

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR MERODA
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN PERAGAAN SISWA
KELAS V DI SD NEGERI KLEGUNG 1
KECAMATAN TEMPEL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Heri Sudyantoro
NIM. 13604227032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain Dan Peragaan Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel”, yang disusun oleh Heri Sudyantoro, NIM 13604227032 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2015

Pembimbing,



Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd
NIP. 19620806 198803 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain Dan Peragaan Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel” 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.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2015

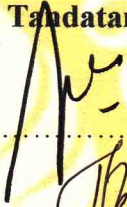


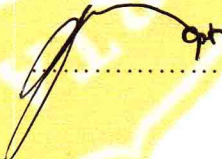
Yang menyatakan



Heri Sudyantoro
NIM 13604227032

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain Dan Peragaan Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel”, yang disusun oleh Heri Sudyantoro, NIM 13604227032 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juli 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd	Ketua Penguji		30/7 15
Sriawan, M.Kes	Sekretaris Penguji		30/7.15
Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji I		27/7 15
Ngatman, M.Pd	Penguji II		29.7 - 2015

Yogyakarta, Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



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

MOTTO

1. Berkata jujur dalam satu menit bisa menghilangkan beban seribu tahun dan berkata dusta selamanya akan mengemban beban seribu abad (Anonymous).
2. Jadikan semua hal yang anda terima sebagai ilmu (Mario Teguh).
3. Hidup adalah perjalanan menuju akhir hayat. Dari setiap doa usaha dan kerja keras pasti akan menghasilkan yang terbaik (Penulis).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini terkhusus untuk Suci Rokhani, S.IP. istriku tercinta, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada henti.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR MERODA
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DAN PERAGAAN SISWA
KELAS V DI SD NEGERI KLEGUNG 1
KECAMATAN TEMPEL**

**Oleh:
Heri Sudyantoro
NIM. 13604227032**

ABSTRAK

Permasalahan penelitian adalah masih ada 12 siswa dari keseluruhan 28 siswa atau 42,86% kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman belum menguasai gerakan meroda dengan benar sehingga belum sesuai nilai KKM 75. Tujuan penelitian untuk meningkatkan proses dan hasil gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan pada siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan keseluruhan 4 kali pertemuan. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman sejumlah 28 siswa. Instrumen penelitian, yaitu: Pengamatan Kinerja Guru Dan Rubrik Penilaian Kemampuan Meroda. Data dalam penelitian ini berupa lembar observasi proses belajar mengajar dan penilaian hasil belajar yang di analisis secara deskriptif kuantitatif. Indikator keberhasilan, yaitu: Hasil pengamatan kinerja guru telah berlangsung dengan sangat baik dan Hasil belajar siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas (kategori baik dan sangat baik).

Hasil penelitian menunjukkan: (1) Peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam KBM di dua siklus dengan keseluruhan selama 4 kali proses tatap muka dengan menggunakan jadwal remidi pada semester II tahun ajaran 2014/2015, di dapat hasil telah sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu: Hasil pengamatan kinerja guru telah mendapatkan skor ≥ 31 dengan arti lain pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan “sangat baik”. (2) Perkembangan hasil belajar gerak dasar meroda siswa yang signifikan di siklus dua dibandingkan dengan hasil data kasus dan hasil belajar di siklus satu. Hasil belajar gerak dasar meroda di siklus dua telah sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu sebanyak 23 siswa atau sebesar 82,14% dari keseluruhan 28 siswa kelas V SD Negeri Klegung, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman masuk dalam kategori penilaian “baik” dan “sangat baik”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain dan peragaan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

Kata kunci : *Pendekatan, Gerak Dasar Meroda, Bermain, Peragaan, Siswa SD.*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain Dan Peragaan Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengijinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak. Amat Komari., M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak. Sridadi, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.

6. Bapak. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Bapak. Sumarwanta, S.Pd., Kepala UPT Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Bapak. Haryanto, S.Pd., Guru Penjasorkes SD Negeri Soka Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman, terimakasih atas dukungannya dalam penelitian ini sebagai kolaborator.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 23 Mei 2015

Penulis.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	x
HALAMAN DAFTAR TABEL	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teoritik.....	11
1. Hakikat Metode/ Pendekatan.....	11
2. Pengertian Metode Pembelajaran Penjasorkes	12
3. Hakikat Hasil Belajar Meroda	13
4. Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Meroda	15
5. Hakikat Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjasorkes	17
6. Bentuk-Bentuk Bermain dalam Proses Belajar Mengajar Meroda.....	18
7. Hakikat Peragaan Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes	21
8. Hakikat Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar.....	22
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Lokasi, Waktu Dan Subyek Penelitian	33
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	40
F. Indikator Keberhasilan Tindakan	42
G. Hipotesis Tindakan	42
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Pembahasan	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	55
D. Saran-Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Kolaborator	34
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Perbaikan Kinerja Guru Sebagai Tindakan...	35
Tabel 3. Lembar Observasi Perbaikan Kinerja Guru Sebagai Tindakan	36
Tabel 4. Rubrik Penilaian Kemampuan Meroda	38
Tabel 5. Kriteria Pengamatan Kinerja Guru.....	40
Tabel 6. Data Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Tempel Sleman	43
Tabel 7. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-1 Siklus Satu.....	45
Tabel 8. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-2 Siklus Satu.....	46
Tabel 9. Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman Siklus Satu.....	46
Tabel 10. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-1 Siklus Dua	50
Tabel 11. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-2 Siklus Dua	50
Tabel 12. Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman Siklus Dua	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Keseluruhan Gerakan Meroda.....	14
Gambar 2. Permainan Gerobak Dorong.....	19
Gambar 3. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Satu Kardus.....	20
Gambar 4. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Dua Kardus	20
Gambar 5. Permainan Melewati Tali yang dibentangkan Setinggi 80 cm.	22
Gambar 6. Bagan Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 7. Skema Siklus Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	59
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	60
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian... ..	61
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.. ..	62
Lampiran 5. Statistik Data Kasus Penilaian Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman	63
Lampiran 6. Daftar Kehadiran Kolaborator.. ..	64
Lampiran 7. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-1 Siklus Satu	65
Lampiran 8. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-2 Siklus Satu	66
Lampiran 9. Statistik Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siklus Satu	67
Lampiran 10. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-1 Siklus Dua.....	68
Lampiran 11. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-2 Siklus Dua.....	69
Lampiran 12. Statistik Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siklus Dua.....	70
Lampiran 13. RPP Pertemuan ke-1 Siklus Satu.....	71
Lampiran 14. RPP Pertemuan ke-2 Siklus Satu.....	77
Lampiran 15. RPP Pertemuan ke-1 Siklus Dua	84
Lampiran 16. RPP Pertemuan ke-2 Siklus Dua	90
Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani,

siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas.

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Hal ini dikarenakan siswa dalam senam lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh/ menekankan penggunaan bagian tubuh yang baik untuk beraktivitas. Menurut Imam Hidayat (2000:9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan.

Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan. Salah satu aktivitas dalam senam lantai adalah gerakan meroda. Gerakan meroda merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat

posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan *handstand* merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.

Dijelaskan dalam (KTSP, 2006: 2), ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes dalam aspek aktivitas senam ketangkasan, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Masih dalam KTSP (2006: 16), dalam pembelajaran Penjasorkes di kelas V semester II, terdapat Standar Kompetensi “Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Dengan Kompetensi Dasar “Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian”. Adanya SK & KD Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (ketrampilan fisik), maupun kognitif (konsep). Salah satu senam ketangkasan tanpa alat adalah gerakan meroda. Keterampilan gerakan meroda dibutuhkan sikap, keterampilan fisik, dan konsep gerakan yang baik.

Berdasarkan hasil pengamatan dengan mengikuti kegiatan KBM, selama pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dalam mengikuti senam lantai khususnya gerakan meroda masih kurang diminati, karena kenyataan yang terjadi pada umumnya siswa mengungkapkan pada saat melakukan gerakan meroda merasa takut jatuh/ cedera. Terlihat juga motivasi siswa terhadap pembelajaran senam

lantai meroda masih sangat kurang, hal tersebut dapat terlihat dari antusias siswa, semangat siswa, serta perhatian siswa masih kurang jika dibandingkan dengan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lain, terutama pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas permainan. Senam lantai khususnya gerakan meroda, adalah merupakan aktivitas yang lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan ritmis, estetis, dan sebagainya. Hal ini yang menyebabkan kurangnya perhatian dan motivasi para siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman terhadap pembelajaran senam lantai, khususnya materi gerakan meroda.

Dari hasil dokumentasi belajar Penjasorkes siswa kelas V pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015 dalam semua ranah juga belum semuanya baik. Hasil belajar Penjasorkes dari ranah kognitif di dapat hasil rerata skor sebesar 65,8; rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 66,5; dan rerata skor hasil belajar Penjasorkes pada ranah psikomotor adalah sebesar 70,4.

Hasil observasi melalui pengamatan juga terlihat siswa belum menguasai gerakan meroda dengan benar. Sesi pembelajaran meroda yang telah disampaikan di semester I kemarin, terlihat siswa banyak melakukan kesalahan pada saat mau meroda dan posisi badan pada waktu meroda. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata kelas di semester I tahun ajaran 2014/ 2015 kemarin untuk materi meroda hanya sebesar (73,42), dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 11 siswa (39,28%) dari jumlah siswa seluruhnya 28 siswa. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 17 siswa (60,72%) dari jumlah siswa seluruhnya 28 siswa.

Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di semester I tahun pelajaran 2014/2015 kemarin masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan belajar siswa yang ditetapkan di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”. Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis tertarik mengadakan penelitian dalam upaya peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran senam lantai meroda.

Metode yang digunakan dan pengelolaan kelas dari guru akan berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pembelajaran di sekolah. Selama ini di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, pembelajaran yang dilakukan oleh guru masih menggunakan paradigma pembelajaran lama. Dalam arti komunikasi dalam pembelajaran cenderung berlangsung satu arah umumnya dari guru ke siswa. Guru lebih mendominasi pembelajaran, sehingga pembelajaran terlihat cenderung monoton, hal ini tentu saja akan mengakibatkan siswa merasa jenuh dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Pada proses pembelajaran meroda asumsi guru menggunakan metode mengajar yang di anggap monoton, yaitu menggunakan metode demonstrasi atau ceramah, siswa memperhatikan kemudian siswa menirukan gerakan, sehingga pesan yang disampaikan kurang mengena ke siswa. Gerakan dalam meroda yang rumit sangat sulit dikuasai kalau hanya melihat dari contoh yang ada, apalagi guru dalam memberikan contoh kurang maksimal sehingga siswa meniru gerakan

seadanya saja. Dalam kaitannya dengan masalah ini terobosan dari guru kurang dalam hal masalah mengemas suatu bentuk model pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan bagi siswa, sehingga pembelajaran dapat diserap dengan mudah oleh siswa. Motivasi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dalam melaksanakan pembelajaran meroda sangat rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap siswa saat mendapat giliran melakukan meroda, mereka selalu berpindah urutan kebelakang, sehingga berakibat pada rendahnya hasil belajar senam meroda.

Pemilihan metode pembelajaran akan tergantung pada tujuan pembelajarannya, kesesuaian dengan materi pembelajaran, tingkat perkembangan siswa, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, serta mengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada. Di antara pendekatan pembelajaran meroda yang dapat digunakan untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikutinya, adalah dengan pendekatan bermain dan peragaan.

Pada dasarnya setiap orang menyukai hal-hal yang berhubungan dengan permainan. Sebab, secara refleks mereka spontan akan bergerak sesuai sifat individunya masing-masing baik dari cara bicara, bertindak, dan bertingkah laku yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari. Dengan demikian, permainan dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku.

Herbert Spencer dalam Tadkriroatun Musfiroh (2008: 5), menyatakan bahwa anak bermain karena mempunyai energi berlebihan. Energi ini mendorong mereka

untuk melakukan aktivitas sehingga mereka terbebas dari perasaan tertekan. Pembelajaran dengan metode bermain mengenalkan materi dalam dimensi bermain yang menarik, progresif, menyenangkan, dan menantang sehingga membuat siswa antusias, aktif, serta dapat meningkatkan motivasi dalam belajar sehingga mereka akan mendapatkan pengalaman belajar yang lebih banyak. Hal itu tentu saja akan berdampak baik terhadap kemampuan gerak, sikap, maupun pengetahuan siswa terhadap materi pembelajaran tersebut sehingga akan berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat membantu para siswanya untuk dapat mengatasi hal tersebut sehingga para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai meroda dengan menggunakan teknik bermain dan peragaan. Sehingga para siswa mau bersemangat untuk melaksanakan gerakan senam lantai meroda dengan benar namun tidak membosankan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar.
2. Terlihat motivasi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman terhadap pembelajaran senam lantai meroda masih sangat kurang.

3. Antusias, semangat, dan perhatian siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman masih kurang jika dibandingkan dengan motivasi dalam mengikuti pembelajaran lain, terutama pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas permainan.
4. Sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman belum menguasai gerakan meroda dengan benar.
5. Hasil dokumentasi belajar siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman pada semester I tahun ajaran 2014/ 2015 dalam semua ranah (ranah kognitif, afektif, dan psikomotor) belum semuanya baik.
6. Nilai siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di semester I tahun pelajaran 2014/2015 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa.
7. Belum diketahui hasil peningkatan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan pada siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas serta agar permasalahan dapat lebih fokus, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: “Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penulisan ini adalah : Apakah melalui pendekatan bermain dan peragaan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah : untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan pada siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis;
 - a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu pembelajaran Penjasorkes yang merupakan mata pelajaran wajib bagi siswa di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.
 - b. Penggunaan metode pendekatan bermain dan peragaan dapat memberikan sumbangan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.
 - c. Penggunaan metode pendekatan bermain dan peragaan dapat meningkatkan proses dan hasil gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan

peragaan pada siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

2. Secara Praktis;

a. Bagi Guru Penjasorkes

Dapat membantu mempermudah proses belajar mengajar para siswa terhadap Penjasorkes, khususnya dalam pembelajaran senam lantai materi meroda dan dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan dalam mengajar siswa.

b. Bagi Siswa

Diharapkan siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman mampu melakukan gerakan meroda dengan baik dan adanya peningkatan dari hasil belajar siswa.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Metode/ Pendekatan

Pendekatan merupakan seperangkat asumsi yang aksiomatik tentang hakikat bahasa, pengajaran dan belajar yang dipergunakan sebagai landasan dalam merancang, melaksanakan, dan menilai proses belajar-mengajar di sekolah. Asumsi tentang metode mengajar bermacam-macam, antara lain asumsi yang menganggap metode mengajar sebagai kebiasaan; metode mengajar sebagai sistem komunikasi dengan siswa dalam KBM di sekolah dan adapula yang menganggap metode mengajar sebagai seperangkat peraturan/kaidah dalam KBM di sekolah (Tatat Hartati, 2010: 2).

Masih menurut Tatat Hartati (2010: 3), bahwa beberapa pendekatan yang selayaknya difahami oleh guru-guru Sekolah Dasar, baik guru kelas maupun guru bidang studi, meliputi:

- a. Pendekatan Behaviorisme
Kelompok ini berpandangan bahwa proses penguasaan kemampuan belajar anak sebenarnya dikendalikan dari luar sebagai akibat berbagai rangsangan yang diterapkan lingkungan kepada anak.
- b. Pendekatan Nativisme
Pandangan ini berpendapat bahwa anak sudah dibekali secara alamiah dengan apa yang disebut LAD (*Language Acquisition Device*). LAD sudah diprogramkan untuk mengolah butir-butir tata bahasa yang dianggap sebagai suatu bagian dari otak. LAD membekali anak dengan kemampuan alamiah untuk dapat berbahasa.
- c. Pendekatan Kognitif
Kemampuan berbahasa anak berasal dan diperoleh sebagai akibat dari kematangan kognitif anak. Bahasa dalam pandangan kognitif distrukturisasi dan dikendalikan oleh nalar. Dengan demikian perkembangan kognisi sangat berpengaruh pada perkembangan bahasa.

- d. Pendekatan Interaksi Sosial
Proses pembelajaran tidak terlepas dari pengaruh lingkungan melalui proses interaksi. Inti pembelajaran interaktif adalah siswa membuat pertanyaan atau mencari masalah sendiri dan berusaha menyelesaikan sendiri. Hal ini akan meningkatkan kreativitas dan berfikir kritis mereka.
- e. Pendekatan Tujuan
Penerapan pendekatan tujuan ini sering dikaitkan dengan “cara belajar tuntas”.
- f. Pendekatan “Whole Language”
Suatu pendekatan untuk mengembangkan mengajarkan bahasa yang dilaksanakan secara menyeluruh, meliputi: mendengar, berbicara, membaca, dan menulis.
- g. Pendekatan kontekstual
Pendekatan kontekstual (*Contextual Teaching and Learning* atau CTL) merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sebagai anggota keluarga dan masyarakat.
- h. Pendekatan Keterampilan Proses
Keterampilan proses adalah kemampuan yang dibangun oleh sejumlah keterampilan dalam proses pembelajaran, yang meliputi: keterampilan intelektual, keterampilan sosial, dan keterampilan fisik.

2. Pengertian Metode Pembelajaran Penjasorkes

Menurut Tati Nurhayati (2012: 14), bahwa dalam proses belajar mengajar tidak ada satu ketentuan yang melandaskan bahwa hanya satu strategi yang paling efektif untuk pengajaran Penjasorkes. Jadi dalam menerapkan strategi pengajaran selalu harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi pada waktu proses belajar mengajar Penjasorkes berlangsung.

Proses belajar-mengajar Penjasorkes, kegiatan yang paling strategis adalah sangat tergantung pada pemilihan dan penetapan strategi pembelajaran oleh guru di lapangan. Strategi mengajar dapat diartikan sebagai pengambilan keputusan yang berkaitan dengan tindak-tanduk,

perilaku atau perbuatan mengajar dari guru Penjasorkes. Strategi pengajaran yang berpusat pada guru, menunjukkan ciri yang khas, yaitu guru yang mendominasi semua proses belajar-mengajar Penjasorkes, artinya semua kegiatan dimulai dari inisiatif dan keputusan semua terletak pada guru. Sedangkan strategi pengajaran yang berpusat pada siswa menunjukkan cirri bahwa siswalah yang berinisiatif dalam proses belajar-mengajar Penjasorkes, termasuk juga siswa berperan dalam menentukan keputusan (Tite Juliantine, 2013: 4).

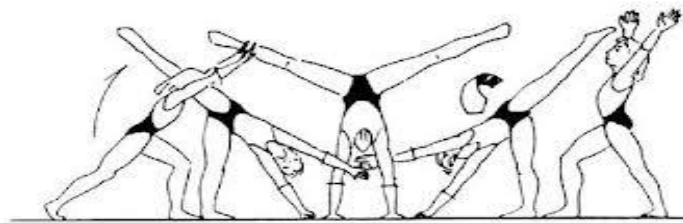
3. Hakikat Hasil Belajar Meroda

Belajar dan mengajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subyek dalam belajar. Sedangkan mengajar merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan seseorang guru sebagai pengajar. Menurut Nana Sudjana (2010: 45), hasil belajar adalah kemampuan keterampilan, sikap dan keterampilan yang diperoleh siswa setelah ia menerima perlakuan yang diberikan oleh guru sehingga dapat mengkonstruksikan pengetahuan itu dalam kehidupan sehari-hari.

Perlakuan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes di sekolah akan berdampak pada hasil belajar siswa berupa kemampuan keterampilan, sikap dan keterampilan yang diperoleh siswa. Dalam kegiatan pembelajaran senam lantai materi meroda bentuk perlakuan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran akan berpengaruh pada hasil belajar meroda yang diperoleh oleh siswa. Menurut Agus Ridha

(2012: 5), gerakan meroda adalah gerakan memutar ke samping, pada suatu saat bertumpu pada kedua tangan kaki terbuka lebar atau kangkang. *Cartwheel* atau meroda memang merupakan gerakan seperti roda berputar.

Gerakan meroda menurut Sayuti Sahara (2003: 9.31) merupakan latihan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan *handstand* merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.



Gambar 1. Keseluruhan Gerakan Meroda
Sumber: Sayuti Sahara (2003: 9.50)

Pada gerakan meroda beban yang ditanggung oleh ruas tulang belakang relatif kecil, karena tumpuan tangan terjadi hanya berlangsung sangat singkat. Ada beberapa cara dalam meroda. Sebelum melakukan meroda, beberapa kegiatan pendahuluan (*lead up*) yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. Mengajarkan irama meroda dengan menggunakan alat yang lebih tinggi, bisa menggunakan bangku atau peti yang pendek, dari sikap awal *lunge* kemudian melakukan putaran lateral sederhana.
- b. Mengajarkan irama meroda dan orientasi badan menggunakan lingkaran bebas.
- c. Meroda dengan media tali.
- d. Meroda dari tempat yang lebih tinggi.

Bila meroda yang sederhana sudah dikuasai dapat dilanjutkan dengan:

- a. Ganti arah meroda (samping kanan dan kiri).
- b. Meroda melayang melalui rintangan (bola, tali, bangku dll).
- c. Meroda dengan satu tangan.
- d. Langkah *hurdle* dilanjutkan meroda.
- e. Meroda dengan *chasse* saat tumpuan tangan.
- f. Merangkai 4 atau 6 kali meroda. Apabila tehnik secara umum sudah semakin baik, kecepatan ditingkatkan tanpa ada istirahat antar meroda. Kedua tangan tetap berada pada bidangnya di atas kepala.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar meroda adalah kemampuan keterampilan, sikap dan keterampilan yang diperoleh siswa dalam belajar mempraktekkan gerakan meroda setelah siswa menerima perlakuan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran. Bentuk/ cara perlakuan yang diberikan oleh guru akan berpengaruh pada hasil belajar yang diperoleh siswa. Dalam kegiatan penelitian ini berupa bentuk Penelitian Tindakan Kelas dengan tujuan utama untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dengan perlakuan/ pendekatan dalam bentuk bermain dan peragaan.

4. Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Meroda

Dimiyati, dkk. (1994:1.2), menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Sama halnya dengan belajar, mengajar pun pada

hakekatnya adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisir lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan kegiatan belajar.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Roijackers (1989) dalam Wasis Munandar (2012: 10), mengatakan bahwa “Dalam setiap usaha pengajaran atau mengajar sebenarnya ingin menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku”. Dalam konteks pendidikan yang dimaksud usaha untuk mencapai penyempurnaan pola laku tersebut diartikan bahwa guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu tujuan yang ditentukan seperti meningkatkan pengetahuan (ranah kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (ranah afektif), serta keterampilan (ranah psikomotor) peserta didik. Dengan demikian pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik.

Penelitian ini berfokus pada materi senam lantai gerak dasar meroda. Menurut Khairu Rahman (2014: 7), gerak dasar meroda adalah gerakan memutar badan dengan sikap menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar di sebut dengan kegiatan pembelajaran.

Kegiatan pembelajaran gerak dasar meroda adalah proses interaksi yang dilakukan oleh guru dan siswa dalam belajar gerak dasar meroda, yaitu belajar dalam melakukan gerakan memutar badan dengan sikap menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

5. Hakikat Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Penjasorkes

Berdasarkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani sarat dengan materi yang kompleks, sehingga menuntut guru untuk memilih strategi, metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat guna memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Sudrajat (2008 : 23) pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approaches*).

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tanpa adanya paksaan, dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu (Sukintaka, 1992: 2). Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak bagi mereka berarti berlatih yang mungkin sekali tanpa disadari. Dasar gerak mereka akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya

tahan kardiovaskuler menjadi makin baik. Selain itu akan bertambah panjang dan besarnya otot-otot , fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

Berdasarkan hal itu, maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menyenangkan menjadi penting. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka yaitu siswa Sekolah Dasar.

6. Bentuk-Bentuk Bermain dalam Proses Belajar Mengajar Meroda

Menurut Tadkiroatun Musfiroh (2008: 29) melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Bermain sambil belajar merupakan sebuah slogan yang harus dimaknai sebagai satu kesatuan, yakni belajar yang dilakukan adalah melalui bermain. "Bermain sambil belajar" tidak diartikan dalam dua kegiatan, yakni bermain dan belajar, yang dilakukan secara bergantian tapi anak belajar melalui bermain. Artinya, aktivitas anak lebih lebih ditekankan pada ciri-ciri bermain.

Melatih kekuatan tangan siswa dalam melakukan gerakan meroda dapat diberikan dalam bentuk permainan gerobak dorong. Permainannya adalah dengan siswa diatur secara berpasangan. Melakukan gerakan gerobak

dorong bergantian dengan pasangannya menempuh jarak 8 meter. Ada aba-aba peluit dari guru, maka anak yang belakang mengangkat kedua kaki anak yang didepan (yang mempraktekkan gerobak dorong). Anak yang mempraktekkan, melakukan gerakan berjalan ke depan dengan menggunakan tumpuan dua tangan, kaki di pegang pasangannya. Permainan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.



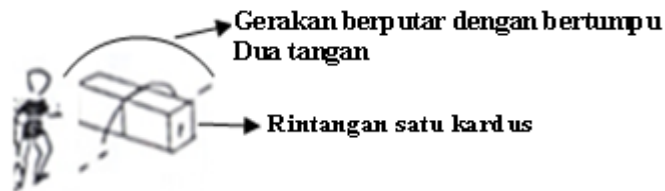
Gambar 2. Permainan Gerobak Dorong
Sumber: Data Peneliti

Pembelajaran senam lantai materi meroda bagi siswa Sekolah Dasar dapat diberikan melalui pendekatan modifikasi permainan melewati rintangan. Rintangan dapat berupa tatanan kardus atau seutas tali yang dibentangkan. Dalam melewati rintangan tersebut, dapat dilakukan misal dengan menirukan gerakan ban yang sedang berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan. Modifikasi permainan melewati rintangan dalam pendekatan pembelajaran senam lantai materi meroda bagi siswa Sekolah Dasar, antara lain:

a. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Satu Kardus

Siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan satu kardus yang ditaruh, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan. Dalam menumbuhkan rasa keberanian/ percaya diri siswa dalam mencoba mempraktekkan

menirukan gerakan ban berputar saat melewati rintangan kardus, maka dengan perintah siswa untuk awal mencoba mempraktekkan sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa.



Gambar 3. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Satu Kardus
Sumber: Data Peneliti

b. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Dua Kardus

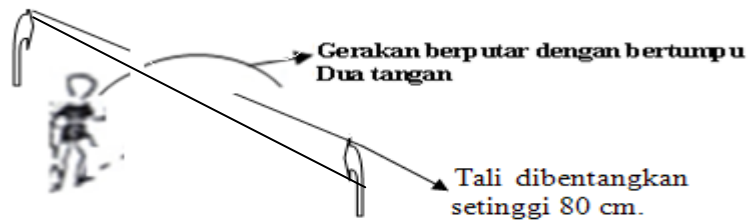
Sama dengan permainan sebelumnya, tapi yang membedakannya adalah tingkat kesulitan dalam rintangan yang di lewati. Rintangan sama menggunakan media kardus, tapi dengan jumlah dua kardus dengan posisi ditumpuk ke atas.



Gambar 4. Permainan Melewati Rintangan Tatanan Dua Kardus
Sumber: Data Peneliti

c. Permainan Melewati Tali yang dibentangkan Setinggi 80 cm

Tahap awal mempersiapkan media rintangan, yaitu tali yang dibentangkan setinggi 80 cm dari dasar. Siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan tali yang dibentangkan setinggi 80 cm, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.



Gambar 5. Permainan Melewati Tali yang dibentangkan Setinggi 80 cm
Sumber: Data Peneliti

7. Hakikat Peragaan Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes

Model-model pembelajaran yang kini tengah berkembang dan digunakan dalam proses pembelajaran Penjas pada dasarnya bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada siswa. Penyampaian informasi kepada siswa merupakan salah satu kunci untuk dapat mewujudkan pembelajaran yang efektif. Oleh karena itu, seorang guru Penjas harus mampu dan memiliki ketrampilan dalam menyampaikan informasi kepada siswa dalam waktu yang tepat dan cara yang tepat pula.

Peragaan bagi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes adalah mendemonstrasikan atau memberikan contoh gerakan materi pembelajaran Penjasorkes dihadapan para siswa. Metode peragaan juga diperlukan selain guru juga memberikan ceramah dan komando dalam proses pembelajaran Penjasorkes (Burhanuddin, 2010: 15). Sedangkan Yoyo Bahagia (2010: 12), mengatakan bahwa dalam proses pembelajaran Penjas bagi peserta didik, ketika guru harus menjelaskan beberapa aturan main dalam sebuah permainan, maka penjelasan aturan tersebut akan lebih bermakna dengan penjelasan sambil adanya sebuah demonstrasi/ peragaan dihadapan peserta didik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penyampaian informasi kepada siswa merupakan salah satu kunci untuk dapat mewujudkan pembelajaran yang efektif. Proses pembelajaran Penjas bagi peserta didik, ketika guru harus menjelaskan beberapa aturan main dalam sebuah permainan, maka penjelasan aturan tersebut akan lebih bermakna dengan penjelasan sambil adanya sebuah demonstrasi/ peragaan dihadapan peserta didik. Peragaan bagi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes adalah mendemonstrasikan atau memberikan contoh gerakan materi pembelajaran Penjasorkes dihadapan para siswa.

8. Hakikat Karakteristik Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Usia Sekolah Dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan perkembangan anak Sekolah Dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan. Usia tingkat Sekolah Dasar yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar dua belas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa kanak-kanak. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa Sekolah Dasar ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak (Hermawan, 2008: 35).

Menurut Darmodjo (1992: 12), karakteristik siswa kelas V Sekolah

Dasar, adalah sebagai berikut:

- a. Merupakan individu yang sedang berkembang.
- b. Siswa kelas V mulai mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan.
- c. Sedang berada dalam perubahan fisik dan mental mengarah yang lebih baik.
- d. Mulai adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
- e. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- f. Telah ada minat terhadap hal-hal yang khusus.
- g. Anak kelas V mulai menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- h. Pada masa usia kelas V, anak mulai memandang nilai (nilai rapor), sebagai ukuran yang benar mengenai prestasi sekolah.
- i. Anak pada masa usia kelas V gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama.
- j. Tingkah laku dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa usia Sekolah Dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik dikemudian hari. Karakteristik dari siswa Sekolah Dasar akan menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, serta perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Dalam penelitian ini pendekatan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda pada siswa siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman harus dengan mempertimbangkan karakteristik dari siswa tersebut.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggoro Dwi Priambodo (2012) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Meroda dengan media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Triharjo, Wates, Kulonprogo”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam 1 siklus 2 kali pertemuan. Hasil penelitian memunjukkan dari pengamatan saat proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan siswa, dengan media gambar siswa semakin tertarik dengan meroda. Skripsi: FIK UNY.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjanah W. (2012) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam satu siklus. Dalam satu siklus tersebut dengan dua kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 105 menit. Subjek dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 22 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan naratif. Hasil penelitian menunjukan bahwa peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan dapat meningkat. Peningkatan proses pembelajaran meliputi peningkatan pembelajaran guru, peningkatan partisipasi siswa, dan hasil belajar siswa. Target ketuntasan keterampilan guling depan siswa dalam penelitian ini adalah 75% tetapi siswa yang lebih dari target yang diharapkan peneliti yaitu 77,27%. Dengan demikian tindakan pembelajaran keterampilan

guling depan melalui permainan yang diberikan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung Turi Sleman, dapat dikatakan berhasil. Skripsi: FIK UNY.

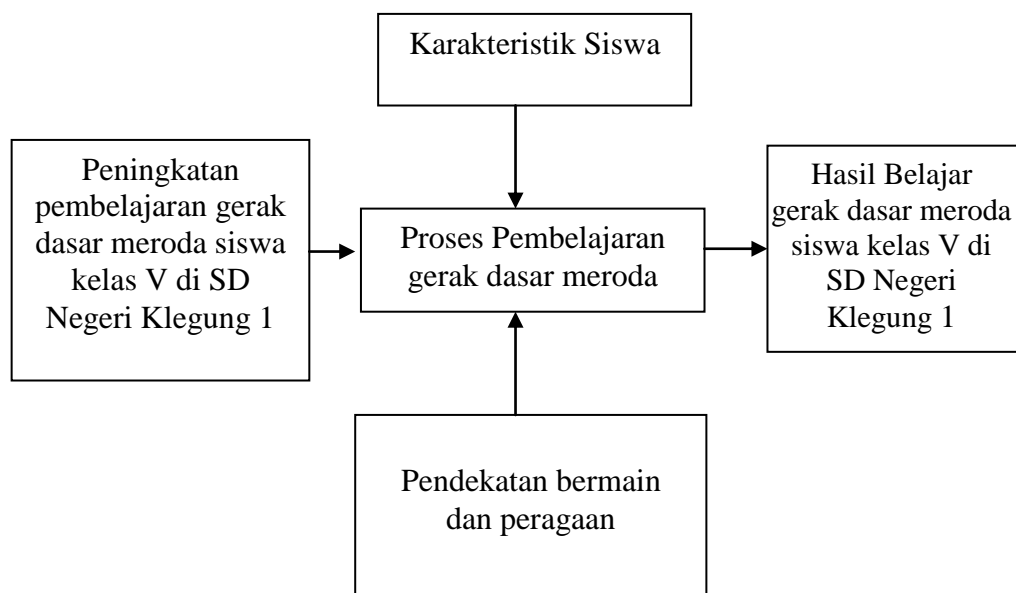
C. Kerangka Berpikir

Kegiatan penelitian ini dalam bentuk PTK dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan pada siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman. *Cartwheel* atau meroda adalah gerakan seperti roda berputar. Gerakan meroda dilakukan dengan latihan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Pembelajaran senam lantai materi meroda pada siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman akan diberikan melalui metode pendekatan bermain dan peragaan.

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tanpa adanya paksaan, dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu. Melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Model bermain dapat dengan melewati rintangan. Rintangan dapat berupa tatanan kardus atau seutas tali yang dibentangkan. Dalam melewati rintangan dengan siswa mencoba menirukan gerakan meroda.

Proses pembelajaran Penjas bagi peserta didik, ketika guru harus menjelaskan beberapa aturan main dalam sebuah permainan, maka penjelasan aturan tersebut akan lebih bermakna dengan penjelasan sambil adanya sebuah demonstrasi/ peragaan dihadapan peserta didik. Peragaan bagi siswa dalam pembelajaran Penjasorkes adalah mendemonstrasikan atau memberikan contoh gerakan materi pembelajaran Penjasorkes dihadapan para siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dijelaskan dalam suatu bagan kerangka berpikir, yaitu sebagai berikut:



Gambar 6. Bagan Kerangka Berfikir
Sumber: Data Peneliti

Melalui pendekatan bermain dan peragaan dapat meningkatkan proses dan hasil belajar gerak dasar meroda siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman. Dengan demikian melalui kegiatan bermain pembelajaran gerak dasar meroda akan menjadi lebih bermakna. Hal ini

dikarenakan bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tanpa adanya paksaan, dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu. Siswa mempraktekkan permainan yang mengarah ke gerak dasar meroda, maka secara tidak sadar siswa itu sedang belajar mempraktekkan gerak dasar meroda. Selanjutnya penyampaian informasi kepada siswa merupakan salah satu kunci untuk dapat mewujudkan pembelajaran yang efektif. Menjelaskan dihadapan para siswa tentang gerak-gerak dasar dalam meroda, akan lebih efektif penyampaian informasi penjelasan tersebut sambil didemonstrasikan/ adanya peragaan dihadapan para siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

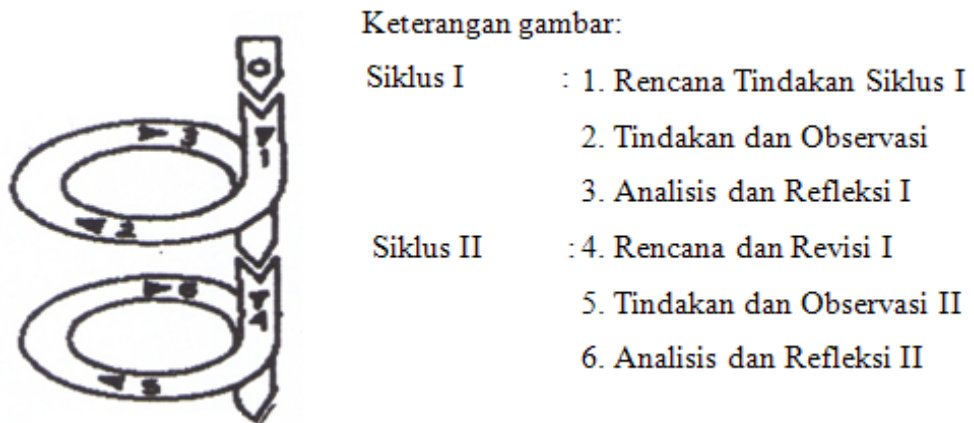
1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan. Penelitian tindakan adalah proses guru mengkombinasikan praktik dan mengevaluasi secara bersamaan. Meningkatkan kesadaran atas teori personal, artikulasi sebuah pembagian nilai-nilai, mencoba strategi-strategi untuk memberikan nilai-nilai yang diekspresikan pada praktik-praktik yang lebih konsisten. Dengan nilai-nilai pendidikan yang mendukung, merekam/mencatat pekerjaan dalam sebuah bentuk yang disediakan, agar dimengerti oleh guru-guru lain, dan kemudian membangun teori yang baru. Menurut Daryanto (2011: 26), penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi.

Dengan demikian penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Dalam kegiatan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dalam materi gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan.

2. Desain Penelitian

Adapun desain penelitian yang dilakukan merupakan desain penelitian tindakan kelas. Menurut *Kemmis* dan *Mc. Taggart* yang dikutip Daryanto (2011:31) desain penelitian tindakan kelas berupa putaran spiral yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 7. Skema Siklus Penelitian
Sumber: Daryanto (2011: 31)

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Sukidin, Basrowi & Suranto, (2010: 16) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu bentuk penelaahan penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu supaya dapat meningkatkan proses pembelajaran di kelas secara lebih profesional.

Tindakan penelitian terdiri dari 4 tahap. Adapun tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut :

a. Rencana

Rencana merupakan tindakan yang tersusun dan harus memiliki pandangan jauh ke depan, untuk memperbaiki dan meningkatkan

motivasi siswa dan kualitas pembelajaran serta hasil belajar siswa.

Rencana dalam Penelitian Tindakan Kelas ini, disusun berdasarkan hasil observasi/ identifikasi permasalahan yang muncul, yaitu:

- 1) Motivasi siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 terhadap pembelajaran senam lantai meroda masih sangat kurang.
- 2) Antusias, semangat, dan perhatian siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 masih kurang jika dibandingkan dengan motivasi dalam mengikuti pembelajaran lain, terutama pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas permainan.
- 3) Sebagian besar siswa kelas V SD Negeri Klegung 1 belum menguasai gerakan meroda dengan benar.
- 4) Nilai siswa kelas V dalam pembelajaran senam lantai materi meroda di semester I tahun pelajaran 2014/2015 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa.

Mohammad Asrori (2009: 52), menyatakan bahwa rencana pelaksanaan PTK antara lain mencakup kegiatan sebagai berikut :

- 1) Tim peneliti melakukan analisis standar isi untuk mengetahui Standar Kompetensi dan Kompetensi dasar yang akan diajarkan kepada siswa.
- 2) Mengembangkan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dengan memperhatikan indikator belajar.
- 3) Mengembangkan alat peraga atau media pembelajaran yang menunjang SK&D.
- 4) Menganalisis berbagai alternatif pemecahan masalah yang sesuai dengan kondisi permasalahan pembelajaran gerak dasar meroda yang dijelaskan di latar belakang masalah.
- 5) Mengembangkan pedoman atau instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan RPP.
- 6) Menyusun alat evaluasi pembelajaran sesuai dengan indikator hasil belajar.

Perencanaan dalam penelitian tindakan ini, meliputi:

- 1) Peneliti melibatkan kolaborator (Haryanto, S.Pd), dalam tahap perencanaan, dengan tujuan untuk melakukan tukar pikiran dan menyamakan persepsi tentang peningkatan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan.
- 2) Menyusun RPP untuk pertemuan ke-1 siklus satu dalam pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan. Pertemuan ke-1 siklus satu, kegiatan awal

pemanasan dengan permainan berlomba mencium lutut dan permainan hitam hijau. Kegiatan inti pembelajaran dengan permainan gerobak dorong jarak 5 meter dan peragaan ban bekas yang berputar. Dalam kegiatan inti pembelajaran siswa mempraktekkan permainan melewati rintangan satu kardus dengan peragaan gerakan berputar bertumpu dua tangan.

- 3) Bersama kolabor menyusun instrumen dalam hal penilaian pengamatan kinerja guru dan rubrik penilaian kemampuan meroda siswa.
- 4) Menyiapkan sarana prasarana dan fasilitas penunjang kegiatan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan. Mempersiapkan kardus dan ban bekas serta torong/ kun pembatas lapangan permainan. Selain itu juga mempersiapkan halaman sekolah agar aman dalam kegiatan proses pembelajaran gerak dasar meroda.

b. Pelaksanaan RPP

Tindakan adalah berupa tindakan guru sebagai peneliti yang dilakukan secara sadar dan terkendali dan merupakan variasi praktik yang cermat dan bijak (Mohammad Asrori, 2009: 53). Tindakan PTK mencakup prosedur dan tindakan yang akan dilakukan, serta prosedur perbaikan yang akan dilakukan.

Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus dengan dua kali tatap muka pembelajaran. Setiap proses pembelajaran dengan alokasi waktu 3 X 35 menit (105 menit). Proses pembelajaran dengan dengan model kegiatan bermain yang mengarah ke melakukan gerak-gerak dasar meroda dan adanya peragaan dari guru dalam menjelaskan praktek melakukan meroda. Akhir pembelajaran di tiap siklus akan dilakukan penilaian hasil belajar siswa dalam mempraktekkan gerak dasar meroda.

c. Observasi

Observasi mencakup prosedur perekaman data tentang proses dan hasil implemetasi tindakan yang dilakukan. Penggunaan pedoman atau instrumen yang telah disiapkan sebelumnya perlu diungkap dengan refleksi. Observasi dilakukan oleh kolaborator dalam hal menilai pengamatan kinerja guru dilakukan ketika proses tindakan/ pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman sedang berlangsung.

d. Refleksi

Refleksi adalah mengingat, merenungkan, mencermati, dan menganalisis lagi suatu tindakan yang telah dilakukan sebagaimana yang telah dicatat dalam observasi (Mohammad Asrori, 2009: 54). Refleksi menguraikan masalah-masalah yang terjadi selama siklus berlangsung dan menguraikannya menjadi sebuah acuan apakah siklus yang dijalankan sudah berhasil atau belum. Dan dipergunakan sebagai acuan dalam perbaikan siklus berikutnya.

Kegiatan refleksi dalam penelitian ini melibatkan peneliti dan kolaborator dalam hal mengevaluasi bersama atas tindakan yang telah berlangsung dengan pendekatan bermain dan peragaan. Refleksi penting dilakukan dalam hal untuk acuan keberhasilan dan perbaikan untuk pertemuan di siklus selanjutnya.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 03), mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang

mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Sedangkan definisi operasional variabel merupakan definisi suatu variabel dengan cara memberikan arti menspesifikasikan kegiatan sehingga operasional (dapat diukur). Dalam penelitian ini terdapat 3 variabel, yaitu :

1. Pendekatan bermain dan peragaan
2. Hasil belajar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.
3. Proses pembelajaran gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah gambaran mengenai peningkatan pembelajaran gerak dasar meroda pada siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman dengan upaya dalam bentuk pendekatan bermain dan peragaan. Guru memperagakan tentang gerak dasar meroda pada siswa. Selain itu proses pembelajaran dikemas dalam model bermain yang berhubungan dengan gerak dasar meroda.

C. Lokasi, Waktu Dan Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di semester II tahun ajaran 2014/2015 sampai semua data yang diperoleh sudah sesuai dengan yang diharapkan, yang pelaksanaan tindakan menggunakan jadwal remidi.

3. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman yang berjumlah keseluruhan 28 siswa, terdiri dari 16 siswa putra dan 12 siswa putri.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 147-148). Gambaran dari instrumen penelitian ini dijabarkan dalam beberapa butir penilaian yang terdiri dari:

a. Pengamatan Kinerja Guru

Pengamatan kinerja guru dilakukan ketika proses tindakan/ pembelajaran sedang berlangsung. Satu orang kolaborator bertugas mengamati kinerja guru. Dalam penelitian ini kolaborator menggunakan teman sejawat/ sesama guru Penjasorkes, dengan kriteria kolaborator sudah bergelar sarjana pendidikan olahraga dan tercatat sebagai pegawai aktif di sebuah instansi pendidikan.

Tabel 1. Data Kolaborator

No	Nama Lengkap/ NIP	Unit Kerja
1.	Haryanto, S.Pd NIP. 19611012 198403 1 005	SD Negeri Soka Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.

Instrumen pengamatan kinerja guru yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari Siti Nurjanah (2012: 42), yang meliputi:

membuka pelajaran, menyampaikan/ menjelaskan materi, interaksi dengan siswa, penguasaan materi, pengelolaan kelas, penggunaan waktu, memberikan penguatan, menggunakan media dan alat pembelajaran, mengevaluasi, serta menutup pelajaran. Berikut ini kisi-kisi instrumen pengamatan kinerja guru:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Perbaikan Kinerja Guru Sebagai Tindakan

Variabel	Indikator	Butir Pengamatan Nomor	Jumlah
Kinerja Guru	Membuka pelajaran	1, 2, 3, 4	4
	Menyampaikan/ menjelaskan materi	5, 6, 7, 8	4
	Interaksi dengan siswa	9, 10, 11, 12	4
	Penguasaan materi	13, 14, 15, 16	4
	Pengelolaan kelas	17, 18, 19, 20	4
	Penggunaan waktu	21, 22, 23, 24	4
	Memberikan penguatan	25, 26, 27, 28	4
	Menggunakan media dan alat pembelajaran	29, 30, 31, 32	4
	Mengevaluasi	33, 34, 35, 36	4
	Menutup pelajaran	37, 38, 39, 40	4
Jumlah =			40 butir

Sumber : Pedoman PPL Mahasiswa UNY dalam Siti Nurjanah (2012: 42).

Dalam penelitian ini untuk mengungkapkan besarnya kinerja guru dalam penyampaian pembelajaran materi gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan pada siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, dengan menggunakan lembar pengamatan. Adapun lembar pengamatan kinerja guru, adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Lembar Observasi Perbaikan Kinerja Guru Sebagai Tindakan

		INDIKATOR DAN DESKRIPTOR	PENILAIAN	
A	Membuka pelajaran, meliputi :		Ya	Tidak
	1	Memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin doa).		
	2	Melakukan apersepsi.		
	3	Menyampaikan topik dan tujuan.		
	4	Memberikan pemanasan dalam bentuk bermain yang sesuai dengan inti pembelajaran.		
B	Menyampaikan/ menjelaskan materi, meliputi :		Ya	Tidak
	5	Pemilihan metode sesuai bahan ajar.		
	6	Menyampaikan materi secara sistematis dan logis.		
	7	Menyajikan penjelasan dengan contoh, ilustrasi, pemberian tekanan.		
	8	Menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ komunikatif.		
C	Interaksi dengan siswa, meliputi :		Ya	Tidak
	9	Menggunakan teknik bertanya.		
	10	Memberikan motivasi saat anak mempraktekan permainan.		
	11	Menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vokal jelas.		
	12	Pemusatan perhatian, kesenyapan, kontak pandang.		
D	Penguasaan materi, meliputi :		Ya	Tidak
	13	Menyampaikan materi sesuai konsep bermain.		
	14	Memberi contoh/ mendemonstrasikan cara bermain dengan luwes.		
	15	Menjawab pertanyaan dengan tepat.		
	16	Materi sesuai dengan kurikulum yang berlaku.		

E	Pengelolaan kelas, meliputi :		Ya	Tidak
	17	Mengorganisasi alat, fasilitas, dan media dengan baik.		
	18	Membuat formasi sesuai materi dan tujuan.		
	19	Menempatkan diri pada posisi yang strategis.		
	20	Menguasai kelas dengan baik.		
F	Penggunaan waktu, meliputi :		Ya	Tidak
	21	Menentukan alokasi waktu dengan tepat.		
	22	Memulai dan mengakhiri pelajaran dengan tepat.		
	23	Menggunakan waktu selang.		
	24	Menggunakan waktu secara efektif.		
G	Memberikan penguatan, meliputi :		Ya	Tidak
	25	Penguatan secara verbal		
	26	Penggunaan dengan mimik dan gerak badan		
	27	Penguatan berupa simbol dan benda		
	28	Penguatan dengan kegiatan yang menyenangkan		
H	Menggunakan media dan alat pembelajaran, meliputi :		Ya	Tidak
	29	Memberdayakan media dan alat pembelajaran yg ada.		
	30	Membuat media sendiri.		
	31	Memodifikasi alat pembelajaran.		
	32	Menggunakan media dan alat dalam proses pembelajaran.		
I	Mengevaluasi, meliputi :		Ya	Tidak
	33	Melakukan evaluasi sesuai materi		
	34	Melakukan evaluasi secara individual maupun klasikal.		
	35	Melakukan diagnosa		
	36	Melakukan remidi		

J	Menutup pelajaran, meliputi :		Ya	Tidak
	37	Memberikan pendinginan dengan tepat		
	38	Membuat kesimpulan		
	39	Memberi pesan dan tindak lanjut		
	40	Memberi tugas/ pengayaan		
JUMLAH :				
SKOR MAKSIMUM 40				

Sumber : Pedoman PPL Mahasiswa UNY dalam Siti Nurjanah (2012: 42).

b. Hasil Belajar Siswa (Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siswa)

Tabel 4. Rubrik Penilaian Kemampuan Meroda

No	Subjek	Skor Aspek Penilaian Kemampuan Meroda			Jumlah Skor	NA	Ket
		Awalan	Gerakan	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
Skor Maksimum 12							

Sumber : Sayuti, dkk. (1994: 156).

Rumus Penilaian : $\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Skor Maksimum (12)}} \times 100 = \text{NA (Nilai Akhir)}$

Kriteria Penilaian :

- 1) Awalan :
 - a) Berdiri sikap menyamping arah gerakan.
 - b) kedua kaki di buka sedikit lebar.
 - c) Kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf "V").
 - d) Pandangan mata ke depan.

- 2) Gerakan :
 - a) Lemparan kaki terlihat kuat dan arah lemparan kaki ke atas.
 - b) Penempatan tangan pertama di lantai tidak terlalu dekat dengan kaki tolak.
 - c) Kedua siku lurus dan sikap badan melenting.
 - d) Sikap kepala menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.
- 3) Sikap Akhir :
 - a) Tetap menjaga keseimbangan saat melakukan pendaratan.
 - b) Saat mendarat kedua kaki tidak dilakukan secara bersama.
 - c) Saat mendarat penempatan kaki terakhir terlihat tidak terlalu dekat dengan kaki pertama yang mendarat.
 - d) Saat melakukan pendaratan pandangan ke depan dan mata tidak dipejamkan.

Prosedur Penilaian :

- 1) Siswa diberi skor 4 apabila dapat melakukan 4 item gerakan dengan benar
- 2) Siswa diberi skor 3 apabila dapat melakukan 3 item gerakan dengan benar
- 3) Siswa diberi skor 2 apabila dapat melakukan 2 item gerakan dengan benar
- 4) Siswa diberi skor 1 apabila dapat melakukan 1 item gerakan dengan benar

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Mulyasa (2009: 68), Penelitian Tindakan Kelas selalu berhubungan dengan data kuantitatif dan kualitatif, baik yang menyangkut aktivitas dan kreatifitas peserta didik, maupun kinerja guru dalam pembelajaran. Data kuantitatif berupa angka-angka tentang hasil belajar peserta didik, sedangkan data kualitatif adalah ungkapan yang mengekspresikan peserta didik tentang proses dan hasil belajar yang diperolehnya.

Dalam suatu penelitian proses pengumpulan data merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengumpulan data ini merupakan kegiatan yang terkait dengan keadaan riil di lapangan. Hasil pengumpulan data digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan

teknik pengumpulan data dengan observasi untuk mengetahui kinerja guru dalam proses pembelajaran gerak dasar meroda dan rubrik penilaian hasil belajar gerak dasar meroda siswa.

Proses pembelajaran guru menggunakan lembar observasi pengamatan kinerja guru, dengan melibatkan kolaborator sebagai penilai. Sedangkan penilaian hasil belajar gerak dasar meroda siswa, pelaksanaan penilaian dilakukan oleh peneliti dengan dibantu oleh kolaborator.

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi proses belajar mengajar dan penilaian hasil belajar. Berikut ini teknik analisis data observasi dan kuesioner:

1. Teknik Analisis Data Pengamatan Kinerja Guru

Data dari pengamatan kinerja guru yang diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai peningkatan proses pembelajaran pada setiap siklus disajikan dalam bentuk deskriptif kualitatif. Setelah itu, hasil pengamatan tersebut kemudian dicari kriterianya. Berikut ini kriteria pengamatan kinerja guru:

Tabel 5. Kriteria Pengamatan Kinerja Guru

Rentang Skor	Kriteria
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.

Sumber : Siti Nurjanah (2012 : 49).

2. Teknik Analisis Data Hasil Belajar Siswa

Pengamatan penilaian hasil belajar siswa dilaksanakan di setiap akhir RPP. Analisis data yang digunakan dalam penilaian hasil belajar siswa menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Pendekatan Acuan Penilaian (PAP) hasil belajar siswa disusun dengan 5 kategori, yaitu: “sangat baik”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “kurang sekali”. Setelah diketahui tingkat hasil belajar siswa yang termasuk dalam kategori: “sangat baik”, “baik”, “sedang”, “kurang”, dan “kurang sekali”, maka akan dapat ditentukan besar persentase dari tiap kategori penilaian tersebut.

Menurut B. Syarifudin (2010: 112), cara mengubah skor/ nilai ke dalam bentuk persentase, yaitu dengan rumus :

$$\% = \frac{\sum X}{\sum Maks} \times 100$$

Keterangan :

% : Persentase

$\sum X$: skor X hitung

$\sum Maks$: skor maksimal ideal

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Penelitian dikatakan berhasil atau dapat dihentikan apabila indikator-indikator keberhasilan tindakan dapat terpenuhi, adapun indikator pencapaian keberhasilan apabila :

1. Hasil pengamatan kinerja guru telah mendapatkan skor ≥ 31 dengan arti lain pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.
2. Hasil belajar siswa yaitu minimal sebanyak 75% dari total siswa dalam satu kelas masuk dalam kategori penilaian “baik” dan “sangat baik”.

G. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. Dikatakan jawaban sementara karena jawaban tersebut hanya didasarkan pada teori dan kajian penelitian yang relevan dan belum didukung oleh fakta atau data-data secara empiris. Untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji atau diteliti lebih lanjut. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, kajian teoritik, dan kerangka berpikir, maka peneliti mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. H_0 (Hipotesis Nol)

Melalui pendekatan bermain dan peragaan tidak dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

2. H_a (Hipotesis Alternatif)

Melalui pendekatan bermain dan peragaan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda siswa kelas V di SD Negeri Klegung 1, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian tindakan dilaksanakan di SD Negeri Klegung 1, yang berada di wilayah Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman, Propinsi Yogyakarta. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda melalui pendekatan bermain dan peragaan yang dilakukan dalam dua siklus. Proses pembelajaran dalam tiap siklus itu dilaksanakan dalam (2) kali pertemuan. Dalam pertemuan terakhir tiap siklus dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran dalam bentuk tes keterampilan meroda, untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa.

2. Data Kasus

Penilaian data kasus dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 25 Maret 2015, sesuai jam KBM di sekolah. Data kasus menunjukkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar meroda masih rendah, belum sesuai dengan indikator keberhasilan, minimal sebanyak 75% dari total kategori penilaian “baik” dan “sangat baik”. Berikut adalah data kasus dalam bentuk tabel 6, di bawah ini:

Tabel 6. Data Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Tempel Sleman

No	Interval Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 81$	Sangat Baik	6 siswa	21,42%
2	61 – 80	Baik	10 siswa	35,72%
3	41 – 60	Sedang	7 siswa	25,00%
4	21 – 40	Kurang	4 siswa	14,28%
5	$X \leq 20$	Kurang Sekali	1 siswa	3,58%
Jumlah =			28 siswa	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas bahwa hasil pra penelitian (data kasus), menunjukkan kemampuan gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman yang masuk kedalam kategori sangat baik sebanyak 6 siswa atau sebesar (21,42%), kategori baik sebanyak 10 siswa atau sebesar (35,72%), kategori sedang sebanyak 7 siswa atau sebesar (25,00%), kategori Kurang sebanyak 4 siswa atau sebesar (14,28%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar (3,58%).

3. Pelaksanaan Tindakan Siklus Satu

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Pelaksanaan siklus satu dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 22 April 2015 sesuai jam KBM di sekolah. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan juga pada hari Rabu tanggal 29 April 2015 juga sesuai jam KBM di sekolah. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran gerak dasar meroda melalui bentuk permainan dan peragaan.

- 2) Membuat skenario pembelajaran gerak dasar meroda melalui bentuk permainan dan peragaan.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, alat-alat untuk pembelajaran gerak dasar meroda melalui bentuk permainan dan peragaan.
- 4) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran gerak dasar meroda melalui bentuk permainan dan peragaan.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tindakan

1) Observasi Pertemuan ke-1

Observasi pertemuan ke-1 dalam hal pengamatan kinerja guru.

Hasil observasi dijelaskan pada tabel 7, berikut ini:

Tabel 7. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-1 Siklus Satu

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	26
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	-

Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan di pertemuan ke-1 siklus satu.

2) Observasi Pertemuan ke-2

Observasi pertemuan ke-2 dalam hal pengamatan kinerja guru dijelaskan pada tabel 8, berikut ini:

Tabel 8. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-2 Siklus Satu

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	29
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	-

Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan di pertemuan ke-2 siklus satu.

Sedangkan penilaian mengenai hasil belajar gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman yang pelaksanaannya pada pertemuan ke-2 ini, adalah pada tabel 9 berikut:

Tabel 9. Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman Siklus Satu

No	Interval Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 81$	Sangat Baik	7 siswa	25,00%
2	61 – 80	Baik	12 siswa	42,85%
3	41 – 60	Sedang	7 siswa	25,00%
4	21 – 40	Kurang	2 siswa	7,15%
5	$X \leq 20$	Kurang Sekali	0 siswa	0%
Jumlah =			28 siswa	100%

Berdasarkan tabel 9 di atas bahwa hasil belajar gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman pada siklus satu

yang masuk kedalam kategori sangat baik sebanyak 7 siswa atau sebesar (25,00%), kategori baik sebanyak 12 siswa atau sebesar (42,85%), kategori sedang sebanyak 7 siswa atau sebesar (25,00%), kategori Kurang sebanyak 2 siswa atau sebesar (7,15%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

c. Refleksi

1) Pembelajaran guru

Terjadi peningkatan pembelajaran guru walau belum secara signifikan hasilnya. Pengamatan pembelajaran guru di keseluruhan proses pembelajaran pada siklus satu telah terjadinya peningkatan hasil, walaupun hasil yang diperoleh belum sesuai indikator keberhasilan.

2) Hasil Belajar Siswa

Terjadi peningkatan hasil belajar siswa di siklus satu dibandingkan dengan data kasus. Peningkatan yang terjadi belum secara signifikan dan belum juga sesuai dengan indikator keberhasilan.

4. Pelaksanaan Siklus Dua

Siklus dua perlu dilaksanakan karena berdasarkan hasil refleksi siklus satu. Hasil siklus satu secara keseluruhan telah terjadi peningkatan hasil pembelajaran guru walaupun peningkatan yang terjadi belum sesuai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu kinerja guru telah mendapatkan skor ≥ 31 dengan arti lain pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik. Begitu juga hasil belajar siswa di siklus satu, kenyataan yang terjadi telah terjadi peningkatan hasil belajar siswa

dibandingkan dengan data kasus, walaupun peningkatan yang di peroleh belum secara signifikan dan belum juga sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yaitu hasil belajar siswa minimal sebanyak 75% dari total siswa dalam satu kelas masuk dalam kategori penilaian “baik” dan “sangat baik”.

Harapan yang diinginkan akan adanya peningkatan yang signifikan mengenai hasil yang diperoleh di siklus dua, sehingga akan diperoleh perbedaan dibandingkan data/ hasil siklus satu. Pelaksanaan siklus dua menggunakan jadwal remidi mata pelajaran Penjasorkes di semester II Tahun Ajaran 2014/ 2015. Untuk itu diperlukan tahanan perencanaan yang maksimal, dengan juga melibatkan kolaborator secara penuh untuk menyamakan persepsi dan melakukan tukar pikiran dalam menentukan teknis penggunaan pendekatan bermain dan peragaan dalam pembelajaran gerak dasar meroda.

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Pelaksanaan siklus dua dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 6 Mei 2015 sesuai jam KBM di sekolah. Sedangkan pertemuan kedua dilaksanakan juga pada hari Rabu tanggal 13 Mei 2015 juga sesuai jam KBM di sekolah. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran gerak dasar meroda melalui bentuk permainan dan peragaan, agar hasilnya yang diperoleh pada siklus dua ini akan sesuai dengan indikator keberhasilan yang diharapkan.
- 2) Membuat skenario pembelajaran gerak dasar meroda yang lebih fokus melalui bentuk permainan dan peragaan.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, alat-alat untuk pembelajaran gerak dasar meroda melalui bentuk permainan dan peragaan.
- 4) Dalam tindakan ini juga sama menggunakan instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran gerak dasar meroda melalui bentuk permainan dan peragaan.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tindakan

1) Observasi Pertemuan ke-1

Observasi pertemuan ke-1 dalam hal pengamatan kinerja guru.

Hasil observasi pertemuan ke-1 siklus dua dijelaskan pada tabel 10, berikut ini:

Tabel 10. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-1 Siklus Dua

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	-
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	33

Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori sangat baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan di pertemuan ke-1 siklus dua.

2) Observasi Pertemuan ke-2

Observasi pertemuan ke-2 dalam hal pengamatan kinerja guru dijelaskan pada tabel 11, berikut ini:

Tabel 11. Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-2 Siklus Dua

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	-
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	38

3) Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori juga sangat baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan di pertemuan ke-2 siklus dua.

Sedangkan penilaian mengenai hasil belajar gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman yang pelaksanaannya pada pertemuan ke-2 ini, adalah pada tabel 12 berikut:

Tabel 12. Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman Siklus Dua

No	Interval Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 81$	Sangat Baik	9 siswa	32,14%
2	61 – 80	Baik	14 siswa	50,00%
3	41 – 60	Sedang	4 siswa	14,28%
4	21 – 40	Kurang	1 siswa	3,58%
5	$X \leq 20$	Kurang Sekali	0 siswa	0%
Jumlah =			28 siswa	100%

Berdasarkan tabel 12 di atas bahwa hasil belajar gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman pada siklus dua yang masuk kedalam kategori sangat baik sebanyak 9 siswa atau sebesar (32,14%), kategori baik sebanyak 14 siswa atau sebesar (50,00%), kategori sedang sebanyak 4 siswa atau sebesar (14,28%), kategori Kurang sebanyak 1 siswa atau sebesar (3,58%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

c. Refleksi

1) Pembelajaran guru

Terjadi peningkatan pembelajaran guru yang signifikan hasilnya. Pengamatan pembelajaran guru di keseluruhan proses pembelajaran pada siklus dua telah terjadinya peningkatan yang hasilnya secara signifikan dibandingkan pada siklus satu dan telah sesuai indikator keberhasilan.

2) Hasil Belajar Siswa

Terjadi peningkatan hasil belajar siswa di siklus dua dibandingkan dengan data kasus dan hasil belajar di siklus satu. Peningkatan yang terjadi secara signifikan hasilnya dan telah sesuai dengan indikator keberhasilan.

B. Pembahasan

Penelitian ini dalam bentuk PTK dengan 2 siklus dalam keseluruhan 4 kali proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan siswa kelas V SD Negeri Klegung, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman. Setiap siklus terdiri dari tahapan: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar meroda melalui permainan dan peragaan meningkat. Peningkatan tersebut diantaranya, adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran di dua siklus dengan keseluruhan selama 4 kali proses tatap muka. Terlihat guru mampu memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru mampu mengelola kelas dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran dapat terkontrol dan guru mampu menciptakan suasana kegiatan pembelajaran bagi siswa yang menyenangkan, sehingga siswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar meroda.
2. Siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif. Hampir seluruh siswa bergerak dan berpartisipasi secara aktif. Pembelajaran gerak dasar meroda

dengan pendekatan melalui permainan dan peragaan sudah mampu mendorong kreatifitas siswa untuk beraktivitas selama pembelajaran. Hampir seluruh siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan cukup baik. Disamping itu, suasana pembelajaran sudah menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan seluruh siswa bersemangat dalam proses pembelajaran, bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan seluruh siswa bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas dari guru.

3. Hasil belajar siswa meningkat. Hal dibuktikan dengan perkembangan hasil belajar gerak dasar meroda siswa di siklus dua dibandingkan dengan hasil data kasus dan hasil belajar di siklus satu. Hasil belajar gerak dasar meroda telah sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu minimal sebanyak 75% dari total siswa dalam satu kelas masuk dalam kategori penilaian “baik” dan “sangat baik”.

Pengertian siklus dalam penelitian ini adalah putaran keseluruhan proses tindakan dari awal sampai akhir. Tindakan pembelajaran dalam dua siklus, terbukti bahwa kenyataannya dalam keseluruhan sebanyak 4 kali pertemuan sudah dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda. Peningkatan tersebut meliputi: peningkatan proses pembelajaran guru dan peningkatan hasil belajar siswa setelah adanya perlakuan dengan permainan dan peragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dan peragaan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda siswa kelas V SD Negeri Klegung, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman. Hasil tersebut berdasarkan kenyataan, bahwa:

1. Peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam KBM di dua siklus dengan keseluruhan selama 4 kali proses tatap muka dengan menggunakan jadwal remidi pada semester II tahun ajaran 2014/2015, di dapat hasil telah sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu: Hasil pengamatan kinerja guru telah mendapatkan skor ≥ 31 dengan arti lain pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan “sangat baik”.
2. Perkembangan hasil belajar gerak dasar meroda siswa yang signifikan di siklus dua dibandingkan dengan hasil data kasus dan hasil belajar di siklus satu. Hasil belajar gerak dasar meroda di siklus dua telah sesuai dengan indikator keberhasilan, yaitu sebanyak 23 siswa atau sebesar 82,14% dari keseluruhan 28 siswa kelas V SD Negeri Klegung, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman masuk dalam kategori penilaian “baik” dan “sangat baik”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pendekatan pembelajaran melalui permainan dan peragaan perlu ditumbuhkembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang

terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak melakukan triangulasi kepada Pengawas TK/SD Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.
2. Peneliti tidak melibatkan dalam hal menganalisis kemampuan kognitif, afektif, psikomotor, dan kondisi kesehatan tiap siswa secara lebih mendalam.

D. Saran

1. Pendekatan pembelajaran melalui bermain dan peragaan perlu ditumbuhkembangkan untuk pembelajaran lainnya, agar para peneliti lebih tertarik untuk mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan inovasi dalam pembelajaran.
2. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak, diantaranya orang tua, penyelenggara pendidikan (Kepala Sekolah dan guru).
3. Diperlukan penelitian pada pembelajaran senam dengan materi pembelajaran yang lain dan tetap memperhatikan faktor- faktor yang terkait dengan pembelajaran senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yoni S.S. (2012). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia, Grup Relasi Inti Media.
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Anggoro Dwi Priambodo. (2012). Upaya Peningkatan Pembelajaran Meroda dengan media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Triharjo, Wates, Kulonprogo. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Crow and Crow. (1973). *An Outline and Psicology*. (Terjemahan Z Kasijan). Surabaya : PT. Bina Utama.
- Darmodjo. (1992). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari: www.yahoo.com. Tersedia pada: <http://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/>. Diakses pada tanggal 18 Desember 2014.
- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: CV Gava Media.
- Dimiyati, dkk. (1994). *Belajar dan Pembelajaran*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depdikbud: Jakarta.
- Hartati. (2005). *Hubungan Perkembangan Anak dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 6, No. 1). Hlm. 41-42.
- Khairu Rahman. (2014). Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Meroda Dengan Menggunakan Model Bantuan Guru. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA untuk Kelas X*. Jakarta: Penerbit.
- Sayuti Sahara. (2003). *Senam Dasar*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional.
- Siti Nurjanah W. (2012). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RAD*. Jakarta : CV Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media.
- Tadkriroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta : PT Grasindo.
- Udin S. Winataputra. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran. Cetakan Ketiga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2012). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Wasis Munandar. (2012). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Pembelajaran Afektif di Sekolah Dasar Sekecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

**“UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR MERODA MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN DAN PERAGAAN SISWA KELAS V DI SD NEGERI
KLEGUNG 1 KECAMATAN TEMPEL”.**

Nama : **Heri Sudyantoro**

NIM : **13604227032**

Jurusan/ Prodi : **POR/ S1-PKS-PGSD PENJAS**

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 10 April 2015

Ketua Jurusan Prodi PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing



Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd
NIP. 19620806 198803 1 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : 317/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

17 April 2015

Yth. : Kepala Sekolah SD Negeri Klegung 1
Kec. Tempel, Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian 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 : Heri Sudyantoro
NIM : 13604227032
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Klegung 1 Kec. Tempel, Kab. Sleman
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain dan Peragaan Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel

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



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

Tembusan :

1. Kaprodi. PGSD Penjas
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 3. Surat Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN TEMPEL
Alamat : Tempel, Lumbungrejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta. Kode Pos 5555
telp : (0274) 869156

SURAT KETERANGAN

No : 800 /050

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT Pelayan Pendidikan Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: HERI SUDYANTORO
Nim	: 13604227032
Tempat, tanggal lahir	: Sleman 29 Juli 1968
Alamat rumah	: Jlopo Pondokrejo Tempel Sleman
Unit Kerja	: SD Negeri Klegung 1
	Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman

Adalah benar benar Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dengan nomor mahasiswa 13604227032 Program Strata (S1) PGSD Pendidikan Jasmani ,telah melaksanakan kegiatan penelitian bulan April dan Mei 2015 di SD Negeri Klegung 1 dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain dan Peragaan Siswa Kelas V SD Negeri klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 15 April 2015

Kepala UPT Yandik Kec. Tempel



SUMARWANTA, S.Pd

NIP. 19631121 198503 1 014

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN TEMPEL
Alamat : Tempel, Lumbungrejo, Tempel, Sleman, Yogyakarta. Kode Pos 5555
telp : (0274) 869156


SURAT IJIN PENELITIAN

No : **800 / 061 A**

Menunjuk surat dari Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta nomor : 319 / UN.34.16 / PP / 2015 tanggal 17 April 2015 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami tidak keberatan memberikan ijin kepada :

Nama : HERI SUDYANTORO
Nim : 13604227032
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Meroda Melalui Pendekatan Bermain dan Peragaan Siswa Kelas V SD Negeri klegung 1 Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.
Lokasi : SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel
Penanggungjawab : Drs. Sriawan, M.Kes.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 20 Mei 2015
Kepala UPT Yandik Kec. Tempel

SUMARWANTA, S.Pd
NIP. 19631121 198503 1 014

Lampiran 5. Statistik Data Kasus Penilaian Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman

Data Kasus Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung 1 Tempel Sleman

No	Interval Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 81$	Sangat Baik	6 siswa	21,42%
2	61 – 80	Baik	10 siswa	35,72%
3	41 – 60	Sedang	7 siswa	25,00%
4	21 – 40	Kurang	4 siswa	14,28%
5	$X \leq 20$	Kurang Sekali	1 siswa	3,58%
Jumlah =			28 siswa	100%

Kategori sangat baik sebanyak 6 siswa atau sebesar(21,42%), kategori baik sebanyak 10siswa atau sebesar (35,72%), kategori sedang sebanyak 7siswa atau sebesar (25,00%), kategoriKurang sebanyak 4 siswa atau sebesar (14,28%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau sebesar (3,58%).

Lampiran 6. Daftar Kehadiran Kolaborator

Nama Kolaboarator	Data Kasus	Siklus Satu		Siklus Dua	
	25 Maret 2015	Ke-1	Ke-2	Ke-1	Ke-2
		22 April 2015	29 April 2015	6 Mei 2015	13 Mei 2015
Haryanto, S.Pd NIP. 19611012 198403 1 005					

Lampiran 7. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-1 Siklus Satu

Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-1 Siklus Satu

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	26
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	-

Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan di pertemuan ke-1 siklus satu.

Lampiran 8. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-2 Siklus Satu

Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-2 Siklus Satu

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	29
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	-

Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaandi pertemuan ke-2 siklus satu.

Lampiran 9. Statistik Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siklus Satu

Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman Siklus Satu

No	Interval Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 81$	Sangat Baik	7 siswa	25,00%
2	61 – 80	Baik	12 siswa	42,85%
3	41 – 60	Sedang	7 siswa	25,00%
4	21 – 40	Kurang	2 siswa	7,15%
5	$X \leq 20$	Kurang Sekali	0 siswa	0%
Jumlah =			28 siswa	100%

Kategori sangat baik sebanyak 7 siswa atau sebesar(25,00%), kategori baik sebanyak 12siswa atau sebesar (42,85%), kategori sedang sebanyak 7siswa atau sebesar (25,00%), kategoriKurang sebanyak 2 siswa atau sebesar (7,15%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

**Lampiran 10. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-1
Siklus Dua**

Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-1 Siklus Dua

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	-
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	33

Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori sangat baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaan di pertemuan ke-1 siklus dua.

**Lampiran 11. Statistik Pengamatan Pembelajaran Guru Pertemuan ke-2
Siklus Dua**

Pengamatan Kinerja Guru Pertemuan ke-2 Siklus Dua

Rentang Skor	Kriteria	Skor Hasil
00 – 10	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.	-
11 – 20	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.	-
21 – 30	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik.	-
31 – 40	Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan sangat baik.	38

Hasil menunjukkan bahwa kinerja guru berkategori juga sangat baik dalam hal proses pembelajaran gerak dasar meroda dengan pendekatan bermain dan peragaandi pertemuan ke-2 siklus dua.

Lampiran 12. Statistik Hasil Belajar Kemampuan Gerak Dasar Meroda Siklus Dua

Hasil Belajar Gerak Dasar Meroda Siswa Kelas V SD Negeri Klegung Tempel Sleman Siklus Dua

No	Interval Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \geq 81$	Sangat Baik	9 siswa	32,14%
2	61 – 80	Baik	14 siswa	50,00%
3	41 – 60	Sedang	4 siswa	14,28%
4	21 – 40	Kurang	1 siswa	3,58%
5	$X \leq 20$	Kurang Sekali	0 siswa	0%
Jumlah =			28 siswa	100%

Kategori sangat baik sebanyak 9 siswa atau sebesar(32,14%), kategori baik sebanyak 14siswa atau sebesar (50,00%), kategori sedang sebanyak 4siswa atau sebesar (14,28%), kategoriKurang sebanyak 1 siswa atau sebesar (3,58%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau sebesar (0%).

Lampiran 13. RPP Pertemuan ke-1 Siklus Satu

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Sleman
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	(V)/ II (Dua)
Pertemuan	Siklus Satu (pertemuan ke-1)
Alokasi Waktu	:3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi:

8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar:

- 8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

C. Indikator:

- 8.1.1 Melakukan teknik gerak dasar meroda.
 - Melakukan latihan penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan.
 - Latihan menirukan gerakan roda berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan.

D. Tujuan Pembelajaran:

- 8.1.1.1 Siswa dapat melakukan gerak dasar penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan secara gradual sedikit demi sedikit meningkat dalam bentuk permainan gerobak dorong.
- 8.1.1.2 Siswa dapat melakukan/ melewati rintangan satu kardus yang di tata dalam bentuk permainan (dalam melewati rintangan kardus dilakukan dengan menirukan gerak roda yang sedang berputar).
- 8.1.1.3 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gerobak dorong) sejauh 5 meter.

8.1.1.4 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/ melewati rintangansatu kardus yang di tata dengan cara menirukan ban berputar.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa Ingin tahu, dan Tanggung jawab.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Gerak Dasar Meroda

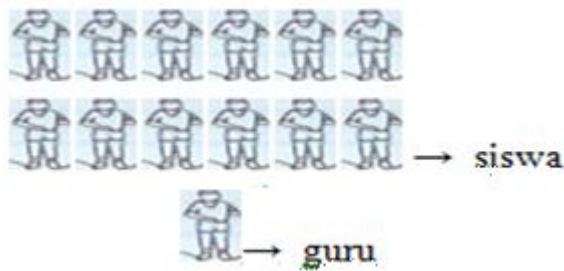
F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain dan Peragaan
- Praktek

G. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal (20 menit) :**

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Berdoa
3. Mengecek kehadiran siswa



4. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar meroda)
Apersepsi dalam bentuk cerita dengan menggunakan media ban bekas.
6. Melakukan gerakan *stretching* / penguluran.
 - a. bongkok , kedua tangan berpegangan kaki kangkang, gerakan mengayun kedua tangan ke atas dan ke bawah.
 - b. Masih posisi saling berhadapan , duduk berpegangan tangan kaki kangkang tarik menarik, berpasangan.



7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti :

a. Berlomba mencium lutut

Siswa duduk telunjur posisi membuat lingkaran sambil bernyanyi “sluku-sluku batok”, siswa berusaha mencium lutut. Siswa yang mencium lutut paling lama dialah yang menjadi pemenang. Perlombaan dapat diulangi beberapa kali.



b. Bermain Hitam Hijau

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama sebagai Hijau dan kelompok kedua sebagai Hitam. Dua Kelompok baris berbanjar saling berhadapan, dan siap mendengarkan instruksi guru. Jika nama kelompok disebutkan oleh guru, maka kelompok itu berbalik arah untuk lari ke garis batas lapangan yang telah ditentukan dan berusaha untuk menghindari supaya tidak tertangkap oleh kelompok lain. Kelompok yang tidak disebutkan berusaha untuk mengejar. Begitu sebaliknya.



▪ **Kegiatan Inti (75 menit) :**

Dalam kegiatan siswa:

- a. Siswa melakukan latihan penguatan bertumpu dengan kedua tangan
- b. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar.
- c. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- d. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di halaman sekolah atau lapangan.

Dalam kegiatan siswai :

- a. Siswa melakukan kegiatan bermain yang berorientasi pada pola gerak lokomotor.
- b. Siswa melakukan permainan gerobak dorong, mencapai target berjalan dengan tumpuan dua tangan dengan jarak 5 meter.

Siswa diatur secara berpasangan. Melakukan gerakan gerobak dorong bergantian dengan pasangannya menenmpuh jarak 5 meter. Ada aba-aba peluit dari guru, maka anak yang belakang mengangkat kedua kaki anak yang didepan (yang mempraktekkan gerobak dorong). Anak yang mempraktekkan, melakukan gerakan berjalan ke depan dengan menggunakan tumpuan dua tangan, kaki di pegang pasangannya. Permainan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.



Jarak 5 Meter

- c. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan kardus.
 - 1) Pengulangan apersepsi dalam bentuk cerita, tentang ban yang sedang berputar. Guru bercerita, sambil dengan mempraktekkan menggunakan media ban bekas digelindingkan ke depan. Siswa disuruh mendengarkan dan memperhatikan laju ban yang sedang berputar.



→ **Media ban bekas**

- 2) Setelah memperhatikan laju ban yang sedang berputar, siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan satu kardus yang ditaruh, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan. Dalam menumbuhkan rasa keberanian/ percaya diri siswa dalam mencoba mempraktekkan menirukan gerakan ban berputarsaat melewati rintangan kardus, dengan perintah siswa untuk awal mencoba mempraktekkan sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing siswa.



- Siswa melakukan permainan gerobak dorong dengan target berjalan 5 meter dilakukan secara berpasangan dan bergantian dengan temannya.
- Guru memperagakan melewati rintangan satu kardus dengan tumpuan menggunakan kedua tangan
- Siswa satu persatu mencoba melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan satu kardus.
- Siswa belajar keterampilan gerak dasar meroda dalam bentuk bermain, dengan arahan dan bimbingan guru Penjasorkes.

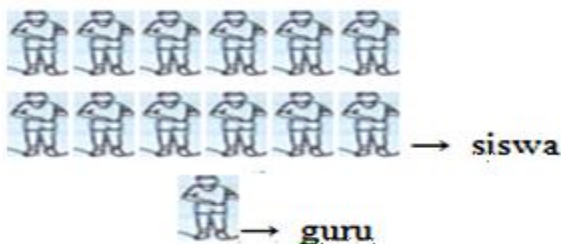
Dalam kegiatan siswa:

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

▪ Kegiatan Penutup (10 menit) :

Dalam kegiatan penutup :

- Siswa di kumpulkan di tempat yang teduh sambil mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.



- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dasar dalam meroda.
- Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama “disini senang disana senang”.
- Siswa dibariskan, dan penutup dengan berdoa.

H. Alat dan Sumber Belajar:

- a. Buku Paket Pegangan Penjasorkes kelas V
- b. KTSP 2006
- c. Lapangan/ halaman sekolah
- d. Ban bekas
- e. Kardus
- f. Peluit
- g. Torong sebagai batas lapangan

Sleman, 22 April 2015
Pratikan

Heri Sudyantoro
NIM. 13604227032

Lampiran 14. RPP Pertemuan ke-2 Siklus Satu

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Sleman
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: (V) / II (Dua)
Pertemuan	: Siklus Satu (pertemuan ke-2)
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi :

8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

- 8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

C. Indikator :

- 8.1.1 Melakukan teknik gerak dasar meroda.
 - Melakukan latihan penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan.
 - Latihan menirukan gerakan roda berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan.
 - Melakukan gerak dasar meroda (penilaian meroda siswa).

D. Tujuan Pembelajaran :

- 8.1.1.1 Siswa dapat melakukan gerak dasar penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan secara gradual sedikit demi sedikit meningkat dalam bentuk permainan gerobak dorong.
- 8.1.1.2 Siswa dapat melakukan/ melewati rintangan dua kardus yang di tata dalam bentuk permainan (dalam melewati rintangan kardus dilakukan dengan menirukan gerak roda yang sedang berputar).
- 8.1.1.3 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gerobak dorong), meningkat dari pertemuan sebelumnya yaitu dengan menempuh jarak sejauh 8 meter.

- 8.1.1.4 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/ melewati rintangan kardus yang di tata dengan cara menirukan ban berputar. Meningkat dari pertemuan sebelumnya dengan mampu melakukan/ melewati rintangan dua kardus yang ditata ke atas yang dilakukan dengan cara menirukan ban berputar.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa Ingin tahu, dan Tanggung jawab.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Gerak Dasar Meroda

F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain dan Peragaan
- Praktek

G. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal (20 menit) :**
 1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 2. Berdoa
 3. Mengecek kehadiran siswa



4. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar meroda)
Apersepsi dalam bentuk penguatan dengan cerita secara singkat mengenai pertemuan sebelumnya dengan menggunakan media ban bekas.
6. Melakukan gerakan *stretching* / penguluran.
 - a. bongkok , kedua tangan berpegangan kaki kangkang, gerakan mengayun kedua tangan ke atas dan ke bawah.
 - b. Masih posisi saling berhadapan , duduk berpegangan tangan kaki kangkang tarik menarik, berpasangan.



7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti :

a. Berlomba mencium lutut

Siswa duduk telunjur posisi membuat lingkaran sambil bernyanyi “sluku-sluku batok”, siswa berusaha mencium lutut. Siswa yang mencium lutut paling lama dialah yang menjadi pemenang. Perlombaan dapat diulangi beberapa kali.



b. Bermain Menjala Ikan

Semua anak berada di tengah halaman/ lapangan permainan menjadi ikan. Dipilih 3 sampai 5 anak sebagai jala. Anak yang dipilih menjadi jala dengan cara bergandengan tangan. Jala berusaha menangkap ikan dan ikan berusaha untuk tidak tertangkap jala. Ikan yang tertangkap, maka gabung menjadi jala, sehingga jala akan menjadi semakin panjang. Ikan yang terakhir tertangkap maka sebagai ikan pemenang atau yang terbaik.



▪ **Kegiatan Inti (75 menit) :=**

Dalam kegiatan :

- a. Siswa melakukan latihan penguatan bertumpu dengan kedua tangan
- b. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar.
- c. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

- d. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di halaman sekolah atau lapangan.
- e. Siswa melakukan kegiatan bermain yang berorientasi pada pola gerak lokomotor.
- f. Siswa melakukan permainan gerobak dorong, mencapai target berjalan dengan tumpuan dua tangan menempuh jarak 8 meter.
Siswa diatur secara berpasangan. Melakukan gerakan gerobak dorong bergantian dengan pasangannya menempuh jarak 8 meter. Ada aba-aba peluit dari guru, maka anak yang belakang mengangkat kedua kaki anak yang didepan (yang mempraktekkan gerobak dorong). Anak yang mempraktekkan, melakukan gerakan berjalan ke depan dengan menggunakan tumpuan dua tangan, kaki di pegang pasangannya. Permainan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.



Jarak 8 Meter

- g. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan kardus.
 - 1) Pengulangan apersepsi pertemuan sebelumnya dalam bentuk cerita, tentang ban yang sedang berputar. Guru bercerita, sambil dengan mempraktekkan menggunakan media ban bekas digelindingkan ke depan. Siswa disuruh mendengarkan dan memperhatikan laju ban yang sedang berputar.



→ **Media ban bekas**

- 2) Siswa belajar hand stand dengan tumpuan tangan kaki diangkat ke atas dengan bersandar ke dinding. Dari bawah berusaha ke atas. Namun tidak sampai tegak lurus, hanya kemiringan 70°



- h. Guru memperagakan melewati rintangan dua kardus yang di tata ke atas dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.
- i. Siswa satu persatu mencoba melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan dua kardus yang di tata ke atas dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.
- j. Siswa belajar keterampilan gerak dasar meroda dalam bentuk bermain, dengan arahan dan bimbingan guru Penjasorkes.
- k. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- l. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman, memberikan penguatan , dan penyimpulan.
- m. Unjuk kerja penilaian hasil belajar gerak dasar meroda siswa.

▪ **Kegiatan Penutup (10 menit) :**

Dalam kegiatan penutup :

1. Siswa di kumpulkan di tempat yang teduh sambil mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.



2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dasar dalam meroda.
3. Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama“disini senang disana senang”.
4. Siswa dibariskan, dan penutup dengan berdoa.

H. Alat dan Sumber Belajar:

- a. Buku Paket Pegangan Penjasorkes kelas V
- b. KTSP 2006
- c. Lapangan/ halaman sekolah
- d. Ban bekas
- e. Kardus

- f. Peluit
- g. Torong sebagai batas lapangan
- h. Lembar rubrik penilaian hasil belajar siswa
- i. Bolpoint

I. Penilaian :

Penilaian unjuk kerja siswa (kemampuan meroda)

No	Subjek	Skor Aspek Penilaian Kemampuan Meroda			Jumlah Skor	NA	Ket
		Awalan	Gerakan	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
Skor Maksimum 12							

Rumus Penilaian :

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Skor Maksimum (12)}} \times 100 = \text{NA (Nilai Akhir)}$$

Kriteria Penilaian :

a. Awalan :

- 1) Berdiri sikap menyamping arah gerakan.
- 2) kedua kaki di buka sedikit lebar.
- 3) Kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf "V").
- 4) Pandangan mata ke depan.

b. Gerakan :

- 1) Lemparan kaki terlihat kuat dan arah lemparan kaki ke atas.
- 2) Penempatan tangan pertama di lantai tidak terlalu dekat dengan kaki tolak.
- 3) Kedua siku lurus dan sikap badan melenting.
- 4) Sikap kepala menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.

c. Sikap Akhir :

- 1) Tetap menjaga keseimbangan saat melakukan pendaratan.
- 2) Saat mendarat kedua kaki tidak dilakukan secara bersama.
- 3) Saat mendarat penempatan kaki terakhir terlihat tidak terlalu dekat dengan kaki pertama yang mendarat.
- 4) Saat melakukan pendaratan pandangan ke depan dan mata tidak dipejamkan.

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

Sleman, 29 April 2015
Pratikan

Heri Sudyantoro
NIM. 13604227032

Lampiran 15. RPP Pertemuan ke-1 Siklus Dua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Sleman
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: (V) / II (Dua)
Pertemuan	: Siklus Dua (pertemuan ke-3)
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi :

8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

- 8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

C. Indikator :

- 8.1.1 Melakukan teknik gerak dasar meroda.
 - Melakukan latihan penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan.
 - Latihan menirukan gerakan roda berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan.

D. Tujuan Pembelajaran :

- 8.1.1.1 Siswa dapat melakukan gerak dasar penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan secara gradual sedikit demi sedikit meningkat dalam bentuk permainan gajah berjalan.
- 8.1.1.2 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gerobak dorong), meningkat dari pertemuan sebelumnya yaitu dengan menempuh jarak sejauh 10 meter.

8.1.1.3 Siswa dapat melakukan/ melewati rintangan tali karet yang dibentangkan dalam bentuk permainan (dalam melewati rintangan tali karet dilakukan dengan menirukan gerak roda yang sedang berputar).

8.1.1.4 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/ melewati rintangan tali karet yang dibentangkan setinggi 80 cm, dilakukan dengan cara menirukan ban berputar.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa Ingin tahu, dan Tanggung jawab.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Gerak Dasar Meroda

F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain dan Peragaan
- Praktek

G. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal (20 menit) :**

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Berdoa
3. Mengecek kehadiran siswa



4. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar meroda)
Apersepsi dalam bentuk cerita dengan menggunakan media ban bekas.
6. Melakukan gerakan *stretching* / penguluran.
 - a. bongkok , kedua tangan berpegangan kaki kangkang, gerakan mengayun kedua tangan ke atas dan ke bawah.

- b. Masih posisi saling berhadapan , duduk berpegangan tangan kaki kangkang tarik menarik, berpasangan.



7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti :

- a. kereta api masuk terowongan

- 1) Tahap persiapan : siswa di bagi menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok berpasangan.
- 2) Tahap pelaksanaan permainan diawali dengan masing-masing pasangan berpegangan tangan dan saling berhadapan. Setelah ada aba-aba peluit pasangan yang paling ujung masuk terowongan sambil bergandengan tangan, setelah keluar dari terowongan ikut membuat terowongan baru dan disusul oleh pasangan berikutnya sampai habis dan regu yang selesai paling dulu itulah yang menang.



- b. Permainan Bintang Beralih

Membuat 4 pos dan anak di bagi menjadi 5 kelompok, sehingga ada satu kelompok yang berda di tengah/ tidak menempati pos. Permainan dengan aba-aba peluit. Ketika terdengar aba-aba peluit, maka keseluruhan kelompok berusaha untuk berpindah tempat (kelompok yang awal tidak mendapatkan pos, maka juga berusaha untuk memasuki pos). Setiap sesi aba-aba peluit akan tersisa satu kelompok yang tidak mendapatkan pos.



▪ **Kegiatan Inti (75 menit) :**

Dalam kegiatan siswa :

- Siswa melakukan latihan penguatan bertumpu dengan kedua tangan
- Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar.
- Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di halaman sekolah atau lapangan.

Dalam kegiatan siswa :

- Siswa melakukan kegiatan bermain yang berorientasi pada pola gerak lokomotor.
- Siswa melakukan permainan gerobak dorong, mencapai target berjalan dengan tumpuan dua tangan dengan jarak 10 meter.

Siswa diatur secara berpasangan. Melakukan gerakan gerobak dorong bergantian dengan pasangannya menenmpuh jarak 8 meter. Ada aba-aba peluit dari guru, maka anak yang belakang mengangkat kedua kaki anak yang didepan (yang mempraktekkan gerobak dorong). Anak yang mempraktekkan, melakukan gerakan berjalan ke depan dengan menggunakan tumpuan dua tangan, kaki di pegang pasangannya. Permainan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.

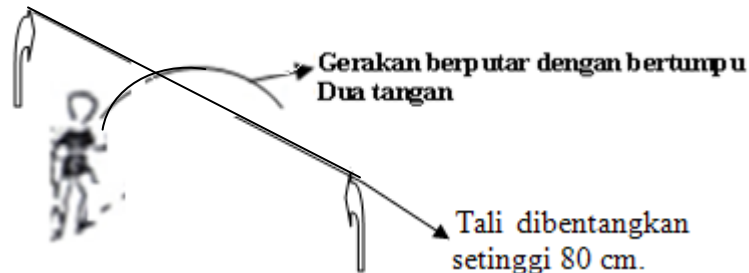


- Siswa melakukan latihan meroda dengan permainan melewati rintangan 1 teman yang berposisi bongkok.



d. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan meroda dalam bentuk permainan melewati rintangan tali karet yang dibentangkan setinggi 80 cm.

- 1) Tahap awal mempersiapkan media rintangan, yaitu tali karet yang dibentangkan setinggi 80 cm dari dasar.
- 2) Siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan tali karet yang dibentangkan setinggi 80 cm, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.



e. Siswa melakukan permainan gerobak dorong dengan target berjalan 10 meter, dilakukan secara berpasangan dan bergantian dengan temannya.

f. Siswa satu persatu mencoba melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan dua kardus yang di tata ke atas.

g. Siswa satu persatu mencoba melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan tali karet yang dibentangkan setinggi 80 cm.

h. Siswa belajar keterampilan gerak dasar meroda dalam bentuk bermain, dengan arahan dan bimbingan guru Penjasorkes.

i. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.

j. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman, memberikan penguatan , dan penyimpulan.

▪ **Kegiatan Penutup (10 menit) :**

Dalam kegiatan penutup :

1. Siswa di kumpulkan di tempat yang teduh sambil mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.



2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dasar dalam meroda.

3. Penenangan dalam bentuk berdiri bersama-sama, kaki jinjit. Angkat kedua tangan lurus ke atas, sambil menghirup udara, dan masih posisi kedua tangan

lurus ke atas gerakkan kedua tangan pelan. Terdengar bunyi peluit, tarik kedua tangan kembali ke bawah (posisi awal) dan diikuti kaki turun sambil teriak bersama-sama “horee”. Gerakan dapat diulangi beberapa kali.

4. Siswa dibariskan, dan penutup dengan berdoa.

H. Alat dan Sumber Belajar:

- a. Buku Paket Pegangan Penjasorkes kelas V
- b. KTSP 2006
- c. Lapangan/ halaman sekolah
- d. Ban bekas
- e. Kardus
- f. Peluit
- g. Meteran
- h. Kayu/ pancang
- i. Tali karet
- j. Torong sebagai batas lapangan

Sleman, 6 Mei 2015
Pratikan

Heri Sudyantoro
NIM. 13604227032

Lampiran 16. RPP Pertemuan ke-2 Siklus Dua

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Sekolah	: SD Negeri Klegung 1 Kecamatan Tempel Sleman
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: (V) / II (Dua)
Pertemuan	: Siklus Dua (pertemuan ke-4)
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit (105 menit)

A. Standar Kompetensi :

8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

- 8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

C. Indikator :

- 8.1.1 Melakukan teknik gerak dasar meroda.
 - Melakukan latihan penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan.
 - Latihan menirukan gerakan roda berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan.
 - Melakukan gerak dasar meroda (penilaian meroda siswa).

D. Tujuan Pembelajaran :

- 8.1.1.1 Siswa dapat melakukan gerak dasar penguatan bertumpu dengan dua tangan dalam bentuk permainan secara gradual sedikit demi sedikit meningkat dalam bentuk permainan gajah berjalan.
- 8.1.1.2 Siswa dapat melakukan/ melewati rintangan tali karet yang dibentangkan dalam bentuk permainan (dalam melewati rintangan tali karet dilakukan dengan menirukan gerak roda yang sedang berputar).
- 8.1.1.3 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan target berjalan dengan bertumpu dua tangan (menirukan gajah berjalan) sejauh 10 meter; meningkat dengan menempuh jarak sejauh 12 meter.

- 8.1.1.4 Siswa menguasai materi pembelajaran dengan dapat melakukan/ melewati rintangan tali karet yang dibentangkan setinggi 100 cm, dilakukan dengan cara menirukan ban berputar.

Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin, Kerja keras, Kreatif, Rasa Ingin tahu, dan Tanggung jawab.

E. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Keterampilan Gerak Dasar Meroda

F. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Bermain dan peragaan
- Praktek

G. Langkah-langkah Pembelajaran

▪ **Kegiatan Awal (20 menit) :**

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Berdoa
3. Mengecek kehadiran siswa



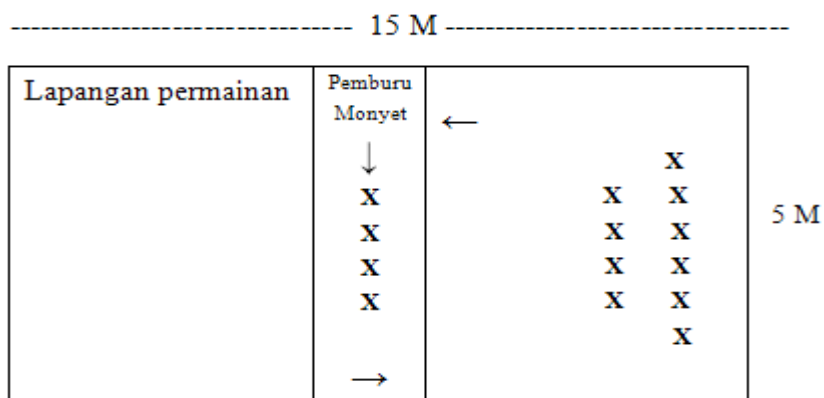
4. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar meroda)
Apersepsi dalam bentuk penguatan dengan cerita secara singkat mengenai pertemuan sebelumnya dengan menggunakan media ban bekas.
6. Melakukan gerakan *stretching* / penguluran.
 - a. bongkok , kedua tangan berpegangan kaki kangkang, gerakan mengayun kedua tangan ke atas dan ke bawah.
 - b. Masih posisi saling berhadapan , duduk berpegangan tangan kaki kangkang tarik menarik, berpasangan.



7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti : (“Bermain monyet – monyetan”).
- Siswa dikumpulkan, dipilih 2 atau 3 setiap regunya sebagai pemburu monyet dan yang tidak dipilih menjadi monyet.



- Pemburu berada ditengah- tengah lapangan/ halaman, dan yang menjadi monyet kumpul bebas menjauh dari pemburu. Tugas pemburu adalah menangkap satu temannya yang menjadi monyet untuk menggantikan menjadi pemburu. Pemburu secara bersama-sama menyebutkan suatu tempat, dan tugas yang menjadi monyet berlari menuju ke tempat tersebut.
- Ketika monyet berlari menuju ke suatu tempat, tugas pemburu adalah menangkap satu monyet untuk menggantikan posisinya menjadi pemburu.



▪ **Kegiatan Inti (75 menit) :**

Dalam kegiatan siswa :

- a. Siswa melakukan latihan penguatan bertumpu dengan kedua tangan
- b. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar.
- c. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- d. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di halaman sekolah atau lapangan.

Dalam kegiatan siswa :

- a. Siswa melakukan kegiatan bermain yang berorientasi pada pola gerak lokomotor.
- b. Siswa melakukan permainan gajah berjalan, mencapai target berjalan dengan tumpuan dua tangan dengan jarak 10 meter dan 12 meter.
 - 1) Permainan gajah berjalan dengan jarak 10 meter.

Siswa di bagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak dari garis A-B adalah 10 meter). Gerakan menirukan gajah berjalan dilakukan secara estafet.
 - 2) Permainan gajah berjalan dengan jarak 12 meter.

Gerakan sama seperti sebelumnya, yang membedakan adalah tingkat kesulitannya, karena jarak yang ditempuh adalah sejauh 12 meter.



- c. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan ban berputar dalam bentuk permainan melewati rintangan tali karet yang dibentangkan.
 - 1) Pengulangan apersepsi pertemuan ke-1 siklus dua



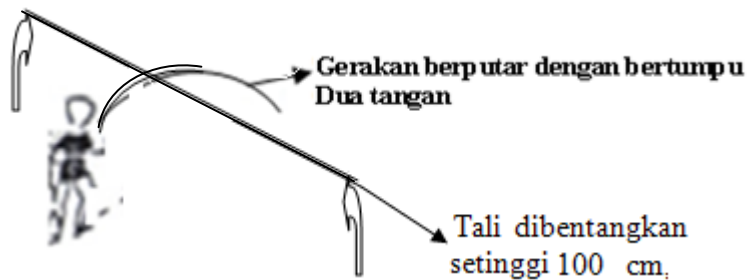
→ **Media ban bekas**

- 2) Setelah memperhatikan laju ban yang sedang berputar, siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan tali

karet yang dibentangkan, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.

- d. Siswa melakukan latihan menirukan gerakan meroda dalam bentuk permainan melewati rintangan tali karet yang dibentangkan setinggi 100 cm.

- 1) Tahap awal mempersiapkan media rintangan, yaitu tali karet yang dibentangkan setinggi 100 cm dari dasar.
- 2) Siswa satu persatu melakukan/ mempraktekkan permainan melewati rintangan tali karet yang dibentangkan setinggi 100 cm, dengan cara menirukan ban berputar dengan tumpuan menggunakan kedua tangan.



- e. Siswa melakukan latihan meroda dengan permainan melewati rintangan 1 teman yang berposisi bongkok.



- f. Siswa belajar keterampilan gerak dasar meroda dalam bentuk bermain, dengan arahan dan bimbingan guru Penjasorkes.
- g. Unjuk kerja penilaian hasil belajar gerak dasar meroda siswa.
- h. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- i. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan, pemahaman, memberikan penguatan , dan penyimpulan.

▪ **Kegiatan Penutup (10 menit) :**

Dalam kegiatan penutup :

1. Siswa di kumpulkan di tempat yang teduh sambil mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan.



2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dasar dalam meroda.
3. Evaluasi secara singkat hasil belajar siswa.
4. Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama-sama di tempat yang teduh.
5. Siswa dibariskan, dan penutup dengan berdoa.

H. Alat dan Sumber Belajar:

- a. Buku Paket Pegangan Penjasorkes kelas V
- b. KTSP 2006
- c. Lapangan/ halaman sekolah
- d. Ban bekas
- e. Peluit
- f. Kayu/ pancang
- g. Meteran
- h. Tali karet
- i. Lembar rubrik penilaian hasil belajar siswa
- j. Bolpoint
- k. Torong sebagai batas lapangan

I. Penilaian :

Penilaian unjuk kerja siswa (kemampuan meroda)

No	Subjek	Skor Aspek Penilaian Kemampuan Meroda			Jumlah Skor	NA	Ket
		Awalan	Gerakan	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
Skor Maksimum 12							

Rumus Penilaian :

$$\frac{\text{Jumlah Nilai Perolehan}}{\text{Skor Maksimum (12)}} \times 100 = \text{NA (Nilai Akhir)}$$

Kriteria Penilaian :

- a. Awalan :
 - 1) Berdiri sikap menyamping arah gerakan.
 - 2) kedua kaki di buka sedikit lebar.
 - 3) Kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf "V").
 - 4) Pandangan mata ke depan.
- b. Gerakan :
 - 1) Lemparan kaki terlihat kuat dan arah lemparan kaki ke atas.
 - 2) Penempatan tangan pertama di lantai tidak terlalu dekat dengan kaki tolak.
 - 3) Kedua siku lurus dan sikap badan melenting.
 - 4) Sikap kepala menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.
- c. Sikap Akhir :
 - 1) Tetap menjaga keseimbangan saat melakukan pendaratan.
 - 2) Saat mendarat kedua kaki tidak dilakukan secara bersama.
 - 3) Saat mendarat penempatan kaki terakhir terlihat tidak terlalu dekat dengan kaki pertama yang mendarat.
 - 4) Saat melakukan pendaratan pandangan ke depan dan mata tidak dipejamkan.

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

Sleman, 13 Mei 2015
Pratikan

Heri Sudyantoro
NIM. 13604227032

Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

A. Lokasi Penelitian



Lokasi Penelitian

B. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian



Permainan Hitam Hijau



Permainan Menjala Ikan



Permainan Gerobak Dorong



Peragaan Hand Stand dengan Tumpuan Tangan Kaki di Angkat Ke Atas dengan Bersandar Ke Dinding



Peragaan Hand Stand di Bantu Guru



Permainan Bintang Beralih



Peragaan Latihan Meroda dengan Melewati Rintangan 1 Teman Yang Berposisi Bongkok



Permainan Gajah Berjalan



Peragaan Latihan Meroda dengan Melewati Rintangan Satu Kardus yang di Tata



Peragaan Latihan Meroda dengan Melewati Rintangan Dua Kardus yang di Tata