

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 SIMPULAN**

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

1. Jika guru menggunakan metode bermain pada materi melempar bola maka hasil belajar siswa dapat meningkat. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan keterampilan siswa dari siklus I dengan nilai rata-rata 68.6 dan siklus II dengan nilai rata-rata 77
2. Pada siklus I hasil capaian siswa meningkat 11.07 yaitu dari hasil observasi awal 57.53 menjadi 68.6. Hasil siklus I ini belum berhasil karena belum mencapai indikator kinerja dan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II meningkat 8.4 yakni dari 68.6 menjadi 77. Hasil siklus II ini sudah mencapai indikator kinerja.
3. Hasil penelitian yaitu observasi awal, siklus I, siklus II mengalami peningkatan 19.47 yakni 57.53 menjadi 77.

### **5.2 SARAN**

Dari hasil penelitian ternyata metode bermain mempunyai pengaruh yang sangat positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar melempar bola pada permainan kasti. Oleh karena itu kiranya guru mata

pelajaran penjas orkes dapat menggunakan metode bermain guna untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar melempar bola pada permainan kasti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azis Syamsir, 2000.** *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Depdiknas. 2001.** *Pedoman Pengajaran Permainan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas-Dirjaen Dikdasmen.
- Eprints.uny.ac.id/7912/3/BAB 2- 10601247077.pdf*
- Jurnal. Untan.ac.id/index.php/jgmm/article/download/314/320*
- Moch. Dasuki. 2004.** *Pendidikan Jasmani Kelas 4 SD & M*. Klaten: CV Sahabat.
- Purwanto, Ngalim, 2006.** *Psikologi Pendidikan, Bandung* : PT. sRemaja Rosdakarya.
- Sagala, 2005.** *Konsep Makna Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- 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.
- Surya Muhamad, 2003.** *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Jakarta : CV Mahaputra Adidaya.
- Surya Muhamad, 2004.** *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Jakarta : CV Mahaputra Adidaya.
- Tamat, Trisnowati dan Moekarto Mirman. 2008.** *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. (Cet. XIX). Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. 2005.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Trianto, 2010.** *Model pembelajaran terpadu: konsep, strategi, dan implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

**JADWAL PENELITIAN TINDAKAN KELAS**

<b>NO</b>	<b>HARI/TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>KETERANGAN</b>
1.	Selasa, 7 Mei 2013	Observasi Awal	
2	Jum'at, 10 Mei 2013	Pemberian Tindakan	SIKLUS I
	Senin, 13 Mei 2013	Pemberian Tindakan	
	Jum'at, 17 Mei 2013	Pemberian Tindakan	
	Senin, 20 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** : 4 [ Empat ] / 2 [ dua ]

---

**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

---

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

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

**A. Tujuan Pembelajaran:**

- ☞ Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik melempar bola pada permainan kasti
- ☞ Siswa dapat memperagakan teknik melempar bola dengan memperhatikan beberapa aspek yaitu :
  - Melempar Bola Melambung :
    1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)

2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)
- Melempar Bola Mendatar :
    1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)
  - Melempar Bola Rendah :
    1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)

- ❖ **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 Bermain:**

- ☞ 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 melempar 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 melempar bola
- ☞ Memantau gerakan siswa dalam melakukan teknik melempar 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 melempar 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>• Melempar bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> </ul>	<p>-Tes praktek kemampuan</p>	<p>-Tugas Pengamatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di</li> </ol> </li> </ul>



			depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) 2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)
--	--	--	---

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.pd**  
**Nip : 19721027 2006 04 2 018**

**Wirdan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

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

SISWA KELAS/SEMESTER :

IV/II

KKM : 70

NO	Nama Siswa	L / P	Aspek Yang Dinilai												RT	JM	RT	K N
			Melambung				Mendatar				Rendah							
			A	B	JM	RT	A	B	JM	RT	A	B	JM	RT				
1	Sandi H	L	69	71	140	70	73	75	148	74	74	73	147	74	217,5	72,5	B	
2	Iswanto B	L	70	72	142	71	69	74	143	72	67	68	135	68	210	70	B	
3	Jakaria H	L	46	48	94	47	45	45	90	45	40	40	80	40	132	44	K	
4	Rinaldo M	L	65	69	134	67	75	79	154	77	65	69	134	67	211	70,33	B	
5	Ilham Ali	L	69	72	141	71	67	75	142	71	69	69	138	69	210,5	70,17	B	
6	Yahya R	L	75	79	154	77	77	79	156	78	77	77	154	77	232	77,33	B	
7	Junaidi M	L	70	76	146	73	78	78	156	78	65	69	134	67	218	72,67	B	
8	Riski K	L	45	50	95	48	55	45	100	50	50	45	95	48	145	48,33	K	
9	Taufik L	L	52	50	102	51	30	30	60	30	35	38	73	37	117,5	39,17	KS	
10	Rivai K	P	44	46	90	45	38	42	80	40	54	56	110	55	140	46,67	K	
11	Ical S	P	50	50	100	50	40	44	84	42	40	42	82	41	133	44,33	K	
12	Idris Yasin	P	73	71	144	72	69	69	138	69	70	70	140	70	211	70,33	B	
13	Indriani A	P	65	60	125	63	54	54	108	54	63	67	130	65	181,5	60,5	C	
14	Sulastri H	P	55	57	112	56	30	30	60	30	30	30	60	30	116	38,67	KS	
15	Silva M	P	53	50	103	52	30	30	60	30	35	35	70	35	116,5	38,83	KS	
16	Nania H	P	60	60	120	60	58	62	120	60	61	59	120	60	180	60	C	
17	Dian Putri	P	75	77	152	76	69	68	137	69	63	68	131	66	210	70	B	
18	Santi M	P	44	44	88	44	40	40	80	40	40	40	80	40	124	41,33	K	
19	Fitra Umar	P	67	69	136	68	65	68	133	67	75	79	154	77	211,5	70,5	B	
20	Anisa S	P	40	40	80	40	54	58	112	56	40	40	80	40	136	45,33	K	
<b>JUMLAH</b>			<b>1199</b>				<b>1130,5</b>				<b>1123,5</b>				<b>3453</b>	<b>1151</b>	<b>K</b>	
<b>RATA-RATA</b>			<b>59,95</b>				<b>56,525</b>				<b>56,175</b>				<b>172,7</b>	<b>57,53</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**

#### **A. Melempar Bola Melambung :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)

#### **B. Melempar Bola Mendatar :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kana ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)

#### **C. Melempar Bola Rendah :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.Pd**  
**Nip : 19721027 200604 2 018**

**Wirdan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

**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	9	45%
3	60 – 69	Cukup	2	10%
4	40 – 59	Kurang	6	30%
5	0 – 39	Kurang Sekali	3	15%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

**LEMBAR KEGIATAN PEMBELAJARAN  
PADA OBSERVASI AWAL**

No	Aspek Yang Diamati	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1	Cara membuka pelajaran	√	
2	Melakukan apersepsi ( menggali pengetahuan awal siswa )	√	
3	Menjelaskan tujuan pembelajaran	√	
4	Memberi motivasi kepada siswa	√	
5	Menjelaskan secara teoritis tentang materi yang diajarkan	√	
6	Mendemonstrasikan contoh rangkaian gerakan melempar bola yang terdiri dari beberapa aspek yakni : a. Melempar Bola Melambung : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol) b. Melempar Bola Mendatar : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu) c. Melempar Bola Rendah : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)	√	
7	Memberi tugas pada siswa untuk mendemonstrasikan kembali gerakan melempar bola	√	
8	Mengamati pola gerakan siswa saat pembelajaran berlangsung	√	
9	Koreksi dan diagonis gerakan sesegera mungkin jika ditemukan penyimpangan gerakan oleh siswa	√	
10	Memberikan penguatan - penguatan pada akhir pembelajaran	√	

11	Memanfaatkan secara efektif yang tersedia	√	
12	Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dalam bentuk permainan	√	
13	Mengkoordinir pelaksanaan pendinginan	√	

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.Pd**  
**Nip : 19721027 200604 2 018**

**Wirdan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

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

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

---

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

---

**Kelas/Semester : 4 [ Empat ] / 2 [ dua ]**

---

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit**

---

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

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

**A. Tujuan Pembelajaran:**

- ☞ Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik melempar bola pada permainan kasti
- ☞ Siswa dapat memperagakan teknik melempar bola dengan memperhatikan beberapa aspek yaitu :

- Melempar Bola Melambung :
  1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
  2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)
- Melempar Bola Mendatar :
  1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
  2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)
- Melempar Bola Rendah :
  1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
  2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)

- ❖ **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 Bermain:**

- ☞ 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 melempar 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 melempar bola
- ☞ Memantau gerakan siswa dalam melakukan teknik melempar 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 melempar 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:**

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> </ul>	<p>-Tes praktek kemampuan</p>	<p>-Tugas Pengamatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kana ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan</li> </ol> </li> </ul>

			sedikit condong ke belakang) 2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)
--	--	--	---

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.pd**  
**Nip : 19721027 2006 04 2 018**

**Wiridan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

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

SISWA KELAS/SEMESTER :

IV/II

KKM : 70

N O	Nama Siswa	L / P	Aspek Yang Dinilai												JM	RT	K N
			MELAMBUNG				MENDATAR				RENDAH						
			A	B	JM	RT	A	B	JM	RT	A	B	JM	RT			
1	Sandi H	L	80	80	160	80	80	80	160	80	80	80	160	80	240	80	B
2	Iswanto B	L	78	78	156	78	75	75	75	75	77	77	154	77	230	76,7	B
3	Jakaria H	L	70	70	140	70	70	70	140	70	70	70	140	70	210	70	B
4	Rinaldo M	L	77	77	154	77	75	75	150	75	77	77	154	77	229	76,3	B
5	Ilham Ali	L	77	77	154	77	72	72	144	72	78	78	156	78	227	75,7	B
6	Yahya R	L	80	80	160	80	80	80	160	80	80	80	160	80	240	80	B
7	Junaidi M	L	80	80	160	80	79	79	158	79	80	80	160	80	239	79,7	B
8	Riski K	L	70	70	140	70	70	70	140	70	70	70	140	70	210	70	B
9	Taufik L	L	50	50	100	50	50	50	100	50	50	50	100	50	150	50	K
10	Rivai K	P	70	70	140	70	70	70	140	70	70	70	140	70	210	70	B
11	Ical S	P	60	60	120	60	60	60	120	60	60	60	120	60	180	60	C
12	Idris Yasin	P	75	75	150	75	73	73	146	73	75	75	150	75	223	74,3	B
13	Indriani A	P	70	70	140	70	70	70	140	70	70	70	140	70	210	70	B
14	Sulastri H	P	50	50	100	50	50	50	100	50	50	50	100	50	150	50	K
15	Silva M	P	50	50	100	50	50	50	100	50	50	50	100	50	150	50	K
16	Nania H	P	70	70	140	70	70	70	140	70	70	70	140	70	210	70	B
17	Dian Putri	P	75	75	150	75	75	75	150	75	75	75	150	75	225	75	B
18	Santi M	P	60	60	120	60	60	60	120	60	60	60	120	60	180	60	C
19	Fitra Umar	P	74	74	148	74	74	74	148	74	74	74	148	74	222	74	B
20	Anisa S	P	60	60	120	60	60	60	120	60	60	60	120	60	180	60	C
<b>JUMLAH</b>			<b>1376</b>				<b>1363</b>				<b>1376</b>				<b>4115</b>	<b>1372</b>	
<b>RATA-RATA</b>			<b>68,8</b>				<b>68,15</b>				<b>68,8</b>				<b>392</b>	<b>68,58</b>	<b>C</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. Melempar Bola Melambung :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)

#### **B. Melempar Bola Mendatar :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)

#### **C. Melempar Bola Rendah :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.Pd**  
**Nip : 19721027 200604 2 018**

**Wiridan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

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	14	70%
3	60 – 69	Cukup	3	15%
4	40 – 59	Kurang	3	15%
5	0 – 39	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

**LEMBAR KEGIATAN PEMBELAJARAN  
SIKLUS I**

No	Aspek Yang Diamati	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1	Cara membuka pelajaran	√	
2	Melakukan apersepsi ( menggali pengetahuan awal siswa )	√	
3	Menjelaskan tujuan pembelajaran	√	
4	Memberi motivasi kepada siswa	√	
5	Menjelaskan secara teoritis tentang materi yang diajarkan	√	
6	Mendemonstrasikan contoh rangkaian gerakan melempar bola yang terdiri dari beberapa aspek yakni : a. Melempar Bola Melambung : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)  b. Melempar Bola Mendatar : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)  c. Melempar Bola Rendah : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)	√	
7	Memberi tugas pada siswa untuk mendemonstrasikan kembali gerakan melempar bola	√	
8	Mengamati pola gerakan siswa saat pembelajaran berlangsung	√	
9	Koreksi dan diagonis gerakan sesegera mungkin jika ditemukan penyimpangan gerakan oleh siswa	√	
10	Memberikan penguatan - penguatan pada akhir pembelajaran	√	
11	Memanfaatkan secara efektif yang tersedia	√	

12	Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dalam bentuk permainan	√	
13	Mengkoordinir pelaksanaan pendinginan	√	

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.Pd**  
**Nip : 19721027 200604 2 018**

**Wirdan K Said**  
**Nim: 831 409 197**



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

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

---

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

---

**Kelas/Semester : 4 [ Empat ] / 2 [ dua ]**

---

**Alokasi Waktu : 2 x 35 menit**

---

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

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

**A. Tujuan Pembelajaran:**

- ☞ Siswa dapat menjelaskan cara melakukan teknik melempar bola pada permainan kasti
- ☞ Siswa dapat memperagakan teknik melempar bola dengan memperhatikan beberapa aspek yaitu :
  - Melempar Bola Melambung :
    1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)

2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)
- Melempar Bola Mendatar :
    1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)
  - Melempar Bola Rendah :
    1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
    2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)

- ❖ **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 Bermain:**

- ☞ 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 melempar 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 melempar bola
- ☞ Memantau gerakan siswa dalam melakukan teknik melempar 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 melempar 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>• Melempar bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan</li> </ol> </li> </ul>	<p>-Tes praktek kemampuan</p>	<p>-Tugas Pengamatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola melambung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lakukan Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola mendatar               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)</li> <li>2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kana ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)</li> </ol> </li> <li>• Melempar bola rendah               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan</li> </ol> </li> </ul>

			sedikit condong ke belakang) 2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)
--	--	--	---

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.pd**  
**Nip : 19721027 2006 04 2 018**

**Wirdan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

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

SISWA KELAS/SEMESTER :

IV/II KKM : 70

NO	Nama Siswa	L / P	Aspek Yang Dinilai												JM LH	RT	K N
			MELAMBUNG				MENDATAR				RENDAH						
			A	B	JM LH	RT	A	B	JM LH	RT	A	B	JM LH	RT			
1	Sandi H	L	85	85	170	85	85	85	170	85	85	85	170	85	255	85	B
2	Iswanto B	L	83	83	166	83	83	83	166	83	83	83	166	83	249	83	B
3	Jakaria H	L	78	78	156	78	78	78	156	78	78	78	156	78	234	78	B
4	Rinaldo M	L	80	80	160	80	80	80	160	80	80	80	160	80	240	80	B
5	Ilham Ali	L	80	80	160	80	80	80	160	80	80	80	160	80	240	80	B
6	Yahya R	L	85	85	170	85	85	85	170	85	85	85	170	85	255	85	B
7	Junaidi M	L	82	82	164	82	82	82	164	82	82	82	164	82	246	82	B
8	Riski K	L	75	75	150	75	75	75	150	75	75	75	150	75	225	75	B
9	Taufik L	L	75	75	150	75	75	75	150	75	75	75	150	75	225	75	B
10	Rivai K	P	78	78	156	78	78	78	156	78	78	78	156	78	234	78	B
11	Ical S	P	75	75	150	75	75	75	150	75	75	75	150	75	225	75	B
12	Idris Yasin	P	80	80	160	80	80	80	160	80	80	80	160	80	240	80	B
13	Indriani A	P	75	75	150	75	75	75	150	75	75	75	150	75	225	75	B
14	Sulastri H	P	65	65	130	65	65	65	130	65	65	65	130	65	195	65	C
15	Silva M	P	65	65	130	65	65	65	130	65	65	65	130	65	195	65	C
16	Nania H	P	75	75	150	75	75	75	150	75	75	75	150	75	225	75	B
17	Dian Putri	P	80	80	160	80	80	80	160	80	80	80	160	80	240	80	B
18	Santi M	P	72	72	144	72	72	72	144	72	72	72	144	72	216	72	B
19	Fitra Umar	P	80	80	160	80	80	80	160	80	80	80	160	80	240	80	B
20	Anisa S	P	72	72	144	72	72	72	144	72	72	72	144	72	216	72	B
<b>JUMLAH</b>			<b>1540</b>				<b>1540</b>				<b>157</b>				<b>4620</b>	<b>1540</b>	<b>B</b>
<b>RATA-RATA</b>			<b>77</b>				<b>78,5</b>				<b>78,5</b>				<b>231</b>	<b>77</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. Melempar Bola Melambung :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)

#### **B. Melempar Bola Mendatar :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)

#### **C. Melempar Bola Rendah :**

1. Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang)
2. Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)

**Guru Mitra**

**Peneliti**

**Zenab Haji, S.Pd**  
**Nip : 19721027 200604 2 018**

**Wirdan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

**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	18	90%
3	60 – 69	Cukup	2	10%
4	40 – 59	Kurang	0	0%
5	0 – 39	Kurang Sekali	0	0%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>



**LEMBAR KEGIATAN PEMBELAJARAN  
PADA SIKLUS II**

No	Aspek Yang Diamati	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1	Cara membuka pelajaran	√	
2	Melakukan apersepsi ( menggali pengetahuan awal siswa )	√	
3	Menjelaskan tujuan pembelajaran	√	
4	Memberi motivasi kepada siswa	√	
5	Menjelaskan secara teoritis tentang materi yang diajarkan	√	
6	Mendemonstrasikan contoh rangkaian gerakan melempar bola yang terdiri dari beberapa aspek yakni :		
	a. Melempar Bola Melambung : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Ayunan tangan dari belakang melewati samping badan dan melempar bola kesasaran dengan membentuk parabol)	√	
	b. Melempar Bola Mendatar : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Kaki kanan ke depan sambil melempar bola setinggi bahu)		
	c. Melempar Bola Rendah : Sikap Siap Untuk Melempar (Kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang dan badan sedikit condong ke belakang) dan Pelaksanaan Gerakan (Melempar bola dari atas ke depan bawah)		
7	Memberi tugas pada siswa untuk mendemonstrasikan kembali gerakan melempar bola	√	
8	Mengamati pola gerakan siswa saat pembelajaran berlangsung	√	
9	Koreksi dan diagonis gerakan sesegera mungkin jika ditemukan penyimpangan gerakan oleh siswa	√	
10	Memberikan penguatan - penguatan pada akhir pembelajaran	√	
11	MemaLnfaatkan secara efektif yang tersedia	√	

12	Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dalam bentuk permainan	√	
13	Mengkoordinir pelaksanaan pendinginan	√	

**Guru Mitra**

**Zenab Haji, S.Pd**  
**Nip : 19721027 200604 2 018**

**Peneliti**

**Wirdan K Said**  
**Nim: 831 409 197**

**BUKTI FISIK**



**Gambar 1.1**

**Berdo'a**



**Gambar 1.2**

**Pemanasan**



**Gambar 1.3**

**Pemanasan**



**Gambar 1.4**

**Pemberian contoh gerakan melempar bola**



**Gambar 1.5**

**Pemberian contoh gerakan melempar bola**



**Gambar 1.6**

**Pelaksanaan gerakan melempar bola**





**Gambar 1.7**

**Evaluasi**



**Gambar 1.8**

**Pendinginan**

## CURICULUM VITAE



### A. IDENTITAS

1. Nama : Wirdan K Said
2. Nim : 831 401 197
3. Tempat/Tanggal Lahir: Gorontalo, 29 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 : Jl. Moh Taib Gobel, Kel. Molosipat U, Kec. Sibatana

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN No 22 Kota Utara lulus tahun 1984
2. SMP No 6 Negeri Gorontalo lulus tahun 1987
3. SGO Negeri Gorontalo lulus tahun 1990
4. S I Jurusan Pendidikan Keolahragaan UNG, Selesai Tahun 2013

