UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL MENGGUNAKAN SASARAN BOM AIR DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS IV SD NEGERI WONOSARI 1 TURI SLEMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Disusun oleh :
Susilawatiningsih
NIM : 106 0422 7057

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Sasaran Bom Air Dengan Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman", yang disusun oleh Susilawatiningsih, NIM 10604227057 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 7 September 2012

Pembimbing,

R. Sunardianta, M.Kes
NIP.19581101 198603 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 26 Desember 2012

Yang menyatakan,

Susilawatiningsih
NIM. 10604227057

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Sasaran Bom Air Dengan Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman", yang disusun oleh Susilawatiningsih, NIM 10604227057 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
R. Sunardianta, M.Kes	Ketua Penguji	.....	22/1 2013
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji	.....	21/1 2013
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I	.....	23/1-2013
Ngatman, M.Pd	Penguji II	.....	17/1-2013

Yogyakarta, Januari 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Drs. Rumpis Agus S, MS.
NIP.19600824 198601 1 001

MOTTO

“Jika ALLAH menjawab doamu, Dia sedang meningkatkan imanmu.

Jika ALLAH menunda doamu, Dia sedang meningkatkan kesabaranmu.

Jika ALLAH tidak menjawab doamu, itu karena Dia tahu engkau dapat mengatasi persoalanmu dengan baik”. (Eka Yudha)

PERSEMBAHAN

Aku persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil, serta terima kasihku kepada:

- Mulyono, suamiku tercinta, Eka Yudha Wibowo dan A.D Krisna Yudha, anak-anakku yang kusayangi.

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL MENGGUNAKAN SASARAN BOM AIR DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS IV SD NEGERI WONOSARI 1 TURI SLEMAN

Oleh:

Susilawatiningsih
NIM. 10604227057

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar bola kecil dengan sasaran bom air pada siswa kelas IV SD Negeri Wonosari I Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus dengan dua kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 105 menit. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IV yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan naratif.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kemampuan melempar bola kecil dengan sasaran bom air melalui metode bermain dapat meningkat. Peningkatan proses pembelajaran meliputi peningkatan pembelajaran guru, peningkatan partisipasi siswa, dan hasil belajar siswa. Target ketuntasan keterampilan melempar bola kecil siswa dalam penelitian ini adalah mencapai nilai KKM 70, tetapi siswa dapat melalui target dari yang diharapkan oleh peneliti yaitu 75%, hal ini dapat dibuktikan dari data awal yang semula hanya mencapai 42,8%. Dengan demikian tindakan pembelajaran keterampilan melempar bola kecil dengan sasaran bom air yang diberikan pada siswa kelas IV SD Negeri Wonosari I Turi dapat dikatakan berhasil.

Kata kunci : Atletik, Lempar Bola Kecil, Bermainan, Siswa SD Kelas IV

KATA PENGANTAR

Dengan mengucakan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Sasaran Bom Air Dengan Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman".

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami berbagai hambatan maupun kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr Rochmad Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan belajar studi S1.
2. Drs Rumpis Agus Sudarko, MS., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin belajar studi dan izin penelitian.
3. Sriawan, M.Kes., selaku Ketua Program Studi PGSD, yang telah memberikan izin penelitian.
4. Saryono, M.Or, selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan masukan selama penyusunan skripsi.
5. R. Sunardianta, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing skripsi, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bekal illmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Keluarga besar SD Negeri Wonosari I Kecamatan Turi Kabupaten Sleman, terima kasih atas bantuan serta dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

8. Rekan-rekan PKS kelas T angkatan 2010 yang telah memberikan motivasi dan bantuannya.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Penulis juga berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 26 Desember 2012

Yang menyatakan,

Susilawatiningsih
NIM. 10604227057

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK..... vii

KATA PENGANTAR..... viii

DAFTAR ISI..... x

DAFTAR TABEL..... xii

DAFTAR GAMBAR..... xiii

DAFTAR LAMPIRAN..... xiv

BAB I. PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Identifikasi Masalah..... 4
C. Pembatasan Masalah..... 5
D. Rumusan Masalah..... 5
E. Tujuan Penelitian..... 5
F. Manfaat Penelitian..... 5

BAB II. KAJIAN PUSTAKA..... 7

A. Deskripsi Teori..... 7
   1. Hakikat Pembelajaran..... 7
   2. Materi Pembelajaran Kelas IV..... 8
   3. Hakikat Pembelajaran Inovatif..... 8
   4. Pengertian Motivasi Belajar..... 9
   5. Hakikat Kemampuan Melempar..... 10
   6. Pengertian Lempar..... 11
   7. Teknik Melempar Bola..... 12
   8. Model-model Pembelajaran Bola Kecil..... 13
   9. Hakikat Media..... 17
B. Penelitian Yang Relevan..... 18
C. Kerangka Berfikir..... 19
D. Hipotesis Tindakan..... 20

BAB III. METODE PENELITIAN. 21

A. Jenis Penelitian 21
B. Setting Penelitian 21
C. Desain Penelitian 21
D. Teknik Pengumpulan Data 25
E. Instrumen Penelitian 31
F. Teknik Analisis Data 34
G. Rencana Tindakan 35

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 39

A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian 39
B. Proses Penelitian 39
   1. Siklus Pertama (Pertemuan Kesatu) 39
   2. Siklus Pertama (Pertemuan Kedua) 41
   3. Siklus Kedua (Pertemuan Pertama) 44
C. Deskripsi Hasil Penelitian 46
D. Pembahasan 47
E. Hambatan Penelitian 50

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN 51

A. Kesimpulan 51
B. Implikasi Penelitian 51
C. Keterbatasan Penelitian 52
D. Saran-saran 52

DAFTAR PUSTAKA 53

LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Hasil observasi halaman kegiatan siswa..... 27

Tabel 2. Observasi pembelajaran oleh guru..... 28

Tabel 3. Observasi partisipasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran..... 30

Tabel 4. Rubrik penilaian unjuk kerja teknik dasar lempar..... 33

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Melempar pada sasaran..... 13

Gambar 2. Melempar lebih kuat dengan ancang-ancang..... 14

Gambar 3. Menggusur bola..... 14

Gambar 4. Melempar dengan bola..... 14

Gambar 5. Lomba melempar mengenai sasaran..... 15

Gambar 6. Menjatuhkan sasaran..... 16

Gambar 7. Menjatuhkan sasaran karton..... 16

Gambar 8. Melempar bola kecil dengan sasaran bom air..... 17

Gambar 9. Siklus pada kegiatan PTK..... 23

Gambar 10. Siklus pertama pertemuan kesatu..... 40

Gambar 11. Formasi pembelajaran lempar bola kecil..... 40

Gambar 12. Siklus pertama pertemuan kedua..... 42

Gambar 13. Formasi pembelajaran lempar bola kecil..... 43

Gambar 14. Siklus kedua pertemuan pertama..... 45

Gambar 15. Formasi pembelajaran lempar bola kecil..... 45

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran. 1. Surat Pengantar Permohonan ijin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta..... 56

Lampiran. 2. Ijin Penelitian dari Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta..... 57

Lampiran. 3. Ijin Penelitian dari BAPPEDA Pemerintah Kabupaten Sleman..... 58

Lampiran. 4. Surat Ijin Penelitian dari SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman..... 59

Lampiran. 5. Daftar Hadir Observer..... 60

Lampiran. 6. Hasil Observasi Awal Kemampuan Melempar Bola Kecil Siswa Kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman..... 61

Lampiran. 7. Hasil Observasi Awal Ketuntasan..... 62

Lampiran. 8. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Siklus 1 Pertemuan ke 1..... 63

Lampiran. 9. Hasil Observasi Kegiatan Siswa..... 65

Lampiran. 10. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Siklus 1 Pertemuan 2..... 72

Lampiran. 11. Hasil Observasi Proses Pembelajaran Siklus 2 Pertemuan 1..... 81

Lampiran. 12. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Lempar Bola Kecil Siklus 1 Pertemuan 1..... 90

Lampiran. 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Lempar Bola Kecil Siklus 1 Pertemuan 2..... 93

Lampiran. 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Lempar Bola Kecil Siklus 2 Pertemuan 1..... 96

Lampiran. 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian..... 99

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berjalan belum efektif seperti yang diharapkan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebenarnya harus mulai disadari bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa. Isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan karakteristik siswa sehingga menarik dan menyenangkan.

Sasaran pembelajaran ditunjukkan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, sehingga konsep dasar dan model pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasorkes yaitu atletik yang meliputi lari, lompat dan lempar. Pembelajaran atletik ini tidak semua siswa menyukai dibandingkan dengan pendidikan olahraga yang lain utamanya kegiatan dalam bentuk permainan seperti Sepakbola, Bulutangkis, Senam dan lain sebagainya yang mengarah

kepada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak dan bergembira. Kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh para siswa.

Motivasi belajar siswa SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman dalam hal atletik terutama pembelajaran lempar masih terbilang rendah. Oleh karena itu untuk memberikan motivasi terhadap siswa tidak cukup hanya dengan dorongan semangat tanpa pembenahan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh guru dan siswa di dalam pelaksanaan pembelajaran. Peningkatan kapasitas guru di dalam mengajar juga sangat penting, karena guru harus memberikan inovasi tersendiri terhadap pembelajaran melempar bola kecil yang semula tidak disukai oleh siswanya agar siswa menjadi mau dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan oleh guru dengan senang hati sehingga diharapkan hasil belajar akan meningkat sebagaimana yang diharapkan.

Dalam pembelajaran lempar, strategi pembelajaran memegang peranan penting, karena dalam strategi pembelajaran yang tepat, tujuan pembelajaran juga dapat tercapai optimal. Guru pendidikan jasmani dituntut kreativitasnya dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang ada didalam kurikulum. Proses pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dan harus dipahami oleh setiap guru pendidikan jasmani. Bagaimana guru itu menentukan tujuan untuk mencapai hasil yang diharapkan, materi yang sesuai dengan kurikulum agar proses pembelajaran berjalan dengan tertib, dan lancar itu semua menjadi tanggung jawab dan tugas guru pendidikan jasmani.

Mengingat pentingnya strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani khususnya materi lempar, sudah sewajarnya masalah tersebut segera diatasi. Guru

pendidikan jasmani harus berusaha mencari jalan keluar untuk menanggulangi permasalahan tersebut. Untuk itu pengetahuan, kemampuan, kreativitas guru pendidikan jasmani sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, sehingga pembelajaran dapat berjalan seperti yang diharapkan.

Pengetahuan guru dalam menerapkan metode pembelajaran sangat penting. Guru pendidikan jasmani harus mampu untuk berfikir agar pembelajaran lempar yang dilaksanakan di sekolah dapat dicapai kompetisi dengan hasil yang maksimal. Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Meskipun guru sudah memberikan pembelajaran secara jelas, ada beberapa siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman yang hasil nilai pada materi lempar masih rendah. Dari KKM yang ditentukan guru, siswa yang belum mencapai KKM 70 yaitu 12 anak dari 21 siswa. Oleh karena itu guru perlu memperhatikan secara seksama kemampuan gerak tiap-tiap siswa.

Materi atletik khususnya pembelajaran lempar selalu diberikan pada setiap semester sebelumnya terutama untuk siswa kelas IV di SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman, akan tetapi siswa masih merasa kesulitan dengan cara melempar bola dengan baik. Selain itu kemampuan melempar siswa masih sangat kurang. Selama ini pembelajaran sudah dengan berbagai media tetapi hasil belum optimal dan belum tuntas.

Di SD Negeri Wonosari 1Turi Sleman, fasilitas untuk pembelajaran masih relatif kurang sehingga untuk meningkatkan kemampuan melempar siswa, guru harus menciptakan suasana pembelajaran yang menarik. Salah satu upaya yang dapat

dilakukan dengan memberi media yang menarik yaitu media bom air dalam pembelajaran lempar. Media ini merupakan media yang diharapkan dapat memberi kesempatan pada siswa untuk bekerja meningkatkan kemampuan dalam melempar yang dapat mengakibatkan anak terkesan tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran lempar.

Berdasarkan apa yang dipaparkan di atas peneliti akan melakukan penelitian tindakan kelas dengan penggunaan media sasaran bom air dalam menyampaikan materi lempar bola kecil, siswa kelas IV SD Wonosari 1 Turi Sleman agar dapat memecahkan permasalahan siswa dalam pembelajaran lempar.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas dapat diidentifikasikan beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa di SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman sebagai berikut :

1. Fasilitas untuk pembelajaran lempar bola kecil masih kurang.
2. Motivasi belajar para peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran melempar di SD Wonosari 1 Turi Sleman masih rendah.
3. Kemampuan melempar peserta didik sangat kurang.
4. Masih rendahnya hasil nilai yang dicapai oleh siswa khususnya pada materi latihan lempar.
5. Upaya meningkatkan kemapuan melempar bola kecil dengan sasaran bom air belum pernah diterapkan di SD Wonosari 1 Turi Sleman.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan pada “Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Menggunakan Sasaran Bom Air Dengan Metode Bermain Siswa Kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman”

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

"Apakah dengan pemberian pembelajaran lempar bola kecil dengan menggunakan media sasaran bom air dapat meningkatan kemampuan melempar siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1Turi Sleman ? "

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melempar bola kecil dengan media sasaran bom air pada siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis

1. Manfaat Teoritis

   Penggunaan metode permainan memberikan sumbangan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Guru

      Membantu memecahkan permasalahan dalam proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan profesionalisme guru pendidikan jasmani.

b. Bagi Sekolah

Dapat membantu meningkatkan keefektifitasan dalam proses belajar mengajar sehingga sekolah mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan.

c. Bagi Siswa

1. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
2. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
3. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses sebab akibat. Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran siswa. Mesgipun tidak semua perbuatan belajar siswa merupakan akibat guru yang mengajar. Oleh sebab itu, guru sebagai figur sentral, harus mampu menetapkan strategi pembelajaran yang tepat sehingga dapat mendorong terjadinya perbuatan belajar siswa yang aktif, produktif, dan efisien.

Sebagaimana yang dikutip oleh Asep Herry Hermawan (2006:9) bahwa tujuan pembelajaran dapat dipilih menjadi tujuan yang bersipat *kognitif* (pengetahuan), *efektif* (sikap), dan *psikomotorik* (keterampilan). Derajat pencapaian tujuan pembelajaran ini merupakan indikator kualitas pencapaian tujuan dan hasil perbuatan belajar siswa.

Menurut Udin S.W (2007:1.18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan proses belajar maka kegiatan pembelajaran berkaitan erat dengan jenis hakikat, dan jenis belajar serta hasil belajar tersebut.

Secara umum pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadar tujuan, serta sistimatik terarah pada perubahan tingkah laku menuju kearah kedewasaan anak didik. Jadi dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan

bahwa proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, sedangkan perubahan perilaku sebagai perubahan hasil pembelajaran adalah prilaku secara keseluruhan, jadi bukan hanya salah satu aja.

2. Materi Pembelajaran Kelas IV Semester I

Berdasarkan KTSP No 2 tahun 2006 standar kompetensi untuk kelas IV semester I yaitu mempraktekan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya dan kompetensi dasar yaitu mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran. KTSP (2006:716).

3. Hakikat Pembelajaran Inovatif (*Inovatif Learning*)

Menjadi guru yang inovatif, kreatif dan profesional dituntut untuk memiliki kemampuan mengembangkan pendekatan dan memilih metode pembelajaran yang efektif. Hal ini penting terutama untuk menciptakan iklim pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Cara guru melakukan suatu kegiatan pembelajaran mungkin memerlukan pendekatan dan metode yang berbeda antara kelas yang satu dengan kelas yang lainnya. Begitu juga pembaharuan modifikasi alat sangat diperlukan sehingga tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dari pembelajaran itu dapat terkontrol. Siswa tidak jemu dan termotivasi menggunakan alat yang akan digunakan. Modifikasi alat mutlak diperlukan menuju pada arti pembelajaran yang sebenarnya.

Di dalam materi nomor lempar bola kecil mengandung berbagai unsur gerak

yang memerlukan keterampilan khusus yang sesuai dengan kemampuan siswa. Selama ini para siswa mempelajari cara lempar secara monoton dan harus sesuai dengan contoh yang diberikan guru. Untuk itu aplikasi strategi pembelajaran kooperatif dapat diyakini akan memberikan solusi dalam rangka mengaktifkan siswa untuk melakukan tugas gerak sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya.

Menurut Agus Mahendra (2004: 15) ciri pengajaran pendidikan jasmani dikatakan berhasil apabila: a). Kalau anak merasa gembira 40%, b).Kalau anak berkeringat dan kecapaian 30%, c). Kalau anak bersemangat dan disiplin dalam 10% , dan d). Kalau anak mempelajari gerak dan olahraga 20%. Hal ini penting untuk dipahami oleh guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bahwa didalam pelajaran pendidikan jasmani yang perlu diperhatikan adalah siswa harus berkeringat dan siswa merasa gembira, tertib dan disiplin dengan demikian hasil pembelajaran akan meningkat.

4. Pengertian Motivasi Belajar

Menurut Rusli Ibrahim (2003:23) Motivasi adalah suatu tenaga atau kekuatan dalam diri individu, yang mendorong prilaku seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi ini muncul bisaanya karena ada kebutuhan, sebagai akibat dari suatu kondisi kekurangan dalam diri individu.

Rusli Ibrahim (2003:25) mengatakan motivasi dapat dibedakan, berdasarkan sumber penyebabnya yaitu: (1) motivasi ekstrinsik, dan (2) disebabkan suatu tekanan dan ganjaran diri luar seseorang. Sedangkan motivasi instrinsik adalah dorongan yang muncul, disebabkan oleh kesadaran diri sediri, yang berasal dari

dalam individu bersangkutan. Motivasi ini sering kali menjadi faktor penentu bagi anak-anak dalam mengikuti kegiatan jasmani. Ada dua faktor psikologis yang menopang motivasi intrinsik ini, yaitu: kompetensi atau kemampuan dan otonomi atau kemandirian.

5. Hakikat Kemampuan Melempar

Kemampuan sering dianggap sebagai suatu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang. Kemampuan diartikan sebagai ciri individu yang diwariskan dan relative abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. Setiap orang akan memiliki kemampuan yang berbeda antara yang satu dengan yang lain. Kemampuan dipandang sangat beragam dan sulit untuk mengidentifikasinya, sehingga batasan tentang kemampuan sangat bervariatif.

Dalam kaitannya dengan penampilan olahraga dan kerja fisik lainnya, yang diperlukan adalah kemampuan kecakapan tubuh, salah satu contoh yaitu melempar. Jika seseorang tidak mempunyai kemampuan, maka orang tersebut tidak akan bisa melempar. Menurut Sudjarwo (1992 : 248) pada hakikatnya melempar adalah menggerakkan benda dengan gaya secara langsung dikenakan pada bendanya. Efisien dari pemberian gaya kepada benda yang akan dilempar dinilai dalam hal kecepatan, jarak dan arah benda tersebut setelah pelepasan. Menurut Sudarminto dan Soeparman (1993 : 324) kemampuan melempar adalah kemampuan melakukan lemparan dengan jarak yang sejauh-jauhnya. Kecepatan dan jarak yang dilemparkan berhubungan dengan besarnya gaya yang digunakan dan kecepatan

tangan pada saat pelepasan. Perkembangan kemampuan melempar terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik terutama pertumbuhan lengan dan bahu.

Menurut Sudjarwo M.P (1992 : 120) kemempuan melempar meliputi dua asfek perkembangan yaitu yang bersifat kuantitatif dan yang bersifat kualitatif . Perkembangan yang bersifat kuantitatif yaitu akan semakin jauh lemparannya. Sedangkan yang bersifat kualitatif yaitu kualitas gerakan melemparnya semakin baik atau semakin efisien. Kemampuan melempar dapat diukur dengan cara mengukur jauhnya atau jarak lemparanya menggunakan bola untuk pengukuran kuantitatif dan dengan analisis sinematografis gerakan untuk pengukuran kualitatif. Namun kemampuan melempar lebih baik ditinjau dari segi kuantitatif. Hal tersebut dinilai untuk memudahkan dalam penelitiannya dibandingkan ditinjau dari segi kualitatif.

6. Pengertian Lempar

Menurut Moehamad Djumidar A. Widya (2004 : 121) lempar adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.

Gerak dasar melempar dengan tangan kanan atau kiri terdiri dari:

a. Melempar ke atas satu atau dua tangan
b. Melempar ke bawah satu atau dua tangan
c. Melempar ke belakang
d. Melempar ke samping
e. Melempar sasaran
f. Melempar jauh

7. Teknik Melempar Bola

Menurut U. Jonath/E Haag/R.Krempel (1988:78-80) teknik melempar bola yaitu :

1. Pegangan: telunjuk dan jari tengah di belakang bola, dan ibu jari serta jari manis dari depan ditekankan pada sisi samping.
2. Ancang-ancang: dari sikap dasar bawah lengan lempar dari perulaan diterangkan pada ketinggian bahu dengan kaki kiri dilakukan lepas tampak secara datar dan kuat, dan kaki kanan menyusul kaki kiri.
3. Lemparan: untuk memungkinkan lemparan melalui atas kepala, lengan lempar pada permulaan tidak boleh terlalu kuat dibengkokan, mesgipun perentangan sepenuhnya bisaanya tidak tercapai. Perentangan kedua tungkai (yang belakang tetap diatas tanah dan badan tegak) merupakan ciri bagi perentangan seluruh badan, dan memberikan tegangan busur pada pelemparan. Pada waktu melempar, lengan lemparnya digerakkan dalam posisi vertikal.

Fase-fase utama dalam teknik lempar yaitu:

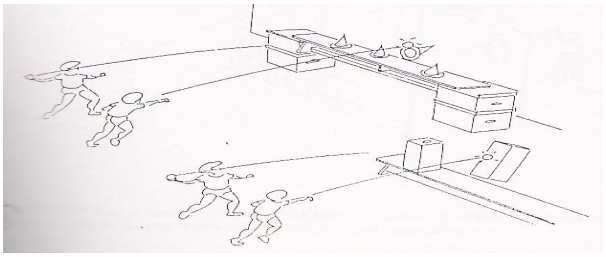
a. ancang-ancang
b. irama ancang-ancang
c. posisi lempar
d. lemparan
e. menahan setelah lemparan

8. Model-model Pembelajaran Lemparan Bola Kecil

Menurut Hans Katzenbogner/Medler (1996:22) pembelajaran lemparan bola kecil dibagi menjadi beberapa model yaitu:

a. Melempar pada sasaran

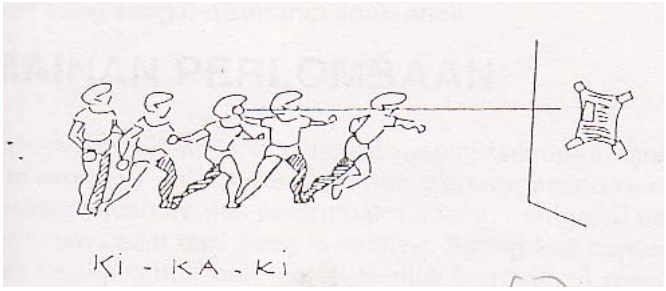
Tentukan saja benda-benda besar yang tersedia di semua bangsal senam dapat digunakan sebagai bentuk bangunan yang di atasnya dapat diletakkan sasaran yang berbeda sama sekali. Bila dipakai kardus bekas, bekas kotak aqua, dapat dibentuk banyak variasi yang mungkin.



Gambar 1 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:22)

b. Lemparan lebih kuat dengan ancang-ancang / awalan

Jika anak-anak diminta melempar bebas sambil lari, mereka sering memperlihatkan sikap lempar yang kuat dengan berjingkat atas satu kaki. Namun, teknik lompat pada atletik terlihat berbeda. Dalam lemparan atletik, posisi kekuatan ditunjukkan dengan langkah impuls (dorongan). Menurut pengalaman bahwa teknik ini harus dipelajari. Prasyarat terbaik cara belajar sambil bermain adalah menyuruh anak-anak melempar sasaran. Lemparan pertama sambil berlari ancang-ancang tiga langkah lebar, bagi pelempar tidak kidal urutannya adalah kiri-kanan-kiri.



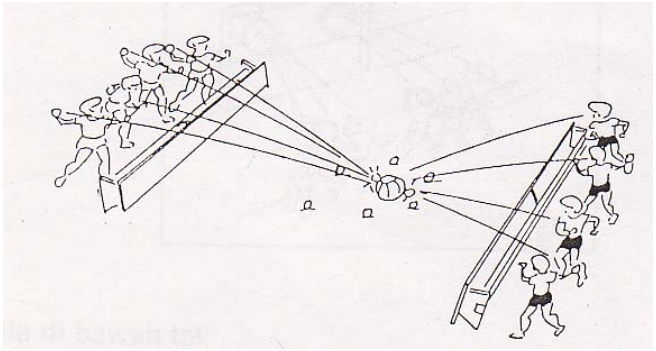
Gambar 2 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:22)

c. Lomba menggusur bola

Bola medisin ditempatkan di tengah area antara kedua team. Tujuannya adalah menggusur bola ini kearah lawan dengan cara dilempar keras-keras. Untuk keamanan, pilihlah / gunakan bola besar. Satu babak dinyatakan selesai bila bola dapat digusur sampai bangku atau garis (ditempat lawan).

Variasi yang menarik :

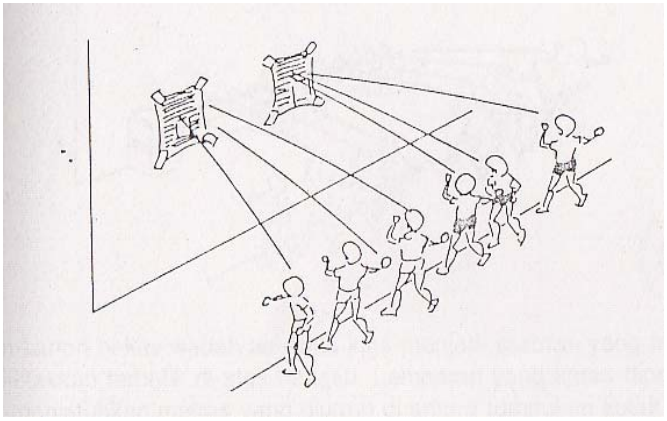
1. Menggusur bola ini dari semua arah bola oleh empat team.
2. Menggusur bola ke arah dinding (bola medisin diganti kardus)
3. Menggusur bola di atas jalur (bola medisin diganti kardus)
4. Menggusur bola di atas jalur yang berbuat dari dua bangku



Gambar 3 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:31)

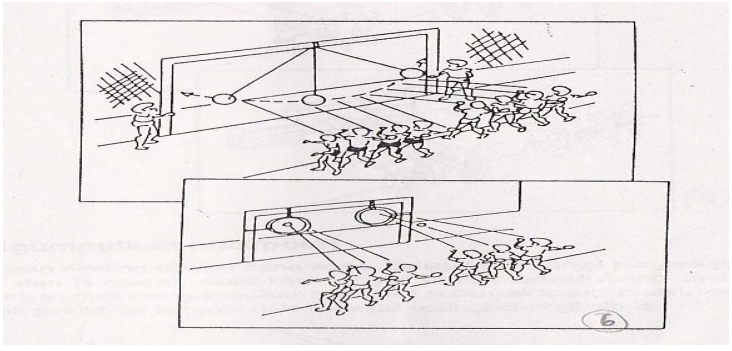
d. Melempar dengan bola

Untuk tiap team suatu sasaran dipasang pada pagar/pembatas atau krei, berupa gambar, koran, ban sepeda atau yang sejenis yang harus dikenai atau dijatuhkan. Perkenaan dihitung satu nilai. Dan satu babak selesai bila salah satu team sudah menjatuhkan atau mengenai semua sasaran.



Gambar 4 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:32)

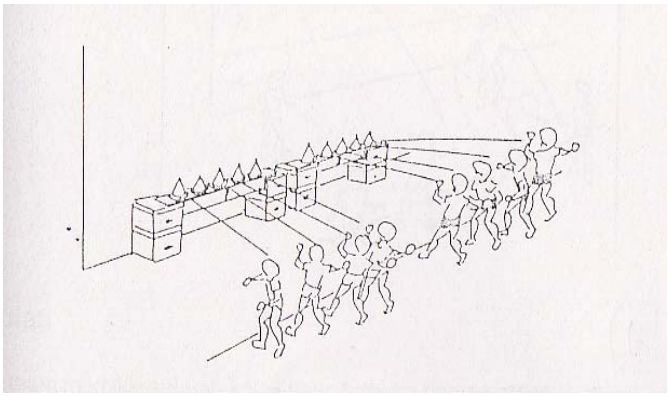
Lomba melempar mengenai sasaran bola dapat diatur dengan penyelenggaraan yang berbeda-beda dan kreatif. Sasaran yang menarik adalah bola yang berayun pada tiang gawang sepakbola atau bahkan ban sepeda yang digantungkan pada sudut atas tiang gawang.



Gambar 5 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:33)

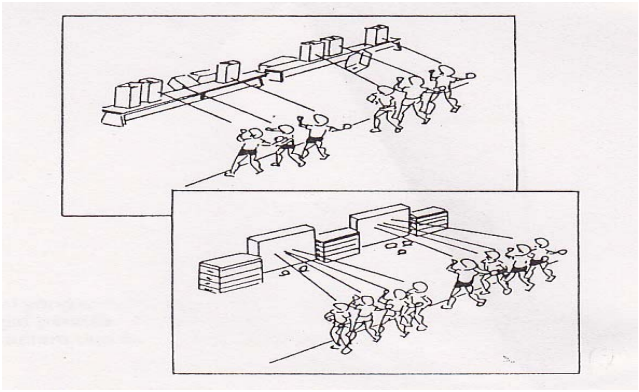
e. Menjatuhkan sasaran

Untuk setiap team dipasang kertas berbentuk kerucut diatas suatu ketinggian. Kerucut-kerucut, karton-karton bekas sasaran ini harus dilempar samapai jatuh dalam waktu singkat. Lemparan bersasaran ini dilakukan dengan keras.



Gambar 6 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:34)

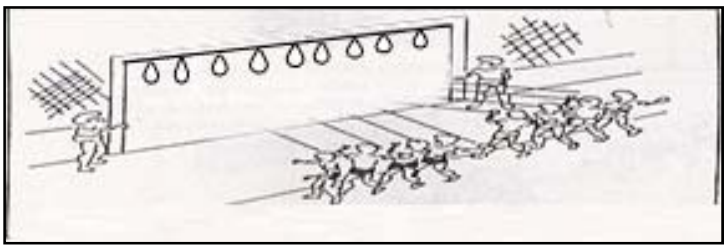
Karton-karton bekas wadah air Aqua juga menjadi sasaran yang menarik jika diletakkan terbaik diatas bangku. Lemparan yang keras diperlukan untuk menjatuhkan matras yang ditaruh di antara tumpukan kotak karton tsb.



Gambar 7 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:35)

f. Melempar bola kecil dengan sasaran bom air

Air yang dimasukkan ke dalam kantong plastik dan digantungkan pada tiang dapat dipakai sebagai sasaran lempar, dengan jarak yang ditentukan. Pada setiap perkenaan maka akan mendapatkan nilai / poin yang berbeda. Regu yang paling banyak mengenai sasaran ditentukan sebagai pemenang.



Gambar 8 : Hans Katzenbogner/Medler (1996:36)

9. Hakikat Media

Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harafiah berarti perantara atau pengantar. Menurut Hamalik (1986) yang dikutip Azhar Arsyad (2004:4), bahwa “komunikasi akan berjalan lancar dengan hasil yang maksimal apabila menggunakan alat Bantu yang disebut media komunikasi”.

Menurut Arief S. Sadiman (2003:6), mengemukakan bahwa “media adalah segala sesuatu yang dapat untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatiaan, dan minat serta perhatiaan siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi”. Adapun menurut *Nasional Education Assosiation* yang dikutip Arief S. Sadiman (2003:6),

menyatakan bahwa “media adalah media bentuk-bentuk komunikasi fisik baik cetak maupun audio visual serta peralatannya”.

Menurut Briggs, (1970) yang dikutip Arief S. Sadiman (2003:6), bahwa “media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar”. Batasan lain juga dikemukakan oleh para ahli *Assosiation Of Education and Communication Technology* (dalam Azhar Arsyad, 2003:3) media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi.

Dari berbagai batasan-batasan yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim kepenerima sehingga dapat merangsang pikiran, perhatian, dan minat siswa sehingga proses belajar terjadi.

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dilaksanakan oleh Pramono. Penelitian yang berjudul “Pendekatan Metode Pembelajaran Bermain Menarik dan Menyenangkan Sebagai Upaya Meningkatkan Ketrampilan Gerak Dasar Siswa Kelas 3 SD Muhammadiyah 1 Surakarta”, dapat disimpulkan bahwa penggunaaan metode pembelajaran bermain, menarik dan menyenangkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar. Siswa yang nilainya belum memenuhi batas minimal ketuntasan pada perlakuan pertama dapat ditingkatkan pada perlakuan ke dua. Nilai rata-rata pada perlakuan pertama 7,2 setelah melaksanakan perlakuan kedua nilai rata-rata nya 7,7.

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan salah satunya penelitian tentang “Upaya Peningkatan

Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Pada Siswa SMP N 2 Tanjung Belitung", oleh Daryono (2009) populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa VII C SMP Negeri 2 Tanjung Pandan Belitung yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa pada siklus I rata-rata nilai siswa 67,19 meningkat dari nilai rata-rata sebelumnya. Pada siklus ke 2 rata-rata 71,25 meningkat dari pada siklus 1. Pada siklus 3, semua siswa dapat mencapai KKM.

C. Kerangka Berpikir

Kondisi awal di kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman mata pelajaran atletik materi lempar belum pernah menggunakan media sasaran lempar dengan bom air. Pembelajaran yang demikian membuat siswa kurang tertarik dengan pembelajaran lempar sehingga hasil belajar siswa pun rendah.Kondisi tersebut dapat dilihat masih ada 9 siswa yang memperoleh nilai dibawah 70 sesuai dengan KKM yang ditentukan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti melakukan tindakan pembelajaran penjas pada atletik materi lempar menggunakan bantuan media yang berupa bom air sebagai sasaran lempar. Penggunaan media sasaran bom air diharapakan menarik perhatian siswa dan mempermudah pemahaman siswa tentang materi lempar. Bom air dapat dijadikan media yang tepat untuk menyampaikan pesan sehingga siswa dengan mudah dapat memahami materi yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kemampuan melemparnya. Dengan menggunakan bom air yang terbuat dari tas plastik ini siswa berusaha memecahkan dengan tenaga yang kuat dan melatih siswa untuk dapat melempar dengan kuat dan tepat hal ini akan meningkatkan kemampuan melempar siswa sehingga dapat mencapai KKM dan bahkan dapat melatih siswa untuk mencapai prestasi dalam nomor lempar terutama lempar turbo

yang saat ini menjadi bahan lomba olimpiade olahraga nasional siswa tingkat sekolah dasar.

Kondisi akhir setelah melakukan tindakan diduga dapat meningkatkan hasil kemampuan melempar pada siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman, yang semula itu kemampuan melemparnya masih rendah.

D. Hipotesis Tindakan

Pemberian media sasaran bom air dapat meningkatkan kemampuan melempar dalam pembelajaran atletik siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaborasi dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerjasama dengan guru pendidikan jasmani dan siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman. Secara partisipatif, peneliti bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah.

B. Setting Penelitian.

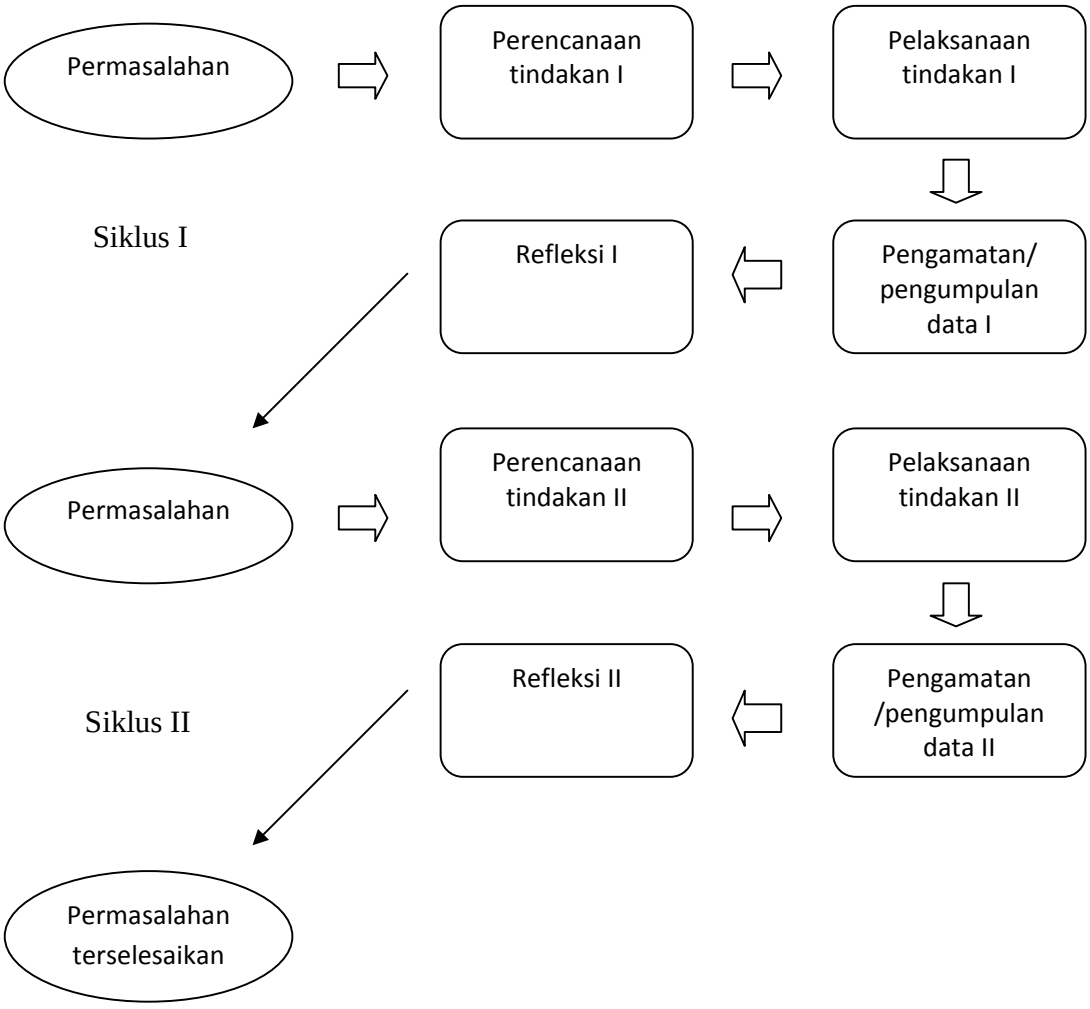
Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman yang terletak di daerah Wonosari, Turi Sleman Yogyakarta pada bulan Oktober-November 2012. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman terdiri dari putra 15 putri 6 yang berjumlah 21 siswa, dan guru yang mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut. Penelitian ini diterapkan dengan pokok bahasan kemampuan melempar bola kecil dalam atletik.

C. Desain Penelitian

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain PTK oleh Suharsimi Arikunto (2006:73). Menurutnya penelitian tindakan kelas merupakan suatu pengamatan (*observing*) terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan (*acting*) yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Pada kenyataanya antara *acting* dan *observing* merupakan dua kegiatan yang tidak bisa dipisahkan karena kedua kegiatan haruslah dilakukan dalam satu kesatuan waktu. Begitu berlangsungnya suatu kegiatan dilakukan, maka kegiatan observasi harus dilakukan segera mungkin.

Menurut Suharsimi (2006:74) pada hakikatnya PTK terdiri atas rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklus yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Perencanaan penelitian ini dilakukan dalam satu (1) siklus, setiap siklus dua (2) kali tatap muka, dan setiap tatap muka menggunakan alokasi waktu 3x35 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Setiap pertemuan, pembelajaran lempar bola kecil menggunakan metode permainan. Target ketuntasan perkembangan melempar bola kecil sebanyak 60%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Siklus pada kegiatan PTK Suharsimi Arikunto dkk, (2006:74)

Siklus Pertama:

1. Perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan yang dibangun dan akan dilaksanakan, sehingga harus mampu melihat jauh ke depan. Perencanaan pada siklus pertama ini diawali dengan menentukan identifikasi masalah yang terjadi kemudian membuat rancangan pembelajaran, angket, dan lembar observasi kemudian dikonsultasikan kepada orang yang ahli dalam pembelajaran lempar bola kecil untuk selanjutnya digunakan dalam implementasi tindakan. Pada tahap perencanaan ini, peneliti juga

menentukan teman sejawat sebagai kolaborator selama tindakan berlangsung. Penekanan pada siklus pertama ini difokuskan pada keterlibatan siswa selama pembelajaran.

2. Implementasi Tindakan

Implementasi tindakan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Implementasi tindakan dimulai saat sebelum kegiatan dengan persiapan sebelum kegiatan dimulai, yaitu saat guru mengkondisikan siswa agar siap mengikuti pembelajaran, mengabsen siswa, dan memberikan pemanasan dalam bentuk permaian, kegiatan inti dilakukan dengan memberikan latihan kekuatan dan kelincahan.

3. Pengamatan

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan saat tindakan sedang dilakukan, jadi keduanya berlangsung dalam waktu yang sama. Pengamatan dilakukan dalam keseluruhan pembelajaran dari awal sampai akhir. Tahap ini, kolaborator dan peneliti mencatat hal-hal yang muncul akibat adanya tindakan. Hasil observasi kemudian akan dilakukan kegiatan refleksi.

Proses observasi dilakukan terhadap lama waktu efektif pembelajaran, perencanaan guru, perilaku guru dalam pembelajaran termasuk di dalamnya peran aktif guru dalam memotivasi dan situasi sekeliling proses. Hasil observasi yang telah dicatat kemudian didiskusikan bersama untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada proses pembelajaran. Tindakan yang direncanakan diutamakan untuk mengatasi temuan utama, terutama yang termasuk di dalam

partisipasi siswa. Hasil catatan lapangan dipilih yang memungkinkan pemecahan dan didiskusikan dengan pengamat penelitian, dalam hal ini pembimbing dan orang yang ahli dalam pembelajaran lempar bola kecil. Prosedur pemecahan masalah berupa langkah-langkah yang dapat dilakukan, sehingga penghambat dapat diminimalkan dan pendukung dapat dioptimalkan.

4. Refleksi

Refleksi adalah upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Hasil angket, observasi guru, dan catatan peneliti didiskusikan untuk mencari cara perbaikan yang lebih tepat dan dapat digunakan pada tindakan berikutnya. Apabila masih diperlukan, proses dapat diulang. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini meliputi keberhasilan proses saat pembelajaran berlangsung. Keberhasilan proses pembelajaran dan tindakan dapat dilihat dari indikator seperti perilaku siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, angka partisipasi dalam setiap kesempatan yang diberikan guru walaupun belum maksimal.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

1. Lembar observasi

Observasi atau pengamatan dilakukan oleh kolaborator dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan mengenai pelaksanaan pembelajaran, serta partisipasi yang ditunjukkan siswa pada saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung tanpa mengganggu kegiatan pembelajaran. Observasi

dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan serta berupa catatan lapangan.

Hasil Observasi Kegiatan Siswa

PTK Materi : Upaya meningkatkan hasil belajar lempar dengan menggunakan media sasaran bom air.
Tempat : SD Negeri Wonosari 1Turi Sleman
Siklus : .....

No	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	Skor	
		Ya	Tidak
1	Apakah siswa tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran?		
2	Apakah cara mengajar guru variatif?		
3	Apakah siswa merasa ingin bisa melempar?		
4	Apakah siswa memperhatikan pada saat mengikuti pembelajaran?		
5	Apakah guru menjelaskan materi dengan jelas?		
6	Apakah siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran?		
7	Apakah model yang diterapkan guru tepat		
8	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan?		
9	Apakah siswa dapat melempar dengan teknik yang benar?		
	Jumlah		

Keterangan :

- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

Skor maksimal : 9

Persentase keberhasilan proses pembelajaran ditentukan dengan rumus :

$$\boldsymbol{rumus = \frac{perolehan\ skor}{skor\ maksimal}\ x\ 100}$$

Mengetahui
Kepala sekolah

_____
NIP.

Turi, 2012
observer

_____
NIP.

OBSERVASI PEMBELAJARAN OLEH GURU

A. Kolabor satu

1) Pembelajaran guru

Hari/ tanggal :
Siklus :
Nama Obsever :

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	**Membuka pelajaran, meliputi :**		
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
2	**Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :**		
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematik dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	**Interaksi dengan siswa, meliputi :**		
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	**Penguasaan materi, meliputi :**		
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep bermain		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	**Pengelolaan kelas, meliputi :**		
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		

	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	**Penggunaan waktu, meliputi :**		
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	**Memberikan penguatan**		
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	**Menggunakan media dan alat pembelajaran**		
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	**Mengevaluasi, meliputi :**		
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	**Menutup pelajaran, meliputi :**		
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
SKOR MAXIMUM 40			

CatatanKolabor:

Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

Penilaian : $\frac{\text{JUMLAH SKOR ( )}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \times 100 = ...$

Kolabor satu

_____

NIP.

OBSERVASI PARTISIPASI SISWA DALAM MENGIKUTI PROSES PEMBELAJARAN

NO	INDIKATOR/ASPEK YANG DINILAI	SKOR	
		Ya	Tidak
I	**PENDAHULUAN**		
1	5 menit sebelum jam pelajaran siswa sudah hadir di lapangan		
2	Siswa baris di lapangan dengan tertib		
3	Siswa berdo'a dengan seksama		
II	**PEMANASAN**		
4	Siswa melakukan pemanasan dengan semangat		
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permaianan		
III	**KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN**		
6	Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran		
7	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru		
8	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan		
9	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa		
10	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri		
11	Siswa melakukan gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan dengan model bermain		
IV	**PENDINGINAN**		
12	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permaianan dan menggembirakan		
13	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi pelajaran selanjutnya		

Keterangan :

- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

2. Metode Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap siswa dengan cara bertanya secara langsung kepada siswa bagaimana pendapat mereka tentang penerapan pemerian media sasaran bom air. Wawancara ini dilakukan berdasarkan pada pedoman wawancara yang telah disusun.

3. Metode Dokumentasi

Study dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil foto siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.

4. Tes Unjuk Tugas

Tes diberikan pada setiap akhir dalam bentuk unjuk tugas yaitu melempar turbo sejauh-jauhnya dengan memperhatikan teknik dan hasil lemparan yang dihasilkan sebagai dasar pencapaian KKM yang ditentukan oleh guru. Kriteria KKM 70 yang ditetapkan guru yaitu dengan ketentuan sebagai berikut:

a. Sikap pegangan benar
b. Sikap ancang-ancang benar
c. Sikap melempar benar
d. Hasil lempar

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Berdasarkan aspek-aspek motivasi pelaksanaan belajar selama proses pembelajaran ini meliputi :

a. Mengajukan pertanyaan jika ada hal-hal yang belum jelas
b. Menjawab pertanyaan yang diajukan
c. Mengerjakan secara tuntas
d. Ikut serta dalam diskusi
e. Mencatat materi pelajaran

2. Wawancara

Instrumen wawancara disusun untuk menanyakan dan mengetahui hal-hal yang tidak dapat atau kurang jelas diamatai pada saat observasi. Selain itu juga untuk mempermudah peneliti dalam melakukan tanya jawab tentang bagaimana tanggapan siswa terhadap pembelajaran yang dilaksanakan.

3. Dokumentasi

Instrumen dokumentasi digunakan untuk memberikan gambaran secara kongkrit mengenai partisipasi siswa pada saat proses pembelajaran untuk memperkuat data yang telah diperoleh. Dokumen-dokumen tersebut berupa foto yang memberikan gambaran secara kongkrit mengenai kegidatan siswa, foto berfungsi untuk merekam berbagai kegiatan penting dalam pembelajaran dan menggambarkan partisipasi siswa ketika proses belajar mengajar berlangsung.

4. Tes hasil belajar

Tes memberikan pada setiap akhir siklus yang digunakan untuk menunjukkan hasil belajar yang dicapai pada setiap siklus. Selain untuk mengetahui hasil belajar pada akhir siklus tes juga berfungsi untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan melempar setiap siklus setelah diberi media sasaran lempar bom air.

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Dasar Lempar

NO	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH SKOR	NA	KET
	AWALAN	SIKAP MELEMPAR	SIKAP AKHIR			
SKOR MAKSIMUM 12						

$$NA = \frac{jumlah\ nilai\ perolehan}{skor\ maksimum}\ x\ 100$$

KRITERIA PENILAIAN

a. AWALAN

a. Bola dipegang satu tangan

b. Posisi badan tegak

c. Pandangan mata ke depan mengikuti arah bola

d. Posisi kaki sejajar

b. SIKAP MELEMPAR

1. Posisi kaki muka belakang, siku ditekuk di samping telinga.
2. Badan condong ke belakang
3. Pandangan mata ke depan mengikuti arah bola
4. Bola dilempar melewati atas kepala

c. SIKAP AKHIR

1. Kaki belakang pindah ke depan
2. Posisi badan condong ke depan

3. Posisi tangan lurus ke depan
4. Kaki tidak melewati garis batas depan

PROSEDUR PENILAIAN

a. Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar
b. Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar
c. Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar
d. Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi dalam proses pembelajaran, hasil wawancara yang dilaksanakan dengan siswa pada akhir siklus dan tes akhir belajar unjuk tugas.

1. Analisis data observasi yang telah diperoleh diamati kemudian disimpulkan, dengan demikian dapat diketahui sejauh mana peningkatan yang dicapai dalam pembelajaran. Hasil analisis data observasi kemudian disajikan secara diskriptip kualitatif.
2. Analisis hasil wawancara

   Hasil wawancara dengan siswa dianalisis secara kualitatip diskriptif sehingga data mengenai respons siswa terhadap pembelajaran secara lebih akurat.
3. Analisis hasil tes/kemampuan

   Hasil tes belajar siswa yang dilaksanakan pada akhir siklus dihitung rata-ratanya. Hasil ini kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang berdasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pembelajaran yang diberikan. Disamping itu nilai sebelumnya akan dijadikan dasar apakah ada

peningkatan hasil belajar pada siswa setelah diberikan tindakan. Hasil tes belajar siswa pada akhir siklus juga dihitung nilai rata-ratanya. Hasil tes pada akhir siklus I dibandingkan dengan siklus II. Jika mengalami peningkatan diasumsikan bahwa pemberian media sasaran bom air yang digunakan dapat meningkatkan hasil kemampuan melempar siswa.

G. Rencana Tindakan

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan sampai terpenuhinya tujuan penelitian ini, yaitu adanya peningkatan kemampuan melempar yang dibuktikan dengan terpenuhinya ketercapaian KKM oleh seluruh siswa. Pada masing-masing siklus terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran lempar bola kecil dengan menggunakan sasaran bom air. Tindakan akhir pembelajaran guru melakukan klarifikasi dengan menyimpulkan laporan hasil dan ketercapaian lemparan.

1. Tahap perencanaan

Rencana tindakan dilaksanakan sampai siswa – siswa mencapai kriteria yang telah ditentukan yaitu mencapai KKM 70 dengan tehnik yang baik dan hasil lempar bola 7 meter, dalam satu siklus masing-masing pertemuan satu proses pembelajaran lempar bola kecil dengan sasaran bom air. Pada pembelajaran pertama, siswa melempar bola kecil dengan sasaran bom air yang telah dipasang 4 banjar, masing-masing banjar satu bom air berjarak lempar 4 meter dengan awalan 2 meter kemudian dilanjutkan dengan melempar bola kecil dengan sasaran bom air sebanyak-banyaknya, bom air yang pecah segera diganti oleh guru. Pembelajaran kedua, siswa dibagi

menjadi empat regu berbentuk bersap, tiap regu melempar bom air yang berjumplah 8 buah yang telah dipasang berderetan dengan jarak 4 meter dengan jarak awalan 2 meter dengan lemparan dilakukan dengan tangan kanan dan kiri bergantian. Pembelajaran ketiga, siswa melakukan rangkaian lempar bola kecil dengan sasaran bom air yang merupakan lanjutan pembelajaran satu sampai dua dan dengan penambahan jumlah bom air dan jarak lemparan ditambah dan dilaksankan secara perlombaan dalam bentuk kelompok dan pada setiap latihan terakhir melakukan lempar bola, hal ini untuk melihat hasil kemampuan melempar siswa secara individu.

Secara rinci kegiatan yang dilaksanakan dalam perencanaan adalah :

i. Berkolaborasi dengan guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran dan observasi proses pembelajaran dalam rangka menyamakan persepsi dalam pembelajaran lempar bola kecil dengan sasaran bom air.
ii. Menyediakan alat
iii. Pembuatan panduan observasi
iv. Mempersiapkan pedoman wawancara
v. Pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran
vi. Pembuatan bentuk tes unjuk tugas lempar turbo

2. Melaksanakan Tindakan

Pada tahap ini peneliti melaksanakan pembelajaran lempar bola kecil menggunakan sasaran bom air, sesuai dengan rencana pembelajaran yang sudah dibuat sebelumnya. Pada proses pembelajaran peneliti dan kolaborator

mengamati, mencatat mengomentari terhadap berlangsungnya pembelajaran, berkaitan dengan aktivitas siswa maupun guru. Kegiatan tindakan tersebut dilakukan pada tiap siklus.

3. Pengamatan/observasi

Pada prinsipnya pemantauan dilaksanakan selama penelitian berlansung, dengan sasaran utama adalah untuk melihat proses belajar siswa dan pelaksanaan pembelajaran oleh peneliti pada pembelajaran lempar bola kecil, dimana pada setiap siklus pembahasan oleh peneliti dan observer setelah pembelajaran selesai tentang pelaksanaan pembelajaran dijadikan sebagi acuhan atau bahan evaluasi untuk melaksanakan pada pembelajaran siklus berikutnya.

4. Refleksi

Tahap refleksi ini pembelajaran selalu memperhatikan hasil pengamatan atau observasi pada tahap sebelumnya, sehingga kesalahan pada siklus sebelumnya tidak terulang lagi.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Wonosari I Turi Sleman Daerah Istimewa Yogyakarata. SD Negeri Wonosari I Turi Sleman merupakan salah satu SD Negeri yang terletak di Kecamatan Turi Kabupaten Sleman. Penelitian ini dilakukan satu kali dalam satu minggu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2012 dan subyek yang digunakan adalah sisiwa kelas IV SD Negeri Wonosari I Turi Sleman dengan jumlah siswa satu kelas 21 siswa.

B. Proses Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV di SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman, peneliti dan kolaborator mengadakan observasi pada proses pembelajaran penjasorkes dengan tujuan peningkatan lempar melalui sasaran bom air yang dilakukan selama dua siklus.

1. Siklus Pertama (Pertemuan kesatu)

a. Perencanaan *(Planning)*

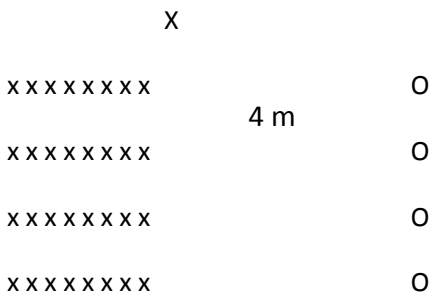
Pada tahap ini peneliti dan kolaborator sudah menentukan waktu yaitu tanggal 6 November 2012. Peneliti menyiapkan alat-alat seperti bola kecil, bom air, rol meter untuk mengukut kemampuan lempar. Peneliti juga menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai panduan jalannya pembelajaran. Peneliti juga menyiapkan blangko observasi untuk kolaborator, (serta menyiapkan bentuk tes unjuk tugas lempar turbo).

b. Pelaksanan Tindakan *(Action)*

Siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 6 November 2012, tiga jam pelajaran (105 menit). Materi pokok pembelajaran atletik dengan sub pokok bahasan lempar bola kecil dengan sasaran bom air.

Adapun bentuk pembelajarannya menggunakan pendekatan media sasaran lempar bom air, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok siswa melempar bom air yang telah dipasang dengan jarak 4 meter dengan ketinggian 3 meter dengan sistem kompetisi. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa melempar bola kecil ke sasaran bom air, dimulai dari anggota regu yang paling depan dilanjutkan belakangnya sampai anggota regu yang paling belakang dilanjutkn anggota yang paling depan dan seterusnya. Latihan ini dilakukan menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan tujuan agar ada keseimbangan gerak tangan kanan dan tangan kiri. Regu pemenang adalah regu yang paling banyak memecahkan bom air dan bom air yang pecah segera diganti oleh guru dengan bom air lainnya yang sudah tersedia.

Gambar 10. siklus 1 pertemuan 1



Gambar 11. Posisi bom air pembelajaran lempar bola kecil

c. Observasi *(Observation)*

Pada siklus yang pertama ini peneliti dan kolaborator berdiskusi sudah melihat suasana pembelajaran yang menyenangkan pada anak. Anak sudah terlihat aktif, pembelajaran sudah sesuai dengan rencana hanya saja masih banyak waktu yang terbuang untuk mengambil bola yang dilempar yang tidak mengenai sasaran bom air dan untuk memperhatikan teknik memegang bola dan lempar. Maka peneliti dalam pertemuan kedua merencanakan bentuk sasaran lempar yang lebih baik dengan tetap mengacu pada tujuan penelitian.

d. Refleksi *(Reflection)*

Setelah selesai tindakn pada siklus pertama, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan, pada pembelajaran sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan belajar lempar, hasil yang diperoleh meningkat dari sebelumnya yaitu 48% yang sudah mencapai nilai KKM, masih ada 11 anak yang belum mencapai KKM.

Peningkatan hasil siswa belum memenuhi KKM, dengan pertimbangan dan masukan dari kolaborator maka perlu dilaksanakan tindakan pada pertemuan kedua dengan menambah variasi dalam pembelajaran lempar bola kecil menggunakan sasaran bom air.

2. Siklus Pertama (Pertemuan Kedua)

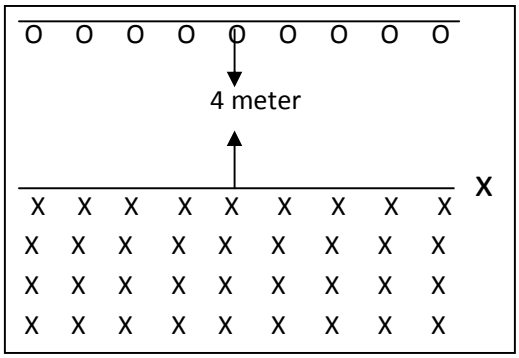
a. Perencanaan *(Planning)*

Siklus pertama pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 13 November 2012 dengan alokasi waktu tiga jam pelajaran (105 menit). Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada siklus pertemuan pertama maka diperlukan lagi tindakan pada siklus pertemuan kedua, hal ini karena melihat hasil proses belajar siswa pada siklus yang pertama yang belum memenuhi nilai yang diharapkan. Pada siklus pertama pertemuan kesatu yang belum mencapai nilai KKM mencapai 52% atau 6 siswa, pada siklus pertama pertemuan kedua ini akan ditambah variasi pembelajaran dengan penambahan jumlah sasaran bom air dan merubah formasi pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan *(Action)*

Proses pembelajaran pada siklus ini dilaksanakan pada tanggal 13 November 2012, materi sama dengan siklus yang pertama dengan memperhatikan hasil diskusi pada siklus sebelumnya, pada pertemuan ini bom air diatur berderet dengan jumlah lebih banyak (9 buah sasaran) dengan jarak 4 meter ketinggian 3 meter dan bola yang dilempar memantul ditembok untuk mengurangi bola liar. Siswa berusaha melempar kesasaran bom air secara berkelompok dengan kompetisi siapa yang paling banyak memecahkan bom air dialah pemenangnya. Dalam hal ini bola yang tidak mengenai bom air dapat memantul ke tembok sehingga anak tidak banyak membuang waktu untuk mencari bola yang dilempar. Formasi anak menjadi bersap dan secara kelompok melakukan lemparan bola kecil ke sasaran bom air kemudian bergantian kelompok selanjutnya. Penekanan pada pembetulan teknik pegangan, teknik ancang-ancang dan teknik lempar anak.

Gambar 12. Siklus 1 pertemuan 2



Gambar 13. Posisi bom air pembelajaran lempar bola kecil

c. Observasi *(Observation)*

Pada siklus yang pertama pertemuan kedua ini peneliti dan kolaborator berdiskusi bahwa sudah melihat suasana pembelajaran lebih semangat dan senang dengan penambahan jumlah sasaran bom air, anak sudah terlihat lebih aktif dan kreatif, pembelajaran sudah sesuai dengan rencana. Waktu yang terbuang untuk mengambil bola sudah banyak berkurang, kesempatan melempar lebih banyak, teknik memegang, ancang-ancang dan melempar bola sudah ada perbaikan. Melihat kemajuan pada siklus ini kolaborator memberi masukan untuk menambha jarak lempar untuk memacu kemampuan lempar anak serta menambah persediaan bom air.

d. Refleksi *(Reflection)*

Pada akhir siklus pertama pertemuan kedua, peneliti dan kolaborator melakukan refleksi bersama, sudah terlihat peningkatan kemampuan melempar siswa yaitu 71,4% atau 15 siswa yang lulus KKM. Masih ada 6 anak yang belum tuntas. Dari hasil refleksi pembelajaran pada siklus pertama pertemuan kedua walaupun siswa sudah menunjukkan peningkatan

kemampuan melempar dalam proses pembelajaran lempar bola kecil, tetapi belum 100% mencapai KKM, dengan demikian atas saran dan masukan dari kolaborator perlu dilakukan tindakan lagi pada siklus kedua.

3. Siklus Kedua (Pertemuan Pertama)

a. Perencanaan *(Planning)*

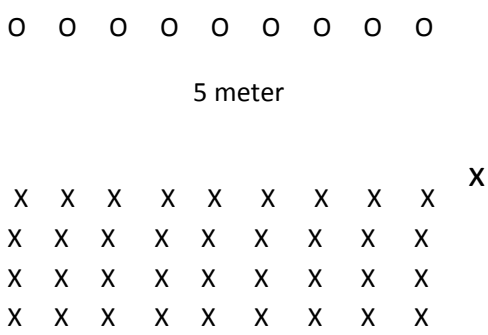
Siklus kedua akan dilaksanakan pada tangal 20 November 2012 dengan alokasi waktu tiga jam pelajaran (105 menit) dengan materi sama dengan siklus sebelumnya. Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada siklus pertama maka perlu tindakan pada siklus kedua. Sebagai dasar pelaksanaan tindakan siklus kedua adalah proses belajar siswa pada siklus pertama belum memenuhi 100% mencapai nilai KKM yaitu 70, masih terdapat 6 siswa atau 28,6% yang belum memenuhi kriteria yang diharapkan. Pada siklus kedua tindakan yang akan dilaksanakan adalah dengan menambah jarak lemparan dari sasaran bom air yaitu pada siklus sebelumnya 4 meter menjadi 5 meter dan penambahan cadangan bom air sesuai hasil observasi pada siklus pertama.

b. Pelaksanaan Tindakan *(Action)*

Pada siklus kedua dilaksanakan pada tanggal 20 November 2012 dengan alokasi waktu tiga jam pelajaran (105 menit). Materi sama dengan siklus yang pertama, pada siklus ini dilaksanakan evaluasi proses belajar lempar bola kecil menggunakan sasaran bom air penekanannya masih pada teknik lempar dan pada peningkatan *power*. Pada siklus ini dibuat kompetisi melempar bola kecil dengan menambah jarak lempar agar menumbuhkan

power lemparan.

Gambar 14. Siklus 2 pertemuan 1



Gambar 15. Posisi bom air pembelajaran lempar bola kecil

c. Observasi *(Observation)*

Pada siklus yang kedua ini peneliti dan kolaborator berdiskusi bahwa sudah melihat suasana pembelajaran dalam kondisi tetap semangat dan menyenangkan dengan penambahan jumlah cadangan bom air, banyak bom air yang pecah, anak sudah terlihat aktif dan kreatif. Pembelajaran sudah sesuai dengan rencana, kesempatan melempar lebih banyak, teknik memegang, ancang-ancang dan melempar bola sudah ada perbaikan.

d. Refleksi *(Reflection)*

Pada akhir tindakan pada siklus kedua ini, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan pembelajaran. Dalam melakukan pembelajaran lempar bola kecil dengan menggunakan sasaran bom air sudah dikatakan berhasil dengan baik, siklus kedua rata-rata kemampuan siswa sudah 90,5% memenuhi KKM yaitu 70 dengan lemparan bola 7 meter dengan teknik yang baik.

Ada peningkatan dari sebelumnya, mereka lebih semangat, melakukan dengan gembira tanpa merasa terpaksa dan juga tidak mengurangi antusiasme serta keseriusan mereka dalam mengikuti pembelajaran. Dari siklus pertama sampai siklus kedua tidak ada satupun siswa yang mengajak untuk melakukan sepakbola, hal ini juga dibuktikan dari 21 siswa yang diteliti, sudah 19 siswa yang memenuhi ketuntasan minimal.

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil observasi sebelum tindakan terlihat bahwa kemampuan siswa kelas IV SD Negeri Wonosari I Turi Sleman dalam pembelajaran lempar bola kecil begitu memuaskan, dibuktikan dengan belum tercapainya KKM 70, hal ini mendorong peneliti yang sekaligus guru penjasorkes di SD N Wonosari I untuk mencari penyebab tidak tercapainya KKM yang ditentukan.

Dari pengamatan di lapangan yang dilakukan oleh peneliti ditemukan permasalahan-permasalahan yang ada pada siswa kelas IV SD N Wonosari I Turi Sleman yaitu: (1) Kemampuan motorik dan gerak siswa yang masih rendah sehingga menyulitkan siswa untuk melakukan gerakan. (2) Model-model pembelajaran yang

kurang bisa membangkitkan semangat dan minat siswa. Berdasarkan hasil pengamatan di atas, perlu adanya upaya peningkatan kemampuan melempar siswa kelas IV SD N Wonosari I Turi Sleman dengan pemberian pembelajaran lempar bola kecil dengan menggunakan media sasaran bom air.

Penelitian dilaksanakan selama dua siklus, tiap siklus dua pertemuan menggunakan waktu tiga jam pelajaran perminggu. Diadakan evaluasi proses pembelajaran lempar bola kecil, ditekankan pada semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran lempar bola kecil dengan menggunakan sasaran bom air serta kemampuan siswa melakukan lemparan. Pembelajaran lempar bola kecil menggunakan sasaran bom air yang diatur sedemikian rupa merangsang siswa aktif untuk melakukan setiap gerakan dengan baik, semangat dan sukarela sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

D. Pembahasan

Pada penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani lempar bola kecil di SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman, penyampaian materi pelajaran lempar dengan memberikan media sasaran bom air dapat meningkatkan keaktifan siswa, keceriaan siswa dan suasana belajar menjadi lebih baik. Adapun pembelajaran dapat berjalan dengan lancar serta tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal.

Dengan demikian, hal tersebut dapat mempercepat dan meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan materi pendidikan jasmani, dalam hal ini adalah materi lempar. Pemberian media sasaran bom air juga dapat memberikan pengetahuan serta wawasan yang baru bagi siswa. Oleh karena itu pemberian materi lempar dengan

media sasaran bom air diharapkan dapat membantu siswa dalam mencapai keberhasilan dan ketuntasan belajar.

Kemampuan siswa dalam melempar menunjukkan peningkatan dan tidak merasa jenuh, sampai waktu yang disediakan habis tidak terasa karena siswa dengan penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan guru. Siswa tidak ada lagi yang merasa bosan dan berteriak meminta untuk bermain sepak bola. Siswa nampak senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran, sehingga merasa bahwa jam pelajaran pendidikan jasmani terlampau pendek/ cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dengan bisaanya, terutama apabila akan mengikuti pembelajaran atletik dengan materi lempar, siswa kurang merespon positif.

Berikut ini daftar hasil perkembangan proses belajar lempar bola kecil dari 2 kali siklus.

Data hasil pembelajaran lempar bola kecil siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman Yogyakarta:

No.	Nama	Data awal			Hasil teknik dan lemparan Bola Kecil								
					siklus 1 / pertemuan 1			siklus 1 / pertemuan 2			siklus 2 / pertemuan 1		
		Teknik	Lempar	Ket	Teknik	Lempar	Ket	Teknik	Lempar	Ket	Teknik	Lempar	Ket
1		B	8	T	B	9	T	B	9	T	B	10	T
2		C	7	T	B	8	T	B	9	T	B	9	T
3		K	6	BT	K	6	BT	B	7	T	C	7	T
4		K	5	BT	K	5	BT	K	6	BT	K	6	BT
5		K	5	BT	K	5	BT	K	5	BT	K	6	BT
6		K	6	BT	K	6	BT	K	6	BT	C	7	T
7		K	5	BT	K	6	BT	K	6	BT	C	7	T
8		K	6	BT	C	7	T	B	8	T	B	8	T
9		K	6	BT	C	7	T	C	7	T	B	8	T
10		K	6	BT	K	6	BT	K	6	BT	C	7	T
11		C	7	T	B	9	T	B	8	T	B	9	T
12		K	6	BT	K	6	BT	B	6	T	B	8	T
13		B	8	T	B	9	T	K	9	BT	B	10	T
14		K	6	BT	B	8	T	B	9	T	B	8	T
15		B	8	T	B	8	T	B	9	T	B	9	T
16		K	6	BT	K	6	BT	B	8	T	B	9	T
17		B	8	T	K	6	BT	B	8	T	C	7	T
18		C	7	T	K	6	BT	C	7	T	B	9	T
19		K	5	BT	K	5	BT	K	6	BT	C	7	T
20		C	7	T	B	8	T	B	9	T	B	9	T
21		C	7	T	B	8	T	B	8	T	C	7	T
	Jml tuntas			9			11			14			19
	Jml tidak tuntas			12			10			7			2
	Jml tuntas			42,9 %			52,4 %			66,7 %			90,5 %
	Jml tidak tuntas			57,1 %			47,6 %			33,3 %			9,5 %

Setelah diadakan evaluasi tindakan kelas, dapat dilaporkan penelitian ini mencapai tujuan yang diinginkan. Tindakan yang menunjukkan hasil dijadikan bahan acuan untuk proses pembelajaran berikutnya, sedangkan yang kurang berhasil menjadi bahan telaah untuk bahan perbaikan dan penyempurnaan. Dengan demikian tindakan proses belajar lempar bola kecil dengan sasaran bom air dapat dikatakan berhasil.

D. Hambatan Penelitian

Penelitian tindakan kelas di SD Negeri Wonosari I Turi Sleman memiliki keterbatasan yang merupakan hambatan, berikut hambatan yang dialami antara lain:

1. Faktor kelelahan siswa, banyak siswa yang merasa kelelahan dan kehabisan tenaga.
2. Faktor disiplin siswa, ada beberapa siswa yang emosional ingin melempar melewati batas lempar untuk memecahkan bom air.
3. Faktor lapangan yang kurang memenuhi persyaratan untuk pelaksanaan pembelajaran olahraga.

BAB V
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lempar bola kecil siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Wonosari I Turi Sleman yang dilakukan dengan pemberian media sasaran bom air dapat meningkatkan kemampuan melempar siswa, nilai KKM 70 untuk pembelajaran lempar dapat tercapai.

Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari hasil observasi awal dan hasil belajar bola kecil siklus 1, dari hasil yang telah dicapai siswa pada observasi awal dan hasil belajar melempar bola kecil siklus 1, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai. Dengan demikian tindakan pembelajaran lempar melalui metode bermain yaitu permainan melempar bola kecil dengan sasaran bom air yang diberikan kepada siswa SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman dapat dikatakan berhasil.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh ini, mempunyai implikasi bagi perkembangan pola pengajaran pendidikan jasmani di SD pada umumnya dan khususnya di SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman. Guru pendidikan jasmani merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran pendidikan jasmani yang terdapat dalam kurikulum, karakteristik siswa, dirancang dan dilaksanakan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental. Guru pendidikan jasmani bisa menerapkan cara melempar dengan memberikan media sasaran bom air.

C. Keterbatasan Penelitian

Kendati peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti antara lain:

a. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan kondisi kesehatan setiap siswa secara mendalam.
b. Dokumentasi yang dibuat hanya berupa foto tidak berupa VCD.

D. Saran-saran

Atas dasar kesimpulan di atas maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Pembelajaran lempar pada siswa SD sangat perlu media sasaran yang beraneka ragam.
2. Tindakan kelas perlu dilakukan oleh guru pendidikan jasmani agar dapat mencapai hasil pembelajaran yang optimal.
3. Pembudayaan kreativitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak, diantaranya orang tua, penyelenggara pendidikan (Kepala Sekolah dan guru)

DAFTAR PUSTAKA

Amung Ma'mun, Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Arikunto, Suharsimi. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arsyad, Azhar. (2004). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

BNSP.(2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan-Standar Kompetensi Dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI.*

Depdiknas.(1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Jakarta : Balai Pustaka.

Hans Katzenbogner/Michael Medler. (1996). *Buku-Pedoman Lomba Atletik.* Jakarta : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia

Hermawan, A.H dkk. 2006. Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran. Diambil dari www.google.com, tersedia pada: http://kuliahpunya.blogspot.com/2009/12/komponen-komponen pembelajaran.html. diakses pada tanggal 20 september 2012.

Mahendra Agus. (2004). *Bahan Pendidikan Dan Pelatihan Peningkatan Kemampuan*

Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Tingkat Nasional, Cipayung,

Pardjono, dkk. (2007). Panduan Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta : Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.

Rusli Ibrahim .(2003). *Landasan Psikoligi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Sadiman, Arief S. (2003*). Media pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatan.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Soedarminto & Soeparman. (1993). *Kinesiologi*. Jakarta : Universitas Terbuka Jakarta dan Depdikbud.

Sudjarwo.(1992). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Udin S Winataputra,dkk. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Widya, Mochamad Djumidar A.(2004). *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*.Jakarta: Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran No.1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1994 /UN.34.16/PP/2012 11 Oktober 2012
Lamp. : 1 Eks.
H a l : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama	:	Susilawatiningsih
NIM	:	10604227057
Program Studi	:	S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u	:	Oktober s/d November 2012
Tempat/Obyek	:	SD Negeri 1 Wonosari, Turi, Sleman / siswa.
Judul Skripsi	:	Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Dengan Sasaran Bom Air Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Wonosari Turi.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Kamtis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Wonosari, Turi
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran No. 2. Ijin Penelitian Dari Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
070/8301/V/10/2012

Membaca Surat	Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY	Nomor	1994/UN34.15/PP/2012
Tanggal	11 Oktober 2012	Perihal	Ijin Penelitian

Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006 tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegitan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada

Nama	SUSILOWATININGSIH , NIP/NIM 10604227057
Alamat	JL KOLOMBO YOGYAKARTA
Judul	UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL DENGAN SASARAN BOM AIR SISWA KELAS IV NEGERI 1 WONOSARI TURI
Lokasi	.... Kota/Kab. SLEMAN
Waktu	15 Oktober 2012 s/d 15 Januari 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Provinsi DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud.
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda Provinsi DIY dalam compact disk (CD) maupun menunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dari dibandes dan institusi
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan.
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id.
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak mentaati ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 15 Oktober 2012
An. Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Up.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

SETDA 5

Hendar Susilowati, SH
NIP 19580120 198503 2 003

Tembusan :
1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan).
2. Bupati Sleman c/q Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. DEKAN FAK ILMU KEOLAHRAGAAN UNY
5. Yang Bersangkutan

Lampiran No.3. Ijin Penelitian Dari BAPPEDA Pemerintah Kabupaten Sleman

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 2823 / 2012

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.

Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/8301/V/10/2012 Tanggal : 15 Oktober 2012
Hal : Izin Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada	:
Nama	: SUSILAWATININGSIH
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 10604227057
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	: Bayeman, Bangunkerto, Turi
No. Telp / HP	: 081904249244
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL DENGAN SASARAN LOM AIR SISWA KELAS IV SD NEGERI WONOSARI TURI
Lokasi	: SDN Wonosari 1 Turi
Waktu	: Selama 3 bulan mulai tanggal: 15 Oktober 2012 s/d 15 Januari 2013

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman
Pada Tanggal : 18 Oktober 2012
a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
Sekretaris
u.b.
Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, M.M
Pembina, IV/a
NIP. 19630112 198903 2 003

Tembusan :
1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
5. Camat Turi
6. Ka. SD Negeri 1 Wonosari, Turi
7. Dekan FIK-UNY
8. Yang Bersangkutan

Lampiran No. 4 Surat ijin dari penelitian dari SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI WONOSARI 1
Alamat : Plosokuning, Bangunkerto, Turi, Sleman, Yogyakarta 55551

SURAT KETERANGAN

NO : 86/Wn1/Tr/X/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: **MARTINI, S.Pd**
NIP	: **19630708 198303 2 004**
Jabatan	: **Kepala Sekolah**
Unit Kerja	: **SD Negeri Wonosari 1**
Alamat	: **Wonosari, Turi, Sleman**

Menerangkan :

Nama	: **SUSILAWATININGSIH, A.Ma.Pd**
NIM	: **10604227057**
Program Studi	: **PJKR (Konsentrasi PGSD Penjaskes)**
Fakultas	: **ILMU KEOLAHRAGAAN**
Instansi/ Perguruan Tinggi	: **UNY**
Alamat	: **Karangmalang Yogyakarta**

Bahwa nama Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Wonosari 1 dengan judul "**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL MENGGUNAKAN SASARAN BOM AIR DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS IV SD NEGERI WONOSARI 1 TURI SLEMAN** ".

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Turi, 23 Oktober 2012

Kepala Sekolah

Martini, S.Pd

NIP. 19630708 198303 2 004

Lampiran No. 5

DAFTAR HADIR OBSERVER

No	NAMA OBSERVER	KEHADIRAN		
		Siklus I /pert I	Siklus I /pert II	Siklus II /pert I
		6 Nov 2012	13 Nov 2012	20 Nov 2012
1	Sri Wahyuningsih			
2	Martini, S.Pd.			

Turi, 20 November 2012
Kepala Sekolah

Martini, S.Pd
NIP. 19630708 198303 2 004

Lampiran no.6 Hasil Observasi awal kemampuan melempar bola kecil siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Wonosari 1 Turi Sleman.

Hari/ tanggal : Selasa / 23 Oktober 2012
Siklus : -
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JML SKOR	NA
		n1	n2	n3		
		SIKAP AWAL	SAAT MELEMPAR	SIKAP AKHIR		
1		3	3	4	11	91,6
2		3	3	3	9	75,0
3		2	2	4	8	66,6
4		2	3	2	7	58,3
5		2	2	3	7	58,3
6		3	3	2	8	66,6
7		2	3	2	7	58,3
8		2	3	3	8	66,6
9		2	2	3	7	58,3
10		3	2	2	7	58,3
11		2	3	4	9	75,0
12		3	2	3	8	66,6
13		3	3	4	10	83,3
14		2	3	3	8	66,6
15		2	3	4	9	75,0
16		2	3	3	8	66,6
17		3	2	4	9	75,0
18		2	4	3	9	75,0
19		2	2	3	7	58,3
20		3	3	3	9	75,0
21		3	3	3	9	75,0
SKOR MAXIMUM				**12**		

RUMUS PENILAIAN :

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \text{ X } 100 = \text{NA}$$

Nilai Tertinggi : 91,6
Nilai Terendah : 58,3
Nilai Rata-Rata : 70,2

Lampiran no. 7 hasil observasi awal

Hari/ tanggal : Selasa / 23 Oktober 2012
Siklus : -
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	Hasil Tenik Dan Lempar Bola Kecil		
		Teknik	Lempar	keterangan
1		B	8	T
2		C	7	T
3		K	6	BT
4		K	5	BT
5		K	5	BT
6		K	6	BT
7		K	5	BT
8		K	6	BT
9		K	6	BT
10		K	6	BT
11		C	7	T
12		K	6	BT
13		B	8	T
14		K	6	BT
15		B	8	T
16		K	6	BT
17		B	8	T
18		C	7	T
19		K	5	BT
20		C	7	T
21		C	7	T
KETERANGN PENSKORAN		**KRITERIA KETUNTASAN**	**JUMLAH**	**(%)**
≥ 7 meter		**Tuntas (T)**	**9**	
< 7 meter		**Belum Tuntas (BT)**	**12**	

Lampiran No. 8 Hasil Observasi pembelajaran siklus 1 pertemuan 1

A. Observer satu

1) Pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Selasa / 6 November 2012
Siklus : I / pertemuan I
Nama Obsever : Sri Wahyuningsih

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	**Membuka pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
2	**Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :**	2	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematik dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	**Interaksi dengan siswa, meliputi :**	3	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	**Penguasaan materi, meliputi :**	3	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep bermain		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	**Pengelolaan kelas, meliputi :**	2	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	**Penggunaan waktu, meliputi :**	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		

7	**Memberikan penguatan**	3	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	**Menggunakan media dan alat pembelajaran**	3	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	**Mengevaluasi, meliputi :**	3	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	**Menutup pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
SKOR MAXIMUM 40			30

Catatan Observer :
Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

Penilaian : $\frac{\text{JUMLAH SKOR (30)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}}$ X 100 = 75,00

Observer satu

Sri Wahyuningsih

Lampiran No.9

Hasil Observasi Kegiatan Siswa

PTK Materi : Upaya meningkatkan hasil belajar lempar dengan menggunakan media sasaran bom air.
Tempat : SD Negeri Wonosari 1
Siklus : I pertemuan I

No	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	Skor	
		Ya	Tidak
1	Apakah siswa tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran?	√	
2	Apakah cara mengajar guru variatif?		√
3	Apakah siswa merasa ingin bisa melempar?	√	
4	Apakah siswa memperhatikan pada saat mengikuti pembelajaran?	√	
5	Apakah guru menjelaskan materi dengan jelas?	√	
6	Apakah siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran?	√	
7	Apakah model yang diterapkan guru tepat	√	
8	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan?		√
9	Bagaimana teknik melempar siswa?		√
	Jumlah		

Keterangan :
- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

Skor maksimal : 9
Persentase keberhasilan proses pembelajaran ditentukan dengan rumus :

$$\boldsymbol{rumus = \frac{perolehan\ skor}{skor\ maksimal}\ x\ 100}$$

OBSERVASI PARTISIPASI SISWA DALAM MENGIKUTI PROSES PEMBELAJARAN

NO	INDIKATOR/ASPEK YANG DINILAI	SKOR	
		Ya	Tidak
I	**PENDAHULUAN**		
1	5 menit sebelum jam pelajaran siswa sudah hadir di lapangan	√	
2	Siswa baris di lapangan dengan tertib	√	
3	Siswa berdo'a dengan seksama	√	
II	**PEMANASAN**		
4	Siswa melakukan pemanasan dengan semangat	√	
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permaianan	√	
III	**KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN**		
6	Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	√	
7	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru	√	
8	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	√	
9	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	√	
10	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri	√	
11	Siswa melakukan gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan dengan model bermain	√	
IV	**PENDINGINAN**		
12	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permaianan dan menggembirakan	√	
13	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi pelajaran selanjutnya	√	

Keterangan :

- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

Skor maksimal : 13

Persentase keberhasilan proses pembelajaran ditentukan dengan rumus :

$$\boldsymbol{rumus = \frac{perolehan\ skor}{skor\ maksimal}\ x\ 100}$$

Hasil observasi belajar kemampuan melempar bola kecil siswa kelas IV SD Negeri Wonosari 1 Turi Sleman.

Hari/ tanggal : Selasa / 6 November 2012
Siklus : I / pertemuan I
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JML SKOR	NA
		n1	n2	n3		
		SIKAP AWAL	SAAT MELEMPAR	SIKAP AKHIR		
1		4	4	3	11	91,6
2		4	3	3	10	83,3
3		2	3	3	8	66,6
4		2	3	3	8	58,3
5		2	2	3	7	58,3
6		2	3	3	8	66,6
7		3	2	4	9	75,0
8		3	2	4	9	75,0
9		2	3	3	8	66,6
10		2	2	3	7	66,6
11		3	4	3	10	83,3
12		2	3	3	8	66,6
13		2	4	4	10	83,3
14		2	3	4	9	75,0
15		2	3	4	9	75,0
16		2	3	3	8	66,6
17		2	2	4	8	66,6
18		2	2	4	8	66,6
19		2	2	3	7	66,6
20		3	4	3	10	83,3
21		3	3	3	9	75,0
SKOR MAXIMUM				**12**		

RUMUS PENILAIAN :

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \text{ X 100 = NA}$$

Nilai Tertinggi : 91,6
Nilai Terendah : 58,33
Nilai Rata-Rata : 72,18

Observer satu

Sri Wahyuningsih

B. Observer dua

2) Pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Selasa / 6 November 2012
Siklus : I / pertemuan I
Nama Obsever : Martini, S.Pd

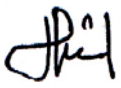
No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	**Membuka pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
2	**Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :**	3	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematik dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	**Interaksi dengan siswa, meliputi :**	2	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	**Penguasaan materi, meliputi :**	3	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep bermain		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	**Pengelolaan kelas, meliputi :**	2	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	**Penggunaan waktu, meliputi :**	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	**Memberikan penguatan**	2	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		

	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	**Menggunakan media dan alat pembelajaran**		
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri	3	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	**Mengevaluasi, meliputi :**		
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	3	
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	**Menutup pelajaran, meliputi :**		
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan	4	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
SKOR MAXIMUM 40			29

Catatan Observer :
Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

Penilaian : $\frac{\text{JUMLAH SKOR (29)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}}$ X 100 = 72,50

Observer dua



Martini, S.Pd

2. Partisipasi siswa

Hari/ tanggal : Selasa / 6 November 2012
Siklus : I / pertemuan I
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JML SKOR	NA
		n1	n2	n3		
		SIKAP AWAL	SAAT MELEMPAR	SIKAP AKHIR		
1		4	3	4	11	91,6
2		2	3	4	9	75,5
3		3	3	2	8	66,6
4		2	3	2	7	58,3
5		2	3	2	7	58,3
6		3	3	2	8	66,6
7		2	2	3	7	58,3
8		3	3	2	8	66,6
9		3	2	3	8	66,6
10		2	2	4	8	66,6
11		3	3	3	9	75,5
12		3	3	2	8	66,6
13		4	4	3	11	91,6
14		3	3	2	8	66,6
15		3	4	3	10	83,3
16		2	2	4	8	66,6
17		3	3	3	9	75,5
18		3	3	3	9	75,5
19		2	3	3	8	66,6
20		3	3	3	9	75,5
21		2	3	3	8	66,6
SKOR MAXIMUM				**12**		

RUMUS PENILAIAN :

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \text{ X } 100 = \text{NA}$$

Nilai Tertinggi : 91,6
Nilai Terendah : 58,3
Nilai Rata-Rata : 70,10

Observer dua

Martini, S.Pd

Hasil pelaksanaan observasi ketuntasan

Hari/ tanggal : Selasa / 6 November 2012
Siklus : I / pertemuan I
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	Hasil Tenik Dan Lempar Bola Kecil		
		Teknik	Lempar	keterangan
1		B	9	T
2		B	8	T
3		K	6	BT
4		K	5	BT
5		K	5	BT
6		K	6	BT
7		K	6	BT
8		C	7	T
9		C	7	T
10		K	6	BT
11		B	9	T
12		K	6	BT
13		B	9	T
14		B	8	T
15		B	8	T
16		K	6	BT
17		K	6	BT
18		K	6	BT
19		K	5	BT
20		B	8	T
21		B	8	T
KETERANGN PENSKORAN		**KRITERIA KETUNTASAN**	**JUMLAH**	**(%)**
≥ 7 meter		**Tuntas (T)**	**11**	
< 7 meter		**Belum Tuntas (BT)**	**10**	

Lampiran No. 10 Hasil Observasi proses pembelajaran siklus 1 pertemuan 2

A. Observer satu

3) Pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Selasa / 13 November 2012
Siklus : I / pertemuan II
Nama Obsever : Sri Wahyuningsih

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	**Membuka pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
2	**Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :**	4	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematik dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	**Interaksi dengan siswa, meliputi :**	3	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	**Penguasaan materi, meliputi :**	3	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep bermain		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	**Pengelolaan kelas, meliputi :**	4	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	**Penggunaan waktu, meliputi :**	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		

7	**Memberikan penguatan**	3	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	**Menggunakan media dan alat pembelajaran**	4	
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri		
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	**Mengevaluasi, meliputi :**	3	
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal		
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	**Menutup pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan		
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
SKOR MAXIMUM 40			35

Catatan Observer :
Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

Penilaian : $\frac{\text{JUMLAH SKOR (35)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}} \text{ X } 100 = 87{,}50$

Observer satu

Sri Wahyuningsih

Hasil Observasi Kegiatan Siswa

PTK Materi : Upaya meningkatkan hasil belajar lempar dengan menggunakan media sasaran bom air.
Tempat : SD Negeri Wonosari 1 Siklus : I pertemuan II

No	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	Skor	
		Ya	Tidak
1	Apakah siswa tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran?	√	
2	Apakah cara mengajar guru variatif?	√	
3	Apakah siswa merasa ingin bisa melempar?	√	
4	Apakah siswa memperhatikan pada saat mengikuti pembelajaran?	√	
5	Apakah guru menjelaskan materi dengan jelas?	√	
6	Apakah siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran?	√	
7	Apakah model yang diterapkan guru tepat	√	
8	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan?	√	
9	Bagaimana teknik melempar siswa?	√	
	Jumlah		

Keterangan :
- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

Skor maksimal : 9
Persentase keberhasilan proses pembelajaran ditentukan dengan rumus :

$$\boldsymbol{rumus = \frac{perolehan\ skor}{skor\ maksimal}\ x\ 100}$$

OBSERVASI PARTISIPASI SISWA DALAM MENGIKUTI PROSES PEMBELAJARAN

NO	INDIKATOR/ASPEK YANG DINILAI	SKOR	
		Ya	Tidak
I	**PENDAHULUAN**		
1	5 menit sebelum jam pelajaran siswa sudah hadir di lapangan	√	
2	Siswa baris di lapangan dengan tertib	√	
3	Siswa berdo'a dengan seksama	√	
II	**PEMANASAN**		
4	Siswa melakukan pemanasan dengan semangat	√	
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permaianan	√	
III	**KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN**		
6	Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	√	
7	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru	√	
8	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	√	
9	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	√	
10	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri	√	
11	Siswa melakukan gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan dengan model bermain	√	
IV	**PENDINGINAN**		
12	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permaianan dan menggembirakan	√	
13	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi pelajaran selanjutnya	√	

Keterangan :

- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

Skor maksimal : 13

Persentase keberhasilan proses pembelajaran ditentukan dengan rumus :

$$\boldsymbol{rumus = \frac{perolehan\ skor}{skor\ maksimal}\ x\ 100}$$

Partisipasi siswa

Hari/ tanggal : Selasa / 13 November 2012
Siklus : I / pertemuan 2
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JML SKOR	NA
		n1	n2	n3		
		SIKAP AWAL	SAAT MELEMPAR	SIKAP AKHIR		
1		3	4	4	11	91,6
2		3	2	4	9	75
3		3	2	3	8	66,6
4		2	2	3	7	58,3
5		2	3	2	7	58,3
6		2	3	3	8	66,6
7		2	3	4	9	75
8		2	4	3	9	75
9		3	2	2	7	58,3
10		3	2	4	9	75
11		4	4	3	11	91,6
12		4	2	3	9	75
13		4	3	3	10	83,3
14		3	2	4	9	75
15		3	4	4	11	91,6
16		3	3	3	9	75
17		2	4	4	10	83,3
18		3	4	4	11	91,6
19		3	2	3	8	66,6
20		3	3	4	10	83,3
21		2	3	3	8	66,6
SKOR MAXIMUM				**12**		

RUMUS PENILAIAN :

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \text{ X } 100 = \text{NA}$$

Nilai Tertinggi : 91,6
Nilai Terendah : 58,3
Nilai Rata-Rata : 75,36

Observer satu

Sri Wahyuningsih

B. Observer dua

4) Pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Selasa / 13 November 2012
Siklus : I / pertemuan II
Nama Obsever : Martini, S.Pd

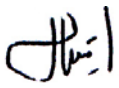
No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	**Membuka pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
2	**Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :**	3	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematik dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	**Interaksi dengan siswa, meliputi :**	3	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	**Penguasaan materi, meliputi :**	2	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep bermain		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	**Pengelolaan kelas, meliputi :**	4	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	**Penggunaan waktu, meliputi :**	3	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	**Memberikan penguatan**	4	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		

	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	**Menggunakan media dan alat pembelajaran**		
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri	4	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	**Mengevaluasi, meliputi :**		
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	2	
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	**Menutup pelajaran, meliputi :**		
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan	4	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
SKOR MAXIMUM 40			34

Catatan Observer :
Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

Penilaian : $\frac{\text{JUMLAH SKOR (34)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}}$ X 100 = 85,00

Observer dua



Martini, S.Pd

Partisipasi siswa

Hari/ tanggal : Selasa / 13 November 2012
Siklus : I / pertemuan 2
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JML SKOR	NA
		n1	n2	n3		
		SIKAP AWAL	SAAT MELEMPAR	SIKAP AKHIR		
1		4	4	3	11	91,6
2		4	3	3	10	83,3
3		2	3	3	8	66,6
4		3	2	3	8	66,6
5		2	3	2	7	58,3
6		3	3	2	8	66,6
7		3	2	3	8	66,6
8		2	4	4	10	83,3
9		2	3	4	9	75
10		3	2	4	9	75
11		3	3	3	9	75
12		3	3	3	9	75
13		3	3	4	10	83,3
14		3	4	3	10	83,3
15		3	2	4	9	75
16		4	3	3	10	83,3
17		3	3	3	9	75
18		4	3	3	10	83,3
19		3	2	4	9	75
20		3	3	3	9	75
21		2	3	4	9	75
SKOR MAXIMUM				12		

RUMUS PENILAIAN :

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \text{ X } 100 = \text{NA}$$

Nilai Tertinggi : 91,6
Nilai Terendah : 58,3
Nilai Rata-Rata : 75,76

Observer dua

Martini, S.Pd

Hasil pelaksanaan observasi ketuntasan.

Hari/ tanggal : Selasa / 13 November 2012
Siklus : I / pertemuan II
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	Hasil Tenik Dan Lempar Bola Kecil		
		Teknik	Lempar	keterangan
1		B	9	T
2		B	9	T
3		B	7	T
4		K	6	BT
5		K	5	BT
6		K	6	BT
7		K	6	BT
8		B	8	T
9		C	7	T
10		K	6	BT
11		B	8	T
12		B	6	T
13		K	9	BT
14		B	9	T
15		B	9	T
16		B	8	T
17		B	8	T
18		C	7	T
19		K	6	BT
20		B	9	T
21		B	8	T
KETERANGN PENSKORAN		**KRITERIA KETUNTASAN**	**JUMLAH**	**(%)**
≥ 7 meter		**Tuntas (T)**	**14**	
< 7 meter		**Belum Tuntas (BT)**	**7**	

Lampiran No. 11 Hasil Observasi proses pembelajaran siklus 2 pertemuan 1

A. Observer satu

5) Pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Selasa / 20 November 2012
Siklus : II / pertemuan I
Nama Obsever : Sri Wahyuningsih

No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	**Membuka pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
2	**Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :**	3	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematik dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	**Interaksi dengan siswa, meliputi :**	4	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	**Penguasaan materi, meliputi :**	3	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep bermain		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	**Pengelolaan kelas, meliputi :**	4	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	**Penggunaan waktu, meliputi :**	4	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	**Memberikan penguatan**		

	a. Penguatan secara verbal	3	
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	**Menggunakan media dan alat pembelajaran**		
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri	4	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	**Mengevaluasi, meliputi :**		
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	4	
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	**Menutup pelajaran, meliputi :**		
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan	4	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
SKOR MAXIMUM 40			37

Catatan Observer :
Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

Penilaian : $\frac{\text{JUMLAH SKOR (37)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}}$ X 100 = 92,25

Observer satu

Sri Wahyuningsih

Hasil Observasi Kegiatan Siswa

PTK Materi : Upaya meningkatkan hasil belajar lempar dengan menggunakan media sasaran bom air.
Tempat : SD Negeri Wonosari 1
Siklus : II pertemuan I

No	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	Skor	
		Ya	Tidak
1	Apakah siswa tertarik mengikuti kegiatan pembelajaran?	√	
2	Apakah cara mengajar guru variatif?	√	
3	Apakah siswa merasa ingin bisa melempar?	√	
4	Apakah siswa memperhatikan pada saat mengikuti pembelajaran?	√	
5	Apakah guru menjelaskan materi dengan jelas?	√	
6	Apakah siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran?	√	
7	Apakah model yang diterapkan guru tepat	√	
8	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan?	√	
9	Bagaimana teknik melempar siswa?	√	
	Jumlah		

Keterangan :
- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

Skor maksimal : 9
Persentase keberhasilan proses pembelajaran ditentukan dengan rumus :

$$\boldsymbol{rumus = \frac{perolehan\ skor}{skor\ maksimal}\ x\ 100}$$

OBSERVASI PARTISIPASI SISWA DALAM MENGIKUTI PROSES PEMBELAJARAN

NO	INDIKATOR/ASPEK YANG DINILAI	SKOR	
		Ya	Tidak
I	**PENDAHULUAN**		
1	5 menit sebelum jam pelajaran siswa sudah hadir di lapangan	√	
2	Siswa baris di lapangan dengan tertib	√	
3	Siswa berdo'a dengan seksama	√	
II	**PEMANASAN**		
4	Siswa melakukan pemanasan dengan semangat	√	
5	Seluruh siswa melakukan pemanasan dalam bentuk permaianan	√	
III	**KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN**		
6	Siswa mendengarkan guru yang menyampaikan tujuan dalam proses pembelajaran	√	
7	Siswa melakukan proses pembelajaran sesuai dengan intruksi guru	√	
8	Siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan gembira dan menyenangkan	√	
9	Masing-masing siswa melakukan proses pembelajaran dengan tidak terpaksa	√	
10	Siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan berkelompok dan dapat menyesuaikan diri	√	
11	Siswa melakukan gerak dasar lempar yang bersifat menyenangkan dengan model bermain	√	
IV	**PENDINGINAN**		
12	Siswa melakukan penenangan dalam bentuk permaianan dan menggembirakan	√	
13	Siswa terlihat termotivasi setelah menerima materi pembelajaran dan menyampaikan pendapatnya tentang materi pelajaran selanjutnya	√	

Keterangan :

- Ya : skor 1
- Tidak : skor 0

Skor maksimal : 13

Persentase keberhasilan proses pembelajaran ditentukan dengan rumus :

$$\boldsymbol{rumus = \frac{perolehan\ skor}{skor\ maksimal}\ x\ 100}$$

Partisipasi siswa

Hari/ tanggal : Selasa / 20 November 2012
Siklus : II / pertemuan 1
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JML SKOR	NA
		n1	n2	n3		
		SIKAP AWAL	SAAT MELEMPAR	SIKAP AKHIR		
1		3	4	4	11	91,6
2		3	3	4	10	83,3
3		2	3	4	9	75
4		3	3	2	8	66,6
5		2	2	3	7	58,3
6		2	3	4	9	75
7		3	3	3	9	75
8		3	3	3	9	75
9		3	2	4	9	75
10		2	4	4	10	83,3
11		3	4	3	10	83,3
12		3	3	3	9	75
13		4	4	3	11	91,6
14		3	3	3	9	75
15		3	2	4	9	75
16		3	3	4	10	83,3
17		3	3	3	9	75
18		3	3	3	9	75
19		2	4	3	9	75
20		3	4	4	11	91,6
21		2	3	4	9	75
SKOR MAXIMUM				**12**		

RUMUS PENILAIAN :

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \times 100 = \text{NA}$$

Nilai Tertinggi : 91.6
Nilai Terendah : 58,3
Nilai Rata-Rata : 77,75

Observer satu

Sri Wahyuningsih

B. Observer dua

6) Pembelajaran guru

Hari/ tanggal : Selasa / 20 November 2012
Siklus : II / pertemuan I
Nama Obsever : Martini, S.Pd

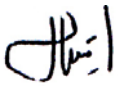
No	INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	SKOR	JML SKOR
1	**Membuka pelajaran, meliputi :**	4	
	a. Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa)		
	b. Melakukan apersepsi		
	c. Menyampaikan topik dan tujuan		
	d. Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
2	**Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :**	3	
	a. Pemilihan metode sesuai bahan ajar		
	b. Menyampaikan materi secara sistematik dan logis		
	c. Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan		
	d. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif		
3	**Interaksi dengan siswa, meliputi :**	4	
	a. Menggunakan teknik bertanya		
	b. Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan		
	c. Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas		
	d. Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang		
4	**Penguasaan materi, meliputi :**	4	
	a. Menyampaikan materi sesuai konsep bermain		
	b. Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes		
	c. Menjawab pertanyaan dengan tepat		
	d. Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku		
5	**Pengelolaan kelas, meliputi :**	4	
	a. Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik		
	b. Membuat formasi sesuai materi dan tujuan		
	c. Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	d. Menguasai kelas dengan baik		
6	**Penggunaan waktu, meliputi :**	4	
	a. Menentukan alokasi waktu dengan tepat		
	b. Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat		
	c. Menggunakan waktu selang		
	d. Menggunakan waktu secara efektif		
7	**Memberikan penguatan**	4	
	a. Penguatan secara verbal		
	b. Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		

	c. Penguatan berupa simbol dan benda		
	d. Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
8	**Menggunakan media dan alat pembelajaran**		
	a. Memberdayakan media dan alat pembelajaran yang ada		
	b. Membuat media sendiri	3	
	c. Memodifikasi alat pembelajaran		
	d. Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran		
9	**Mengevaluasi, meliputi :**		
	a. Melakukan evaluasi sesuai materi		
	b. Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal	4	
	c. Melakukan diagnosa		
	d. Melakukan remidi		
10	**Menutup pelajaran, meliputi :**		
	a. Memberikan pendinginan dengan tepat		
	b. Membuat kesimpulan	4	
	c. Memberi pesan dan tindak lanjut		
	d. Memberi tugas/ pengayaan		
SKOR MAXIMUM 40			38

Catatan Observer :
Perhatian siswa dalam proses pembelajaran cukup, keberanian dan rasa percaya diri siswa belum Nampak secara maksimal. Efektifitas dan keaktifan dalam proses pembelajaran kurang.

Penilaian : $\frac{\text{JUMLAH SKOR (38)}}{\text{SKOR MAXIMUM (40)}}$ X 100 = 95,00

Observer dua



Martini, S.Pd

Partisipasi Siswa

Hari/ tanggal : Selasa / 20 November 2012
Siklus : II / pertemuan 1
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	SKOR ASPEK YANG DINILAI			JML SKOR	NA
		n1	n2	n3		
		SIKAP AWAL	SAAT MELEMPAR	SIKAP AKHIR		
1		3	4	4	11	91,6
2		3	4	4	11	91,6
3		2	3	4	9	75
4		2	3	3	8	66,6
5		3	2	3	8	66,6
6		2	3	4	9	75
7		3	3	3	9	75
8		3	3	4	10	83,3
9		2	4	3	9	75
10		2	3	4	9	75
11		3	3	4	10	83,3
12		2	4	4	10	83,3
13		3	4	4	11	91,6
14		2	4	4	10	83,3
15		3	3	3	9	75
16		3	2	4	9	75
17		3	3	3	9	75
18		2	4	3	9	75
19		2	4	3	9	75
20		2	4	4	10	83,3
21		3	3	3	9	75
SKOR MAXIMUM				12		

RUMUS PENILAIAN :

$$\frac{\text{JUMLAH NILAI PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAXIMUM}} \text{ X } 100 = \text{NA}$$

Nilai Tertinggi : 91,6
Nilai Terendah : 66,6
Nilai Rata-Rata : 78,54

Observer dua

Martini, S.Pd

Hasil pelaksanaan observasi ketuntasan

Hari/ tanggal : Selasa / 20 November 2012
Siklus : II / pertemuan I
Peserta : 21 siswa (15 putra dan 6 putri)

No	NAMA	Hasil Tenik Dan Lempar Bola Kecil		
		Teknik	Lempar	keterangan
1		B	10	T
2		B	9	T
3		C	7	T
4		K	6	BT
5		K	6	BT
6		C	7	T
7		C	7	T
8		B	8	T
9		B	8	T
10		C	7	T
11		B	9	T
12		B	8	T
13		B	10	T
14		B	8	T
15		B	9	T
16		B	9	T
17		C	7	T
18		B	9	T
19		C	7	T
20		B	9	T
21		C	7	T
KETERANGN PENSKORAN		**KRITERIA KETUNTASAN**	**JUMLAH**	**(%)**
≥ 7 meter		**Tuntas (T)**	**19**	
< 7 meter		**Belum Tuntas (BT)**	**2**	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
Tahun Ajaran: 2012/2013

Nama Sekolah **:** SD Negeri Wonosari 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi : Atletik
Kelas/ Semester : IV (empat) / I (satu)
Pertemuan : 1
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit
Standar Kompetensi : Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri, dan disiplin.

Indikator

1. Melakukan teknik lempar bola kecil.
2. Melatih percaya diri.
3. Melatih keberanian dalam melakukan lempar bola kecil.
4. Menjelaskan rangkaian teknik lempar bola kecil.

A. Tujaun Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi siswa di harapkan dapat	K	P	A
1	Melakukan teknik lempar bola kecil.		V	
2	Melatih percaya diri.			V
3	Melatih keberanian dalam mlakukan lempar bola kecil.			V
4	Menjelaskan rangkaian teknik lempar bola kecil.	V		

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar lempar bola kecil.
Karakter bangsa :

1. Disiplin.
2. Percaya diri.
3. Kejujuran.

C. Alat dan sumber bahan

1. Alat pembelajaran
   a. Bola.
   b. Peluit.
   c. Kardus.
   d. Bom air.
   e. Rol meter
2. Sumber bahan
   a. Buku Penjasorkes Yudhistira kelas IV
   b. Buku Penjasorkes BSE kelas IV

D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

Gambar / Formasi	Penjelasan / Uraian	Alokasi waktu	Metode
     	A. Pendahuluan 1. Siswa dibariskan, berhitung, dan berdoa. 2. Apersepsi 3. Pemanasan a. Bentuk permainan “menembak kardus dengan bola” 1. Persiapan - Siswa dibagi menjadi 4 regu masing-masing memegang bola. 2. Pelaksanaan - Kotak atau kardus ditaruh di tengah lapangan. - Masing-masing kelompok berbaris menghadap ke dalam. - Stelah ada bunyi peluit masing-masing siswa menembakkan bola. - Tiap kelompok berusaha untuk menggusur kardus menuju garis lawan. - Bagi kelompok yang bisa menggusur bola sampai ke garis lawan dialah yang menang. **B.** Kegiatan inti Melempar bola kecil dengan sasaran bom air. - Siswa dibagi menjadi 4 regu. - Masing-masing memegang bola. - Regu pertama langsung mlempar bola, disusul baring belakangnya. - Tiap regu berusaha untuk memecahkan bom air. - Regu yang paling banyak memecahkan bom air dialah pemenangnya. - Dilakukan berulang-ulang. **C.** Kegiatan akhir “pendinginan” - Semua membuat lingkaran saling bergandengan. - Menyanyikan lagu “jamuran” sambil bertepuk tangan. - Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf. - Evaluasi. - Berhitung dan berdoa. **D.** .	20 70 15	bermain

E. Penilaian

- Tes perbuatan lempar bola
- Lembar pengamatan

Megetahui
Kepala Sekolah

Martini, S.Pd.
NIP. 19630708 198303 2 004

Turi, 6 November 2012
Guru Penjaskes

Susilawatiningsih,A.Ma.Pd
NIP. 19641228 198506 2 002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
Tahun Ajaran: 2012/2013

Nama Sekolah **:** SD Negeri Wonosari 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi : Atletik
Kelas/ Semester : IV (empat) / I (satu)
Pertemuan : 1
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit
Standar Kompetensi : Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri, dan disiplin.

Indikator

1. Melakukan teknik lempar bola kecil.
2. Melatih percaya diri.
3. Melatih keberanian dalam melakukan lempar bola kecil.
4. Menjelaskan rangkaian teknik lempar bola kecil.

A. Tujaun Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi siswa di harapkan dapat	K	P	A
1	Melakukan teknik lempar bola kecil.		V	
2	Melatih percaya diri.			V
3	Melatih keberanian dalam mlakukan lempar bola kecil.			V
4	Menjelaskan rangkaian teknik lempar bola kecil.	V		

B. Materi Pembelajaran

Teknik dasar lempar bola kecil.
Karakter bangsa :

1. Disiplin.
2. Percaya diri.
3. Kejujuran.

C. Alat dan sumber bahan

1. Alat pembelajaran
   a. Bola.
   b. Peluit.
   c. Kardus.
   d. Bom air.
   e. Rol meter
2. Sumber bahan
   a. Buku Penjasorkes Yudhistira kelas IV
   b. Buku Penjasorkes BSE kelasIV

D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

Gambar / Formasi	Penjelasan / Uraian	Alokasi waktu	Metode
     	A. Pendahuluan 1. Siswa dibariskan, berhitung, dan berdoa. 2. Apersepsi 3. Pemanasan a. Bentuk permainan "menjatuhkan botol di atas kardus" 1. Persiapan - Siswa dibagi menjadi 4 regu masing-masing memegang bola. 2. Pelaksanaan - Tiap regu berderet menghadap ke depan. - Stelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan botol di atas kardus. - Dilakukan berulang-ulang. - Yang paling cepat dan menjatuhkan botol dialah pemenangnya. B. Kegiatan inti "Melempar bola kecil dengan sasaran bom air" - Siswa dibagi menjadi 4 regu. - Setiap regu terdiri dari 4 anak. - Melempar bom air dengan jarak 4 meter. - Masing-masing regu berusaha untuk memecahkan bola sebanyak-banyaknya. - Regu yang paling banyak memecahkan bom air dialah pemenangnya. - Dilakukan berulang-ulang. C. Kegiatan akhir "pendinginan" - Siswa duduk di lantai dengan selunjur. - Sambil bernyanyi "sluku-sluku bathok" anak meliuk-liukkan badan ke kanan, ke kiri, ke atas dan ke bawah. - Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf. - Evaluasi. - Semua berhitung dan berdoa.	20 70 15	bermain

E. Penilaian

- Tes perbuatan lempar bola
- Lembar pengamatan

Megetahui

Kepala Sekolah

Martiri, S.Pd.

NIP. 19630708 198303 2 004

Turi, 13 November 2012

Guru Penjaskes

Susilawatiningsih,A.Ma.Pd

NIP. 19641228 198506 2 002

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
Tahun Ajaran: 2012/2013

Nama Sekolah **:** SD Negeri Wonosari 1
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi : Atletik
Kelas/ Semester : IV (empat) / I (satu)
Pertemuan : 1
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit
Standar Kompetensi : Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar : Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri, dan disiplin.

Indikator

1. Melakukan teknik lempar bola kecil.
2. Melatih percaya diri.
3. Melatih keberanian dalam melakukan lempar bola kecil.
4. Menjelaskan rangkaian teknik lempar bola kecil.

A. Tujaun Pembelajaran

No	Melalui demonstrasi siswa di harapkan dapat	K	P	A
1	Melakukan teknik lempar bola kecil.		V	
2	Melatih percaya diri.			V
3	Melatih keberanian dalam mlakukan lempar bola kecil.			V
4	Menjelaskan rangkaian teknik lempar bola kecil.	V		

B. Materi Pembelajaran

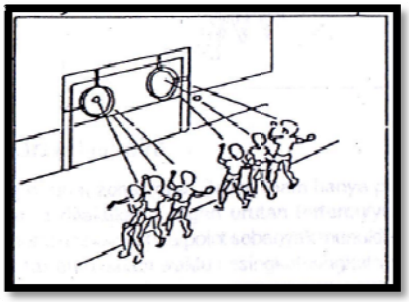
Teknik dasar lempar bola kecil.
Karakter bangsa :

1. Disiplin.
2. Percaya diri.
3. Kejujuran.

C. Alat dan sumber bahan

1. Alat pembelajaran
   a. Bola.
   b. Peluit.
   c. Kardus.
   d. Bom air.
   e. Rol meter
2. Sumber bahan
   a. Buku Penjasorkes Yudhistira kelas IV
   b. Buku Penjasorkes BSE kelasIV

D. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

Gambar / Formasi	Penjelasan / Uraian	Alokasi waktu	Metode
	A. Pendahuluan 1. Siswa dibariskan, berhitung, dan berdoa. 2. Apersepsi 3. Pemanasan f. Bentuk permainan "melempar bola ke mistar gawang" 1. Persiapan - Siswa dibagi menjadi 4 regu masing-masing memegang bola. 2. Pelaksanaan - Simpai atau ban digantung di mistar gawang. - Tiap regu berusaha memasukan bola pada simpai / ban. - Tiap regu yang paling banyak bisa memasukkan bola dalam simpai dinyatakan sebagai juara. - Permainan ini dilakukan berulang-ulang. B. Kegiatan inti "Melempar bola kecil dengan sasaran bom air" - Siswa dibagi menjadi 4 regu. - Setiap regu terdiri dari 4 anak. - Melempar bom air dengan jarak 4 meter. - Masing-masing regu berusaha untuk memecahkan bola sebanyak-banyaknya. - Regu yang paling banyak memecahkan bom air dialah pemenangnya. - Dilakukan berulang-ulang. C. Kegiatan akhir "pendinginan" - Siswa duduk selunjur di lantai menjadi 4 deret. - Sambil bernyanyi "di sini senang di sana senang" anak memijit punggung teman yang di depannya. - Dilakukan bergantian - Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf. - Evaluasi. - Berhitung dan berdoa.	20 70 15	bermain

E. Penilaian

- Tes perbuatan lempar bola
- Lembar pengamatan

Megetahui

Kepala Sekolah

Martini, S.Pd.

NIP. 19630708 198303 2 004

Turi, 20 November 2012

Guru Penjaskes

Susilawatiningsih,A.Ma.Pd

NIP. 19641228 198506 2 002

1. Lokasi Penelitian Tindakan Kelas

2. Persiapan melakukan pemanasan

3. Siswa melakukan stretching

4. Lapangan permainan lempar bola kecil

5. Siswa melakukan aktivitas menjatuhkan sasaran

6.Siswa menembak kardus sasaran

7. Siswa mendengarkan penjelasan mengenai pembelajaran lempar bola kecil

8. Siswa melakukan persiapan lempar bola kecil

9. Aktivitas siswa ketika melakukan lemparan

10. Siswa sangat antusias dan bergembira ketika bola mengenai sasaran

11. Aktivitas siswa melakukan pendinginan dengan posisi melingkar

12. Siswa, Peneliti dan Kolaborator melakukan foto bersama setelah kegiatan usai.