

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Jika guru menggunakan metode berpasangan pada materi menangkap bola maka hasil belajar siswa dapat meningkat. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan keterampilan siswa dari siklus I dengan nilai rata-rata 65.43 dan siklus II dengan nilai rata-rata 75.15
2. Pada siklus I hasil capaian siswa meningkat 12.43 yaitu dari hasil observasi awal 53 menjadi 65.43. Hasil siklus I ini belum berhasil karena belum mencapai indikator kinerja dan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II meningkat 9.72 yakni dari 65.43 menjadi 75.15 Hasil siklus II ini sudah mencapai indikator kinerja.
3. Hasil penelitian yaitu observasi awal, siklus I, siklus II mengalami peningkatan 22.15 yakni 53 menjadi 75.15

### **5.2 SARAN**

Dari hasil penelitian ternyata metode berpasangan mempunyai pengaruh yang sangat positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar menangkap bola pada permainan kasti. Oleh karena itu guru mata pelajaran penjas orkes dapat menggunakan metode berpasangan guna untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar menangkap bola pada permainan kasti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, 1993.** *Pemikiran Pendidikan Islam* . Bandung: Trigenda Karya,
- Abu Ahmad, 1986.** *Metode Khusus Pendidikan Agama*. Bandung: CV. Amrico.
- Anita, Lie. 2007.** *Cooperative Learning (mempraktikan Kooperatif Learning di Ruang-Ruang Kelas)*. Jakarta: Grasindo.
- Arifin M, 1993.** *Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya : CV. Media Wacana
- Azis, Syamsir. 2000.** *Permainan kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Depdiknas. 2001.** *Pedoman Pengajaran Permainan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas-Dirjaen Dikdasmen.
- Moch. Dasuki, 2004.** *Pendidikan Jasmani Kelas 4 SD & MI* . Klaten: CV Sahabat.
- Suryosubroto, 1997.** *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*, Penerbit: Rineka Cipta
- Saputra, Yudha M. 2002.** *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan*. (Cet. II). Jakarta: Dirjen Olahraga-Depdiknas.
- Sukrisno, dkk. 2007.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD*. Semarang: Erlangga.
- Tamat, Trisnowati dan Moekarto Mirman. 2008.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. (Cet. XIX). Jakarta : Universitas Terbuka.
- Thaha, Tjatjo. 2003.** *Bimbingan & Konseling dan Belajar & Pembelajaran Di Perguruan Tinggi*. Palu: Untad Press,.
- Waryati dkk, 1993.** *Materi Pokok Pendidikan Permainan Kecil*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

**JADWAL PENELITIAN TINDAKAN KELAS**

<b>NO</b>	<b>HARI/TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1.	Rabu, 8 Mei 2013	Observasi Awal	
2	Sabtu, 11 Mei 2013	Pemberian Tindakan	SIKLUS I
	Selasa, 14 Mei 2013	Pemberian Tindakan	
	Sabtu, 18 Mei 2013	Pemberian Tindakan	
	Kamis, 23 Mei 2013	Tindakan dan Evaluasi	
3	Senin, 27 Mei 2013	Pemberian Tindakan	SIKLUS II
	Kamis, 30 Mei 2013	Pemberian Tindakan	
	Senin, 3 Juni	Tindakan dan Evaluasi	

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( OBSERVASI AWAL )**

**Sekolah : SDN No. 8 Telaga Biru**

---

**Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

---

**Kelas/Semester : V [ Lima ] / 2 [ dua ]**

---

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit**

---

**Standar Kompetensi: 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai kerja sama regu.**

**1.2 Mempraktikkan cara bermain permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai yang kerja sama regu,sportifitas, dan kejujuran**

### A. Tujuan Pembelajaran:

- ☞ Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik menangkap bola pada permainan kasti
- ☞ Siswa dapat memperagakan teknik menangkap bola dengan memperhatikan beberapa aspek yaitu :
  - Menangkap Bola Melambung :
    1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan)
  - Menangkap Bola Mendatar :
    1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)
    2. Gerak Lanjutan (Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri)
  - Menangkap Bola Rendah :
    1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### **B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- ☞ Permainan bola kecil / Kasti

### **C. Metode Berpasangan:**

- ☞ Ceramah
- ☞ Praktek
- ☞ Penugasan

### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

- ☞ Kegiatan Awal:
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa
  - ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - ☞ Berdoa sebelum melakukan gerakan
  - ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Kegiatan Inti:
  - ***Eksplorasi***  
Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Menjelaskan cara melakukan teknik menangkap bola
- ☞ Membangkitkan rasa percaya diri
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Memberi kesempatan terhadap siswa untuk melakukan gerakan menangkap bola
- ☞ Memantau gerakan siswa dalam melakukan teknik menangkap bola
- ☞ 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
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

- ☞ Guru bertanya jawab meluruskan kesalahan-kesalahan gerakan melakukan teknik menangkap bola dalam permainan kasti, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Formasi barisan
- ☞ Pendinginan
- ☞ Berdoa dan bubar

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- ☞ Buku Penjaskes
- ☞ Lapangan
- ☞ Bola kasti/tenis
- ☞ Sumpritan



**F. Penilaian:**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Gerak Lanjutan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Pelaksanaan Gerak</li> </ol> </li> </ul>	<p>-Tes praktek kemampuan</p>	<p>-Tugas Pengamatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)</li> <li>2. Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)</li> <li>2. Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri</li> </ol> </li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola rendah             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)</li> </ol> </li> </ul>
--	--	--	---

Gorontalo, Mei 2013  
Guru Mitra

ZENAB HAJI, S.Pd  
NIP. 19721027 2006 04 2 018

Gorontalo, Mei 2013  
Penulis

SAIRA NIKO. TAIB  
NIM. 831409 188

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA**  
**OBSERVASI AWAL KEMAMPUAN MENANGKAP BOLA**

SISWA KELAS/SEMESTER :

V/II KKM : 70

NO	Nama Siswa	L/P	Aspek Yang Dinilai												JMLH	RATA-RATA	KET
			MELAMBUNG				MENDATAR				RENDAH						
			A	B	JMLH	RT	A	B	JMLH	RT	A	B	JMLH	RT			
1	Abdurahman Y	L	70	70	140	70	75	75	150	75	40	40	80	40	185	61,7	C
2	Adrian Madjid	L	50	58	108	54	50	40	90	45	30	30	60	30	129	43	K
3	Gunawan Uloli	L	40	50	90	45	40	40	80	40	33	33	66	33	118	39,3	KS
4	Iskandar Harun	L	70	69	139	70	77	70	147	74	50	45	95	48	191	63,5	C
5	Bintang Arsyad	L	40	50	90	45	57	45	102	51	30	30	60	30	126	42	KS
6	Pebrianto Radjak	L	73	80	153	77	80	76	156	78	60	55	115	58	212	70,7	B
7	Rahmatullah R	L	70	76	146	73	78	78	156	78	35	35	70	35	186	62	C
8	Surya saputra M	L	67	73	140	70	60	70	130	65	43	55	98	49	184	61,3	C
9	Usman Yusuf	L	50	58	108	54	55	45	100	50	30	30	60	30	134	44,7	K
10	Delmiyanti Paris	P	40	50	90	45	35	45	80	40	30	30	60	30	115	38,3	KS
11	Fadilah Talib	P	52	59	111	56	45	55	100	50	30	32	62	31	137	45,5	K
12	Perawati Imbran	P	54	62	116	58	40	54	94	47	34	32	66	33	138	46	K
13	Hasni Lakali	P	75	80	155	78	50	62	112	56	62	63	125	63	196	65,3	C
14	Putri Sukina D	P	55	60	115	58	50	60	110	55	30	30	60	30	143	47,5	K
15	Silvianti Tahir	P	65	60	125	63	45	65	110	55	35	40	75	38	155	51,7	K
16	Siti Humairah	P	67	69	136	68	65	69	134	67	62	60	122	61	196	65,3	C
17	Siska La Kaabi	P	75	77	152	76	65	67	132	66	55	53	108	54	196	65,3	C
18	Sukria Yusuf	P	50	50	100	50	54	56	110	55	30	30	60	30	135	45	K
19	Yahya Mootalu	P	68	69	137	69	66	69	135	68	50	55	105	53	189	62,8	C
20	Felisa Duda	P	45	40	85	43	45	43	88	44	31	32	63	32	118	39,3	KS
<b>JUMLAH</b>			<b>1218</b>				<b>1158</b>				<b>805</b>				<b>3181</b>	<b>1060</b>	<b>K</b>
<b>RATA-RATA</b>			<b>60,9</b>				<b>57,9</b>				<b>40,25</b>				<b>159</b>	<b>53</b>	

**KLASIFIKASI PENILAIAN:**

- a. 90 – 100 Sangat Baik (SB)
- b. 70 – 89 Baik (B)
- c. 60 – 69 Cukup (C)
- d. 41 – 59 Kurang (K)
- e. 0 – 40 Kurang Sekali (KS)

## **ASPEK YANG DINILAI**

### ☞ Menangkap Bola Melambung :

1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)
2. Pelaksanaan Gerakan (Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan)

### ☞ Menangkap Bola Mendatar :

1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)
2. Gerak Lanjutan (Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri)

### ☞ Menangkap Bola Rendah :

1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)
2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)

**Gorontalo, Mei 2013**  
**Guru Mitra**

**ZENAB HAJI, S.Pd**  
**NIP. 19721027 2006 04 2 018**

**Gorontalo, Mei 2013**  
**Penulis**

**SAIRA NIKO. TAIB**  
**NIM. 831409 188**

**Tabel 1. Hasil Kegiatan Siswa  
Observasi Awal**

<b>NO</b>	<b>Klasifikasi Penilaian</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase (%)</b>
1	90 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	70 – 89	Baik	1	5%
3	60 – 69	Cukup	8	40%
4	40 – 59	Kurang	7	35%
5	0 – 39	Kurang Sekali	4	20%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

**LEMBAR PENGAMATAN KEGIATAN GURU  
(OBSERVASI AWAL)**

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas : V (lima)

NO.	ASPEK YANG DI AMATI	DILAKSANAKAN		
		YA	TIDAK	KET
1.	Di awal pembelajaran dilakukan pemanasan melalui permainan (stimulus)	√		
2.	Guru melakukan apersepsi yang bertujuan menggali pengetahuan dan keterampilan awal pada siswa	√		
3.	Guru memberikan motivasi dan menyampaikan tujuan	√		
4.	Guru menyediakan media pembelajaran	√		
5.	Guru menjelaskan kepada siswa tentang cara pemanfaatan alat, lapangan, dan peraturan permainan dalam proses pembelajaran	√		
6.	Guru membentuk kelompok siswa. Tiap kelompok berpasangan (2-4 orang)	√		
7.	Guru menjelaskan tata tertib kelompok dalam kegiatan belajar	√		
8.	Guru menjelaskan secara lisan dan memberikan contoh gerakan Menangkap bola	√		
9.	Guru menugaskan siswa untuk melakukan kegiatan menangkap bola sesuai tata tertib dikelompoknya masing-masing	√		
10.	Guru memantau kegiatan siswa, dan apabila ditemukan kekeliruan-kekeliruan yang dilakukan siswa, secepat mungkin melakukan koreksi	√		
11.	Guru memberikan kesempatan kepada siswa atau kelompok untuk dapat mengajukan pertanyaan terkait dengan hal-hal yang belum dipahami siswa	√		
12.	Diakhir pembelajaran, guru melakukan evaluasi guna mengetahui capaian hasil belajar siswa	√		
13.	Terakhir, pendinginan yang bertujuan untuk merelaksasi ketegangan pada otot-otot siswa akibat tugas-tugas gerak yang dilakukan.	√		

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN****( SIKLUS I )****Sekolah : SDN No. 8 Telaga Biru**

---

**MataPelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

---

**Kelas/Semester : V [ Lima ] / 2 [ dua ]**

---

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit**

---

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai kerja sama regu.**

**6.2 Mempraktikkan cara bermain permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai yang kerja sama regu,sportifitas, dan kejujuran**

**A. Tujuan Pembelajaran:**

- ☞ Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik menangkap bola pada permainan kasti
- ☞ Siswa dapat memperagakan teknik menangkap bola dengan memperhatikan beberapa aspek yaitu :
  - Menangkap Bola Melambung :
    1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan)
  - Menangkap Bola Mendatar :
    1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)
    2. Gerak Lanjutan (Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri)
  - Menangkap Bola Rendah :
    1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)



❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

**B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

☞ Permainan bola kecil / Kasti

**C. Metode Berpasangan:**

☞ Ceramah

☞ Praktek

☞ Penugasan

**D. Langkah-langkah Pembelajaran**

☞ Kegiatan Awal:

☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan

☞ Mengecek kehadiran siswa

☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

☞ Berdoa sebelum melakukan gerakan

☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti

☞ Kegiatan Inti:

- ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Menjelaskan cara melakukan teknik menangkap bola
- ☞ Membangkitkan rasa percaya diri
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Memberi kesempatan terhadap siswa untuk melakukan gerakan menangkap bola
- ☞ Memantau gerakan siswa dalam melakukan teknik menangkap bola
- ☞ 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
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bertanya jawab meluruskan kesalahan-kesalahan gerakan melakukan teknik menangkap bola dalam permainan kasti, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Formasi barisan
- ☞ Pendinginan
- ☞ Berdoa dan bubar

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- ☞ Buku Penjaskes
- ☞ Lapangan
- ☞ Bola kasti/tenis
- ☞ Sumpritan

**F. Penilaian:**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Gerak Lanjutan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Pelaksanaan Gerak</li> </ol> </li> </ul>	<p>-Tes praktek kemampuan</p>	<p>-Tugas Pengamatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)</li> <li>2. Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)</li> <li>2. Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak</li> </ol> </li> </ul>

			<p>membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)</p> <p>2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)</p>
--	--	--	--

Gorontalo, Mei 2013  
Guru Mitra

ZENAB HAJI, S.Pd  
NIP. 19721027 2006 04 2 018

Gorontalo, Mei 2013  
Penulis

SAIRA NIKO. TAIB  
NIM. 831409 188

**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA**  
**SIKLUS I KEMAMPUAN MENANGKAP BOLA**

SISWA KELAS/SEMESTER :

V/II KKM : 70

NO	Nama Siswa	L / P	Aspek Yang Dinilai												JMLH	RATA-RATA	K E T
			MELAMBUNG				MENDATAR				RENDAH						
			A	B	JML H	RT	A	B	JML H	RT	A	B	JML H	RT			
1	Abdurahman Y	L	70	70	140	70	75	75	150	75	70	70	140	70	215	71,7	B
2	Adrian Madjid	L	65	65	130	65	60	60	120	60	60	60	120	60	185	61,7	C
3	Gunawan Uloli	L	55	55	110	55	50	50	100	50	55	55	110	55	160	53,3	K
4	Iskandar Harun	L	73	73	146	73	70	70	140	70	72	72	144	72	215	71,7	B
5	Bintang Arsyad	L	60	60	120	60	60	60	120	60	60	60	120	60	180	60	C
6	Pebrianto Radjak	L	77	77	154	77	77	77	154	77	77	77	154	77	231	77	B
7	Rahmatullah R	L	70	74	144	72	70	70	140	70	72	72	144	72	214	71,3	B
8	Surya saputra M	L	71	71	142	71	70	70	140	70	71	71	142	71	212	70,7	B
9	Usman Yusuf	L	75	75	150	75	72	72	144	72	76	76	152	76	223	74,3	B
10	Delmiyanti Paris	P	60	60	120	60	60	60	120	60	60	60	120	60	180	60	C
11	Fadilah Talib	P	55	55	110	55	55	55	110	55	50	50	100	50	160	53,3	K
12	Perawati Imbran	P	50	50	100	50	50	50	100	50	50	50	100	50	150	50	K
13	Hasni Lakali	P	76	76	152	76	70	70	140	70	70	70	140	70	216	72	B
14	Putri Sukina D	P	60	60	120	60	60	60	120	60	60	60	120	60	180	60	C
15	Silvianti Tahir	P	63	63	126	63	63	63	126	63	63	63	126	63	189	63	C
16	Siti Humairah	P	77	77	154	77	75	75	150	75	75	75	150	75	227	75,7	B
17	Siska La Kaabi	P	78	78	156	78	77	77	154	77	77	77	154	77	232	77,3	B
18	Sukria Yusuf	P	55	55	110	55	55	55	110	55	55	55	110	55	165	55	K
19	Yahya Mootalu	P	77	77	154	77	78	78	156	78	77	77	154	77	232	77,3	B
20	Felisa Duda	P	56	56	112	56	52	52	104	52	52	52	104	52	160	53,3	K
<b>JUMLAH</b>			<b>1325</b>				<b>1299</b>				<b>1302</b>				<b>3926</b>	<b>1309</b>	<b>C</b>
<b>RATA-RATA</b>			<b>66,25</b>				<b>64,95</b>				<b>65,1</b>				<b>196</b>	<b>65,4</b>	

**KLASIFIKASI PENILAIAN:**

- a. 90 – 100 Sangat Baik (SB)
- b. 70 – 89 Baik (B)
- c. 60 – 69 Cukup (C)

- d. 41 – 59 Kurang (K)
- e. 0 – 40 Kurang Sekali (KS)

### **ASPEK YANG DINILAI**

#### **A. Menangkap Bola Melambung :**

1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)
2. Pelaksanaan Gerakan (Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan)

#### **B. Menangkap Bola Mendatar :**

1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)
2. Gerak Lanjutan (Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri)

#### **C. Menangkap Bola Rendah :**

1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)
2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)

**Gorontalo, Mei 2013**  
**Guru Mitra**

**ZENAB HAJI, S.Pd**  
**NIP. 19721027 2006 04 2 018**

**Gorontalo, Mei 2013**  
**Penulis**

**SAIRA NIKO. TAIB**  
**NIM. 831409 188**

**Tabel 2. Hasil Kegiatan Siswa  
SIKLUS I**

<b>NO</b>	<b>Klasifikasi Penilaian</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase (%)</b>
1	90 - 100	Sangat Baik	0	0%
2	70 – 89	Baik	10	50%
3	60 – 69	Cukup	5	25%
4	40 – 59	Kurang	5	25%
5	0 – 39	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>



**LEMBAR PENGAMATAN KEGIATAN GURU  
(SIKLUS I)**

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas : V (lima)

NO.	ASPEK YANG DI AMATI	DILAKSANAKAN		
		YA	TIDAK	KET
1	Di awal pembelajaran dilakukan pemanasan melalui permainan (stimulus)	√		
2	Guru melakukan apersepsi yang bertujuan menggali pengetahuan dan keterampilan awal pada siswa	√		
3	Guru memberikan motivasi dan menyampaikan tujuan	√		
4	Guru menyediakan media pembelajaran	√		
5	Guru menjelaskan kepada siswa tentang cara pemanfaatan alat, lapangan, dan peraturan permainan dalam proses pembelajaran	√		
6	Guru membentuk kelompok siswa. Tiap kelompok berpasangan (2-4 orang)	√		
7	Guru menjelaskan tata tertib kelompok dalam kegiatan belajar	√		
8	Guru menjelaskan secara lisan dan memberikan contoh gerakan Menangkap bola	√		
9	Guru menugaskan siswa untuk melakukan kegiatan menangkap bola sesuai tata tertib dikelompoknya masing-masing	√		
10	Guru memantau kegiatan siswa, dan apabila ditemukan kekeliruan-kekeliruan yang dilakukan siswa, secepat mungkin melakukan koreksi	√		
11	Guru memberikan kesempatan kepada siswa atau kelompok untuk dapat mengajukan pertanyaan terkait dengan hal-hal yang belum dipahami siswa	√		
12	Diakhir pembelajaran, guru melakukan evaluasi guna mengetahui capaian hasil belajar siswa	√		
13	Terakhir, pendinginan yang bertujuan untuk merelaksasi ketegangan pada otot-otot siswa akibat tugas-tugas gerak yang dilakukan.	√		

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

**Sekolah : SDN No. 8 Telaga Biru**

---

**MataPelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

---

**Kelas/Semester : V [ Lima ] / 2 [ dua ]**

---

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit**

---

**Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**

**Kompetensi Dasar: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai kerja sama regu.**

**6.2 Mempraktikkan cara bermain permainan kasti dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai yang kerja sama regu,sportifitas, dan kejujuran**

### **A. Tujuan Pembelajaran:**

- ☞ Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik menangkap bola pada permainan kasti
- ☞ Siswa dapat memperagakan teknik menangkap bola dengan memperhatikan beberapa aspek yaitu :
  - Menangkap Bola Melambung :
    1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan)
  - Menangkap Bola Mendatar :
    1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)
    2. Gerak Lanjutan (Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri)
  - Menangkap Bola Rendah :
    1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)

❖ **Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* )**

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

### **B. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- ☞ Permainan bola kecil / Kasti

### **C. Metode Berpasangan:**

- ☞ Ceramah
- ☞ Praktek
- ☞ Penugasan

### **D. Langkah-langkah Pembelajaran**

- ☞ Kegiatan Awal:
  - ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
  - ☞ Mengecek kehadiran siswa
  - ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
  - ☞ Berdoa sebelum melakukan gerakan
  - ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Kegiatan Inti:
  - *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- a. Menjelaskan cara melakukan teknik menangkap bola
- b. Membangkitkan rasa percaya diri
- c. melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- d. memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Memberi kesempatan terhadap siswa untuk melakukan gerakan menangkap bola
- ☞ Memantau gerakan siswa dalam melakukan teknik menangkap bola
- ☞ 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
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bertanya jawab meluruskan kesalahan-kesalahan gerakan melakukan teknik menangkap bola dalam permainan kasti, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Formasi barisan
- ☞ Pendinginan
- ☞ Berdoa dan bubar

**E. Alat dan Sumber Belajar:**

- ☞ Buku Penjaskes
- ☞ Lapangan
- ☞ Bola kasti/tenis
- ☞ Sumpritan

**F. Penilaian:**

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Gerak Lanjutan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Menangkap</li> <li>2. Pelaksanaan Gerak</li> </ol> </li> </ul>	<p>-Tes praktek kemampuan</p>	<p>-Tugas Pengamatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)</li> <li>2. Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)</li> <li>2. Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri</li> </ol> </li> <li>• Menangkap bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak</li> </ol> </li> </ul>

			<p>membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)</p> <p>2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)</p>
--	--	--	--

Gorontalo, Mei 2013  
Guru Mitra

ZENAB HAJI, S.Pd  
NIP. 19721027 2006 04 2 018

Gorontalo, Mei 2013  
Penulis

SAIRA NIKO. TAIB  
NIM. 831409 188



**HASIL PENGAMATAN KEGIATAN SISWA**  
**SIKLUS II KEMAMPUAN MENANGKAP BOLA**

SISWA KELAS/SEMESTER :

V/II KKM : 70

NO	Nama Siswa	L / P	Aspek Yang Dinilai												JMLH	RATA- RATA	K E T
			MELAMBUNG				MENDATAR				RENDAH						
			A	B	JMLH	RT	A	B	JMLH	RT	A	B	JMLH	RT			
1	Abdurahman Y	L	82	80	162	81	75	75	150	75	76	75	151	76	232	77,17	B
2	Adrian Madjid	L	84	80	164	82	70	70	140	70	77	73	150	75	227	75,67	B
3	Gunawan Uloli	L	85	80	165	83	70	70	140	70	82	75	157	79	231	77	B
4	Iskandar Harun	L	85	85	170	85	77	77	154	77	80	80	160	80	242	80,67	B
5	Bintang Arsyad	L	75	71	146	73	70	70	140	70	75	71	146	73	216	72	B
6	Pebrianto Radjak	L	87	87	174	87	85	85	170	85	85	85	170	85	257	85,67	B
7	Rahmatullah R	L	85	85	170	85	77	75	152	76	82	80	162	81	242	80,67	B
8	Surya saputra M	L	77	76	153	77	74	74	148	74	75	74	149	75	225	75	B
9	Usman Yusuf	L	81	81	162	81	80	80	160	80	81	81	162	81	242	80,67	B
10	Delmiyanti Paris	P	78	75	153	77	75	75	150	75	77	75	152	76	228	75,83	B
11	Fadilah Talib	P	65	65	130	65	65	65	130	65	65	65	130	65	195	65	C
12	Perawati Imbran	P	66	60	126	63	60	60	120	60	60	60	120	60	183	61	C
13	Hasni Lakali	P	80	80	160	80	75	75	150	75	77	77	154	77	232	77,33	B
14	Putri Sukina D	P	77	75	152	76	70	70	140	70	76	74	150	75	221	73,67	B
15	Silvianti Tahir	P	75	72	147	74	70	70	140	70	72	72	144	72	216	71,83	B
16	Siti Humairah	P	82	80	162	81	80	80	160	80	82	80	162	81	242	80,67	B
17	Siska La Kaabi	P	84	81	165	83	80	80	160	80	80	80	160	80	243	80,83	B
18	Sukria Yusuf	P	65	65	130	65	65	65	130	65	65	65	130	65	195	65	C
19	Yahya Mootalu	P	84	82	166	83	80	80	160	80	82	80	162	81	244	81,33	B
20	Felisa Duda	P	66	66	132	66	66	66	132	66	66	66	132	66	198	66	C
<b>JUMLAH</b>			<b>1544,5</b>				<b>1463</b>				<b>1501,5</b>				<b>4509</b>	<b>1503</b>	<b>B</b>
<b>RATA-RATA</b>			<b>77,225</b>				<b>73,15</b>				<b>75,075</b>				<b>225</b>	<b>75,15</b>	

**KLASIFIKASI PENILAIAN:**

- a. 90 – 100 Sangat Baik (SB)
- b. 70 – 89 Baik (B)
- c. 60 – 69 Cukup (C)

- d. 41 – 59 Kurang (K)
- e. 0 – 40 Kurang Sekali (KS)

### **ASPEK YANG DINILAI**

#### **A. Menangkap Bola Melambung :**

1. Sikap siap menangkap bola (Posisi badan tegak dengan kedua kaki di buka, pandangan lurus kedepan)
2. Pelaksanaan Gerakan (Pada saat bola datang segera ditangkap dengan kedua tangan)

#### **B. Menangkap Bola Mendatar :**

1. Sikap siap menangkap (Berdiri dengan badan sedikit membungkuk, menghadap datangnya arah bola, kedua tangan diturunkan hampir menyentuh tanah)
2. Gerak Lanjutan (Setelah menangkap bola dengan kedua telapak tangan, bola ditarik kebelakang dan sikap berdiri)

#### **C. Menangkap Bola Rendah :**

1. Sikap siap menangkap (Posisi badan agak membungkuk, kedua kaki terbuka sejajar dan kedua tangan menggantung berada di depan kaki, pandangan lurus kedepan)
2. Pelaksanaan Gerakan (Menangkap bola dengan kedua tangan)

**Gorontalo, Mei 2013**  
**Guru Mitra**

**ZENAB HAJI, S.Pd**  
**NIP. 19721027 2006 04 2 018**

**Gorontalo, Mei 2013**  
**Penulis**

**SAIRA NIKO. TAIB**  
**NIM. 831409 188**

**Tabel 3. Hasil Kegiatan Siswa  
SIKLUS II**

<b>NO</b>	<b>Klasifikasi Penilaian</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Presentase (%)</b>
1	90 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	70 – 89	Baik	16	80%
3	60 – 69	Cukup	4	20%
4	40 – 59	Kurang	0	0%
5	0 – 39	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

**LEMBAR PENGAMATAN KEGIATAN GURU  
(SIKLUS II)**

Mata Pelajaran : Penjasorkes  
Kelas : V (lima)

NO.	ASPEK YANG DI AMATI	DILAKSANAKAN		
		YA	TIDAK	KET
1	Di awal pembelajaran dilakukan pemanasan melalui permainan (stimulus)	√		
2	Guru melakukan apersepsi yang bertujuan menggali pengetahuan dan keterampilan awal pada siswa	√		
3	Guru memberikan motivasi dan menyampaikan tujuan	√		
4	Guru menyediakan media pembelajaran	√		
5	Guru menjelaskan kepada siswa tentang cara pemanfaatan alat, lapangan, dan peraturan permainan dalam proses pembelajaran	√		
6	Guru membentuk kelompok siswa. Tiap kelompok berpasangan (2-4 orang)	√		
7	Guru menjelaskan tata tertib kelompok dalam kegiatan belajar	√		
8	Guru menjelaskan secara lisan dan memberikan contoh gerakan Menangkap bola	√		
9	Guru menugaskan siswa untuk melakukan kegiatan menangkap bola sesuai tata tertib dikelompoknya masing-masing	√		
10	Guru memantau kegiatan siswa, dan apabila ditemukan kekeliruan-kekeliruan yang dilakukan siswa, secepat mungkin melakukan koreksi	√		
11	Guru memberikan kesempatan kepada siswa atau kelompok untuk dapat mengajukan pertanyaan terkait dengan hal-hal yang belum dipahami siswa	√		
12	Diakhir pembelajaran, guru melakukan evaluasi guna mengetahui capaian hasil belajar siswa	√		
13	Terakhir, pendinginan yang bertujuan untuk merelaksasi ketegangan pada otot-otot siswa akibat tugas-tugas gerak yang dilakukan.	√		

**BUKTI FISIK**

Gambar penjelasan materi



Gambar pemberian contoh



Gambar pelaksanaan gerakan menangkap bola





Gambar Evaluasi



Gambar pendinginan

## CURICULUM VITAE



### A. IDENTITAS

1. Nama : Saira Niko Taib
2. Nim : 831 401 188
3. Tempat/Tanggal Lahir: Telaga 12 Januari 1970
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Angkatan : 2009/2010
6. Prodi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
7. Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
8. Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan
9. Agama : Islam
10. Alamat : Desa Tuladenggi, Kec. Telaga Biru, Kab. Gorontalo

### D. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 2 Tuladenggi tahun lulus 1983
2. SMP 1 Limboto lulus tahun 1986
3. SGO Negeri Gorontalo lulus tahun 1989
4. S I Jurusan Pendidikan Keolahragaan UNG, Selesai Tahun 2013



