



**MODEL PEMBELAJARAN KEKUATAN GERAK MELALUI
HALAMAN SEKOLAH TERHADAP MINAT PENJASORKES
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI REJOSARI 02
KECAMATAN SEMARANG TIMUR
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Disusun Oleh :

Nama : Suparno

Nim : 6102909046

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

2011

SARI

Suparno. Model Pembelajaran Kekuatan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Halaman Sekolah terhadap Minat Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang .

Kata Kunci : Minat Model Pembelajaran Penjasorkes

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat siswa terhadap Model pembelajaran penjasorkes dan faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa terhadap Model Pembelajaran Kekuatan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Halaman Sekolah .

Metode yang digunakan yaitu metode survey dan data yang digunakan menggunakan angket atau kuesioner. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang .

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang .dengan jumlah 40 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Dalam instrument tersebut terdapat Variabel tingkat minat terhadap penjasorkes pada siswa SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang Tahun Pelajaran 2010/2011.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa minat siswa SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang sangat baik dan memuaskan. Sesuai dengan hasil yang diperoleh penulis menganjurkan untuk guru olahraga untuk memperhatikan faktor ketertarikan, perhatian dan kebutuhan

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini hasil karya sendiri.
Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau
dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang , 2011

Penulis

Suparno
6102909046

PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Peliharalah nyawaku, sebab aku orang yang Kaukasihi.
Selamatkanlah Hamba Mu yang percaya kepada Mu”
(Mazmur 86 ayat 2)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Istriku tercinta, yang telah sabar dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga besar Kinoe dan mertua.
3. Almamater FIK Universitas Negeri Semarang rombel Semara.
4. Kepala sekolah dan teman-teman SD Rejosari 01

KATA PENGANTAR

Puji Tuhan semesta alam , penulis panjatkan berkat-berkat Mu yang telah melimpahkan kasih sayang-Nya, sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul "Model Pembelajaran Kekuatan Gerak Melalui Halaman Sekolah Terhadap Minat Penjasorkes pada Siswa kelas V SD Negeri 01 Semarang Timur Kota Semarang"

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Harry Pramono, M. Si, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M. Pd, Ketua Jurusan PJKR Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Tri Rustiadi M. Kes, Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Margono M. Kes, Pembimbing II yang telah membantu membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
5. Sulistyani M. Pd., Kepala SD Negeri 01 Semarang Timur Kota Semarang yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Sri Kusmiyati., Guru Penjas Orkes yang telah memberikan bantuan dan masukan kepada peneliti selama melakukan penelitian.

7. Keluarga penulis. yang tiada henti mengalirkan bulir-bulir doa demi kelancaran studi penulis.
8. Keluarga besar SD Negeri 01 Semarang Timur Kota Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini hanyalah satu dari sekian banyak penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan. Maka kritik dan saran konstruktif akan menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Januari 2011

Penulis

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
2.1 Pendidikan Jasmani	6
2.1.1 Tujuan Pendidikan Dari Pendidikan Jasmani	7
2.2 Model Pembelajaran	6
2.2.1 Komponen Strategi Pembelajaran	6
2.2.2 Prosedur Pembelajaran.....	7
2.3 Minat	8
2.3.1 Pengertian Minat	8
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Minat.....	9
2.4 Kekuatan.....	10
2.5 Model Pembelajaran Latihan Kekuatanuntuk Anak Sekolah	12
Dasar	
2.5.1 Sit Up	12
2.5.2 Back up	13
2.5.3 Push up	13
2.5.4 Jongkok Bertumpu pada Telapak Tangan.....	14
2.5.5 Posisi Gerobak.....	15
2.5.6 Latihan Mengangkat Tubuh.....	15
2.6 Model Pembelajaran Latihan Lempar Tangkap Bola Kecil	16
2.7 Pengertian Gerak Dasar.....	20
2.7.1 Perkembangan Aktifitas Motorik Halus.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Subyek Penelitian	23
3.2 Lokasi Penelitian	23
3.3 Waktu Penelitian	23
3.4 Variabel Penelitian	23
3.5 Populasi	23

3.6	Pelaksanaan Penelitian	24
3.7	Siklus I	24
3.8	Siklus II	29
3.9	Teknik Pengumpulan Data	36
3.10	Instrumen Pengumpulan Data	36
3.11	Prosedur Penelitian	38
3.12	Metode Analisis Data	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1	Hasil Belajar	41
4.1.1	Siklus I	41
4.1.2	Refleksi	41
4.1.3	Siklus II	42
4.1.4	Refleksi	44
4.2	Hasil Pengamatan Respon Siswa	45
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	51
5.1	Simpulan	51
5.2	Saran	52
	DAFTAR PUSTAKA.....	53
	LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1) Skala Penelitian	49
---------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Daftar	Halaman
1) Sit Up	13
2) Push up	14
3) Jongkok Bertumpu pada Telapak Tangan	14
4) Posisi Gerobak.....	15
5) Latihan Mengangkat Tubuh (<i>Puil-Up</i>).....	16
6) Lempar Datar.....	18
7) Lempar Melambung.....	19
8) Lempar Menyusur Tanah.....	19
9) Menangkap Bola Datar.....	19
10) Model Pembelajaran Lempar dengan Alat Peraga.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Grafik Peresentasi Minat.....	53
2. Grafik Peresentasi Ketertarikan.....	54
3. Tabel Ketertarikan.....	55
4. Grafik Peresentasi Perhatian.....	56
5. Tabel Perhatian.....	57
6. Grafik Peresentasi Aktivitas.....	58
7. Tabel Aktivitas.....	59
8. Silabus Pembelajaran.....	60
9. Rencana pelaksanaan.....	61
10. Dokumentasi Siklus I.....	71
11. Dokumentasi Siklus II.....	76
12. Nama Siswa.....	80
13. Surat Tugas Panitia Ujian Sarjana.....	81
14. Surat Ijin Penelitian dari Kepala Sekolah.....	82
15. Surat ijin penelitian	83
16. Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	84
17. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kekuatan gerak di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kekuatan gerak yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik.

Salah satu masalah utama dalam Penjasorkes di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran Penjasorkes di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjasorkes dan terbatasnya kemampuan guru Penjasorkes untuk melakukan pembelajaran Penjasorkes. Salah satu keterbatasan guru Penjasorkes dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa.

Tingkat kekuatan gerak siswa kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang, diharapkan mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian mereka dapat melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik khususnya pada olahraga yang melibatkan otot-otot besar. Disamping itu kekuatan juga berpotensi mengembangkan keterampilan dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Anak yang akan mengikuti dan ingin berprestasi didalam POPDA (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) juga dituntut untuk memiliki tingkat kekuatan gerak yang optimal.

Melalui pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler dan program pengembangan diri yang diadakan oleh sekolah diharapkan kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan dan nantinya akan bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran disekolah maupun aktifitas diluar sekolah. Materi kegiatan yang dilombakan atau dipertandingkan sangat membutuhkan kondisi fisik yang optimal, cara berfikir yang kreatif dalam memecahkan masalah-masalah gerak. Dengan demikian anak dapat berprestasi secara akademik. Kondisi fisik siswa dituntut untuk selalu dalam keadaan tingkat kekuatan gerak yang optimal

Olah raga merupakan salah satu mata pelajaran paling disukai oleh siswa kelas I sampai dengan kelas VI di SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang dibanding mata pelajaran lain. Diantara berbagai macam olahraga yang diajarkan satu diantaranya adalah kekuatan.

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, adalah terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah. Terbatas kualitas dan kuantitasnya. Permasalah tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Ditengarai bahwa guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik dan membosankan, sehingga peserta didik tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dampak dari itu secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan

keterampilan gerak peserta didik yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Dengan demikian, potensi peserta didik tidak berkembang secara optimal dalam mendukung dan memberi kontribusi bibit-bibit atlet potensi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga selanjutnya.

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif kreatif sehingga pembelajaran yang menyenangkan serta memberi motivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup fisik didalam sekolah dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Lingkungan fisik halaman sekolah merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru penjasorkes dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru penjasorkes masih berkutat dalam lingkungan fisik dalam sekolah, walaupun dengan berbagai persoalan keterbatasannya. Lingkungan fisik halaman sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik walaupun terbatas luasnya. Selokan, bibir taman, lengkung antar kelas, Pohon halaman, dan lain-lain yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Proses belajar mengajar mata pelajaran penjasorkes di SD Negeri Rejosari merupakan sekolah kampus yang terdiri dari empat SD yaitu SD Negeri 01,02,03,04 yang muridnya tiap – tiap SD mempunyai 40 (empat puluh) anak dan setiap ada pembelajaran penjasorkes selalu dilaksanakan bersamaan dengan jumlah kurang lebih 160 (seratus enam puluh) anak dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut. Lokasi SD Negeri Rejosari Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang, dengan lingkungan pertengahan di kota Semarang yang tidak mempunyai lingkungan luar sekolah karena lahan kosong, lingkungan luar sekolah sudah padat dengan pemukiman masyarakat. Lingkungan atau halaman sekolah SD Negeri Rejosari yang luasnya hanya 10 m X 30 m berarti tiap guru penjasorkes hanya memiliki tempat pembelajaran 10 m X 7 m dikarenakan proses pembelajaran dilaksanakan secara bersamaan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan atau memanfaatkan lingkungan fisik halaman sekolah sebagai wahana penciptaan pembelajaran penjasorkes yang inovatif untuk menjadikan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Dari kutipan tersebut maka dapat dikatakan bahwa lingkungan belajar merupakan situasi buatan yang menyangkut lingkungan fisik maupun yang menyangkut lingkungan sosial. Dengan demikian lingkungan belajar dapat diciptakan sedemikian rupa, sehingga mampu memfasilitasi siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar. Selanjutnya lingkungan belajar dapat dilihat dari

interaksi belajar mengajar yang merupakan konteks terjadinya pengalaman belajar, dan dapat berupa lingkungan fisik dan lingkungan non fisik.

Dengan latar belakang tersebut diatas maka dalam penelitian ini akan diadakan penelitian dengan judul "Model Pembelajaran Kekuatan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Halaman Sekolah terhadap Minat Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang.

1.2. Permasalahan

Dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut: "Bagaimanakah model pembelajaran Kekuatan Gerak melalui pendekatan lingkungan Halaman Sekolah terhadap minat Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang?".

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui minat Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan halaman sekolah pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian

1.4.2. Untuk mengembangkan kepustakaan bagi peneliti-peneliti selanjutnya

1.4.3. Dapat dijadikan suatu gambaran untuk mengetahui minat penjasorkes pada kondisi SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang .

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

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

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya mengajarkan dan memajukan aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani menampakkan dirinya keluar sebagai pengajaran dalam latihan jasmani atau sebagai pengajaran gerak. Isi dari aspek pendidikan ini ditentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan pendidikan yang dipakai sebagai pegangan oleh guru pendidikan jasmani. (<http://www.the-az.com/pendidikan-jasmani>)

2.2. Model Pembelajaran

2.2.1. Komponen Strategi Pembelajaran

Dick dan Carey (Prof.Dr.Hamzah B. Uno, M.Pd) menyebutkan bahwa terdapat 5 komponen strategi pembelajaran, yaitu (1) kegiatan pembelajaran pendahuluan, (2) penyampaian informasi, (3) partisipasi peserta didik, (4) tes, dan

(5) kegiatan lanjutan. Pada bagian berikut akan diuraikan penjelasan masing-masing komponen disertai contoh penerapannya dalam proses pembelajaran.

2.2.2. Prosedur pembelajaran

Suatu konsep diperoleh melalui tiga tahap. Pertama adalah tahap kategorisasi, yaitu upaya mengkategorikan sesuatu yang sama atau tidak sesuai dengan konsep yang diperoleh. Kemudian masuk ke tahap selanjutnya (kedua), kategori yang tidak sesuai disingkirkan, dan kategori yang sesuai digabungkan sehingga membentuk suatu konsep (concept formation). Setelah itu, suatu konsep tertentu baru dapat disimpulkan (tahap ketiga). Tahap terakhir inilah yang dimaksud dengan perolehan konsep. Sebagai contoh, seorang guru ingin mengenalkan konsep mamalia kepada siswanya. Ia tentu akan memperkenalkan beberapa kategori (contoh) yang sesuai dan tidak sesuai. Misalnya, menyusui (sesuai), bertelur (tidak sesuai), mengandung (sesuai), tidak berbulu (tidak sesuai), berbulu (sesuai). Dalam hal ini anak akan memperoleh konsep bahwa mamalia adalah hewan yang menyusui, mengandung anaknya, dan berbulu.

Melalui model ini, perolehan konsep didasarkan pada kondisi reseptif siswa dan sifatnya lebih langsung. Artinya, guru lebih banyak memimpin. Model ini terdiri dari tiga tahapan mengajar. Pertama, guru menyajikan data kepada siswa. Setiap data merupakan contoh dan bukan contoh yang terpisah. Data tersebut dapat berupa peristiwa, orang, objek, cerita, dan lain-lain. Siswa diberitahu bahwa dalam daftar data yang disajikan terdapat beberapa data yang memiliki kesamaan. Mereka diminta untuk memberi nama konsep tersebut dan menjelaskan definisi konsep berdasarkan ciri-cinnya. Contohnya adalah seperti pembelajaran konsep mamalia di atas.

Tahap kedua, siswa menguji perolehan konsep mereka. Pertama dengan cara mengidentifikasi contoh tambahan lain yang mengacu pada konsep tersebut. Atau kedua dengan memunculkan contoh mereka sendiri. Setelah itu, guru mengkonfirmasi kebenaran dari dugaan siswanya terhadap konsep tersebut, dan meminta mereka untuk merevisi konsep yang masih kurang tepat.

Tahap ketiga, mengajak siswa untuk menganalisis/mendiskusikan strategi sampai mereka dapat memperoleh konsep tersebut. Dalam keadaan sebenarnya, pasti penelusuran konsep yang mereka lakukan berbeda-beda. Ada yang mulai dari umum, ada yang mulai dari khusus, dan lain-lain. Akan tetapi, perbedaan strategi di antara siswa ini menjadi pelajaran bagi yang lainnya untuk memilih strategi mana yang paling tepat dalam memahami suatu konsep tertentu.

2.3. Minat

2.3.1. Pengertian Minat

Minat adalah sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan apa yang ingin dilakukan ketika bebas memilih. Ketika seseorang menilai bahwa sesuatu akan bermanfaat, maka akan menjadi berminat, kemudian hal tersebut akan mendatangkan kepuasan. Ketika kepuasan menurun maka minatnya juga akan menurun. Sehingga minat tidak bersifat permanen, tetapi minat bersifat sementara atau dapat berubah-ubah.

Minat dapat menunjukkan kemampuan untuk memperhatikan seseorang, sesuatu barang atau kegiatan atau sesuatu yang dapat memberi pengaruh terhadap pengalaman yang telah distimuli oleh kegiatan itu sendiri. Minat dapat menjadi sebab sesuatu kegiatan dan hasil dari turut sertanya dalam kegiatan tersebut. Minat mempunyai hubungan yang erat dengan dorongan-

dorongan, motif-motif dan respon-respon emosional. Minat pada orang dewasa menentukan aturan penting dalam perkembangan pribadi dan perilaku mereka. Minat adalah hal penting untuk mengerti individu dan menuntun aktivitas dimasa yang akan datang.

Minat adalah perpaduan antara keinginan dan kemauan yang dapat berkembang jika ada motivasi. Hal senada juga dikemukakan oleh Sandjaja (2005) bahwa suatu aktivitas akan dilakukan atau tidak sangat tergantung sekali oleh minat seseorang terhadap aktivitas tersebut, disini nampak bahwa minat merupakan motivator yang kuat untuk melakukan suatu aktivitas. minat adalah perhatian yang kuat, intensif dan menguasai individu secara mendalam untuk tekun melakukan suatu aktivitas.

[.\(http://matheduunila.blogspot.com/2009/10/pengertian-minat.html\)](http://matheduunila.blogspot.com/2009/10/pengertian-minat.html)

2.3.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat

Minat yang muncul dalam psikologis siswa merupakan sebuah gejala, sehingga munculnya minat tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menjadi penyebabnya. Faktor tersebut diantaranya; (a). Faktor Individu dan (b). Faktor Sosial.

a) Faktor individu

Merupakan pengaruh yang muncul dalam diri siswa secara alami, misalnya diakibatkan karena ; kematangan, kecerdasan, latihan, motivasi dan sifat pribadi. Setiap individu mempunyai tingkat kematangan serta kecerdasan yang berbeda sehingga minat yang muncul juga tidak sama antara individu satu dengan yang lain. Misalnya, seseorang yang mempunyai kecerdasan dibidang mata pelajaran ekonomi maka akan cenderung melakukan aktifitas dibidang kerja atau

koperasi Sebaliknya seseorang yang mempunyai kecerdasan dibidang perikanan maka akan cenderung melakukan aktivitas di sawah/tambak. Perbedaan kecerdasan tersebut terjadi karena setiap individu satu dengan yang lain mempunyai tingkat motivasi diri yang berbeda, sedangkan motivasi tersebut diperoleh melalui pengetahuan, pengalaman, atau pelatihan yang diikuti. Jadi apabila siswa dilatih dan dibiasakan untuk mengenal perikanan melalui pengajaran muatan local budidaya perikanan di sekolah, maka secara otomatis minat belajartersebut akan muncul dalam diri siswa, akan tetapi ukuran minat belajar tersebut tergantung setiap individu.

b) Faktor sosial

Merupakan pengaruh yang muncul diluar individu, misalnya diakibatkan karena ; kondisi keluarga, lingkungan, pendidikan dan motivasi sosial. Minat yang dipengaruhi oleh faktor sosial misalnya; ketika siswa hidup dalam masyarakat yang kesehariannya bersentuhan dengan padi (mayoritas petani padi), maka siswa cenderung ingin tahu dan mengenal kegiatan tersebut karena merasa menjadi bagian darinya, sebaliknya jika kesehariannya bersentuhan dengan ikan (mayoritar pekerja tambak), maka siswa cenderung ingin tahu dan mengenal lebih dalam mengenai perikanan. Jadi apabila siswa mempunyai latar belakang keluarga atau masyarakat yang beroperasi dibidang perikanan, maka minat belajar muatan lokal budidaya perikanan tersebut juga akan muncul dengan sendirinya.

2.4. Kekuatan (Strength)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah

komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Dari pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengatasi atau melawan beban dengan usaha yang maksimal dalam melaksanakan aktivitas tertentu.

Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan, Antara Lain :

a) Latihan Kekuatan Otot Lengan :

1) Tujuannya : Menguatkan otot lengan

2) Cara melakukannya :

- Mula-mula sikap badan jongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada diantara kedua paha mendekati lutut, telapak tangan terbuka, dan menumpu pada lantai.
- Kemudian sentuhkan paha kebagian dalam dekat dengan tangan
- Lalu angkatlah kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai, siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha
- Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik

b) Latihan kekuatan otot lengan (push-up)

1) Tujuannya : Menguatkan otot lengan

2) Cara melakukannya :

- Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai
- Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk

- Kemudian angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus
- Lalu badan diturunkan kembali, dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 15-30 detik

c) Latihan Kekuatan Otot Perut (sit-up)

1) Tujuannya : Memperkuat otot perut

2) Cara melakukannya

- Mula-mula tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala
- Kemudian badan diangkat ke atas, hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala
- Gerakan ini dilakukan sebanyak-banyaknya (15-30 detik)

2.5. Model Pembelajaran Latihan Kekuatan untuk Anak Sekolah Dasar

2.5.1 Sit-up

Pelaksanaan:

- a) Posisi awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan diletakkan di depan dada;
- b) Angkat tubuh ke atas, sampai posisi duduk;
- c) Gerakan dilakukan sebanyak-banyaknya (15 - 30 detik).

Latihan sit-up bertujuan meningkatkan kekuatan otot perut.



Gambar Sit-Up

(Sumber, Drs. Ahmad dkk, 2003:6)

2.5.2 Back-up

Pelaksanaan:

- a) Posisi awal telungkup, kaki rapat dan kedua tangan dirapatkan depan dagu
- b) Angkat tubuh bagian atas, dada tidak menyentuh ke lantai.
- c) Kembali ke posisi semula;
- d) Di pegang oleh teman dan dapat pula tidak dipegang;
- e) Gerakan dilakukan berulang-ulang selama (15 - 30 detik).

2.5.3 Push-up

Tujuan latihan push-up adalah untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Pelaksanaan :

- a) posisi awal telungkup dengan tubuh lurus.
- b) Simpan kedua telapak tangan di samping dada. Untuk laki-laki bertumpu pada ujung jari kaki, sedangkan untuk perempuan bertumpu pada lutut.
- c) Ikat badan sampai kedua lengan lurus, posisi tubuh tetap lurus;
- d) Badan turun dengan posisi badan tetap lurus;
- e) Lakukan selama (15-30 detik).



Gambar Push-Up

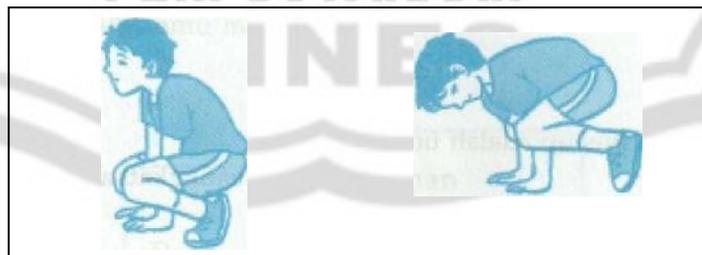
(Sumber, Tim Abdi Guru, 2006:54)

2.5.4 Jongkok Bertumpu pada Telapak Tangan

Tujuan latihan ini bertujuan meningkatkan kekuatan otot lengan dan keseimbangan.

Pelaksanaan:

- a) Sikap awal jongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua lengan menumpu pada lantai paha mendekati lutut, telapak tangan terbuka, dan menumpu pada lantai;
- b) Sentuhkan paha dalam dengan lengan;
- c) Angkat kedua kaki secara perlahan-lahan sehingga hanya bertumpu pada kedua tangan;
- d) Jaga keseimbangan.
- e) Sikap ini dipertahankan selama 5 sampai 8 detik



Gambar jongkok Bertumpu pada Telapak Tangan

(Drs. Ahmad Sutisno, 2003:12)

2.5.5 Posisi Gerobak

Pelaksanaan:

- a) Latihan ini dilakukan berpasangan, satu orang berjalan dengan tangan, dan temannya membantu memegang mengangkat kedua kaki temannya;
- b) Lakukan secara berganti-gantian (jarak tempuh berjalan dengan tangan tersebut (10-20 meter).
- c) Lakukan selama 30 detik



Gambar Posisi Gerobak

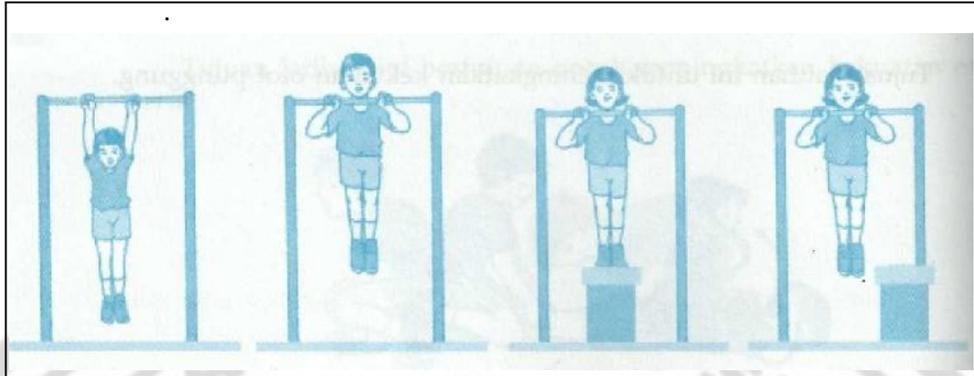
(Tim Abdi Guru, 2006:55)

2.5.6 Latihan Mengangkat Tubuh (*Puil-Up*)

Latihan mengangkat tubuh merupakan salah satu bentuk latihan menguatkan otot-otot lengan dan bahu.

Pelaksanaannya:

- a) Menggantungkan tubuh pada palang tunggal dengan tubuh lurus
- b) Angkat tubuh sampai dagu melewati palang, tubuh tetap lurus



Gambar Latihan Mengangkat Tubuh (*Puil-Up*)

(Dadan Haryana, 2010:30)

2.6. Model pembelajaran Latihan lempar tangkap bola kecil

1) Melempar adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam segala permainan bola kecil. Melempar ada beberapa teknik yang sesuai dengan lintasan bola, antara lain:

a) Lemparan bola melambung (parabola)

Pegangan bola dipangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Ketiganya saling memegang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh saat melempar, biasanya digunakan tangan kanan dengan kaki kiri berada di depan. Setelah bola lepas dari tangan maka kaki kanan mengikuti atau melangkah ke depan. Pandangan mata menuju kearah sasaran lemparan.

b) Lemparan Bola Mendatar

Pada dasarnya lemparan bola mendatar dilakukan dengan tangan kanan. Posisi badan tidak terlalu condong kebelakang. Pada saat melempar mendatar gerakan tangan diayun dari belakang ke depan dan tidak melebihi kepala. Lintasan bola mendar kearah dada teman yang dituju, sehingga bola mudah ditangkap.

c) Lemparan Bola yang menyusur tanah

Melempar bola menyusur tanah ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu bola dilempar menyusur tanah, posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan. Lengan pelempar memegang bola, lalu tarik tangan ke belakang. Ayunkan tangan ke depan mengarah ke bawah dan lemparkan bola.

2) Menangkap bola

a) Menangkap Bola Melambung

Dalam menangkap bola sikap badan dan posisi tangan sangat tergantung dengan datangnya bola. Menangkap bola melambung dapat dilakukan dengan cara membentuk kantong. Pada saat bola masuk ke dalam kantong maka jari-jari segera dikatubkan dan cepat ditarik ke arah badan.

b) Menangkap bola Mendatar

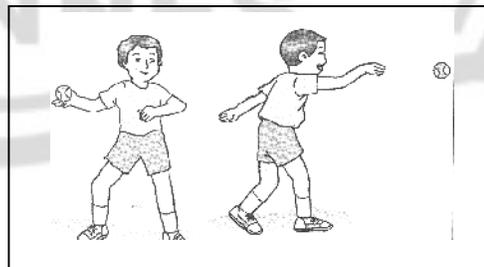
Bila bola datang mendatar dan tepat di depan badan, maka bola dapat ditangkap seperti menerima bola yang datangnya melambung. Akan tetapi jika bola datang mendatar disamping kanan atau kiri badan, maka cara menangkapnya dengan menjulurkan lengan ke samping kanan atau ke kiri badan. Bila sudah mampu anak dapat menangkap dengan satu tangan. Menangkap bola menyusur tanah menangkap bola yang menyusur tanah dapat dilakukan dengan sikap membungkuk kedua lutut agak ditekuk dan kedua lengan lurus ke bawah atau dengan sikap duduk berlutut. (Pendidikan Jasmani dan kesehatan Kelas 5 Erlangga)

3) Nomor Lempar

Karakteristik gerak dasar lempar pada umumnya hampir sama dengan gerakan-gerakan melempar dalam cabang olahraga lainnya.

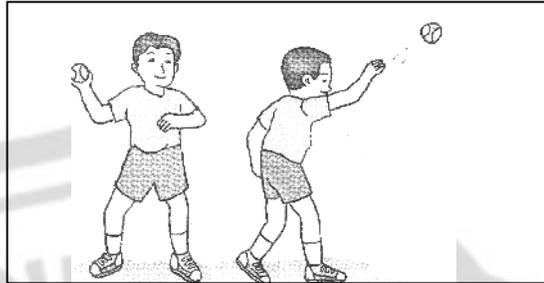
Oleh karena itu pengembangan umum gerak melampar dapat dilakukan :

- a) Lemparan dengan satu tangan (kiri atau kanan) atau dua tangan bersamaan.
- b) Lemparan lewat atas kepala kearah depan atau belakang satu atau dua tangan
- c) Melakukan gerak mlempar, menolak, ayunan, gerak bandul.
- d) Melempar dari posisi badan berdiri, berbaring atau berlutut
- e) Melempar kearah jauh atau tinggi.
- f) Melempar dengan awalan lurus atau berputar
- g) Melempar dengan melewati, menembus, ke dalam sesuatu
- h) Melempar dengan bola, bola berekor, tongkat, batu, simpai, botol, busa, kayu dan sebagainya
- i) Melempar peluru, cakram, lembing, atau martil.
- j) Melempar bersama teman atau menjadi lawan.
- k) Struktur gerak dasar lempar merupakan urutan gerakan yang tidk sama atau termasuk jenis ketrampilan asiklis. Urutan gerakannya dimulai dari sikap awal, gerak awal, awalan, sampai sikap lempar dan gerk pemulihan. Untuk mengembangkan gerak lempar, siswa diberikan tugas melakukan lemparan dengan berbagai alat, arah atau target, dan posisi .



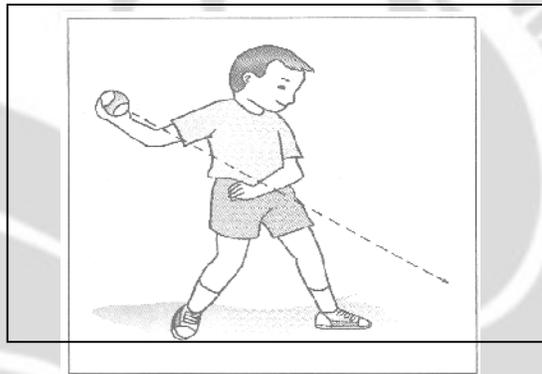
Gambar Lempar Datar

(Dadan Haryana, 2010:68)



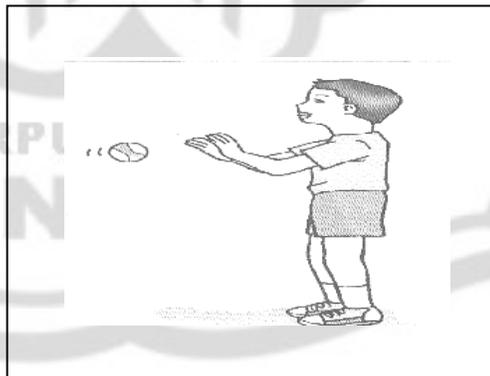
Gambar Lempar Melambung

(Dadan Haryana, 2010:70)



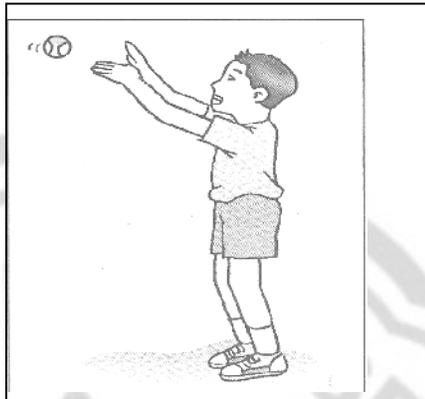
Gambar Lempar Menyusur Tanah

(Dadan Haryana, 2010:70)



Gambar Menangkap Bola Datar

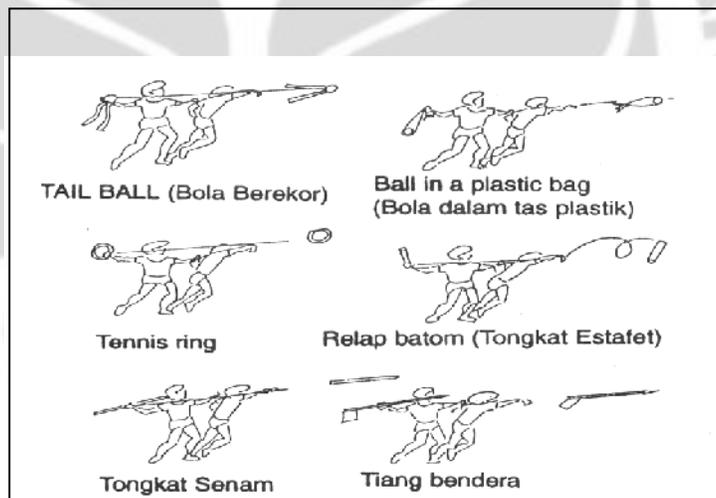
(Dadan Haryana, 2010:7)



Gambar Menangkap Bola Datar

(Dadan Haryana, 2010:70)

1) Macam- macam Model Pembelajaran Lempar dengan Alat Peraga



(Dadan Haryana, 2010:68-70)

2.7. Pengertian Gerak Dasar

Gerak adalah suatu perubahan tempat kedudukan pada suatu benda dari titik keseimbangan awal. Sebuah benda dikatakan bergerak jika benda itu berpindah kedudukan terhadap benda lainnya baik perubahan kedudukan yang menjauhi maupun yang mendekati.

Jenis / Macam-Macam Gerak . Gerak Semu atau Relatif

Gerak semu adalah gerak yang sifatnya seolah-olah bergerak atau tidak sebenarnya (ilusi). Gerak ganda adalah gerak yang terjadi secara bersamaan terhadap benda-benda yang ada di sekitarnya.

Gerak lurus adalah gerak pada suatu benda melalui lintasan garis lurus. Contohnya seperti gerak rotasi bumi, gerak jatuh buah apel, dan lain sebagainya. Gerak lurus dapat kita bagi lagi menjadi beberapa jenis.

(http://organisasi.org/pengertian_gerak_serta_macam_jenis_gerak_semu_relatif_ganda_dan_lurus_belajar_online_internet_gratis_ilmu_science_fisika)

2.7.1 Perkembangan Aktifitas Motorik Halus

Otot ini menyebabkan kesulitan pada anak pada saat memasuki bangku sekolah, sebab ketrampilan motorik halus sangat diperlukan dewasa ini aspek tumbuh kembang pada anak adalah salah satu aspek diperhatikan ini dapat ditinjau dari motorik halus dan kasar yang bisa dilihat idealnya, perkembangan motorik kasar dan halus si kecil akan diamati harus di beri penjelasan tentang dan cara-cara melakukan stimulasi pada anak." konsultan pada anak dengan kebutuhan khusus

Untuk meningkatkan ketrampilan motorik halus dengan memberikan aktivitas motorik motorik halus. tonggak perkembangan merupakan rangkaian keterampilan fungsional atau pekerjaan sesuai usia yang kebanyakan anak-anak mampu melakukannya pada oleh hotmaria – 2010 baris berbaris aktivitas-aktivitas yang dilakukan anak pada usia masa kanak-kanak awal ini memerlukan keterampilan motorik kasar. situs ini mungkin berbahaya bagi komputer anda.kemampuan motorik halus pada balita yang. tergabung dalam day care

center. abstraksi. bagi ibu yang bekerja, pengasuhan anak sementara selama ibu bekerja jehan safitri, 110810121 m, penerapan terapi chaining untukmeningkatkan keterampilan motorik.

(<http://data.tp.ac.id/dokumen/motorik+halus+pada+anak>)



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang terlibat dalam ujicoba model pengembangan adalah siswa kelas V Tahun pelajaran 2010 / 2011 yang berjumlah 40 anak SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang.

3.2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur dengan alamat Jalan Rejosari No 6-7 Semarang

3.3. Waktu Penelitian

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2011 dan pelaksanaan kedua dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2011.

3.4. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat minat terhadap penjasorkes pada siswa SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang Tahun Pelajaran 2010/2011.

3.5. Populasi

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 130). Jadi populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian yang paling sedikit memiliki sifat yang sama. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang, dengan jumlah 36 siswa

Alasan penulis memilih populasi ini ada beberapa hal antara lain:

- 1) Karena mereka satu kelas jenjang yang sama berarti juga mempunyai usia yang relatif sama berkisar antara 9 sampai dengan 10 tahun.
- 2) Peneliti mengajar di sekolah SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. sehingga dapat lebih mudah dijangkau dan mudah pengawasannya.

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Angket diberikan pada siswa untuk mengetahui minat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes serta respon atau tanggapan siswa yang selama ini melakukan pembelajaran Penjasorkes. Adapun angket yang disusun adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan alternatif jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

3.7. Siklus I

1) Perencanaan Tindakan

- Pada tahap ini dilakukan pengisian kuesioner di dalam kelas sebelum melakukan pembelajaran penjasorkes.
- Mempersiapkan model pembelajaran lempar tangkap bola kecil, Yaitu :
 - a) Identifikasi keadaan awal siswa yang meliputi jumlah siswa dan informasi tentang proses pembelajaran yang telah dilakukan. Dari observasi awal tersebut diketahui jumlah siswa 40 anak, 19 laki-laki dan 17 perempuan. Siswa tersebut belum pernah melakukan model pembelajaran lempar tangkap bola kecil dengan terbatasnya lapangan yang dimiliki oleh SD Negeri Rejosari 02 Semarang. Meskipun belum pernah melakukan lempar tangkap bola kecil tetapi siswa SD Negeri Rejosari 02 Semarang sering kali melakukan bermain kasti, rounders dan

sebagainya membuat siswa secara tidak langsung memiliki dasar pembelajaran lempar tangkap bola kecil.

b) Menyiapkan perangkat pembelajaran lempar tangkap bola kecil meliputi Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar evaluasi, dan menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran lempar tangkap bola kecil.

c) Pelaksanaan Tindakan

Dalam siklus I, tindakan dilakukan dengan langkah- langkah sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan (30 menit)

a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi

b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

c) Pemanasan

d) Pemanasan dilakukan dengan bermain boi – boian

- Siswa di bagi menjadi 4 (empat) baris berbanjar dua laki – laki dan dua perempuan, kemudian berhadapan

- Yang dibutuhkan dalam permainan ini Cuma pecahan genteng atau yang sederajat untuk disusun keatas sehingga berbentuk menara dan bola kasti serta tenaga yang ekstra soalnya permainan ini membutuhkan tenaga untuk lari.

Gebokan Ini biasanya menggunakan pecahan genteng yang disusun keatas sehingga berbentuk menara dan kemudian siswa akan menjatuhkan susunan itu dari jarak jauh dengan bola kasti dan jika susunan itu terjatuh maka lawan harus menyusun kembali pecahan genteng kemudian mengambil bola kasti dan

melempar bola kasti ke arah kita. Kemenangan ditandai dengan berdirinya menara pecahan genteng dan tubuh kita terkena bola kasti. Sebelum bermain, anak-anak pada ngumpulin pecahan genteng. biasanya batu yang digunakan adalah yang datar dan nggak terlalu besar jumlahnya sekitar 10 buah, yang bisa ditumpuk., batu-batu ini ditumpuk dan disusun jadi menara. Permainan diawali dengan hompipah. Bagi anak yang menang pertama dalam hompipah berhak melempar tumpukan pecahan genteng itu dari jarak jauh dengan bola kasti dan yang dalam hompipah tadi kalah harus menjaga tumpukan pecahan genteng. Bila lemparan bola tidak mengenai tumpukan maka lemparan dilanjutkan oleh pemenang kedua dalam hompipah tadi dan yang jaga adalah pemain pertama yang tadi gagal mengenai sasaran saat melempar. Dan seterusnya sampai tumpukan ambruk.

- Setelah tumpukan ambruk anak-anak yang tadi tidak menjaga cepat-cepat lari (biasanya batas untuk lari sudah ditentukan) karena si penjaga akan mengambil bola kasti yang tadi dipakai untuk melempar tumpukan kini akan digunakan untuk melempar temannya dan yang terkena lemparan harus menggantikannya untuk jaga dan melempar temanya. Selain harus lari anak-anak yang nggak jaga juga mempunyai tugas penting yaitu harus menyusun tumpukan genteng. Intinya, tugas anak-anak yang nggak jaga adalah menyusun kembali tumpukan pecahan genteng tersebut. Anak yang jaga akan menghalangi proses rekonstruksi ulang menara ini dengan melempari mereka dengan bola tenis. Melempar bolanya ga boleh jalan, apalagi lari, hanya boleh melempar dari tempat berdiri/tempat memungut bola. Kalau kena, anak-yang-tidak-jaga-yang-kena

bola akan tukeran dengan anak yang jaga, melanjutkan misi-menghalangi-rekonstruksi-menara-batu. Kalau menara berhasil disusun, permainan berakhir.

2) Kegiatan inti (80 menit)

a) Melakukan teknik dasar lempar tangkap dengan kombinasi gerakan jalan, lari, dan lempar dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- Guru membagi siswa dalam empat barisan, barisan pertama mengambil ancang-ancang jalan 2 meter pertama. Dilanjutkan dengan lari 5 meter kedua lalu disusul oleh barisan berikutnya.
- Sikap awal waktu mulai jalan, langkahkan kaki kiri lebih dahulu dengan diikuti tangan kanan. Posisi badan tegak dengan pandangan lurus ke depan.
- Gerakannya berjalan sesuai jalurnya kemudian lari lurus sampai batas akhir 5 meter. Jangan melihat kiri atau kanan pada waktu sedang berlari.
- Sikap akhir buatlah barisan seperti semula sesuai urutan kedatangan .

b) Jalan ke depan dan melempar sasaran gerakan ini merupakan kombinasi dari gerakan jalan ke depan dan langsung melempar :

- Posisi badan tegak dan pandangan lurus ke depan. Tangan kanan atau tangan yang dianggap kuat memegang bola.
- Gerakannya mulailah jalan biasa ke depan lima atau enam langkah kemudian ketujuh atau ke delapan, lemparkan bola sejauh mungkin dan sekuat-kutnya. Pada waktu melempar dengan tangan kanan, posisi kaki kiri di depan atau sebaliknya.
- Sikap akhir siswa kembali pada barisannya dan dalam keadaan duduk sambil menunggu giliran melakukan berikutnya.

3) Penutup (30 Menit)

a) Pendinginan dilakukan dengan permainan tradisional yaitu permainan Elang dan anak ayam.

- Anak-anak memainkan permainan berpura-pura mereka adalah elang, ayam, dan beberapa anak ayam. Semua berdiri di belakang ayam betina berturut-turut, dan mencoba yang terbaik untuk melindungi anak-anaknya.

- Ketika permainan dimulai, elang berusaha menangkap anak ayam. Jika seorang siswa ditangkap oleh elang, lalu elang memenangkan permainan, dan siswa yang tertangkap adalah elang dalam permainan berikutnya. Permainan ini diganti dengan aturan dimana elang menangkap anak ayam dengan melempar atau menembak dengan bola kecil yang terbuat dari plastis, elang menembak anak ayam yang paling belakang. Apabila anak ayam terkena lemparan atau tembakan dari elang maka si anak ayam menjadi elangnya dan seterusnya.

b) Berbaris

c) Memberikan tugas dan evaluasi proses pembelajaran dan berdoa.

4) Observasi

- Observasi atau pengamatan adalah tindakan yang dilaksanakan untuk mengamati jalannya pelaksanaan tindakan yaitu mengamati ketrampilan proses siswa selama mengikuti pembelajaran lempar tangkap bola kecil. Dalam kegiatan ini, guru mengamati pelaksanaan tindakan untuk mengetahui sejauh mana efek penggunaan model pembelajaran lempar tangkap bola kecil dalam meningkatkan minat dalam mengikuti kegiatan penjasorkes yang dapat dilihat dari keseriusan siswa melakukan pemanasan, partisipasi siswa dalam model pembelajaran yang

telah diterapkan dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes tersebut. Hasil dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas meliputi hasil observasi, dan angket, dianalisis yang hasilnya akan digunakan sebagai acuan untuk melaksanakan perbaikan pada siklus selanjutnya.

5) Refleksi

- Kegiatan yang dilakukan dalam tahap refleksi adalah menganalisis jalannya pembelajaran dan menganalisis perangkat evaluasi berupa tes hasil belajar lempar tangkap bola kecil. Berdasarkan perangkat evaluasi tersebut kemudian diidentifikasi dan dijadikan bahan masukan untuk siklus berikutnya.
- Pada siklus pertama model pembelajaran lempar tangkap bola kecil masih ditemukan berbagai kekurangan seperti lemahnya kemampuan melempar dan menangkap bola kecil, selain itu hasil yang dicapai siswa juga belum memenuhi indikator kinerja yang telah ditetapkan.

3.8. Siklus II

1) Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini dilakukan persiapan model pembelajaran lempar tangkap bola kecil

- a) Mencari solusi atas permasalahan yang terjadi dalam siklus I untuk dijadikan perbaikan dalam siklus II.
- b) Menyiapkan perangkat model pembelajaran lempar tangkap bola kecil yang meliputi silabus, Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan Rencana Harian (RH) yang telah disesuaikan dengan kekurangan dalam siklus I dan

menyiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam pembelajaran lempar tangkap bola kecil.

- c) Setelah melakukan pembelajaran lempar tangkap bola kecil siswa melakukan pengisian kuesioner kembali.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus II tindakan dalam dua pertemuan dengan waktu masing-masing pertemuan :

1) Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)

- a) Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi
- b) Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Pemanasan
- d) Pemanasan ini dilakukan dengan bermain lempar sasaran atau menembak burung.:

- Siswa dibariskan menjadi empat kelompok yaitu A.B.C.D dan tiap kelompok mempunyai hak untuk menjadi penembak maupun menjadi burung.

- Cara bermain

Permainan ini dilakukan dengan fasilitas lapangan bulu tangkis, dimana salah satu kelompok sebut saja kelompok A menjadi penembak dan kelompok lainnya menjadi burung. Kelompok A menyebar di tiap – tiap garis lapangan dan bersiap untuk menembak dan aturan penembak tidak boleh melewati garis lapangan. Dalam permainan ini bola yang dipakai adalah bola kecil atau bola plastik apabila mengenai tidak terasa sakit. Permainan dimulai dengan dengan menembak burung apabila terkena maka burung akan keluar dari barisan atau di

dalam kotak lapangan. Permainan ini dibatasi dengan waktu yaitu lima menit dan apabila waktu habis maka dihitung berapa burung yang tertembak. Permainan ini dilakukan sampai kelompok sudah menjadi penembak semua dan pemenangnya adalah kelompok yang menembak burung yang paling banyak .

3) Kegiatan Inti (80 Menit)

a) Pada kegiatan ini siswa melakukan lempar dan tangkap bola berpasangan dan gerakan ini memerlukan kekuatan otot tangan dan keterampilan tangan sehingga mendapat hasil yang maksimal

- Siswa di buat dua kelompok yaitu regu A dan regu B, regu A melempar bola dan regu B yang menangkapnya. Hal ini dilakukan secara bergantian. Tiap regu membuat barisan dan tiap anak mengatur jarak satu lengan dengan teman depannya.

- Gerakannya regu A yang akan melempar memegang bola dengan tangan kanan, posisi kaki kiri di depan. Tangan yang memegang bola mengayun dari belakang, kemudian melempar dengan sekuat-kuatnya. Regu B Yang menangkap siap menerima bola dengan tangan kanan pula dan posisi kaki kiri di depan. Pandangan tetap lurus ke depan.

- Masing-masing siswa kembali ke regunya masing-masing.

b) Melakukan lempar tangkap dengan permainan,seluruh siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan dengan jumlah yang sama banyak, lalu dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antara baris kurang lebih 4 meter dan jarak siswa satu dengan yang lain dalam satu baris kurang lebih 3 meter.

- Permainan dimulai dengan anak terdepan memegang bola. Guru memberi aba-aba siap lalu membunyikan pluit maka siswa tersebut berputar 180 o kemudian melempar bola dengan ke tangan tangan ke arah siswa dibelakangnya. Siswa yang dibelakangnya akan menangkap bola tersebut dengan kedua tangannya. Kemudian siswa tersebut berputar 180 dan melempar bola tadi ke arah siswa dibelakangnya dan selanjutnya sampai bola tersebut ditangkap oleh siswa yang berada dibaris paling terakhir. Siswa paling terakhir menerima bola, ia akan berputar 360 dan melempar bola ke arah siswa yang didepannya, kemudian siswa yang menerima akan berputar 180 dan melempar bola ke arah siswa yang didepannya demikian sampai siswa yang paling terakhir. pada permainan ini jika karena sesuatu hal jika tidak dapat menangkap bola sehingga bola keluar, maka siswa tersebut harus mengambil bola dan kembali ke tempat semula, lalu mengoper bola kembali.

- Agar siswa tidak cepat bosan dan siswa mulai terampil dalam permainan, maka diganti dengan lempar bola kesamping atau lempar pantul bola kesamping.

c) Pengenalan tolak peluru dengan bola kasti

- Meskipun tolak peluru termasuk nomor lempar akan tetapi istilah yang di pergunakan bukan lempar peluru tetapi tolak peluru. Hal ini sesuai dengan peraturan tentang cara melakukan melepaskan peluru yaitu dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar. Dalam bahasa inggris disebut *shot put*.

- Sebelum melakukan olahraga ini hendaknya siswa diperkenalkan bagaimana cara memegang peluru dengan benar. Adapun latihan permulaan dapat dilakukan untuk mengenal peluru adalah sebagai berikut:

- Siswa memegang bola kasti dengan satu tangan kemudian memindahkan bola kasti dari satu tangan ke tangan yang lain.
 - Dengan sikap berdiri, siswa memegang bola kasti kemudian membungkukkan badan. Ayunkan tangan ke belakang lalu gelindingkan bola ke depan
 - Dengan sikap berdiri siswa memegang bola pada tangan kanan lalu letakan bola pada batas leher dan pundak
- d) Tolakan tanpa awalan dengan bola kasti siswa saling berhadapan dan bergantian dalam melakukan tolakan
- Setelah memegang bola kasti dengan benar badan berada dalam lingkaran tepat di belakang garis pembatas. Posisi badan siswa dalam melakukan tolakan tanpa awalan yaitu:
 - Badan menghadap kekanan sehingga arah tolakan ada di samping kiri.
 - Kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan satu langkah. Tangan kiri diangkat setinggi bahu, siku dilipat dan jari-jari di lemaskan.
 - Badan di rebahkan ke samping kanan sehingga berat badan bertumpu di kaki kanan.
 - Lutut kanan dilipat (setengah jongkok) bahu kanan mendekati lutut kanan.
- e) Sikap awal dalam melakukan tolakan dengan bola kasti siswa melakukan dengan berpasangan:
- Kaki kanan di tempatkan di muka batas belakang lingkaran
 - Kaki kiri di letakan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan
 - Kaki kanan sedikit ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan.

- Badan agak membengkok dan sedikit condong ke kanan.
 - Melakukan ayunan kaki kiri yang merupakan persiapan awalan di rasa cukup kaki kanan di tekuk lebih rendah.
 - Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran.
- f) Sikap akhir setelah melakukan tolakan
- Sesudah dalam melakukan tolakan dengan bola kasti, siswa membuat gerakan lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. Supaya jangan jatuh di luar lingkaran, Ujung kaki usahakan menyentuh pijakan dengan kuat. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri di tarik ke belakang. Dengan demikian pula lengan kiri untuk menjaga keseimbangan.
- g) Siswa melakukan lemparan bola berekor dengan melewati rintangan yaitu net voli dengan menggunakan lapangan voli
- Siswa di bagi menjadi dua regu yaitu regu A yang akan melempar memegang bola dengan tangan kanan, posisi kaki kiri di depan. Tangan yang memegang bola mengayun dari belakang, kemudian melempar dengan sekuat-kuatnya. Regu B Yang menangkap siap menerima bola dengan tangan kanan pula dan posisi kaki kiri di depan. Pandangan tetap lurus ke depan.
 - Masing-masing siswa kembali ke regunya
- 4) Penutup (30 menit)
- a) Pendinginan dilakukan dengan permainan tradisional yaitu permainan kucing-kucingan dengan bola kecil

- Siswa di bagi menjadi empat kelompok sesuai dengan kelompoknya masing-masing.

- Dalam pelaksanaan permainan kucing-kucingan ini siswa membuat lingkaran dimana salah satu siswa menjadi kucing nya aturan mainnya memakai lempar tangkap dimana kalau melempar atau menangkap bola terlepas dari genggaman maka gentian menjadi kucing dan seterusnya.

b) Berbaris

c) Memberikan tugas dan evaluasi proses pembelajaran dan berdoa.

5) Observasi

- Merupakan tindakan yang dilaksanakan untuk mengetahui jalannya pelaksanaan tindakan, yaitu mengamati keterampilan proses siswa selama mengikuti model pembelajaran lempar tangkap bola kecil.

6) Refleksi Akhir

- Kegiatan yang dilakukan dalam tahap refleksi akhir adalah menganalisis jalannya pembelajarandan menganalisa perangkat evaluasi berupa tes model pembelajaran lempar tangkap bola kecil. Berdasarkan perangkat evaluasi pada siklus II di ketahui bahwa terjadi kenaikan yang cukup signifikan dari hasil kegiatan model pembelajaran siklus I dan siklus II. Kelemahan dan kekurangan yang terjadi pada siklus I juga sudah teratasi dengan baik. Hal tersebut terbukti dengan tercapainya indikator kinerja yang telah ditetapkan. Di samping itu, tanggapan siswa juga mengindikasikan bahwa model pembelajaran lempar bola kecil sangat menyenangkan.

3.9. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu :

- 1) Dokumentasi, Yaitu untuk memperoleh data nama siswa kelas V SD Negeri Rejosari 02 Semarang.
- 2) Observasi (pengamatan), yaitu untuk memperoleh data keterampilan proses siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap keterampilan proses siswa yang meliputi aspek psikomotor dan aspek afektif.
- 3) Angket diberikan untuk mengetahui minat siswa terhadap pembelajaran penjasorkes. Adapun angket yang telah di susun adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan alternatif jawaban sehingga responden tinggal memilih, hal ini akan memudahkan responden dalam menjawab. Pada skripsi ini angket digunakan untuk mengungkap data tentang minat siswa terhadap materi pembelajaran dan tanggapan siswa terhadap materi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

3.10. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah:

- 1) Instrumen Pembelajaran

Instrument pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- a) SILABUS

Silabus dibuat sebagai pedoman dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran.

b) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dibuat dan digunakan sebagai panduan peneliti untuk mengatur jalannya proses pembelajaran.

c) Rencana Harian

Rencana harian digunakan untuk tahap-tahap pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan sesuai jadwal yang sudah ditentukan dalam pembelajaran dalam setiap harinya.

2) Instrumen Evaluasi

Instrumen evaluasi yang digunakan dalam pembelajaran berupa tes pembelajaran lempar tangkap bola kecil yang meliputi:

a) Psikomotor

Tes ini digunakan untuk mengetahui keterampilan siswa teknik dasar dalam pembelajaran lempar tangkap bola kecil.

b) Afektif

Tes ini digunakan untuk mengetahui perilaku atau sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran penjasorkes lempar tangkap bola kecil yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

- Menghargai teman dalam satu regu
- Bertanggung jawab dengan posisi barisannya
- Mau menerima saran dari teman
- Tidak menciderai teman
- Memakai seragam

- Memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes
- Keaktifan dalam kehadiran

c) Kognitif

- Tes kognitif digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa terhadap pembelajaran lempar tangkap bola kecil dan memberikan saran atau masukan dalam pembelajaran penjasorkes.

3.11. Prosedur Penelitian

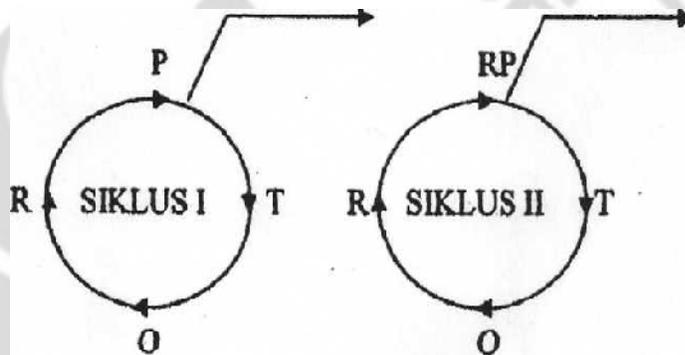
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 96) ada 4 jenis penelitian tindakan, yaitu: (1) penelitian tindakan diagnostik (2) penelitian tindakan partisipan, (3) penelitian tindakan empiris dan (4) penelitian ekperimental. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis ke 4 yaitu penelitian tindakan partisipan.

Ada 4 langkah yang disarankan Suharsimi Arikunto (2006: 97) dalam proses penelitian tindakan, ke 4 langkah tersebut adalah (1) penyusunan rencana, (2) tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang didefinisikan sebagai suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi praktek-praktek pembelajaran tersebut dilakukan. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Siklus I terdiri atas: (1) rencana tindakan I, (2) pelaksanaan tindakan I, (3) observasi I dan (4) refleksi / evaluasi I. Dalam proses

siklus I, apabila belum terselesaikan, maka dapat dilanjutkan pada siklus yang kedua, yang terdiri atas: (1) rencana tindakan II, (2) pelaksanaan tindakan II, (3) observasi II dan (4) refleksi/evaluasi II. Untuk lebih jelasnya kedua siklus tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN KELAS



Keterangan:

Siklus I

P : Perencanaan Tindakan I

T : Tindakan I

O : Observasi I

R : Refleksi I

Siklus II

RP : Revisi Perencanaan Tindakan I

T : Tindakan II

O : Observasi II

R : Refleksi II

3.12. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh berupa data kuantitatif dengan prosedur dari kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

- 1) *Data reduction*, dalam bentuk seleksi, pemfokusan dan abstraksi data yang ada di *field note* dan rekaman lain
- 2) *Data display*, yaitu sajian rakitan data yang sistematis dalam bentuk table, matriks, gambar/skema atau jaringan kerja

3) *Conclusion drawing*, yaitu penyimpulan hasil analisis data

4) Adapun penjelasan analisis diatas adalah sebagai berikut

- a) Membandingkan tingkat ke
- b) Kekuatan gerak antara siklus I dan siklus II
- c) Menganalisis berdasarkan hipotesis
- d) Menyimpulkan hasil analisis

Untuk menjawab permasalahan -penelitian dan pengujian hipotesis yang dirumuskan, data yang terkumpul perlu dianalisis secara kuantitatif dengan teknik statistik. Dengan demikian akan diperoleh temuan hasil penelitian yang berupa hasil analisis presentase perubahan, hasil pengujian hipotesis dan simpulan hasil penelitian.

Untuk menghitung persentase perubahan hasil belajar yang diukur berdasarkan data hasil *baserate* dan *postrate* menggunakan formasi perhitungan persentase perubahan sebagaimana dikemukakan Zainal Aqib (2008:53) yaitu dengan rumus:

$$\frac{\text{Pos rate} - \text{Base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\% = \text{Percentage Change}$$

Pos rate = Tingkat Minat anak pada Penjasorkes siklus II

Base rate = Tingkat Minat anak pada Penjasorkes siklus I

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL BELAJAR

Dalam penelitian ini hanya aspek minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Berikut ini adalah rinciannya.

4.1.1 Siklus I

Setelah dilakukan pembelajaran penjasorkes lempar tangkap bola kecil didasari pemanasan dengan permainan tradisional pada siklus I maka hasil sebagai berikut.

- 1) Minat siswa dalam melakukan Pemanasan dalam pembelajaran penjasorkes dari populasi 40 anak dan 6 sampai 8 anak yang kurang antusias dalam melakukan kegiatan pembelajaran tersebut.
- 2) Pada saat pembelajaran lempar tangkap bola kecil 70 % siswa dalam teknik dasar dengan permainan tradisional juga mampu melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan baik.
- 3) Peningkatan minat siswa dalam melaksanakan pembelajaran dalam melempar sasaran dengan keberhasilan 70%
- 4) Tingkat minat yang sangat besar dalam melaksanakan pendinginan dengan permainan tradisional.

4.1.2 Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan dan respon pada siklus I diketahui bahwa hasil yang diperoleh belum memenuhi keinginan peneliti dalam hal minat baik itu dalam pengisian angket maupun dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes lempar tangkap bola kecil.

Meskipun dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes ada kemajuan minat siswa dalam melakukan kegiatan tersebut di bandingkan dengan pelaksanaan pembelajaran sebelum ada penelitian., namun dalam hal minat ada beberapa siswa yang masih takut atau merasa cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran baik itu dari segi kognitif, afektif maupun psikomotor. Melihat hasil kinerja pada siklus I yang kurang memenuhi maka diperlukan perbaikan pada tindakan siklus II. Kelemahan dan kekurangan yang terjadi selama siklus I maka akan dicarikan solusi dan akan dilakukan perbaikan-perbaikan dalam melakukan siklus II.

4.1.3 Siklus II

Setelah dilakukan tindakan pada siklus II sebagaimana yang tercantum pada BAB III, diperoleh hasil minat pada siklus II sebagai berikut.

- 1) Pada saat melakukan pemanasan dengan permainan tradisional seluruh siswa melakukan dengan senang tanpa adanya rasa takut maupun rasa cepat bosan. Antusias minat dalam melaksanakan pemanasan ini terlihat keterlibatan siswa dalam melakukan permainan tradisional menembak sasaran atau menembak burung. Siswa dalam melakukan pemanasan terlibat baik sebagai penembak maupun sebagai burung. Dalam kerjasama banyak peningkatan baik melempar maupun menangkap bola kecil yang terbuat dari plastik saat menghindar pada saat menjadi burung. Minat siswa dalam pemanasan menembak sasaran atau menembak burung terutama pada saat siswa melakukan lempar maupun menangkap bola kecil terdapat kemajuan hal teknik .

2) Kegiatan inti

Pada kegiatan inti minat anak terhadap pembelajaran lempar tangkap bola terdapat kemajuan yang sangat baik, dalam melakukan lempar tangkap bola dengan beberapa jenis permainan dapat meningkatkan kesenangan siswa dalam hal mengikuti pembelajaran. Dalam pemberian tehnik lempar tangkap bola siswa merasa pembelajaran dalam model merasa bermain dan tanpa ikatan peraturan yang mengikat. Pada saat pembelajaran lempar bola kecil siswa merasa dalam pemberian tehnik melempar maupun menangkap bola kecil dengan tehnik bola mendatar, bola kearah dada, bola melambung siswa dapat melakukan dengan baik dan benar, pada pembelajaran lempar sasaran dalam melakukan tehnik dasar atletik misalkan lempar lembing mini atau lempar turbo dan tehnik dalam menolak peluru dapat dilakukan dengan baik dan benar. tanggapan siswa dalam melakukan kegiatan ini merasa senang dalam pembelajaran penjasorkes dan dapat dilakukan dalam kegiatan berikutnya, dapat disimpulkan dalam model pembelajaran lewat permainan yang menuju inti tingkat minat menjadi naik.

3) Kegiatan penutup atau pendinginan dilakukan dengan permainan tradisional dimana siswa melakukan secara kesadaran sendiri, dalam permainan ini anak melakukan tanpa paksaan dari guru maupun dari temannya. Permainan tradisional kucing – kucingan dengan cara lempar tangkap bola kecil dapat memberikan kesenangan tersendiri bagi siswa. Dalam pendinginan siswa tidak merasakan capek dan minat anak menjadi semakin baik, siswa tidak merasa lelah walaupun dalam melaksanakan pembelajaran mendapat tekanan fisik tapi siswa tidak merasa terbebani.

4.1.4 Refleksi

Setelah dilakukan perbaikan pada tingkatan siklus II berdasarkan refleksi pada siklus I diperoleh hasil yang sudah memenuhi indikator kinerja dari setiap aspek penilaian minat. Dari hasil ranah afektif, kognitif dan psikomotor mayoritas siswa dapat melakukan dan mempraktekan pembelajaran lempar tangkap bola kecil sesuai dengan instruksi guru. Siswa yang tadinya kurang minat terhadap pembelajaran penjasorkes dalam kegiatan siklus II semua siswa mampu memenuhi indikator kinerja yang telah ditetapkan.

Tidak jauh berbeda dengan ketrampilan psikomotor dalam lempar tangkap bola kecil dari segi ketrampilan afektif juga menunjukkan arah yang positif juga, siswa sudah mampu bekerjasama dalam satu tim baik itu kegiatan pemanasan, inti dan penutup dalam melaksanakan pembelajaran. Siswa saling berdiskusi dan saling menentukan arah yang tepat dalam anggotanya sesuai dengan kemampuan teman – temannya.

Dalam ketrampilan kognitif secara umum siswa juga telah memahami berbagai hal mengenai tehnik lempar tangkap bola ketika diberi pertanyaan siswa mampu menjawab dengan benar.

Pada hasil tanggapan siswa juga menunjukkan perkembangan yang lebih baik, siswa memberikan tanggapan yang positif atas pembelajaran penjasorkes.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran melalui permainan tradisional menuju inti pada siklus II telah mampu memenuhi indikator kinerja dari setiap aspek penilaian, sehingga tidak diperlukan tindakan perbaikan pada siklus selanjutnya.

4.2 Hasil Pengamatan Respon Siswa

Hasil tanggapan siswa terhadap model pembelajaran penjas orkes, berikut adalah rinciannya

KISI-KISI UJI COBA INSTRUMEN ANGKET MINAT SISWA

TERHADAP PENDIDIKAN JASMANI

Variabel	Indikator minat	Nomor pertanyaan	Jumlah
Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai sesuatu dan dapat pula melalui partisipasi dalam suatu aktivitas (Slameto,1995:180)	1. Ketertarikan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	10
	2. Perhatian	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,	8
	3. Aktivitas	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	15
Jumlah			35

**UJI COBA INSTRUMEN MINAT SISWA SD NEGERI REJOSARI 02 KECAMATAN
SEMARANG TIMUR KUTA SEMARANG TERHADAP MODEL PEMBELAJARAN
KEKUATAN GERAK**

I. Identitas Responden :

Nama :

No Absen :

Kelas :

Alamat : SD Negeri Rejosari 02

II. Petunjuk Pengisian Angket

Berilah tanda silang (√) pada salah satu jawaban : pada kolom yang tersedia.

Sangat Setuju : 4

Setuju : 3

Kurang setuju : 2

Tidak Setuju

No	Pertanyaan	Nilai rata – rata Respon	
		SIKLUS I	SIKLUS II
1	Saya tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani	69%	80 %
2	Saya tidak tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani	71%	94%
3	Saya tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan kedisiplinan	66%	84%
4	Saya kurang tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena membuat saya tidak disiplin dan dan menakutkan.	76%	87%
5	Ketertarikan saya mengikuti olahraga, karena ada permainannya	82%	89%
	Saya tidak tertarik mengikuti	78%	86%

6	pendidikan jasmani, karena melelahkan.		
7	Saya tidak tertarik terhadap pelajaran jasmani, karena tidak dapat menambah kekuatan tubuh.	81%	89%
8	Saya tertarik mengikuti pelajaran olah raga, karena dapat bermain dengan teman-teman	74%	91%
9	Ketertarikan saya terhadap pelajaran pendidikan jasmani, karena dapat menguatkan otot-otot	77%	89%
10	Saya kurang tertarik pelajaran pendidikan jasmani, karena menyebabkan bodoh	78%	91%
11	Ketertarikan saya terhadap pelajaran pendidikan jasmani, karena mengandung unsur sosial.	79%	86%
12	Saya selalu memperhatikan ketika	73%	84%
13	Ketika guru olah raga memberikan contoh gerakan, saya dan teman-teman bersendau gurau	77%	87%
14	Jika guru olah raga tidak datang saya sangat kecewa, karena tidak berolah raga	78%	87%
15	Jika guru olah raga tidak datang, saya dengan teman-teman tetap berolah raga	78%	84%
16	Saya mengikuti pendidikan jasmani, karena dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan gerak	81%	87%
17	Saya tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, karena takut cedera	76%	88%
18	Saya selalu memperhatikan materi pendidikan jasmani, karena mengandung unsur pendidikan mental.	79%	89%
19	Saya tidak memperhatikan pendidikan jasmani, karena tidak	76%	91%

	mengandung unsur pengembangan mental		
20	Saya mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, karena dapat meningkatkan kemampuan berfikir	79%	91%
21	Saya mengikuti praktek olah raga dengan serius	79%	89%
22	Saya mengikuti praktek olah raga dengan semaunya sendiri	78%	90%
23	Gerakan olah raga yang diberikan oleh guru, saya ulangi lagi supaya cepat bisa	78%	84%
24	Setelah berolahraga saya lebih mengerti akan pentingnya kesehatan.	79%	94%
25	Sebelum berolah raga yang berat kita harus melakukan pemanasan	80%	80%
26	Jika pemanasan tidak ditunggu oleh guru, maka saya tidak akan melakukan pemanasan dengan sungguh- sungguh	76%	92%
27	Saya merasa malu jika ditunjuk memimpin pemanasan oleh guru	80%	87%
28	Saya selalu mengikuti olah raga supaya dapat menjadi wakil sekolah dalam lomba	76%	90%
29	Setiap ada lomba sekolah saya tidak pernah ikut serta	80%	84%
30	Agar tujuan pendidikan jasmani dapat terwujud saya selalu melakukan tugas gerak yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh.	79%	88%
31	Dengan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, saya dapat menguasai pola-pola gerak dengan baik.	76%	89%
32	Saya melakukan gerakan lari dengan sungguh-sungguh pada saat pelajaran olah raga	79%	83%
		79%	93%

33	Saya tidak melakukan gerakan lari dengan sungguh- sungguh pada saat pelajaran olah raga		
34	Untuk menguasai gerak ketrampilan secara efektif, saya tidak mengulangi lagi dirumah	89%	89%

Tabel 4.1
Skala Penilaian

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi
3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel di atas, diperoleh hasil analisis untuk masing-masing aspek tanggapan siswa pada-siklus I dan II. Pada siklus I, rata-rata tanggapan siswa sebesar 75 % dan pada siklus ke II rata-rata tanggapan siswa sebesar 80 %. Secara keseluruhan nilai yang diperoleh untuk setiap aspek pernyataan dalam angket mengalami peningkatan. Peningkatan rata-rata tanggapan siswa ini terjadi karena selama proses pembelajaran berlangsung, siswa terlibat aktif dan antusias ketika melaksanakan pembelajaran.. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diberikan kepada siswa pada siklus I respon siswa rata-rata sebesar 100 % dan pada siklus II juga sebesar 100%. Hasil prosentasi tersebut menunjukkan bahwa rata-rata siswa selalu bekerjasama dan berusaha menaati peraturan yang berlaku dalam model pembelajaran lempar tangkap bola kecil.

Dari hasil tiap siklus terjadi peningkatan ke arah positif. Keberhasilan penelitian ini tampak nyata pada meningkatnya hasil belajar bola tangan siswa.

sampel melalui permainan bola tangan modifikasi yang peneliti laksanakan. Hasil belajar bola tangan siswa sampel telah mencapai indikator kinerja. Itu berarti model pembelajaran dengan permainan tradisional telah terbukti mampu meningkatkan hasil model pembelajaran lempar tangkap bola kecil. sekaligus membuktikan bahwa melalui permainan yang sederhana pun asalkan menyenangkan akan diperoleh hasil yang maksimal.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Model pembelajaran lempar tangkap bola kecil pada pelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam meningkatkan tehnik dasar atletik khususnya nomor lempar dan tolak. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan prosentase minat selama siklus I dan siklus II. Pada siklus I persentase rata-ratanya mencapai 77 % (Tinggi). Pada siklus II, prosentase rata-ratanya meningkat menjadi 88 % (Sangat tinggi) dengan hasil perubahan mencapai 10.8%. Dimana siswa mengalami hal yang baru dan menyenangkan, siswa tidak merasa takut dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Hasil presentasi ketertarikan selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I rata-rata prosentase mencapai 78% (tinggi). Pada siklus II persentase rata-rata meningkat mencapai 89% (sangat tinggi). Presentasi perubahan dalam siklus I dan siklus II mencapai 11%

Grafik presentasi perhatian selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan pada siklus I 77% dan siklus II 89% dengan hasil perubahan mencapai 12 %. Hasil presentasi dalam aktivitas dalam kegiatan model pembelajaran pada siklus I 77 % dan Siklus II 87 % dalam hasil perubahan mencapai 10 % Hasil respon siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran lempar tangkap bola kecil dalam penjasorkes baik itu dalam kegiatan pemanasan dan inti pada siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan siswa merasa senang dengan model pembelajaran yang baru dan siswa merasa model pembelajaran yang baru

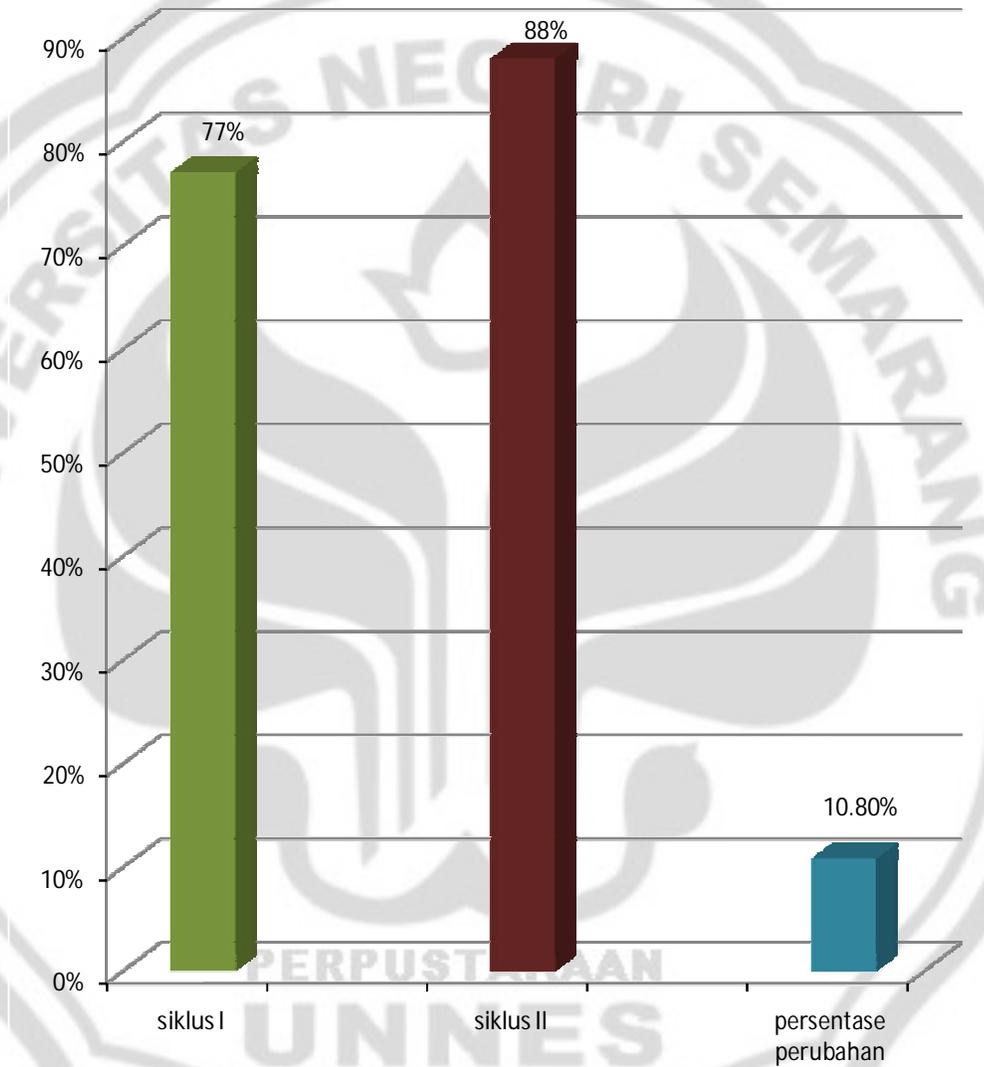
menambah minat pada pembelajaran penjasorkes disini anak merasa terlibat dalam pembelajaran dan tujuan siswa menjadi senang terwujud.

5.2 SARAN

Saran yang dapat diberikan adalah pembelajaran penjasorkes dengan model pembelajaran lempar tangkap bola kecil dapat dijadikan alternatif pembelajaran untuk diterapkan di sekolah-sekolah, terutama sekolah-sekolah yang memiliki tingkat sarana dan prasarana kurang memadai. Sebab selain alat dan fasilitas yang digunakan cukup sederhana, model pembelajaran lempar tangkap bola kecil juga dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung pada siswa melalui bermain dan pengembangan keterampilan serta sikap ilmiah yang baik bagi siswa.

Pembelajaran penjas orkes dengan model pembelajaran lempar tangkap bola kecil juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung di sekolah sehingga dapat diterapkan sebagai variasi pembelajaran bola kecil.

Grafik Persentase Minat Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan



Grafik Persentase Ketertarikan Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan

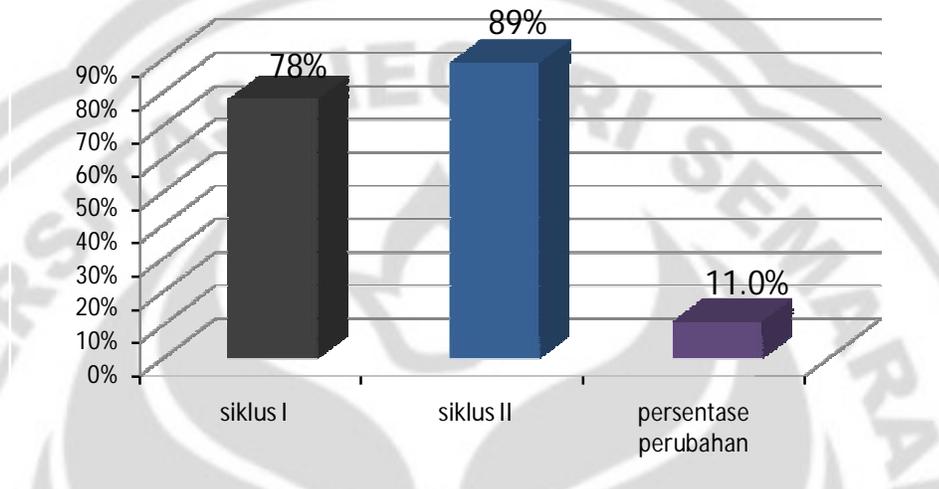


Diagram 1

Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes

a) Ketertarikan Siswa

Aspek – aspek yang digunakan untuk mengetahui ketertarikan siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.3

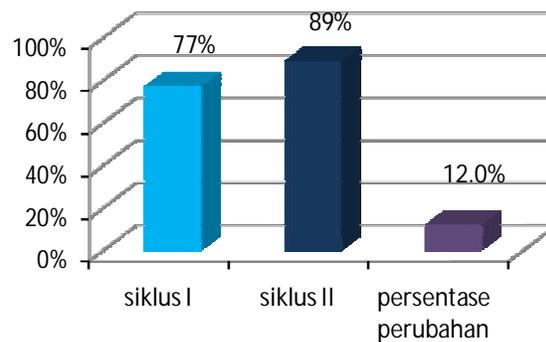
Tabel Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus I dan Siklus II

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi

3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah
	Jumlah	

Berdasarkan table diatas terlihat pada siklus I dan II mengalami peningkatan pada kelas V SD negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang yang memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat dalam siklus I sebanyak 78% termasuk dalam kategori tinggi dan pada siklus II sebanyak 89 % dan termasuk kategori sangat tinggi. Dalam persentasi perubahan memang tidak naik secara signifikan yaitu 11.0 % dari 40 siswa masuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki ketertarikan yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil dari perubahan perhatian bisa di lihat pada grafik diatas disini bisa dilihat pada aspek ketertarikan mengalami perubaha

Grafik Persentase Perhatian Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan



b)

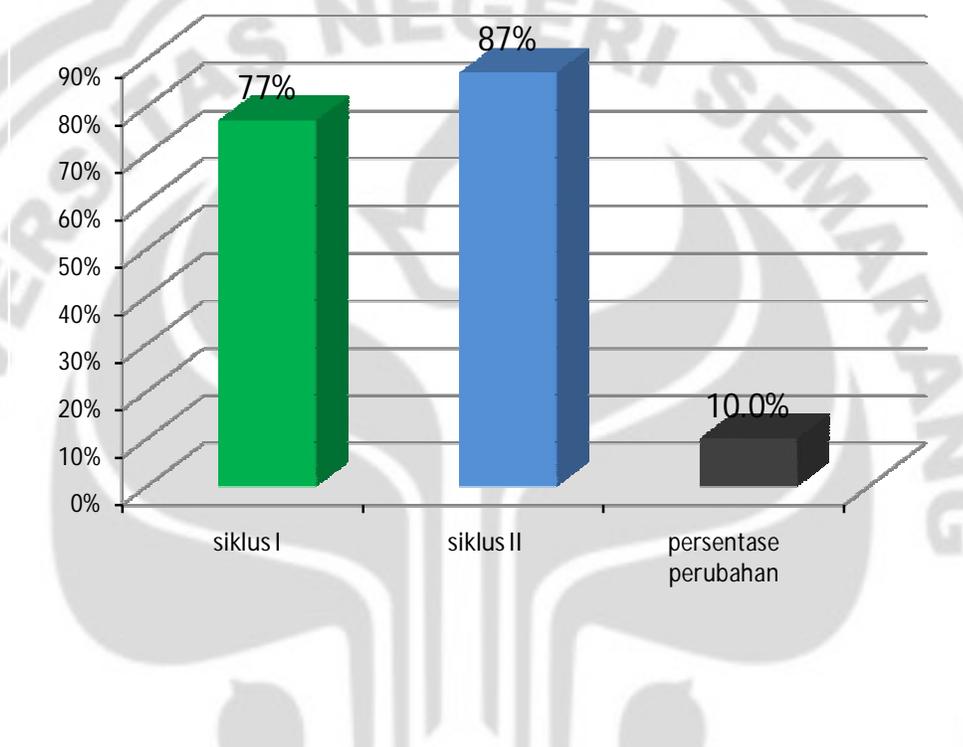
Aspek – aspek yang digunakan untuk mengetahui perhatian siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.4
Tabel Perhatian Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus I

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi
3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah
	Jumlah	

Berdasarkan table diatas terlihat pada siklus I dan II mengalami peningkatan pada kelas V SD negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang yang memiliki perhatian yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat dalam siklus I sebanyak 77% termasuk dalam kategori tinggi dan pada siklus II sebanyak 89 % dan termasuk kategori sangat tinggi. Dalam persentasi perubahan memang tidak naik secara signifikan yaitu 12.0 % dari 40 siswa masuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki perhatian yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil dari perubahan perhatian bisa di lihat pada grafik diatas disini bisa dilihat pada aspek ketertarikan mengalami perubahan

Grafik Persentase Aktivitas Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan



a) **Aktivitas Siswa**

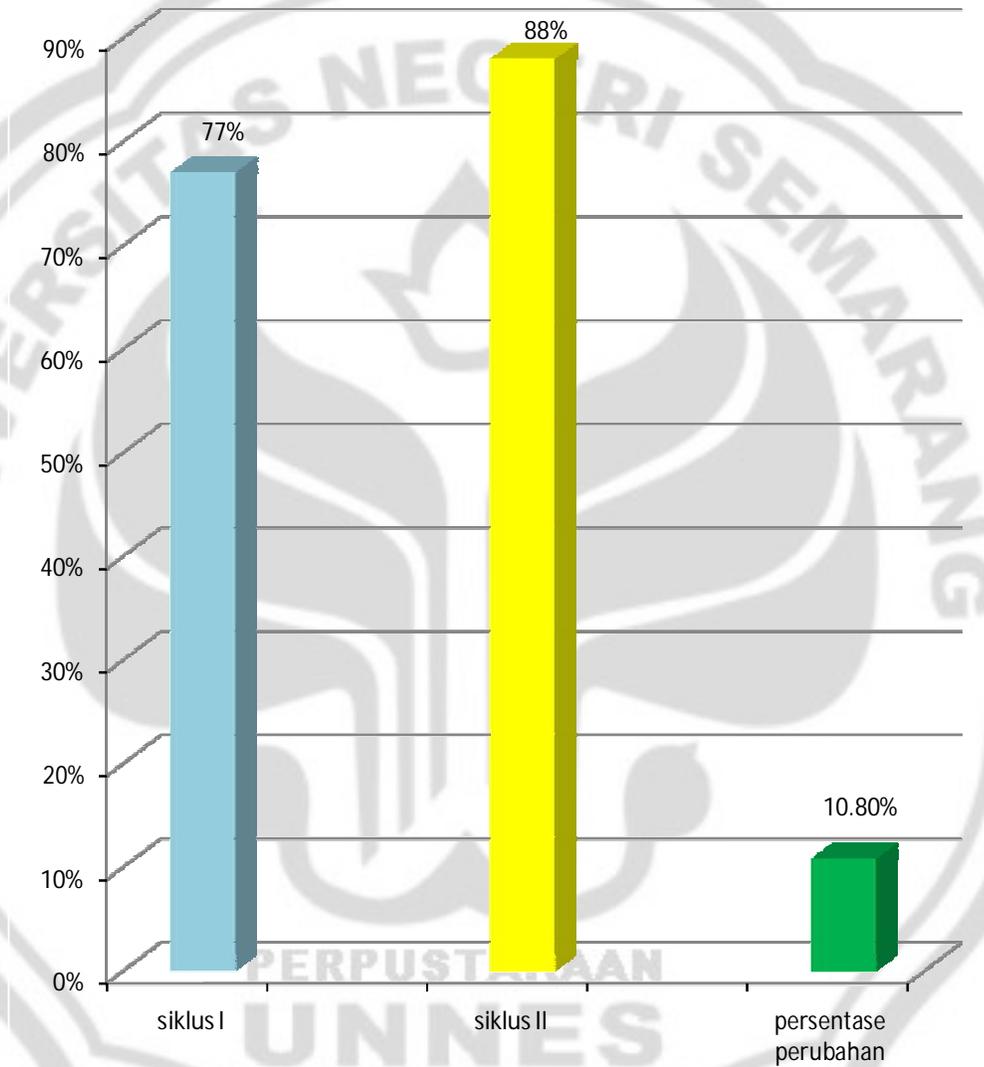
Aspek – aspek yang digunakan untuk mengetahui aktifitas siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.5
Tabel Aktivitas Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus I

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi
3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah
	Jumlah	

Berdasarkan table diatas terlihat pada siklus I dan II mengalami peningkatan pada kelas V SD negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang yang memiliki aktifitas yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat dalam siklus I sebanyak 77% termasuk dalam kategori tinggi dan pada siklus II sebanyak 89 % dan termasuk kategori sangat tinggi. Dalam persentasi perubahan memang tidak naik secara signifikan yaitu 12.0 % dari 40 siswa masuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki aktifitas yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil dari perubahan perhatian bisa di lihat pada grafik diatas disini bisa dilihat pada aspek ketertarikan mengalami perubahan.

Grafik Persentase Minat Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan



Grafik Persentase Ketertarikan Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan

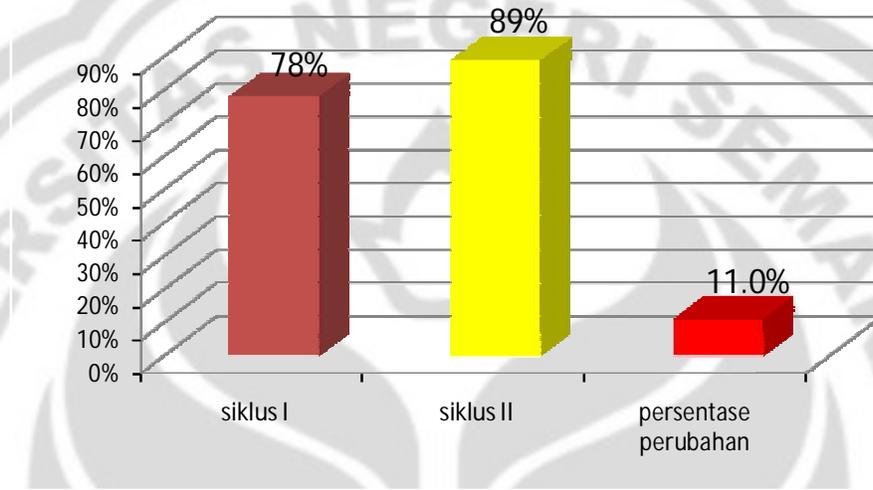


Diagram 1

Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes

a) Ketertarikan Siswa

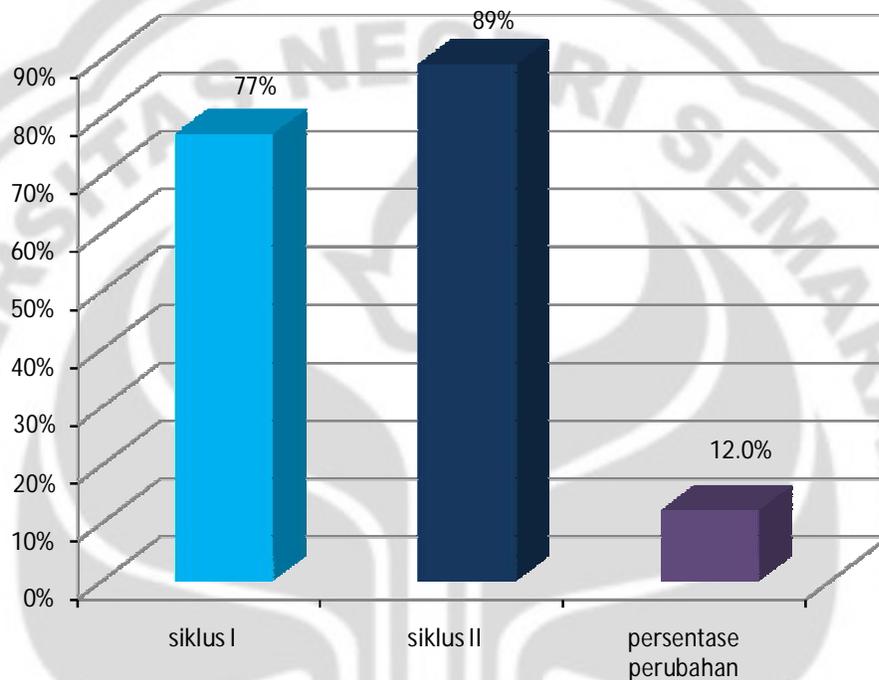
Aspek – aspek yang digunakan untuk mengetahui ketertarikan siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.3
Tabel Ketertarikan Siswa terhadap Penjasorkes pada Siklus I dan Siklus II

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi
3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah
	Jumlah	

Berdasarkan table diatas terlihat pada siklus I dan II mengalami peningkatan pada kelas V SD negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang yang memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat dalam siklus I sebanyak 78% termasuk dalam kategori tinggi dan pada siklus II sebanyak 89 % dan termasuk kategori sangat tinggi. Dalam persentasi perubahan memang tidak naik secara signifikan yaitu 11.0 % dari 40 siswa masuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki ketertarikan yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil dari perubahan perhatian bisa di lihat pada grafik diatas disini bisa dilihat pada aspek ketertarikan mengalami perubahan.

Grafik Persentase Perhatian Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan



b) Perhatian siswa

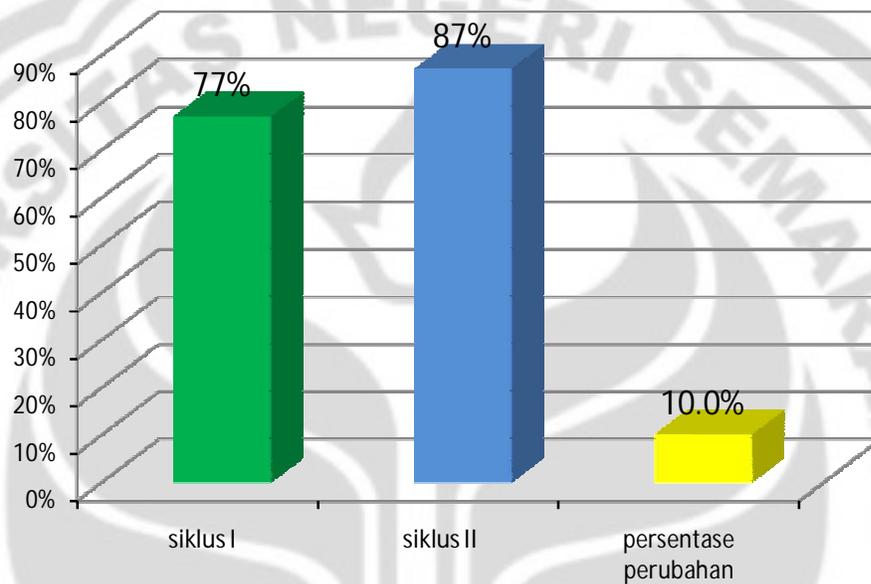
Aspek – aspek yang digunakan untuk mengetahui perhatian siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.4
Tabel Perhatian Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus I

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi
3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah
	Jumlah	

Berdasarkan table diatas terlihat pada siklus I dan II mengalami peningkatan pada kelas V SD negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang yang memiliki perhatian yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat dalam siklus I sebanyak 77% termasuk dalam kategori tinggi dan pada siklus II sebanyak 89 % dan termasuk kategori sangat tinggi. Dalam persentasi perubahan memang tidak naik secara signifikan yaitu 12.0 % dari 40 siswa masuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki perhatian yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil dari perubahan perhatian bisa di lihat pada grafik diatas disini bisa dilihat pada aspek ketertarikan mengalami perubahan.

Grafik Persentase Aktivitas Siklus I, Siklus II dan Persentase Perubahan



a) **Aktivitas Siswa**

Aspek – aspek yang digunakan untuk mengetahui aktifitas siswa terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dengan pendekatan lingkungan halaman sekolah pada kelas V SD Negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.5
Tabel Aktivitas Siswa terhadap Penjasorkes Pada Siklus I

No	Nilai Persentase	Kriteria
1	81.26% - 100,00%	Sangat tinggi
2	62.51% - 81,25%	Tinggi
3	43.76% - 62,50%	Rendah
4	25.00% - 43,75%	Sangat rendah
	Jumlah	

Berdasarkan table diatas terlihat pada siklus I dan II mengalami peningkatan pada kelas V SD negeri Rejosari 02 Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang yang memiliki aktifitas yang tinggi terhadap penjasorkes. Hal ini terlihat dalam siklus I sebanyak 77% termasuk dalam kategori tinggi dan pada siklus II sebanyak 89 % dan termasuk kategori sangat tinggi. Dalam persentasi perubahan memang tidak naik secara signifikan yaitu 12.0 % dari 40 siswa masuk dalam kategori tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki aktifitas yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil dari perubahan perhatian bisa di lihat pada grafik diatas disini bisa dilihat pada aspek ketertarikan mengalami perubahan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Carr, Gery. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada
- Ahmad Sutisna, dkk. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira
- Aip Syarifudin dan Muhadi . 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta Depdikbud
- Dadan Heryana, Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BSE
- Depdikbud,1997, *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Didik Zafar Sidik, M.Pd. 2007. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya
- Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta Akademika Presindo
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat
- Hurlock, Elizabeth B.1994 *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Phil Yanuar Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Rusli Lutan. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani. Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas
- Sayoga,1999. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta Depdikbud
- Soetoto Pontjopoetro, dkk. 2007.*Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*.Jakarta: Universitas Terbuka
- Sri Sunarsih, dkk. 2007.*Penjasorkes*.Jakarta: Erlangga
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suyatno, dkk. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Yoyo Bahagia, dkk. 2000.*Atletik*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional
- Yusup Adi Sasmita. 1989. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud

SILABUS PEMBELAJARAN

- Nama Sekolah** : SD Negeri Rejosari 01
Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kesehatan
Kelas : V (Lima)
Semester : I (Satu)
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.1. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran.	<ul style="list-style-type: none"> - Melambungkan bola - Melempar bola - Menangkap bola - Memukul bola - Berlari 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan cara melempar bola -Lempar bola lambung -Lempar bola mendatar -Lempar bola menyusur tanah • Melakukan tangkapan bola -Menangkap bola melambung -Menangkap bola mendatar -Menangkap bola menyusuri tanah -Menghindarkan sentuhan bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: • Melambungkan bola • Melempar bola • Menangkap bola • Berlari 	Test lesan Test perorangan Test beregu	Test lesan Test praktik Demonstrasi	Dengarkanlah Praktikkanlah memukul bola	8 x 35 menit (4 x pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjasorkes SD

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SDN Rejosari 02 Semarang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)
Standar Kompetensi : 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar : 1.1 Mempraktekkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama tim, sportifitas dan kejujuran
Alokasi Waktu : 8 x 35 menit (4 x pertemuan)

B. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan
- Melambungkan bola
 - Melempar bola
 - Menangkap bola
 - Memukul bola
 - Berlari

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

C. Materi Pembelajaran

- **Lempar tangkap bola kecil**
- Melambungkan bola
- Melempar bola
- Menangkap bola
- Memukul bola
- Berlari

D. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi
- ☞ Melambungkan bola menggunakan tangan kanan dan kiri

▪ **Kegiatan Inti:**

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melambungkan bola dengan berbagai arah dan kecepatan berpasangan atau perorangan
- ☞ Menjelaskan dan mempraktekkan peraturan main yang terdapat dalam permainan kasti
- ☞ Mendemonstrasikan tehnik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.
- ☞

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan melambungkan/melempar bola tanpa bola dengan hitungan
- ☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan : melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan memukul bola dengan hitungan
- ☞ Memukul bola yang di lambungkan sendiri
- ☞ Memukul bola yang dilambungkan oleh orang lain
- ☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main
- ☞ Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Bermain kasti / pemantapan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

2. Pertemuan 2

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan Inti:**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Melambungkan bola menggunakan tangan kanan dan kiri secara berpasangan dan kelompok

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan melambungkan/melempar bola tanpa bola dengan hitungan
- ☞ Melakukan lempar tangkap dari berbagai arah dan kecepatan : melempar bola lurus, melempar bola lambung, melempar menyusur tanah dilakukan secara berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan memukul bola dengan hitungan
- ☞ Memukul bola yang di lambungkan sendiri
- ☞ Memukul bola yang dilambungkan oleh orang lain
- ☞ Membagi kelompok yang seimbang untuk persiapan main
- ☞ Bermain kasti dengan peraturan yang dimodifikasi
- ☞ Bermain kasti / pemantapan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

3. Pertemuan 3

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan Inti:**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memukul bola dan
- ☞ Berlari
- ☞ Mendemonstrasikan tehnik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

2. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

4. Pertemuan 4

- **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

- **Kegiatan Inti:**

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memukul bola dan
- ☞ Berlari
- ☞ Mendemonstrasikan tehnik kerjasama dan permainan yang sportivitas
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;

- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

F. Sumber Belajar

- Buku Penjasorkes SD
- Buku referensi bermain rounders
- Tim Abdi Guru

G. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan: • Melambungkan bola • Melempar bola • Menangkap bola • Berlari 	Test lesan	Test praktik	Praktikkanlah memukul bola

1. Rubrik Penilaian

**RUBRIK PENILAIAN
UNJUK KERJA PERMAINAN ROUNDERS**

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Melambungkan bola 2. Melempar bola 3. Menangkap bola 4. Memukul bola 5. Berlari 6. Bermain Rounders				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN
 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1



LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

Mengetahui

Semarang,

Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK.

Siklus 1

PEMBAGIAN ANGKET



Memberikan materi pembelajaran



Melakukan Pemanasan dengan permainan kucing kucingan



Melakukan kegiatan inti berbagai macam lempar tangkap bola kecil



Melempar sasaran



Melakukan tolakan



Siklus 2

Persiapan pembelajaran



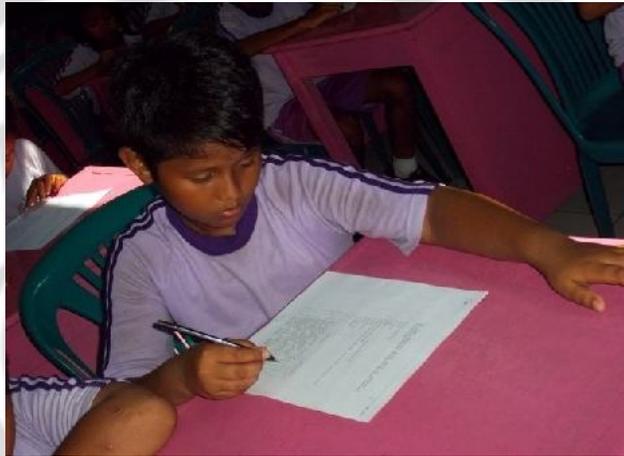
Pemanasan dengan permainan melempar anak ayam



Kegiatan inti dengan permainan membak burung



Mengisi angket setelah pembelajaran selesai



Melakukan lempar turbo melewati net voli



Melempar bola berekor melewati net voli



Nama Siswa kelas V SD Negeri Rejosari 02

NO	NAMA	L/P
1	Aji Saka Wijaya	L
2	Febri Murniwati	P
3	Ahmad Rifki	L
4	Aktafika Laila Maulida	P
5	Annisa Nur Sabilla	P
6	Ardiansyah Nur Alfaridzi	L
7	Arfian Kukuh Fajar P.	L
8	Aulia Hildayanti	P
9	Bagus Tri Novanto	L
10	Cesar Tabah Ristianto	L
11	Dika Tito Panjiawan	L
12	Dimas Adi Nugroho	L
13	Dionisius Dimas Bayu S.	L
14	Dita Ardani	P
15	Eka Danny Ramadhan	P
16	Fatah Arismawan	L
17	Firda Denyza Diyan	P
18	Geby Yuni Sari	P
19	Iffan Naafi Hidayat	L
20	Lintang Savitri	P
21	Moh. Denni Fernanda	L
22	Naila 'Izzana Kamila	P
23	Oriega Allan Tiyana	L
24	Prasasti Ika Ayu	P
25	Putri Nuraini	P
26	Rio Andika Riyanto	L
27	Septiarini Ariyanti	P
28	Siska Indriyani	P
29	Syaharani Nur Faa Ida	P
30	Titania Novena	P
31	Umalasita Dewi	P
32	Widya Ningrum	P
33	Ferra Putri Yuniyanti	P
34	Dimas Dwi Mahendra	L

35	Aldo Denandy Maulana	L
36	Gustavo Wibowo P.	L
37	Rivaldi Putra Pratama	L
38	Juni Tri Laksono	L
39	Digita Harles Briliana	P
40	Okky Tri Himawan	L

