

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Penerapan pendekatan metode dapat dijadikan salah satu alternative dalam kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar *passing* bawah. Sebab pendekatan ini mengutamakan aktivitas siswa dalam menyelesaikan tugas gerak yang diberikan oleh guru.
- 2) Penggunaan metode berpasangan dalam pemberian tindakan pada setiap siklus ternyata dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah yang dimiliki oleh siswa kelas IV SDN 1 Hunggaluwa-Limboto. Dimana pada siklus I persentase rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *passing* bawah pada permainan bola voli sebesar 37,5% meningkat menjadi 77,5% pada siklus II. Atau dengan kata lain terjadi peningkatan sebesar 35%.
- 3) Dengan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar *passing* bawah yang dimiliki siswa dapat mencapai indicator kinerja yang telah ditetapkan. Dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil.

5.2 Saran

- 1) Dalam kegiatan belajar mengajar, seorang guru sebaiknya memiliki metode yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.
- 2) Penggunaan metode berpasangan hendaknya melalui perencanaan dan persiapan yang matang, agar metode ini dapat menjadi metode yang relevan dan baik digunakan oleh guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta. Era Pustaka Utama.
- Dick,dkk. 1990. *Strategi Belajar Mengajar*. Edisi ke Enam. Rineke Cipta. Jakarta
- Djamara, dkk. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Mariyanto. 1999. *Permainan Bola Besar II (Bola Voli)*. Diterjemahkan dan Disusun kembali oleh dewan Perwasitan PP.PBVSJ. Jakarta. Pengurus Pusat PBVSI
- Mile, S. 2006. *Materi Kuliah T.P Bola Voli*. Universitas Negeri Gorontalo
- Muhajir. 2003. *Pendidikan Jasmani I Teori dan Praktek*. Bandung. Yudistira
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Mukholid, Agus. 2005. *Pendidkan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Yudistira
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidkan Jasmani dan Kesehatan*. Surakarta. Yudistira
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang. CV. Aneka Ilmu.
- PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Pengurus Pusat.
- Syarifudin & Muhadi. 1991/2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Sukinta & Suharsono. 2002. *Permainan Metodik*. Jakarta. Depdikbud
- Suryosubroto.2006. *Metode dan Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rineke cipta
- Uno, Hamzah. 2004. *Model Pembelajaran*. Gorontalo. Nurul janah

<http://H/teknik-passing-bawah-yg-baik.html>

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS I

Sekolah : SDN I Hunggaluwa-Limboto
Mata pelajaran : Penja Orkes
Kelas/semester : IV/II
Alokasi waktu : 4 x 35 menit (2 x pertemuan)
Hari/Tanggal :

Standar kompetensi

Mempraktekkan gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi

Kompetensi dasar

Mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam permainan bola besar

Indikator

Melakukan gerak dasar *passing* bawah dengan baik dan benar

A. Tujuan pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, diharapkan siswa dapat :

✓ Mempraktekkan gerak dasar *passing* bawah

B. Materi pembelajaran

✓ Gerak dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli

C. Metode Pembelajaran

- 1) Ceramah
- 2) Berpasangan

D. Langkah-langkah pembelajaran

- 1) pendahuluan
 - a. Berbaris
 - b. Berdoa
 - c. Absensi
 - d. Pemanasan
 - e. Apersepsi

2) Kegiatan inti

- a. Guru membagi siswa secara berpasangan dan saling berhadapan
- b. Guru menjelaskan disertai dengan gerak dasar *passing* bawah
- c. Siswa mempraktekkan gerak dasar *passing* bawah sesuai instruksi guru dan gurupun memperhatikan kesalahan yang dilakukan siswa
- d. Evaluasi diakhir pembelajaran

3) Penutup

- a. Berbaris
- b. Pendinginan
- c. Berdoa dan bubar

f. Alat/Sumber

1. Bola, net, sumpritan,
2. Buku penjas orkes KTSP 2006 Erlangga kelas

Gorontalo,Mei 2012

Guru Mitra

Peneliti

Murtin S. Polapa, S.Pd
Nip. 19640708 198604 2 003

Rauf Paneo
Nim: 831 410 194

Mengetahui,
Kepala SDN I Hunggaluwa-Limboto

Maryam Potale, S.Pd
Nip. 19600717 198110 2 002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SIKLUS II

Sekolah : SDN I Hunggaluwa
Mata pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/semester : IV/II
Alokasi waktu : 4 x 35 menit (2 x pertemuan)
Hari/Tanggal :

Standar kompetensi

Mempraktekkan gerak dasar permainan dan olahraga dengan peraturan yang di modifikasi

Kompetensi dasar

Mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam permainan bola besar

Indikator

Melakukan gerak dasar *passing* bawah dengan baik dan benar

Tujuan pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, diharapkan siswa dapat :

- Mempraktekkan gerak dasar *passing* bawah

Materi pembejaran

- gerak dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli

Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Berpasangan

Langkah-langkah pembelajaran

- pendahuluan
 1. Berbaris
 2. Berdoa
 3. Absensi
- 2. Pemanasan
 3. Apersepsi
- Kegiatan inti
 1. Guru membagi siswa secara berpasangan dan saling berhadapan
 2. Guru menjelaskan disertai dengan gerak dasar *passing* bawah

3. Siswa mempraktekkan gerak dasar *passing* bawah sesuai instruksi guru dan gurupun memperhatikan kesalahan yang dilakukan siswa
4. Evaluasi diakhir pembelajaran
 - Penutup
 1. Berbaris
 2. Pendinginan
 3. Berdoa dan bubar

Alat/Sumber

- Bola, net, sumpritan,
- Buku penjas orkes KTSP 2006 Erlangga kelas

Gorontalo, Mei 2012

Guru Mitra

Peneliti

Murtin S. Polapa, S.Pd
Nip. 19640708 198604 2 003

Rauf Paneo
Nim: 831 410 194

Mengetahui,
Kepala SDN I Hunggaluwa

Maryam Potale, S.Pd
Nip: 19600717 198110 2 003

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS I
PERTEMUAN 1**

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Hunggaluwa-Limboto
 Nama Guru : Rauf Paneo
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : IV / Genap
 Materi : Bola Voli
 Sub Materi : Gerak Dasar *Passing* Bawah

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 3 3 4 3	SB B B SB B	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar <i>passing</i> bawah ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	1 2 3 3 2 2 3 2 2 1 1	K C B B C C B C C K K	
Jumlah		39		
Rata-rata		2,45	C	Cukup

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen
 Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen
 Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen
 Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Murtin S.Polapa,S.Pd

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS I
PERTEMUAN 2**

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Hunggaluwa-Limboto
 Nama Guru : Rauf Paneo
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : IV / Genap
 Materi : Bola Voli
 Sub Materi : Gerak Dasar *Passing* Bawah

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 3 4 4 3	SB B SB SB B	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar <i>passing</i> bawah ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	2 2 3 3 2 2 3 3 2 1 1	C C B B C C B B C K K	
Jumlah		42		
Rata-rata		2,63	C	Cukup

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen

Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen

Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen

Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Murtin S. Polapa, S.Pd

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS II
PERTEMUAN 3**

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Hunggaluwa-Limboto
 Nama Guru : Rauf Paneo
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : IV / Genap
 Materi : Bola Voli
 Sub Materi : Gerak Dasar *Passing* Bawah

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 3 4 4 3	SB B SB SB B	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar <i>passing</i> bawah ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	3 3 3 3 2 3 4 3 3 2 2	B B B B C B SB B B C C	
Jumlah		49		
Rata-rata		3,06	B	Baik

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen
 Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen
 Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen
 Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Murtin S. Polapa,S.Pd

**LEMBAR OBSERVASI KEGIATAN GURU SIKLUS II
PERTEMUAN 4**

Nama Sekolah : SD Negeri 1 Hunggaluwa-Limboto
 Nama Guru : Rauf Paneo
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : IV / Genap
 Materi : Bola Voli
 Sub Materi : Gerak Dasar *Passing* Bawah

No	Aspek Keterampilan Yang Diamati/ Di Nilai	Penilaian	Kriteria	KET
1	2	3	4	5
1.	Perangkat kegiatan belajar mengajar : ✓ Silabus ✓ RPP ✓ Buku penunjang ✓ Lembar Observasi ✓ Lembar Evaluasi	4 3 4 4 3	SB B SB SB B	
2.	Pengamatan proses pembelajaran : ✓ Apersepsi ✓ Motivasi ✓ Relevan materi dengan standar kompetensi ✓ Relevansi materi dengan model pembelajaran ✓ Ketepatan penggunaan bahasa ✓ Pengaturan distribusi alokasi waktu ✓ Memberikan penjelasan seraya memberikan contoh melakukan gerak dasar <i>passing</i> bawah ✓ Ketepatan pemberian nilai/skor perolehan ✓ Memantau dan mengoreksi secara langsung gerakan yang dilakukan oleh siswa ✓ Kemampuan memberi penguatan ✓ Memberikan evaluasi materi disetiap pertemuan	3 4 4 4 2 3 3 3 3 2 3	B SB SB SB C B B B B C B	
Jumlah		54		
Rata-rata		3,37	B	Baik

Ket :

Nilai 4 (SB) : Jika nampak semua komponen

Nilai 3 (B) : Jika paling sedikit 3 komponen

Nilai 2 (C) : Jika paling sedikit 2 komponen

Nilai 1 (K) : Jika tidak ada komponen yang Nampak

Observer

Murtin S. Polapa, S.Pd

LEMBAR OBSERVASI AWAL

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
 Sub Materi : *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli
 Kelas/Semester : IV/II
 Hari/Tanggal :
 Tempat Penelitian : SDN 1 Hunggaluwa

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian			Rata-rata	Kriteria
			A	B	C		
1	Alfandi Kibu	L	63	60	60	61	C
2	Denis Ibrahim	L	65	64	63	64	C
3	Faisal Pulenteki	L	55	54	52	53,6	K
4	Hairul Anwar	L	50	45	40	45	K
5	Mohammad R. Yani	L	64	63	62	63	C
6	Olis Masaudi	L	58	57	56	57	K
7	Rafliandi Paskowa	L	66	65	62	64,3	C
8	Rifaldi Toluhula	L	67	65	64	65,3	C
9	Salim Lamuda	L	77	76	76	76,3	B
10	Tomis Ajunu	L	76	75	75	75,3	B
11	Awi Romawi Nani	P	44	43	40	42,3	K
12	Afriska Yulianda U.	P	38	35	32	35	SK
13	Fadila Bungi	P	58	56	55	56,3	K
14	Lis Masaudi	P	55	50	50	51,6	K
15	Mertin Kibu	P	39	35	33	35,6	SK
16	Riska Sadu	P	41	40	40	40,3	K
17	Regita Putrid A.	P	46	44	43	44,3	K
18	Yomna Afrah Y.	P	36	35	32	34,3	SK
19	Yeyen Nani	P	49	48	47	48	K
20	Zenab R. Zala	P	49	45	40	44,6	K
	Jumlah					1088	
	Rata-rata					54,4	K

Keterangan :

A= tahap persiapan
 B= Tahap pelaksanaan
 C= gerakan lanjutan

Kriteria penilaian :

- Sangat baik (SB) = 90 - 100
 - Baik (B) = 75 - 89
 - Cukup (C) = 60 - 74
 - Kurang (K) = 40 - 59
 - Sangat kurang (SK) = 0 - 39

Mengetahui,
 Guru Mitra

Gorontalo, Mei 2012
 Peneliti

Murtin S. Polapa, S.Pd
 Nip. 19640708 198604 2 003

Rauf Paneo
 Nim. 831 410 194

LEMBAR EVALUASI SIKLUS I

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
 Sub Materi : *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli
 Kelas/Semester : IV/II
 Hari/Tanggal :
 Tempat Penelitian : SDN 1 Hunggaluwa

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian			Rata-rata	Kriteria
			A	B	C		
1	Alfandi Kibu	L	78	76	75	76,3	B
2	Denis Ibrahim	L	86	85	80	83,6	B
3	Faisal Pulenteki	L	72	70	70	70,6	C
4	Hairul Anwar	L	71	68	67	68,6	C
5	Mohammad R. Yani	L	84	83	80	82,3	B
6	Olis Masaudi	L	77	76	76	76,6	B
7	Rafliandi Paskowa	L	85	80	80	81,6	B
8	Rifaldi Toluhula	L	93	90	90	91	SB
9	Salim Lamuda	L	93	92	90	91,6	SB
10	Tomis Ajunu	L	93	91	90	91,3	SB
11	Awi Romawi Nani	P	60	60	60	60	C
12	Afriska Yulianda U.	P	55	53	50	52,6	K
13	Fadila Bungi	P	76	75	75	75,3	B
14	Lis Masaudi	P	69	68	67	68	C
15	Mertin Kibu	P	54	52	51	52,3	K
16	Riska Sadu	P	68	65	65	66	C
17	Regita Putrid A.	P	68	67	67	67,3	C
18	Yomna Afrah Y.	P	39	38	38	38,3	SK
19	Yeyen Nani	P	66	65	64	65	C
20	Zenab R. Zala	P	67	65	65	65,6	C
	Jumlah						
	Rata-rata						

Keterangan :

A= tahap persiapan
 B= Tahap pelaksanaan
 C= gerakan lanjutan

Kriteria penilaian :

- Sangat baik (SB) = 90 - 100
 - Baik (B) = 75 - 89
 - Cukup (C) = 60 - 74
 - Kurang (K)= 40 - 59
 - Sangat kurang (SK)= 0 - 39

Mengetahui,
 Guru Mitra

Gorontalo, Mei 2012
 Peneliti

Murtin S. Polapa, S.Pd
 Nip. 19640708 198604 2 003

Rauf Paneo
 Nim. 831 410 194

LEMBAR EVALUASI SIKLUS II

Mata Pelajaran : Penjas Orkes
 Sub Materi : *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli
 Kelas/Semester : IV/II
 Hari/Tanggal :
 Tempat Penelitian : SDN 1 Hunggaluwa

No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian			Rata-rata	Kriteria
			A	B	C		
1	Alfandi Kibu	L	93	90	90	91	SB
2	Denis Ibrahim	L	92	91	91	91,3	SB
3	Faisal Pulenteki	L	84	83	82	83	B
4	Hairul Anwar	L	84	82	82	82,6	B
5	Mohammad R. Yani	L	92	90	90	90,6	SB
6	Olis Masaudi	L	92	90	90	90,6	SB
7	Rafliandi Paskowa	L	91	91	90	90,6	SB
8	Rifaldi Toluhula	L	95	94	94	94,3	SB
9	Salim Lamuda	L	94	93	93	93,3	SB
10	Tomis Ajunu	L	93	92	91	92	SB
11	Awi Romawi Nani	P	78	75	75	76	B
12	Afriska Yulianda U.	P	60	60	60	60	C
13	Fadila Bungi	P	86	85	85	85,3	B
14	Lis Masaudi	P	83	82	81	82	B
15	Mertin Kibu	P	63	61	61	61,6	C
16	Riska Sadu	P	81	79	78	79,3	B
17	Regita Putrid A.	P	81	80	80	80,3	B
18	Yomna Afrah Y.	P	62	60	60	60,6	C
19	Yeyen Nani	P	75	75	75	75	B
20	Zenab R. Zala	P	76	75	75	75,3	B
	Jumlah						
	Rata-rata						

Keterangan :

A= tahap persiapan
 B= Tahap pelaksanaan
 C= gerakan lanjutan

Kriteria penilaian :

- Sangat baik (SB) = 90 - 100
 - Baik (B) = 75 - 89
 - Cukup (C) = 60 - 74
 - Kurang (K) = 40 - 59
 - Sangat kurang (SK) = 0 - 39

Mengetahui,
 Guru Mitra

Gorontalo, Mei 2012
 Peneliti

Murtin S. Polapa, S.Pd
 Nip. 19640708 198604 2 003

Rauf Paneo
 Nim. 831 410 194