanjutan dari siklus 1. Dimana hasil siklus 1 dilakukan perbaikan dan peningkatan siswa dalam melakukan lempar tangkap bola dengan baik. Adapun hasil pada siklus II ini yaitu siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit sebagian besar sudah mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Persentase dan kategori kemampuan siswa dalam Lempar tangkap bola pada siklus II

Kategori	Frekuensi	Persentase	Kualifikasi
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik sekali (nilai 86-100)	6	30 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan baik (nilai 75-85)	12	60 %	Tuntas
Melakukan lempar tangkap bola dengan kurang baik (nilai kurang dari 75)	2	10 %	Tidak Tuntas
Jumlah	20	100 %	-
Rata-rata	83	-	-
Nilai Tertinggi	95	-	-
Nilai Terendah	70	-	-
Tuntas	18	-	90 %
Belum Tuntas	2	-	10 %

Dari data tabel 8 tersebut dapat dilihat bahwa nilai yang diperoleh siswa tersebut dalam pencapaian nilai lempar tangkap bola sudah mulai ada perubahan dan peningkatan dibandingkan dengan siklus I. Karena sebagian besar dari jumlah siswa sudah mampu melakukan lempar tangkap bola, dan hanya sebagian kecil saja yang masih belum mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik.

Untuk lebih mudah dalam membaca nilai lempar tangkap bola pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pematang tahun pelajaran 2012/2013. Berikut ini gambar mengenai persentase kemampuan siswa dalam melakukan lempar tangkap bola pada siklus II.



Gambar 4.2 Grafik Diagram Persentase Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Lempar Tangkap Bola Pada Siklus II

Dalam tabel dan gambar tersebut dapat dibaca bahwa siswa yang sudah mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik sekali 30 % dengan nilai 86-100 sebanyak 6 anak, siswa yang mampu melakukan lempar tangkap

dengan baik 60 % dengan nilai 75-85 sebanyak 12 anak, dan siswa yang mampu melakukan lempar tangkap dengan kurang baik 2 % dengan nilai kurang dari 75 sebanyak 2 anak.

d. Hasil Angket Siswa

Sama halnya pada siklus 1, pada siklus II ini setelah melakukan proses pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan lempar tangkap bola warna berekor pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit diberikan pertanyaan yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan. Adapun hasil yang diperoleh dari pertanyaan yang disampaikan antara lain :

Tabel 4.8 Daftar Hasil Angket Siswa Pada Siklus II

No Soal	Persentase Jawaban Anak		Kesimpulan
	Ya (a)	Tidak (b)	
1	$\frac{20}{20} \times 100\% = 100\%$	$\frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$	Anak bisa menyebutkan nama permainan yang diajarkan
2	$\frac{20}{20} \times 100\% = 100\%$	$\frac{0}{20} \times 100\% = 0\%$	Anak mengerti permainan yang diajarkan dapat membantu meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola
3	$\frac{19}{20} \times 100\% = 95\%$	$\frac{1}{20} \times 100\% = 5\%$	Anak bisa melakukan permainan bola warna berekor
4	$\frac{15}{20} \times 100\%$	$\frac{5}{20} \times 100\%$	Anak mengerti penggunaan media bola warna berekor dapat

	= 75 %	= 25 %	mempermudah pembelajaran lempar tangkap bola
5	$\frac{20}{20}$ 100 % = 100 %	$\frac{0}{20}$ 100 % = 0 %	Anak merasa sudah jelas dengan penjelasan tentang permainan yang diajarkan
6	$\frac{19}{20}$ 100 % = 95 %	$\frac{1}{20}$ 100 % = 5 %	Anak merasa permainan yang diajarkan sudah menarik
7	$\frac{20}{20}$ 100 % = 95 %	$\frac{0}{20}$ 100 % = 5 %	Menurut anak guru sudah mengajar dengan baik pada pembelajaran hari ini
8	$\frac{16}{20}$ 100 % = 80 %	$\frac{4}{20}$ 100 % = 20 %	Anak membutuhkan konsentrasi pada saat melakukan lemparan bola warna berekor
9	$\frac{18}{20}$ 100 % = 90 %	$\frac{2}{20}$ 100 % = 10 %	Anak bisa melempar bola pada saat permainan bola warna berekor
10	$\frac{19}{20}$ 100 % = 95 %	$\frac{1}{20}$ 100 % = 5 %	Anak bisa menangkap bola pada saat permainan bola warna berekor
11	$\frac{2}{20}$ 100 % = 10 %	$\frac{18}{20}$ 100 % = 90 %	Anak tidak mengalami kesulitan pada saat melempar bola warna berekor
12	$\frac{1}{20}$ 100 % = 5 %	$\frac{19}{20}$ 100 % = 95 %	Anak tidak mengalami kesulitan pada saat menangkap bola warna berekor
13	$\frac{2}{20}$ 100 % = 10 %	$\frac{18}{20}$ 100 % = 90 %	Anak tidak merasa bosan pada saat bermain bola warna berekor
14	$\frac{20}{20}$ 100 %	$\frac{0}{20}$ 100 %	Anak merasa permainan yang diajarkan bermanfaat

	= 100 %	= 0 %	
15	<u>20</u> 100 % 20 = 100 %	<u>0</u> 100 % 20 = 0 %	Anak merasa permainan bola warna berekor tidak berbahaya

4.1.2.4 Tahap Refleksi

Dalam hal ini peneliti mencatat hal-hal pada saat pelaksanaan pembelajaran. Diantaranya sebagai berikut :

- a. Siswa lebih semangat dan sebagian besar siswa sudah mampu melakukan lempar tangkap bola dengan baik dibandingkan dengan siklus I.
- b. Hambatan yang ada pada siklus I dapat dikurangi bahkan dihilangkan.
- c. Lapangan yang dipakai kurang luas, hal ini dikarenakan kondisi lapangan yang tidak bisa digunakan akibat hujan sehingga membuat lapangan menjadi becek.

Seperti pada siklus I pada siklus II ini, teman sejawat juga memberikan saran yang berkaitan dengan proses pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan lempar tangkap bola antara lain :

- a. Penyampaian pendalaman materi lebih diperjelas lagi supaya semua siswa mengerti benar tentang pembelajaran yang disampaikan.
- b. Permainan yang diberikan sudah bagus, kreatif dan inovatif supaya ditingkatkan lagi dalam proses pembelajaran lempar tangkap bola.
- c. Jika permainan ini dilakukan ditempat lapangan yang luas maka permainan akan lebih efektif dan memudahkan siswa melakukan pembelajaran lempar tangkap bola dengan baik.

4.2 Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian tindakan kelas ini mengacu pada proses dan hasil. Pembahasan pada bagian ini berisi tentang kegiatan yang telah dilakukan yaitu kegiatan pada siklus 1 dan kegiatan pada siklus 2.

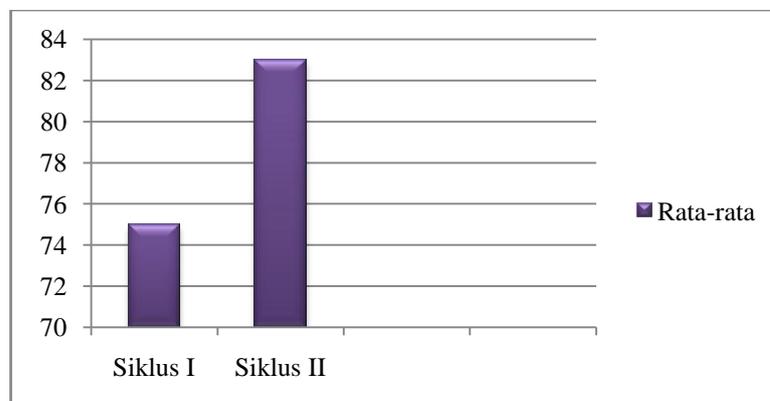
4.2.1 Pemaknaan Temuan Penelitian

4.2.1.1 Peningkatan Hasil Belajar

Dengan adanya pembelajaran lempar tangkap bola melalui penerapan permainan lempar tangkap bola warna berekor (Bonakor), hasil belajar siswa semakin meningkat dibandingkan dengan model pembelajaran yang konvensional. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa. Berikut ini tabel dan gambar histogram mengenai perbandingan nilai rata-rata peserta didik pada siklus I dan siklus II.

Tabel 4.9 Perbandingan Nilai Rata-Rata Peserta Didik Pada Siklus I dengan Siklus II

No.	Siklus Penelitian	Nilai rata-rata
1	Pertama	75
2	Kedua	83



Gambar 4.3 Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Per Siklus

4.2.1.2 Peningkatan Aktivitas Guru

Aktivitas guru pada pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (Bonakor) pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit meningkat dari skor 82 pada siklus 1 menjadi 94 pada siklus 2 dengan kriteria baik sekali.

4.2.1.3 Peningkatan Aktivitas Siswa

Disamping perolehan hasil belajar, dalam pembelajaran lempar tangkap bola melalui permainan bola warna berekor (Bonakor) pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit juga meningkatkan aktivitas belajar siswa. Hal ini dapat dilihat pada aktivitas siswa untuk siklus II dengan skor 86 dengan kriteria baik sekali. Hal ini berarti aktivitas siswa telah mencapai tingkat ideal yaitu lebih dari 85% dari seluruh siswa.

4.2.2 Implikasi Hasil Temuan

Berdasarkan hasil dari data-data, maka dapat membuktikan bahwa dengan pembelajaran lempar tangkap bola melalui penerapan permainan bola warna berekor (bonakor) pada siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit dapat meningkatkan hasil belajar, aktivitas siswa, dan aktivitas guru. Prosentase siswa yang mengalami ketuntasan belajar telah mencapai 90 %. Hasil tersebut telah memenuhi dari indikator keberhasilan yang diharapkan oleh peneliti, yaitu siswa kelas IV SD Negeri 02 Penggarit dengan mendapatkan nilai ketuntasan belajar individu sebesar ≥ 75 dalam pembelajaran. Ketuntasan belajar ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor inovatif yaitu materi penjas yang

diajarkan adalah hal baru bagi siswa yang belum pernah peneliti ajarkan kepada siswa. Faktor gembira, pada saat pembelajaran lempar tangkap bola warna berekor (bonakor) siswa melakukan pembelajaran dengan senang. Faktor kerjasama, dalam pembelajaran itu diperlukan kerjasama yang baik dalam setiap kelompok. Faktor kompetitif, anak-anak lebih termotivasi untuk menjadi juara. Faktor manfaat, setelah mengikuti pembelajaran tubuh anak menjadi lebih segar, sehat dan bugar.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain melalui bola warna berekor berpengaruh positif terhadap hasil belajar dan aktivitas siswa kelas IV pada pembelajaran lempar tangkap bola di SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013. Hal ini dibuktikan dengan hasil belajar siswa pada siklus I jumlah siswa yang tuntas 13 siswa atau 65% dengan rata-rata kelas 75 dan mengalami peningkatan pada siklus II dengan jumlah siswa yang tuntas 18 siswa atau 90% dengan rata-rata kelas mencapai nilai 83. Demikian pula pada aktivitas siswa juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan dibuktikan hasil observasi pada siklus I diperoleh skor 76 dan mengalami peningkatan pada siklus II dengan skor 86. Dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil karena sudah sesuai dengan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka saran yang dapat diajukan yaitu sebagai berikut :

1. Diharapkan pendekatan bermain melalui bola warna berekor (bonakor) pada pembelajaran lempar tangkap bola dapat diterapkan oleh guru penjas lain.

2. Guru hendaknya selalu melakukan inovasi pembelajaran dan menerapkan metode yang sesuai dengan karakteristik mata pelajaran sehingga dapat memotivasi siswa dalam belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Keaktifan siswa dalam pembelajaran lebih ditingkatkan lagi.
4. Bagi sekolah hendaknya dapat membantu dan memberi dukungan pada kegiatan pembelajaran dengan menyediakan semua sarana yang dibutuhkan oleh guru agar pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni C. T, et al. 2006. *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Aqib Zainal. 2002. *Profesionalisme Guru Dalam Pembelajaran*. Surabaya: Insan Cendekia
- Fredika Beny T. 2012. *Perbaikan Pembelajaran Lempar Turbo (Kid's Atletik) Pada Siswa Kelas IV SDN Wukisari 02 Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Irpan Agus M. 2011. *Model Pembelajaran Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Hasil Belajar Bola Voli Bagi Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Jipang Kecamatan Bantarkawung Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2010/2011*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Rifa'i, V. 2003. *Upaya-upaya meningkatkan hasil belajar kepemimpinan peserta diklat spama survei di diklat depkes*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan 9 (40): 130.
- Santoso Margono. 2006. *Buku Ajar Penjas Orkes Kelas 4*. Surakarta: CV. Citra Pustaka
- Sudjana N. 2004. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D₂ PGSD Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sumiati, dan Asra. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung. CV. Wacana Prima
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Taufiq Agus, Hera L. Mikarsa dan Puji L. Prianto. 2011. *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**SIKLUS I**

Sekolah : SD Negeri 02 Penggarit
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Dua)
Pertemuan Ke :
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.

Indikator :

➤ Kognitif

1. Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara melakukan lempar tangkap bola.
2. Siswa dapat menjelaskan tentang permainan bola warna berekor.

➤ Afektif

Perilaku berkarakter :

1. Disiplin saat berlatih.
2. Kesungguhan saat berlatih.

Ketrampilan sosial

1. Menjadi pendengar yang baik.
2. Berani bertanya dan berpendapat.

➤ Psikomotorik

1. Siswa melakukan gerak melempar bola kesegala arah.
2. Siswa melakukan gerakan menangkap bola kesegala arah.
3. Siswa melakukan permainan bonakor.
4. Siswa melakukan lempar tangkap bola berpasangan

A. Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan bola warna berekor
- Siswa dapat melakukan gerakan lempar tangkap bola dengan benar

B. Materi Pembelajaran : Lempar Tangkap Bola

C. Metode Pembelajaran : Ceramah, demonstrasi dan pengamatan

D. Langkah-langkah Pembelajaran :

1. Kegiatan awal

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

2. Kegiatan inti

Dalam kegiatan inti, guru :

- Menjelaskan cara gerakan lempar tangkap bola.

- Menjelaskan cara dan peraturan permainan bola warna berekor (bonakor)
- Menangkap bola yang dilambungkan sendiri dengan cara berjalan
- Melemparkan bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan : melempar bola menyusur, mendarat, berpasangan atau berkelompok.
- Menangkap bola dengan berbagai variasi arah dan kecepatan : menangkap bola menyusur, menangkap bola mendarat dan menangkap bola melambung.
- Bermain permainan bola warna berekor
- Melakukan lempar tangkap bola secara berpasangan

3. Kegiatan akhir / penutup

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan
- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik lempar tangkap bola

E. Alat dan sumber pelajaran

- Buku penjaskes kelas 4
- Lapangan
- Bola tenis

- Bola warna berekor
- Kardus bekas
- peluit

F. Penilaian

1. Tes

Ini dilakukan terkait dengan penilaian kognitif dan dilakukan dengan menggunakan lembar soal dengan jumlah 10 soal.

2. Unjuk kerja psikomotor

Ini dilakukan terkait dengan penilaian psikomotor dan dapat dilakukan dengan menggunakan lembar penilaian.

3. Pengamatan sikap

Yaitu, penilaian afektif terkait dengan penilaian ketrampilan sosial dan dapat dilakukan dengan lembar pengamatan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

DARYADI, S.Pd.SD
NIP.1958090919782 1 004

Penggarit, 29 April 2013

Guru Mapel PJOK.

RINA SUSANTI, A.Ma
NIM. 6101911144

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**SIKLUS II**

Sekolah : SD Negeri 02 Penggarit
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Dua)
Pertemuan Ke :
Alokasi Waktu : 4 x 35 Menit

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

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama regu, sportivitas, dan kejujuran.

Indikator :

➤ Kognitif

1. Siswa dapat menjelaskan bagaimana cara melakukan lempar tangkap bola.
2. Siswa dapat menjelaskan tentang permainan bola warna berekor.

➤ Afektif

Perilaku berkarakter :

1. Disiplin saat berlatih.
2. Kesungguhan saat berlatih.

Ketrampilan sosial

1. Menjadi pendengar yang baik.
2. Berani bertanya dan berpendapat.

➤ Psikomotorik

1. Siswa melakukan gerak melempar bola kesegala arah.
2. Siswa melakukan gerakan menangkap bola kesegala arah.
3. Siswa melakukan permainan bonakor.
4. Siswa melakukan lempar tangkap bola berpasangan

A. Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan dan memahami permainan bola warna berekor
- Siswa dapat melakukan gerakan lempar tangkap bola dengan benar

B. Materi Pembelajaran : Lempar Tangkap Bola

C. Metode Pembelajaran : Ceramah, demonstrasi dan pengamatan

D. Langkah-langkah Pembelajaran :

1. Kegiatan awal

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

2. Kegiatan inti

Dalam kegiatan inti, guru :

- Menangkap bola yang dilambungkan sendiri dengan cara berjalan bolak-balik dengan jarak 10 m
 - Bermain permainan bola warna berekor dengan panjang ekor 30 cm dan jarak 10 m
 - Melakukan lempar tangkap bola warna berekor dengan jarak berjenjang
 - Melakukan lempar tangkap bola secara berpasangan
3. Kegiatan akhir / penutup

Dalam kegiatan penutup, guru :

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan / diajarkan
- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik lempar tangkap bola

E. Alat dan sumber pelajaran

- Buku penjaskes kelas 4
- Lapangan
- Bola tenis
- Bola warna berekor
- Kardus bekas
- peluit

F. Penilaian

1. Tes

Ini dilakukan terkait dengan penilaian kognitif dan dilakukan dengan menggunakan lembar soal.

2. Unjuk kerja psikomotor

Ini dilakukan terkait dengan penilaian psikomotor dan dapat dilakukan dengan menggunakan lembar penilaian.

3. Pengamatan sikap

Yaitu, penilaian afektif terkait dengan penilaian ketrampilan sosial dan dapat dilakukan dengan lembar pengamatan.

Mengetahui
Kepala Sekolah

DARYADI, S.Pd.SD
NIP.1958090919782 1 004

Penggarit, 20 Mei 2013

Guru Mapel PJOK.

RINA SUSANTI, A.Ma
NIM. 6101911144

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU SIKLUS I

No.	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Ketrampilan membuka pelajaran				√	
2.	Keterampilan menjelaskan materi lempar tangkap bola dan permainan bonakor.					√
3.	Ketrampilan mengelola kelas				√	
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun				√	
5.	Ketrampilan memberi motivasi				√	
6.	Ketrampilan berinteraksi dengan siswa				√	
7.	Ketrampilan membimbing mengarahkan siswa				√	
8.	Ketrampilan menerapkan metode pembelajaran dengan efektif				√	
9.	Ketrampilan menggunakan media dan sumber pelajaran				√	
10.	Ketrampilan menutup pelajaran					√
Jumlah Skor Tiap Butir					36	5
Total Skor		41				

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat kurang

Skor 2 = kurang

Skor 3 = cukup

Skor 4 = baik

Skor 5 = baik sekali

Penggarit, 29 April 2013

Pengamat

SUYATMIN, S.Pd

NIP 19600731 198405 1 001

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU SIKLUS II

No.	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Ketrampilan membuka pelajaran					√
2.	Keterampilan menjelaskan materi lempar tangkap bola dan permainan bonakor.					√
3.	Ketrampilan mengelola kelas				√	
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun					√
5.	Ketrampilan memberi motivasi					√
6.	Ketrampilan berinteraksi dengan siswa					√
7.	Ketrampilan membimbing mengarahkan siswa				√	
8.	Ketrampilan menerapkan metode pembelajaran dengan efektif				√	
9.	Ketrampilan menggunakan media dan sumber pelajaran					√
10.	Ketrampilan menutup pelajaran					√
Jumlah Skor Tiap Butir					12	35
Total Skor		47				

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat kurang

Skor 2 = kurang

Skor 3 = cukup

Skor 4 = baik

Skor 5 = baik sekali

Penggarit, 20 Mei 2013

Pengamat

SUYATMIN, S.Pd

NIP 19600731 198405 1 001

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA SIKLUS I

No	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa hadir tepat waktu					√
2	Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru				√	
3	Memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					√
4	Mengajukan dan menjawab pertanyaan		√			
5	Melakukan gerak lempar tangkap bola yang dilambungkan sendiri				√	
6	Melakukan gerak lempar tangkap bola kesegala arah				√	
7	Melakukan gerak lempar bola berpasangan			√		
8	Melakukan gerak tangkap bola berpasangan			√		
9	Mempraktekan gerak lempar tangkap bola melalui permainan bonakor				√	
10	Bekerjasama dengan teman dalam kelompok				√	
Jumlah Skor tiap butir			2	6	20	10
Total Skor		38				

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Penggarit, 29 April 2013

Pengamat

SUYATMIN, S.Pd

NIP 19600731 198405 1 001

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA SIKLUS II

No	Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa hadir tepat waktu					√
2	Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru				√	
3	Memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					√
4	Mengajukan dan menjawab pertanyaan			√		
5	Melakukan gerak lempar tangkap bola yang dilambungkan sendiri				√	
6	Melakukan gerak lempar tangkap bola kesegala arah				√	
7	Melakukan gerak lempar bola berpasangan				√	
8	Melakukan gerak tangkap bola berpasangan				√	
9	Mempraktekan gerak lempar tangkap bola melalui permainan bonakor					√
10	Bekerjasama dengan teman dalam kelompok					√
Jumlah Skor tiap butir				3	20	20
Total Skor		43				

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Penggarit, 20 Mei 2013

Pengamat

SUYATMIN, S.Pd

NIP 19600731 198405 1 001

RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PERMAINAN
BOLA WARNA BEREKOR (BONAKOR)
(AFEKTIF)

No	Aspek Yang Dinilai	Skor (√)				
		1	2	3	4	5
1.	Kerjasama					
2.	Bersemangat					
3.	Disiplin / tertib					
4.	Menghargai pendapat teman					

Keterangan Skor :

Skor 1 = Sangat Kurang

Skor 2 = Kurang

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Baik Sekali

KUESIONER TES KOGNITIF PEMBELAJARAN
LEMPAR TANGKAP BOLA

I. PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya.
2. Jawablah secara runtut dan jelas.
3. Isilah pertanyaan tersebut dengan memberi tanda silang pada angka 1 atau 2 sesuai dengan pilihanmu.
4. Angket ini tidak ada hubungannya dengan nilai penjasorkes yang kamu peroleh
5. Selamat mengisi dan terimakasih.

II. PERTANYAAN

1. Lempar tangkap merupakan jenis olah raga permainan
 1. Benar
 2. Salah
2. Menangkap bola bisa menggunakan dua tangan
 1. Benar
 2. Salah
3. Salah satu permainan untuk melatih permainan lempar tangkap bola adalah menggunakan bola warna berekor (bonakor)
 1. Benar
 2. Salah
4. Lemparan pada permainan bola warna berekor (bonakor) menggunakan teknik lemparan melambung.

Angket Respon (Tingkat Kepuasan Belajar) Siswa

Nama Sekolah : SD Negeri 02 Penggarit

Kelas / Semester : IV / II

Tanggal : 29 Mei 2013

Nama Siswa :

No. Absen :

Petunjuk

1. Berilah tanda silang (X) untuk setiap jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda!
2. Berilah tanda pagar (#) untuk jawaban yang tidak jadi anda pilih kemudian beri tanda (X) untuk jawaban lainnya yang menurut anda benar.
3. Jawablah dengan jujur, karena objektivitas kejujuran anda sangat membantu kami.
4. Kami ucapkan terima kasih atas kesediaannya dalam pengisian angket ini.

Pertanyaan :

1. Apakah kamu bisa menyebutkan permainan yang diajarkan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah menurut kamu permainan yang diajarkan dapat membantu meningkatkan kemampuan lempar tangkap bola ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

3. Apakah kamu bisa melakukan permainan bola warna berekor (bonakor) ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah menurut kamu penggunaan media bola warna berekor dapat mempermudah dalam pembelajaran lempar tangkap bola ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah penjelasan yang disampaikan guru tentang lempar tangkap bola sudah jelas ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah permainan yang diajarkan menarik dan menyenangkan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Menurut kamu, sudahkan guru mengajar dengan baik pada pembelajaran hari ini ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah pada saat melempar bola dengan bola warna bonakor membutuhkan konsentrasi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah kamu bisa melempar bola pada permainan bonakor ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah kamu bisa menangkap bola pada permainan bonakor ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
11. Apakah pada saat melempar bola dengan bola warna berekor kamu mengalami kesulitan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak

12. Apakah pada saat menangkap bola dengan bola warna berekor kamu mengalami kesulitan ?
- a. Ya b. Tidak
13. Apakah permainan yang diajarkan membosankan ?
- a. Ya b. Tidak
14. Apakah permainan yang diajarkan bermanfaat bagi kamu ?
- a. Ya b. Tidak
15. Apakah permainan bonakor berbahaya buat kamu ?
- a. Ya b. Tidak

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Lempar Tangkap Bola (Psikomotor)

Siklus I

No	Nama	Nilai																				B	Nilai Akhir A+B:2 x10	
		Gerak Lempar Bola										A	Gerak Tangkap Bola											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9			10
1	Wawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	90	
2	Aprillio	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√				7	75	
3	Anwar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	90	
4	Pinki	√	√	√	√	√	√	√			7	√	√	√	√	√	√	√				7	70	
5	Alam	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√	√			8	80	
6	Dede	√	√	√	√	√	√	√			7	√	√	√	√	√	√	√				7	70	
7	Elok	√	√	√	√	√	√	√			7	√	√	√	√	√	√	√				7	70	
8	Fani	√	√	√	√	√	√	√			7	√	√	√	√	√	√					6	65	
9	Lukman	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√				7	75	
10	M. Rafi	√	√	√	√	√	√				6	√	√	√	√	√	√	√	√			8	70	
11	Pepi T.	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√	√			8	80	
12	Rizky	√	√	√	√	√	√	√			7	√	√	√	√	√	√	√	√			8	75	
13	Saefudin	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√				7	75	
14	Sasmifta	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√	√			8	80	
15	Sri Putri	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√				7	75	
16	Tri Fajar	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√					6	70	
17	Verly A.	√	√	√	√	√	√				6	√	√	√	√	√	√	√				7	65	
18	Wulan I.	√	√	√	√	√	√	√			7	√	√	√	√	√	√	√	√			8	75	
19	Yoan	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√				7	75	
20	M. Fajri	√	√	√	√	√	√	√	√		8	√	√	√	√	√	√	√	√			8	80	

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Lempar Tangkap Bola (Psikomotor)**Siklus II**

No	Nama	Nilai																				Nilai Akhir A+B:2 x10		
		Gerak Lempar Bola										A	Gerak Tangkap Bola										B	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9			10
1	Wawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	9	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	95
2	Aprillio	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	85
3	Anwar	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	10	95
4	Pinki	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√				8	80
5	Alam	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	90
6	Dede	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	√	√	√	√	√	√					7	80
7	Elok	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√					7	75
8	Fani	√	√	√	√	√	√	√				7	√	√	√	√	√	√					7	70
9	Lukman	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	85
10	M. Rafi	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√				8	80
11	Pepi T.	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	90
12	Rizky	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	√	√	√	√	√	√	√				8	85
13	Saefudin	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√				8	80
14	Sasmifta	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	90
15	Sri Putri	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√				7	80
16	Tri Fajar	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√				8	80
17	Verly A.	√	√	√	√	√	√	√				7	√	√	√	√	√	√					7	70
18	Wulan I.	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√				8	80
19	Yoan	√	√	√	√	√	√	√	√			8	√	√	√	√	√	√	√				9	85
20	M. Fajri	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	√	√	√	√	√	√	√	√	√		9	90

**RUBRIK PENILAIAN SIKAP (AFEKTIF) DALAM PERMAIANAN
BOLA WARNA BEREKOR (BONAKOR) SIKLUS I**

No	Nama	No. Soal				Skor	Nilai	Ket.
		1	2	3	4			
1	Wawan	4	2	3	4	13	65	Cukup
2	Aprillio	5	4	3	3	15	75	Baik
3	Anwar	4	4	4	4	16	80	Baik
4	Pinki	4	3	4	4	15	75	Baik
5	Alam	5	3	4	3	15	75	Baik
6	Dede	4	4	3	3	14	70	Cukup
7	Elok	4	3	4	4	15	75	Baik
8	Fani	4	4	3	3	14	70	Cukup
9	Lukman	4	3	4	4	15	75	Baik
10	M. Rafi	5	3	3	4	15	75	Baik
11	Pepi T.	4	4	4	4	16	80	Baik
12	Rizky	4	4	4	4	16	80	Baik
13	Saefudin	4	3	4	4	15	75	Baik
14	Sasmifta	5	4	4	4	17	85	Baik
15	Sri Putri	4	4	4	4	16	80	Baik
16	Tri Fajar	4	4	4	3	15	75	Baik
17	Verly A.	4	4	4	4	16	80	Baik
18	Wulan I.	5	4	4	4	17	85	Baik
19	Yoan	4	3	3	3	13	65	Cukup
20	M. Fajri	4	3	3	4	14	70	Cukup
Rata-rata						15,1	76	Baik
							Baik Sekali	0
							Baik	15
							Cukup	5
							Kurang	0
							Persentase	
							Baik Sekali	0 %
							Baik	75 %
							Cukup	25 %
							Kurang	0 %

**RUBRIK PENILAIAN SIKAP (AFEKTIF) DALAM PERMAIANAN
BOLA WARNA BEREKOR (BONAKOR) SIKLUS II**

No	Nama	No. Soal				Skor	Nilai	Ket.
		1	2	3	4			
1	Wawan	4	4	4	4	16	80	Baik
2	Aprillio	5	4	4	3	16	80	Baik
3	Anwar	5	4	5	4	18	90	Baik Sekali
4	Pinki	4	4	4	4	16	80	Baik
5	Alam	5	5	4	4	18	90	Baik Sekali
6	Dede	4	4	4	3	15	75	Baik
7	Elok	4	4	4	4	16	80	Baik
8	Fani	5	3	3	4	15	75	Baik
9	Lukman	5	4	4	4	17	85	Baik
10	M. Rafi	4	4	4	5	17	85	Baik
11	Pepi T.	4	5	4	4	17	85	Baik
12	Rizky	5	5	4	4	18	90	Baik Sekali
13	Saefudin	4	4	4	4	16	80	Baik
14	Sasmifta	5	5	4	4	18	90	Baik Sekali
15	Sri Putri	4	5	4	4	17	85	Baik
16	Tri Fajar	5	4	4	4	17	85	Baik
17	Verly A.	5	5	4	4	18	90	Baik Sekali
18	Wulan I.	5	5	4	4	18	90	Baik Sekali
19	Yoan	4	4	4	4	16	80	Baik
20	M. Fajri	4	4	4	4	16	80	Baik
Rata-rata						16,8	83,8	Baik
							Baik Sekali	6
							Baik	14
							Cukup	0
							Kurang	0
							Persentase	
							Baik Sekali	30 %
							Baik	70 %
							Cukup	0 %
							Kurang	0 %

NILAI KUESIONER KOGNITIF SIKLUS I

No	Nama	No. Soal										Skor	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Wawan	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	13	65	Cukup
2	Aprillio	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	14	70	Cukup
3	Anwar	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	15	75	Baik
4	Pinki	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	15	75	Baik
5	Alam	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	17	85	Baik
6	Dede	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	15	75	Baik
7	Elok	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	16	80	Baik
8	Fani	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	14	70	Cukup
9	Lukman	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	16	80	Baik
10	M. Rafi	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	16	80	Baik
11	Pepi T.	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	17	85	Baik
12	Rizky	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	15	75	Baik
13	Saefudin	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	14	70	Cukup
14	Sasmifta	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18	90	Baik Sekali
15	Sri Putri	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	16	80	Baik
16	Tri Fajar	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	17	85	Baik
17	Verly A.	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	18	90	Baik Sekali
18	Wulan I.	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	16	80	Baik
19	Yoan	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	15	75	Baik
20	M. Fajri	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	15	75	Baik
Rata-rata											15.5	78	Baik	
												Baik Sekali	2	
												Baik	14	
												Cukup	4	
												Kurang	0	
												Persentase		
												Baik Sekali	10 %	
												Baik	70 %	
												Cukup	20 %	
												Kurang	0 %	

NILAI KUESIONER KOGNITIF SIKLUS II

No	Nama	No. Soal										Skor	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Wawan	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	15	75	Baik
2	Aprillio	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	16	80	Baik
3	Anwar	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	16	80	Baik
4	Pinki	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	17	85	Baik
5	Alam	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	18	90	Baik Sekali
6	Dede	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	16	80	Baik
7	Elok	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	16	80	Baik
8	Fani	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	15	75	Baik
9	Lukman	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	16	80	Baik
10	M. Rafi	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	16	80	Baik
11	Pepi T.	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	18	90	Baik Sekali
12	Rizky	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	17	85	Baik
13	Saefudin	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	15	75	Baik
14	Sasmifta	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	18	95	Baik Sekali
15	Sri Putri	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	16	80	Baik
16	Tri Fajar	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	17	85	Baik
17	Verly A.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	100	Baik Sekali
18	Wulan I.	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	18	90	Baik Sekali
19	Yoan	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	16	80	Baik
20	M. Fajri	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	16	80	Baik
Rata-rata											16.6	83	Baik	
												Baik Sekali	5	
												Baik	15	
												Cukup	0	
												Kurang	0	
												Persentase		
												Baik Sekali	25%	
												Baik	75 %	
												Cukup	0 %	
												Kurang	0 %	



KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor: 412 N / FK / 2013

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

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

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Nama | : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd. |
| NIP | : 196204251986011001 |
| Pangkat/Golongan | : IV/b - Pembina Tk. I |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
| Sebagai Pembimbing I | |
| 2. Nama | : Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd. |
| NIP | : 198208282006041003 |
| Pangkat/Golongan | : III/a - Penata Muda |
| Jabatan Akademik | : Asisten Ahli |
| Sebagai Pembimbing II | |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- | | |
|---------------|---|
| Nama | : RINA SUSANTI |
| NIM | : 6101911144 |
| Jurusan/Prodi | : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi |
| Topik | : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TANGKAP BOLA KECIL MELALUI PERMAINAN BOLA WARNA BERKOR PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 02 PENGGARIT KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2013 |
- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
TAHUN TANGGAL : 28 Mei 2013



Dr. H. Hari Budmono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

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



FM-03-AKD-24/Rev. 00



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung FI Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : 2013 / uu.37.1.6 / pl / 2013
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

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

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

Nama : RINA SUSANTI
NIM : 6101911144
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Topik : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LEMPAR TANGKAP BOLA KECIL MELALUI PERMAINAN BOLA WARNA BEREKOR PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 02 PENGGARIT KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG TAHUN 2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Mei 2013

Dean,

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



6101911144

....: FM-05-AKD-24/Rev. 00



**PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
UNIT PENGELOLA PENDIDIKAN KECAMATAN TAMAN
SD NEGERI 02 PENGGARIT**

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.1/35/2013

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang menerangkan bahwa :

Nama : Rina Susanti
NIM : 6101911144
Jurusan : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)
Keterangan : Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SD Negeri 02 Penggarit Kec. Taman Kab. Pemalang pada tanggal 29 April – 20 Mei 2013 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “ *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Melalui Permainan Bonakor Pada Siswa Kelas IV SDN 02 Penggarit Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang Tahun 2013*”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pemalang, 20 Mei 2013
Kepala SDN 02 Penggarit

DARYADI, S.Pd.SD
NIP.1958090919782 1 004

**DAFTAR NAMA SISWA KELAS IV
SD NEGERI 02 PENGGARIT**

1. Wawan Kurniadi
2. Aprillio D. P
3. M. Anwar Mukti Jalalain
4. Pinki Nandita P.
5. Alam Tri Wijaya
6. Dede Septian V.
7. Elok Tri Yuliarnita
8. Fani Nur Afifah
9. Lukman Rifaldi D.
10. M. Rafi Alfito
11. Pepi Talinas
12. Rizky Amarta Dani
13. Saefudin Nur kholis
14. Sasmifta Lana
15. Sri Putri Ayuni
16. Tri Fajar Setiaji
17. Verly Angeliya
18. Wulan Indah Pratiwi
19. Yoan Pria Yanuar
20. Fajri Saefurkhon

DOKUMENTASI



Menangkap Bonakor Yang Dilambungkan Sendiri



Melemparkan Bonakor Sejauh-jauhnya



Permainan Bonakor



Mengisi Angket dan Lembar Kognitif



Peralatan Permainan Bonakor



Foto Bareng Siswa



Foto Bareng Dosen Pembimbing dan Tenaga Ahli