

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR  
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN LEMPAR BOLA  
PADA SISWA KELAS V TAHUN PELAJARAN 2014/2015  
SD NEGERI 1 MAKAM KECAMATAN REMBANG  
KABUPATEN PURBALINGGA  
JAWA TENGAH**

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



**Oleh :  
SLAMET TRIYANTO  
NIM 13604227006**

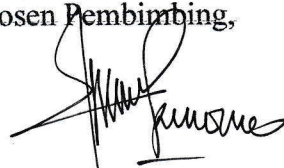
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola pada Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2014/2015 SD Negeri I Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah” yang disusun oleh SLAMET TRIYANTO, NIM 13604227006 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2015  
Dosen Pembimbing,



Dr. Eddy Purnomo, M. Kes. AIFO  
NIP. 19620310 199001 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola pada Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2014/2015 SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, Agustus 2015

Yang menyatakan,







Slamet Triyanto

NIM 13604227006

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola pada Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2014/2015 SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah”, yang disusun oleh Slamet Triyanto, NIM 13604227006 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M. Kes., AIFO	Ketua Penguji		30/9 2015
Dr. A. Erlina Listyarini, M.Pd.	Sekretaris Penguji		30/9 2015
Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.	Penguji I		24/9 2015
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.	Penguji II		24/9/15

Yogyakarta, September 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



**Rumpis Agus Sudarko, M.S.**  
NIP. 19600824 198601 1 001 8

## **MOTTO**

- ❖ Sesungguhnya di dalam kesukaran ada kemudahan (AL –Insyirah: 5)
- ❖ Kebahagiaan adalah milik mereka yang mempunyai impian, dan punya keberanian untuk berusaha mewujudkannya jadi kenyataan.(Mario Teguh)
- ❖ Sabar, ikhlas dan syukur adalah kunci utama untuk meniti keberhasilan

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku yang selalu mendukung baik moral maupun materiil.
2. Ari Dewi Asih istriku tercinta yang selalu mendukung dan membantuku.
3. Muhammad Isya Firdaus dan Afiqah Bussaina Nazifa anak-anaku yang membuatku berarti dalam hidup ini dan menyongsong masa depan dengan semangat.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR  
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN LEMPAR BOLA  
PADA SISWA KELAS V TAHUN PELAJARAN 2014/2015  
SD NEGERI 1 MAKAM KECAMATAN REMBANG  
KABUPATEN PURBALINGGA JAWA TENGAH**

**Oleh:  
SLAMET TRIYANTO  
NIM:13604227006**

**ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajarn gerak dasar lempar siswa kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Tahun pelajaran 2014/2015 relatif rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar melalui modifikasi permainan lempar bola di SD tersebut.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian yaitu siswa kelas V sejumlah 17 anak. Penelitian dilaksanakan selama 2 siklus, setiap siklus dilaksanakan satu pertemuan dengan waktu 70 menit. Peningkatan pembelajaran gerak dasar lempar difokuskan pada suasana pembeljaraan yang aktif, semangat dan tekun serta kemampuan gerak dasar lempar. Data yang diambil oleh peneliti dan kolaborator dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi pengamatan, angket tanggapan siswadan evaluasi unjuk kerja kemampuan gerak dasar lempar. Pengambilan data dilakukan saat pembelajaran. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan pendekatan modifikasi perminan lempar bola yang dilakukan dalam 2 siklus dengan keseluruhan 2 kali pertemuan, ternyata mampu meningkatkan pembelajara gerak dasar lempar siswa kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. Peningkatan tersebut meliputi: suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pada saat proses pembelajaran berlangsung. Saat pembelajaran terlihat meningkatnya keaktifan belajar siswa, semangat beraktifitas dari siswa, dan ketekunan dari siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Kata kunci: *Pembelajaran, gerak dasar lempar, modifikasi permainan*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa dan atas Ridho-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2014/2015” dapat terselesaikan.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A; selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Drs.Sriawan, M.Kes, selaku Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.



5. Bapak Drs. R. Sunardianta, M.Kes, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.
6. Bapak Dr. Edyy Purnomo, M.Kes. AIFO, selaku dosen Pembimbing skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu Dosen dan karyawan FIK yang telah mencurahkan ilmu dan membantu peneliti selama kuliah.
8. Ibu Tri Yaeni, S.Pd.SD. selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Makam yang telah memberikan izin penelitian dan dengan sepenuh hati membantu terlaksananya penelitian ini.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2013 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.
10. Bapak Sudarto, S.Pd., selaku ahli pembelajaran yang telah memberikan arahan dan saran, sehingga penelitian ini berlangsung lancar.
11. Siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Makam yang berkenan menjadi responden dan objek dalam penelitian.
12. Bapak, Ibu, Kakak dan Adik tercinta yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
13. Teman-teman yang telah membantu dan memberikan semangat sehingga skripsi ini terselesaikan dengan lancar.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu kritik yang sifatnya membangun akan di terima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang sebesar-besarnya atas kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, Agustus 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	3
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi teori .....	6
B. Penelitian yang Relevan .....	13
C. Kerangka Berpikir .....	14
D. Hipotesis Tindakan .....	15
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	16
B. Prosedur Penelitian .....	18
C. Teknik Pengumpulan Data .....	21

D. Instrumen Penelitian .....	22
E. Teknik Analisis Data .....	25
F. Indikator Keberhasilan .....	26
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	27
1. Data Penelitian Siklus I .....	27
a. Perencanaan .....	27
b. Tindakan .....	27
c. Pengamatan .....	29
d. Refleksi .....	33
2. Data Penelitian Siklus II .....	36
a. Perencanaan .....	36
b. Tindakan .....	37
c. Pengamatan .....	38
d. Refleksi .....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V. SIMPULAN, KETERBATASAN HASIL DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	49
B. Keterbatasan Hasil .....	49
C. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN .....	53

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.	Angket Tanggapan Siswa saat Pembelajaran ..... 22
Tabel 2.	Instrumen Observasi terhadap Suasana Pembelajaran Siswa untuk Peneliti dan Kolaborat ..... 23
Tabel 3.	Lembar Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Terhadap Siswa ..... 24
Tabel 4.	Instrumen Gerak Dasar Lempar tanpa Awalan ..... 25
Tabel 5.	Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan ..... 25
Tabel 6.	Hasil Psikomotor Siswa Siklus I ..... 29
Tabel 7.	Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus I ..... 31
Tabel 8.	Hasil Belajar Afektif Siswa Siklus I ..... 32
Tabel 9.	Hasil Psikomotor Siswa Siklus II ..... 39
Tabel 10.	Hasil Belajar Kognitif Siswa Siklus II ..... 40
Tabel 11.	Hasil Belajar Afektif Siswa Siklus II ..... 41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Melempar Bola .....	12
Gambar 2. Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas .....	15
Gambar 3. Desain Penelitian menurut Teori Kemmis dan Mc. Taggart .....	16
Gambar 4. Diagram Hasil Belajar Sisw pada Siklus I .....	36
Gambar 5. Diagram Hasil Belajar Sisw pada Siklus II .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan .....	54
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Kepala SD Negeri 1Makam .....	55
Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	56
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	57
Lampiran 5. Angket Siswa Tingkat Kegiatan Pembelajaran .....	65
Lampiran 6. Hasil Observasi Kolaborator pada saat Pembelajaran .....	66
Lampiran 7. Daftar Nilai Lempar Bola Tangan Siklus I .....	67
Lampiran 8. Daftar Nilai Lempar Bola Tangan Siklus II .....	68
Lampiran 9. Foto Proses Pengambilan Data .....	69

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Slameto (2010) dalam pembelajaran Pendidikan jasmani ada tiga aspek yang menjadi bahan penilaian yaitu aspek kognitif (pengetahuan intelektual), afektif (sikap sosial) dan psikomotor (ketrampilam gerak). Ketiga aspek tersebutlah yang menjadi kajian dalam kegiatan belajar mengajar penjas yang selanjutnya akan digabungkan dan diberi penilaian sebagai hasil proses belajar siswa di sekolah. Oleh sebab itu guru harus dapat menumbukan ketiga aspek tersebut pada anak didik. Namun terkadang guru mempunyai kendala-kendala dalam proses pembelajaran.

Menurut Pupuh Faturohman dan M. Sobry salah satu masalah utama dalam penjas di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa factor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran penjas dan terbatasnya kemampuan guru penjas untuk melakukan modifikasi pembelajaran penjas. Salah satu keterbatasan guru penjas dalam mengajar adalah dalam hal menciptakan situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa. Akibatnya guru belum berhasil melaksanakan tanggung jawab untuk mendidik siswa secara sistematis melalui gerakan penjas yang mengembangkan kemampuan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual.



Berdasarkan pengalaman yang telah dilakukan peneliti pada mata pelajaran Penjasorkes terutama pada pembelajaran gerak dasar lempar di kelas V tahun pelajaran 2014/2015 SD Negeri 1 Makam diketahui bahwa pembelajaran sudah sesuai dengan kurikulum, namun dalam pelaksanaannya guru mempunyai beberapa masalah antara lain:

1. Dalam pembelajaran guru penjasorkes belum menggunakan alat peraga yang sesuai. Guru cenderung menggunakan alat peraga seadanya tanpa memikirkan kesesuaian dengan materi yang disampaikan kepada siswa.
2. Siswa nampaknya belum menguasai materi sehingga terlihat pada hasil KKM yang belum tuntas. Standar KKM Penjasorkes tingkat SD adalah 7,5. Namun pada kenyataannya yang mencapai KKM hanya 11 anak dari 17 siswa.
3. Nampaknya siswa merasa takut jika langsung bermain dengan bola yang berukuran standar yaitu dengan berat 122 gram dan berdiameter 14 cm. Oleh karena itu dalam pembelajaran ini bola dibuat modifikasi menjadi bola berekor. Bola berekor yaitu bola yang diikat dengan tali plastik berwarna warni menyerupai ekor. Yang dimaksudkan agar siswa lebih tertarik dan tidak takut bermain bola.

Peneliti ingin melaksanakan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan, dan menggunakan bola yang dimodifikasi menjadi bola berekor dan membuat ring basket mainan yang terbuat dari simpai yang digantung. Peningkatan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan merupakan alasan

bahwa dalam modifikasi permainan bola tangan akan menjadi lebih menarik dan menyenangkan. Siswa merasa senang karena dengan bermain siswa dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku. Hal ini tentu saja akan berpengaruh terhadap tercapainya proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pembentukan semua ranah yang menyangkut ranah psikomotor, kognitif, dan afektif.

Melihat permasalahan di atas, maka satu pemikiran yang muncul adalah bahwa perlu adanya sebuah model pembelajaran yang dimodifikasi untuk mengatasi masalah tersebut. Oleh karena itu penulis menentukan penelitian ini dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Melempar Melalui Modifikasi Permainan Bola Tangan Pada Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2014/2015 SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Guru Penjas belum menggunakan sarana/alat yang sesuai dengan standar alat untuk SD.
2. Ada sebagian siswa yang belum memenuhi syarat KKM.
3. Ada sebagian siswa yang nampaknya kurang tertarik pada pembelajaran Penjasorkes dimungkinkan sarana yang digunakan terlalu berat dan besar.
4. Belum pernah diadakan penelitian tentang "Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar melalui Modifikasi Permainan

Lempat Bola pada Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2014/2015 SD Negeri I Makam Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah”.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut di atas perlu adanya batasan masalah. Dalam penelitian ini peneliti hanya ingin meneliti “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempat melalui Modifikasi Permainan Lempat Bola pada Siswa Kelas V Tahun Pelajaran 2014/2015 SD Negeri I Makam Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah”.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas dapat ditarik rumusan dalam penelitian ini yaitu “Apakah dengan modifikasi permainan lempat bola dapat meningkatkan gerak dasar lempat dalam pembelajaran Penjaskes kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga tahun ajaran 2014/2015”?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar melempat melalui modifikasi permainan bola tangan pada siswa kelas V SD Negeri 1 Makam Tahun Pelajaran 2014/2015 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Jawa Tengah.

### **F. Manfaat Penelitian**

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan terutama guru pendidikan jasmani, serta sebagai referensi peneliti selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Dari hasil penelitian ini, dengan banyaknya model pembelajaran mereka mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran dan dapat belajar sambil bermain yang lebih utamanya adalah peningkatan kesegaran jasmani siswa meningkat.

### b. Bagi Guru Penjaskes

Dapat menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang dimodifikasi dan juga bisa dijadikan inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi yang lainnya dalam pembelajaran penjasorkes.

### c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran.

### d. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan wahana untuk menerapkan ilmu khususnya pendidikan jasmani yang telah diterima dibangku kuliah, dan sebagai wawasan pengetahuan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian pada masa yang akan datang.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teoritik**

#### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Bookwalter, 1948:52 (dalam Harsuki, MA, 2003:26) Pendidikan jasmani adalah satu fase dari pendidikan yang mempunyai kepedulian terhadap penyesuaian dan perkembangan dari individu dan kelompok melalui aktivitas-aktivitas jasmani, terutama aktivitas berunsurkan permainan, oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Agar tujuan pengajaran tercapai maka pembelajaran pendidikan jasmani harus terlaksana sesuai dengan pedoman yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani diharapkan bisa menerapkan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM).

Lebih lanjut Gabbard, Leblanc, dan Lowy (1987) dalam Sukintaka (1992:10) menyatakan bahwa pertumbuhan, perkembangan, dan belajar aktivitas jasmani akan mempengaruhi : (1) Ranah kognitif, yang berupa kemampuan berpikir (bertanya, kreatif dan menghubungkan), kemampuan memahami, menyadari gerak, dan perbuatan akademik, (2) Ranah

psikomotor, yang berupa pertumbuhan biologis, kesegaran jasmani, kesehatan, ketrampilan gerak dan peningkatan ketrampilan gerak (3) Ranah afektif, yang berupa rasa senang, penanggapan yang sehat terhadap aktivitas jasmani, kemampuan menyatakan dirinya (aktualisasi diri), menghargai diri sendiri dan orang lain, dan konsep diri.

## **2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, namun tujuan pendidikan jasmani seringkali dituturkan dalam redaksi yang beragam, namun keragaman pengertian tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Bahwa pada pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani.

Menurut Adang Suherman (2000:23) Tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang, (2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna, (3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan

tanggung jawab siswa, (4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

### **3. Karakteristik Siswa Kelas V**

Karakteristik siswa Sekolah Dasar kelas V termasuk pada kategori kelas tinggi. Usia anak kelas V rata-rata 10 tahun. Pada masa ini anak sudah mengakhiri tahap operasional dan sepenuhnya berada pada tahap operasional konkrit kemudian memasuki tahap operasional formal.

Pada tahap operasional maupun operasional konkrit masih banyak persamaan yaitu masih berfikir atas dasar pengalaman konkrit atau nyata. Kemampuannya untuk sedikit berfikir abstrak harus didahului dengan pengalaman konkrit, kemampuannya untuk mengadakan klasifikasi masih bersifat konkrit, pemahamannya tentang ruang telah berkembang sehingga dapat mengerti yang terjadi pada masa lalu.

Menurut Iskandar (1996/1997:27) pada tahap operasional konkrit memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) mulai memandang sesuatu secara objektif bergeser dari satu aspek situasi ke aspek yang lain secara reflektif dan memandang unsur-unsur kesatuan secara serempak, (2) mulai berfikir secara rasional, misalnya mengelompokkan elemen menjadi kesatuan yang utuh dan dapat melihat hubungan elemen dengan kesatuan/keseluruhan secara bolak balik, (3) membentuk dan mempergunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip-prinsip ilmu sederhana dan menggunakan sebab akibat, (d) menggunakan cara berfikir

operasional untuk mengklasifikasikan benda-benda, (e) memahami konsep substansi, volume zat cair, panjang lebar, luas dan berat.

Berdasarkan perkembangan kognitif maupun bahasa, ciri-ciri siswa kelas V adalah sudah mulai mandiri, sudah ada rasa tanggung jawab, penilaian terhadap dunia luar tidak hanya dipandang dari dirinya sendiri tetapi juga dilihat dari orang lain, sudah bisa menunjukkan sikap kritis dan irasional.

Menurut Iskandar (1996/1997:29) karakteristik fisik yaitu (1) otot kaki dan lengan lebih berkembang, (2) anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya, (3) laki-laki suka pertandingan koordinasi gerakan sudah baik kasar dan keras, (4) pertumbuhan tinggi dan berat tidak cepat lagi, (5) kekuatan otot-otot tidak selalu sejalan dengan pertumbuhannya, (6) ada perbaikan kecepatan reaksi, (7) gemar akan olahraga pertandingan, (8) lebih terlihat akan perbedaan jenis kelamin, (9) koordinasi gerakan sudah baik, (10) keadaan jasmani terlihat kuat, (11) pertumbuhan kaki lebih cepat dibanding tubuh bagian atas, (12) perkembangan paru-paru hampir berakhir, (13) terlihat perbedaan nyata antara laki-laki dan perempuan.

Karakteristik mental yaitu (1) gemar bermain menggunakan bola, (2) lebih berminat pada olahraga beregu, (3) jiwa kepahlawanannya besar, (4) konsentrasi terus bertambah, (5) bangga akan prestasi yang diraih, (6) terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol, (7) mudah putus asa, (8) sangat percaya pada orang dewasa, (9) melakukan sesuatu selalu



berusaha mendapat persetujuan guru, (10) mulai memperhatikan waktu dalam mengerjakan sesuatu, (11) mulai membaca hal-hal yang bersifat fakta.

Karakteristik sosial emosional yaitu (1) tidak stabil, (2) mulai timbul rasa takjub, (3) perempuan menaruh minat pada laki-laki, (4) anak dewasa dapat mempengaruhi, (5) biasa berontak, (6) berapresiasi terhadap penghargaan, (7) bersifat kritis, (8) laki-laki tidak begitu memperhatikan anak perempuan, (9) perasaan bangga berkembang, (10) ingin penghargaan dari kelompoknya, (11) mudah memperoleh teman, (12) suka bergabung dalam jenis kelamin yang sejenis.

#### **4. Hakikat Lempar**

##### **a. Pengertian Lempar**

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke belakang (Djumidar 2001:7.3)

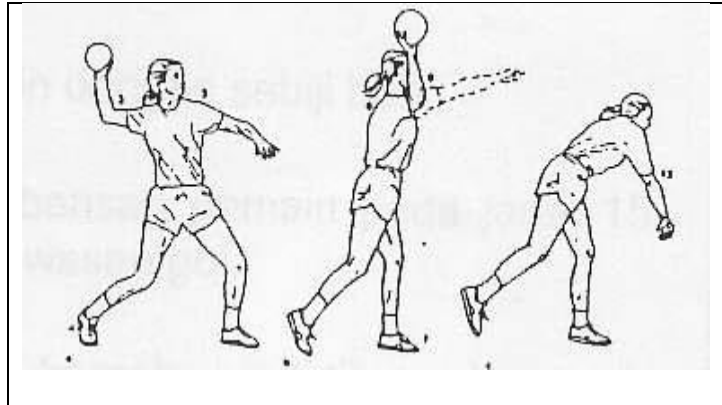
Lemparan adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dilakukan melalui gerakan ayunan dari samping (Djumidar 2001:7.27)

##### **b. Gerak Dasar Lempar**

Gerak dasar lempar terdiri dari gerak dasar melempar ke atas satu atau dua tangan, melempar ke bawah satu atau dua tangan, melempar ke sasaran dan melempar jauh.

c. Mengoper atau Melempar Bola

Mengoper bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Operan dengan dua tangan diperlukan terutama untuk operan jarak pendek. Pada prinsipnya mengoper bola dengan dua tangan harus dilakukan dengan mengerahkan tenaga tubuh yang disalurkan ke bola, bukan hanya tenaga lengan. Seperti yang dikatakan Mahendra (2000:59) bahwa tenaga yang diperlukan untuk mengoper bola dihasilkan dari gerakan tubuh yang bergerak ke depan, dan kemudian disalurkan dan digabung dengan tenaga lengan, tangan dan pergelangan tangan. Adapun operan dengan satu tangan dilakukan untuk operan jarak jauh atau hanya sekedar untuk mengecoh lawan. Yang prinsipnya pelaksanaan lemparan harus dilakukan dengan cepat dan kuat. Sesuai dengan prinsip *maximum time-distance* yang artinya lemparan harus dilakukan dalam waktu yang secepat-cepatnya dan jarak lempar yang maksimum. Gabungan antara dua faktor yang maksimum tadi, akan menjamin jauhnya lemparan.



Gambar 1 Melempar bola

(<http://ermawansusanto.wordpress.com/2004/diktat-pembelajaran-gerak-dasar-bola-tangan/>.)

## 5. Hakikat Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*). Artinya tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajarnya. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Rusli Lutan (2008:59) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan dengan tujuan : (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan

kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, (3) siswa dalam melakukan pola gerak secara benar.

Modifikasi permainan memiliki manfaat yang sangat penting. Bahagia (2000:1) menyatakan bahwa modifikasi memiliki esensi untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar secara potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

Modifikasi permainan olahraga dapat dilakukan dengan melakukan pengurangan terhadap struktur permainan. Struktur-struktur tersebut diantaranya: (1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan, (3) jenis *skill* yang digunakan, (4) aturan, (5) jumlah pemain, (6) organisasi permainan dan, (7) tujuan permainan (Bahagia, 2000: 31-32).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Banyak penelitian telah dilakukan terdahulu oleh peneliti, sehingga akan membantu penulis dalam mempersiapkan penelitian ini. Penulis menemukan penelitian yang sejenis dengan tulisan ini. Diantaranya adalah:

1. Penelitian Halym Dwi Pambudi (2012) berjudul “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lempar dalam Pendidikan Jasmani melalui

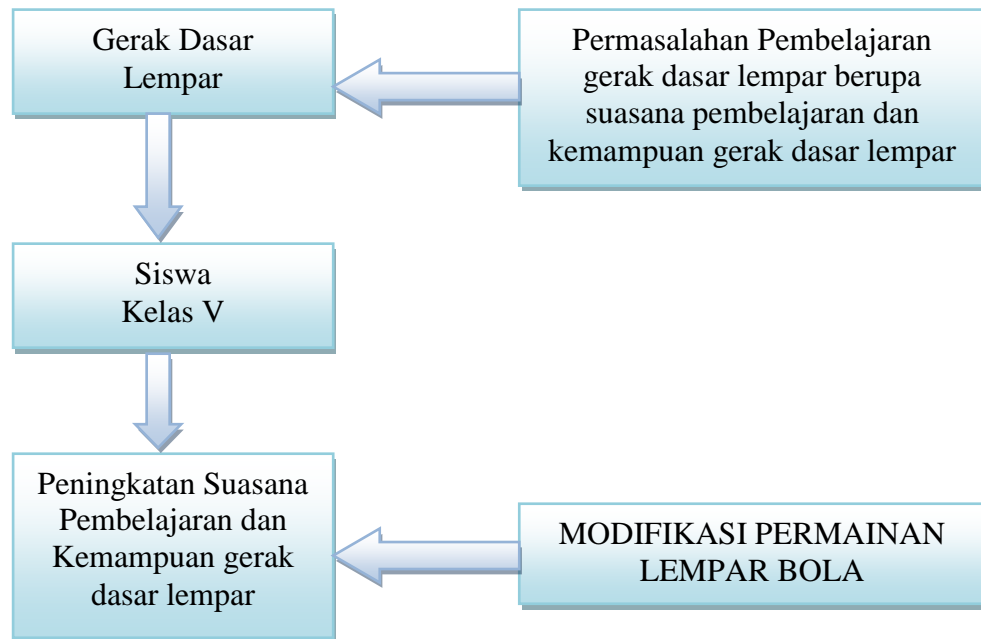
Metode Bermain pada Siswa Kelas II SD Negeri 3 Kandangwangi Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2012”. Sampel adalah siswa kelas II yang berjumlah 17 siswa, tujuan penelitian adalah meningkatkan gerak dasar lempar dengan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar. Skripsi FIK UNY.

2. Penelitian Eko Suyitno (2014) berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar melalui Pendekatan Bermain dan Berlomba Kelas IV SD Negeri Karangtengah 02 Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap Tahun 2014”. Sampel adalah siswa kelas IV yang berjumlah 23 siswa, tujuan penelitian ini adalah meningkatkan gerak dasar lempar melalui pendekatan bermain dan berlomba. Kesimpulannya adalah dengan pendekatan bermain dan berlomba dapat meningkatkan proses pembelajaran. Skripsi: FIK UNY..

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran siswa dalam melakukan gerak dasar lempar banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang dapat menunjang siswa untuk dapat melakukan gerakan dengan baik adalah melalui modifikasi permainan lempar bola. Dengan begitu siswa akan antusias dan tertarik pada proses pembelajaran.

Berikut gambaran kerangka berpikir penelitian tindakan kelas untuk materi gerak dasar lempar.



Gambar 2 : Kerangka berpikir Penelitian Tindakan Kelas

#### D. Hipotesis Tindakan

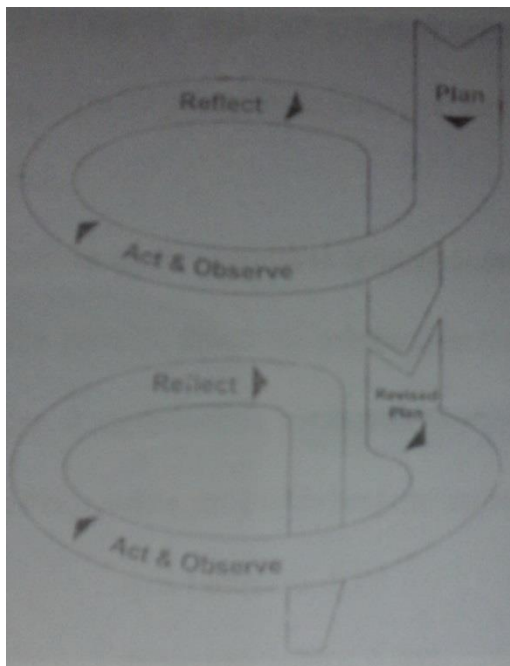
Berdasarkan diskripsi teoritik dan kerangka berpikir di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu “Melalui penggunaan modifikasi pada permainan lempar bola pada materi gerak dasar lempar dapat meningkatkan hasil pembelajaran siswa kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga”.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

##### 1. Desain Penelitian

Desain penelitian kelas yang dilakukan pada penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart tahun 1988 yang dikutip oleh Parjono, dkk (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi). Dalam langkah pertama, kedua, dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti. Gambaran proses penelitian tindakan sebagai berikut:



Gambar 3 : Desain Penelitian Menurut Teori Kemmis dan Mc Taggart

(Sumber : Pardjono, 2007:22)

Komponen tindakan dan observasi menjadi satu komponen karena kedua kegiatan ini dilakukan secara simultan. Dari siklus pertama bila penelitian menilai masih ada kekurangan maka akan dapat diperbaiki pada siklus berikutnya dengan memperbaiki atau mengembangkan sesuai dengan kebutuhan. Siklus dalam spiral ini baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan dievaluasi dengan baik.

## **2. Subjek Penelitian dan Setting Penelitian**

Penelitian ini menggunakan subjek siswa kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga pada tahun pelajaran 2014/2015. Jumlah siswa kelas V 17 siswa, yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Setting di lapangan SD Negeri 1 Makam, Jalan raya Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga.

## **3. Personel Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan seorang kolaborator. Kolaborator bertugas membantu peneliti, dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran gerak dasar lempar, dengan kriteria kolaborator merupakan teman sejawat atau sesama guru Penjasorkes yang telah bergelar sarjana yaitu:

Nama : Sudarto, S.Pd.

NIP : 19791130 200501 1 007

Unit Kerja : SD Negeri 3 Penusupan Kecamatan Rembang Kabupaten  
Purbalingga Provinsi Jawa tengah



## **B. Prosedur Penelitian**

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan sebagai berikut: 1) menyusun rencana (*planning*), 2) melakukan tindakan (*acting*), 3) mengadakan observasi(*observing*), 4) melakukan refleksi (*reflecting*).

### 1. Perencanaan (*Planning*)

#### a. Pembuatan Skenario Pembelajaran.

Dalam hal ini, peneliti membuat RPP sebagai dasar skenario pembelajaran dengan indikator gerak dasar melempar (RPP terlampir).

#### b. Persiapan sarana dan sumber pembelajaran.

Mempersiapkan media pembelajaran berupa lapangan permainan, bola tangan, kapur tulis, bendera kecil, stop watch, peluit, dan simpe (hola hop).

#### c. Persiapan instrumen penelitian untuk pembelajaran.

Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas siswa, angket tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrumen yang berupa lembar observasi dan angket tersebut diberikan kepada guru kolaborator sebelum pembelajaran dimulai untuk dipelajari terlebih dahulu oleh guru kolaborator yang nantinya akan diisi oleh guru kolaborator pada saat tindakan penelitian berlangsung.

Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

## 2. Tindakan (*action*)

Guru mempersiapkan siswanya di halaman Sekolah dan membariskannya, kemudian mempresentasi siswa, guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan kepada siswanya tentang materi apa yang akan diberikan, guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu pemanasan stretching, di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran inti.

Peserta dibagi dua bagian berbanjar dan saling berhadapan, yaitu A dan B. Siswa A1 melempar bola kepada siswa B1 dan siswa B1 menangkapnya. Siswa A1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang di barisan A, siswa B1 yang menerima bola tersebut, melempar bola kepada siswa A2, siswa B1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang di barisan B, demikian seterusnya sampai semua siswa melakukan gerakan tersebut. Kemudian kelompok siswa A dan B masing-masing membentuk lingkaran, ada satu bola yang diperbutkan, salah seorang siswa berdiri di tengah-tengah lingkaran untuk memperebutkan bola tersebut, siswa yang berada di tengah-

tengah lingkaran kita sebut saja sebagai yang jaga atau jadi, dan apabila siswa tersebut bisa mendapatkan bola yang diperebutkan tadi, maka siswa yang melempar bola tidak tertuju pada teman bermain, dia berganti menjadi yang jaga atau jadi. Demikian seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.

Di bagian kedua ini siswa bermain secara berkelompok. Peserta dibagi dua bagian kelompok yaitu A dan B. Satu kelompok terdiri dari 7 orang, yaitu 6 orang pemain dan 1 orang penjaga gawang. Permainan dimulai setelah wasit memberikan aba-aba. Bola dilempar dengan cara *over head pass* dan *chest pass*. Tidak boleh membawa bola terlalu lama, dalam 3 detik bola harus sudah dilempar. Langkah kaki ketika membawa bola tidak boleh lebih dari tiga langkah. Siswa memperebutkan bola dan untuk menciptakan gol. Setelah kegiatan proses belajar mengajar selesai, guru memberikan angket tingkat kepuasan siswa apakah siswa merasa senang atau tidak dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar melempar kepada seluruh siswa yang mengikuti pelajaran.

### 3. Pengamatan (*observasi*)

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan yang dilakukan oleh guru kolaborator/pengamat yaitu oleh bapak Sudarto S.Pd. dimana beliau mengajar mata pelajaran Penjasorkes di SD Negeri 3 Panusupan.

#### 4. Refleksi (*reflection*)

Dari penelitian tersebut kita dapat (1) mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama, (2) mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama, (3) memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya, (4) merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus kedua.

Guru kolaborator yang melakukan evaluasi dalam penelitian siklus 1 ini adalah bapak Sudarto, S.Pd., sebagai pengamat terhadap pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa kelas V SD Negeri 1 Makam. Evaluasi mencakup aspek bentuk/modifikasi permainan, komentar, dan saran umum, dan kesesuaian dengan kompetensi dasar. (Lembar evaluasi terlampir).

#### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan ngket tanggapan siswa dan lembar pedoman observasi guna mengamati proses

pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh peneliti dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Pengamatan observasi dilakukan selama pelaksanaan tindakan dengan pendekatan bermain dan berlomba. Pengamatan diarahkan pada keaktifan, kesenangan dan ketekunan siswa dalam pembelajaran gerak dasar lempar. Hasil observasi akan digunakan sebagai bahan refleksi, diakhir pembelajaran pada akhir siklus juga diadakan evaluasi berupa tes unjuk kerja dan angket tanggapan siswa yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Angket tanggapan siswa yang digunakan seperti pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah materi lempar bola menyenangkan?		
2.	Apakah jenis permainan bola berekor menyenangkan?		
3.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?		
4.	Apakah permainan bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan?		
5.	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?		
6.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?		
7.	Apakah jenis permainan bola berekor masih menakutkan?		
8.	Apakah dengan bermodifikasi permainan menjadi menyenangkan?		
9.	Apakah dengan modifikasi menjadi termotivasi?		
10.	Apakah permainan ini menjadi menyenangkan?		

Tabel di atas merupakan angket tanggapan siswa yang disiapkan untuk menggali pendapat siswa terhadap pembelajaran. Angket akan digunakan pada siklus pertama dan kedua. Selanjutnya sebagai pedoman observasi

terhadap susana pembelajaran mencakup keaktifan siswa, semangat siswa, dan ketekunan siswa dalam pembelajaran gerak dasar lempar, digunakan pedoman observasi seperti pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Insrtumen Observasi terhadap Suasana Pembelajaran Siswa untuk Peneliti dan Kolaborator.

No	Subjek	Suasana Pembelajaran								
		Aktif			Semangat			Tekun		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	A									
2	B									
3	C									
4	D									
5	E									
	dst									

Instrumen observasi guru dan kolaborator terhadap suasana pembelajaran keaktifan, semangat, dan ketekunan siswa dapat diterangkan sebagai berikut:

1. Keaktifan

- a. Keaktifan dianggap baik (B) apabila keaktifan siswa untuk bergerak tinggi.
- b. Keaktifan dianggap cukup (C) apabila keaktifan siswa untuk bergerak sedang.
- c. Keaktifan dianggap kurang (K) apabila keaktifan siswa untuk bergerak rendah.

2. Semangat

- a. Semangat dianggap baik (B) apabila kemauan untuk melakukan gerak dasar lempar tinggi.

b. Semangat dianggap cukup (C) apabila kemauan untuk melakukan gerak dasar lempar sedang.

c. Semangat dianggap kurang (K) apabila kemauan untuk melakukan gerak dasar lempar rendah.

3. Ketekunan

a. Ketekunan dianggap baik (B) apabila keseringan untuk melakukan gerak dasar lempar tinggi.

b. Ketekunan dianggap cukup (C) apabila keseringan untuk melakukan gerak dasar lempar sedang.

c. Ketekunan dianggap kurang (K) apabila keseringan untuk melakukan gerak dasar lempar rendah.

Tabel 3. Lembar Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar terhadap Siswa.

No	Subjek	Kemampuan Gerka Dasar Lempar									Jml	Nilai
		Sikap Awal/Awalan			Saat melempar			Lemparan				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	A											
2	B											
3	C											
4	D											
5	E											
Dst												

Tabel 4. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Tanpa Awalan.

No	Unsur yang dinilai	Gerak yang diharapkan
1	Sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salah satu kaki di depan</li> <li>2. Tangan memegang bola dengan benar</li> <li>3. Aerakan tidak kaku</li> </ol>
2	Saat melempar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lengan lurus disamping belakang telinga</li> <li>2. Membentuk power posisi atau badan condong ke belakang</li> <li>3. Saat melempar berat badan pada kaki depan</li> </ol>
3	Lemparan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lepasnya bola antara lengan dan badan pada sudut 45° atau parabolik</li> <li>2. Bola diarahkan jauh ke depan</li> <li>3. Diikuti gerakan lanjutan</li> </ol>

Tabel 5. Instrumen Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Dengan Awalan.

No	Unsur yang dinilai	Gerak yang diharapkan
1	Sikap awal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salahsatu kaki didepan</li> <li>2. Tangan memegang bola dengan benar</li> <li>3. Awalan dengan 3 langkah atau berlari</li> </ol>
2	Saat melempar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lengan lurus disamping belakang telinga</li> <li>2. Membentuk power posisi atau badan condong kebelakang</li> <li>3. Saat melempar berat badan pada kaki depan</li> </ol>
3	Lemparan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lepasnya bola antara lengan dan badan pada sudut 45° parabolik</li> <li>2. Bola diarahkan jauh ke depan</li> <li>3. Diikuti gerak lanjutan</li> </ol>

#### E. Teknik Analisa Data

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif dengan presentase dan diskriptif naratif. Diskriptif kuantitatif dengan persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Sedangkan diskriptif kualitatif naratif dimaksudkan mencatat hasil pengamatan peneliti dan



kolaborator berupa suasana pembelajaran yang meliputi: aktif, semangat, dan tekun juga kemampuan gerak dasar lempar.

#### **F. Indikator Keberhasilan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan melalui modifikasi permainan lempar bola akan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar, yaitu suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lempar. Suasana pembelajaran berupa keaktifan dalam pembelajaran, semangat dalam pembelajaran, dan ketekunan dalam pembelajaran. Siklus pertama dianggap pertama dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lempar tanpa awalan memperoleh nilai lebih besar dari KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar 80%. Siklus ke dua dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lempar dengan awalan memperoleh nilai lebih besar dari KKM 75 dengan ketentuan klasikal 80%.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian yang telah dilaksanakan di kelas V SD Negeri 1 Makam, Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga merupakan sebuah penelitian tindakan kelas (*classroom actions research*). Penelitian tindakan yang telah dilakukan ini terdiri dari dua siklus, yang setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek psikomotor, aspek kognitif, aspek afektif dan berikut data dan pembahasan pada setiap siklusnya:

##### **1. Data penelitian Siklus I**

###### **a. Perencanaan (*Planning*)**

Mempersiapkan media pembelajaran berupa lapangan permainan, bola tangan, corong, kapur, bendera kecil, stop watch, peluit, dan simpe (hola hop). Persiapan instrumen penelitian untuk pembelajaran.

Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolabolator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang pada siklus pertama atau melanjutkan ke siklus kedua.

###### **b. Tindakan (*action*)**

Guru mempersiapkan siswanya di halaman Sekolah dan membariskannya, kemudian mempresentasi siswa, guru memimpin doa sebelum memulai pembelajaran, kemudian memberi penjelasan

kepada siswanya tentang materi apa yang akan diberikan, guru memerintah siswa untuk melakukan pemanasan lari tiga kali putaran mengelilingi lapangan setelah itu pemanasan stretching, di bagian pertama, guru memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh siswa dalam pembelajaran inti.

Peserta dibagi dua bagian berbanjar dan saling berhadapan, yaitu A dan B. Siswa A1 melempar bola kepada siswa B1 dan siswa B1 menangkapnya. Siswa A1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang di barisan A, siswa B1 yang menerima bola tersebut, melempar bola kepada siswa A2, siswa B1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang di barisan B, demikian seterusnya sampai semua siswa melakukan gerakan tersebut. Kemudian kelompok siswa A dan B masing-masing membentuk lingkaran, ada satu bola yang diperbutkan, salah seorang siswa berdiri di tengah-tengah lingkaran untuk memperebutkan bola tersebut, siswa yang berada di tengah-tengah lingkaran kita sebut saja sebagai yang jaga atau jadi, dan apabila siswa tersebut bisa mendapatkan bola yang diperebutkan tadi, maka siswa yang melempar bola tidak tertuju pada teman bermain, dia berganti menjadi yang jaga atau jadi. Demikian seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.

Di bagian kedua ini siswa bermain secara berkelompok. Peserta dibagi dua bagian kelompok yaitu A dan B. Satu kelompok terdiri dari 7 orang, yaitu 6 orang pemain dan 1 orang penjaga gawang.

Permainan dimulai setelah wasit memberikan aba-aba. Bola dilempar dengan cara *over head pass* dan *chest pass*. Tidak boleh membawa bola terlalu lama, dalam 3 detik bola harus sudah dilempar. Langkah kaki ketika membawa bola tidak boleh lebih dari dua langkah. Siswa memperebutkan bola dan untuk menciptakan gol.

**c. Pengamatan (*observasi*)**

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran bolatangan. Peneliti melakukan pengamatan tentang aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Dari pengamatan yang telah dilaksanakan pada siklus I, diperoleh data sebagai berikut ini.

a. Aspek Psikomotor

Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan pada siklus I pada aspek psikomotor siswa dengan modifikasi permainan bola tangan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Belajar Psikomotor siswa siklus I

No	Gerak Dasar	Jumlah Skor	Frekuensi
1	Melempar	3	11 siswa
		2	4 siswa
		1	2 siswa
2	Menangkap	3	10 siswa
		2	4 siswa
		1	3 siswa
3	Menembak	3	8 siswa
		2	6 siswa
		1	3 siswa

Dari tabel pemahaman psikomotor siswa dalam permainan bola tangan pada aspek psikomotor siklus I diperoleh data pada

gerak dasar melempar, siswa yang dapat melempar bola kepada teman dan dengan jarak yang telah ditentukan, dan dengan *over head pass* sebanyak 11 siswa, siswa yang melempar bola tetapi bola tidak sampai kepada teman, dan dengan *over head pass* sebanyak 4 siswa, dan siswa yang melakukan gerakan melempar tetapi bola keluar lapangan sebanyak 2 siswa. Pada gerak dasar menangkap, siswa yang dapat menangkap tepat bola dari temanya sebanyak 10 siswa, siswa yang dapat menangkap bola tetapi bola jatuh kembali sebanyak 4 siswa, dan siswa yang tidak dapat menangkap bola sama sekali sebanyak 3 siswa. Sedangkan pada gerak dasar menembak, siswa yang dapat menembak bola tepat pada sasaran (di dalam hola hop) sebanyak 8 siswa, siswa yang dapat menembak tapi bola masih mengenai tepi dari hola hop sebanyak 6 siswa, dan siswa yang melakukan gerakan menembak tetapi tidak masuk dalam hola hop sebanyak 3 siswa.

b. Aspek Kognitif

Pada siklus I hasil belajar kognitif siswa dengan modifikasi permainan bola tangan, melalui pengisian angket mencakup aspek aspek pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Aspek pengetahuan siswa terhadap modifikasi permainan bola tangan, pemahaman siswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan,

penerapan ke dalam permainan, menganalisa tentang pembelajaran bola tangan.

Pada siklus 1 hasil belajar kognitif siswa dengan modifikasi permainan bola tangan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Belajar Kognitif siswa siklus I

No	Aspek	Jumlah Skor	Frekuensi
1	Pengetahuan, pemahaman, menyadari gerak, penerapan ke dalam pembelajaran bola tangan.	4	9 siswa
		3	3 siswa
		2	3 siswa
		1	2 siswa

Dari tabel pemahaman kognitif siswa dalam modifikasi permainan bola tangan pada aspek kognitif siklus I diatas diperoleh data siswa yang memperoleh skor 4 sebanyak 9 siswa, siswa yang memperoleh skor 3 sebanyak 3 siswa dan siswa yang memperoleh skor 2 sebanyak 3 siswa dan siswa yang memperoleh skor 1 sebanyak 2 siswa.

c. Aspek Afektif

Pada siklus I hasil belajar afektif siswa dengan modifikasi permainan bola tangan, berupa pengamatan guru, mencakup aspek aspek kemampuan menerima, kemampuan menanggapi, berkeyakinan, penerapan karya, dan ketelitian.

Aspek kemampuan menerima materi yang disampaikan oleh guru, menanggapi apa yang telah disampaikan oleh guru,

berkeyakinan apakah siswa akan sportif dalam permainan bola tangan, ketelitian siswa dalam melaksanakan perintah dari guru.

Pada siklus I hasil belajar Afektif siswa dengan modifikasi permainan bola tangan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 8. Hasil Belajar Afektif siswa siklus I

No	Aspek	Jumlah Skor	Frekuensi
1	Ketelitian	4	11 siswa
	melaksanakan	3	4 siswa
	perintah guru,	2	1 siswa
	kemampuan mengaktualisasi diri.	1	1 siswa

Dari tabel pemahaman afektif siswa dalam modifikasi permainan bola tangan pada aspek afektif siklus I diatas diperoleh data siswa yang memperoleh skor 4 sebanyak 11 siswa, siswa yang memperoleh skor 3 sebanyak 4 siswa dan siswa yang memperoleh skor 2 sebanyak 1 siswa dan siswa yang memperoleh skor 1 sebanyak 1 siswa. Ini dikarenakan pada siklus I hasil belajar afektif masih banyaknya siswa yang tidak memperhatikan pelajaran dan juga masih banyak siswa yang bermain sendiri dan tidak mematuhi peraturan yang telah dibuat oleh guru. Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dengan modifikasi permainan bola tangan pada aspek afektif sudah cukup tinggi. Sehingga peneliti harus melakukan

pembenahan dan perbaikan pada siklus selanjutnya yang diharapkan ada peningkatan pada siklus berikutnya.

**d. Refleksi (*reflection*)**

Setelah melakukan diskusi dengan guru kolaborasi, tahap perencanaan pada siklus pertama tidak mengalami hambatan dan berjalan dengan baik apa yang direncanakan, yaitu sesuai dengan RPP yang sudah dipersiapkan, persiapan sarana dan sumber pembelajaran yang sudah tersedia, dan instrumen penelitian yang berupa lembar observasi aktivitas siswa yang sudah diberi petunjuk dengan jelas.

Berdasarkan hasil pengamatan dalam penelitiannya atas hasil belajar siswa pada siklus I nilai tes yang didapatkan siswa tertinggi 83 dan nilai rata-rata kelas mencapai 77 dan ketuntasan belajar secara klasikal siswa yang mencapai kategori tuntas sebanyak 13 siswa atau 76,47% dan siswa yang mendapat kategori belum tuntas sebanyak 4 anak atau 23,53%. Hal ini belum sesuai dengan indikator belajar yang sudah ditetapkan peneliti yaitu ketuntasan belajar klasikal minimal 80% dari jumlah siswa dapat mencapai kategori tuntas. Sehingga peneliti harus melanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan hasil belajar bisa terus menerus dan konsisten. Berdasarkan hasil observasi yang meliputi aspek psikomotor, kognitif, afektif diperoleh hasil belum memuaskan. Pada tahap ini guru mengalami kesulitan dalam mengkondisikan siswanya, dan dalam membimbing atau mengarahkan siswanya masih kurang maksimal, dan juga masih banyak siswa yang kurang menguasai materi yang



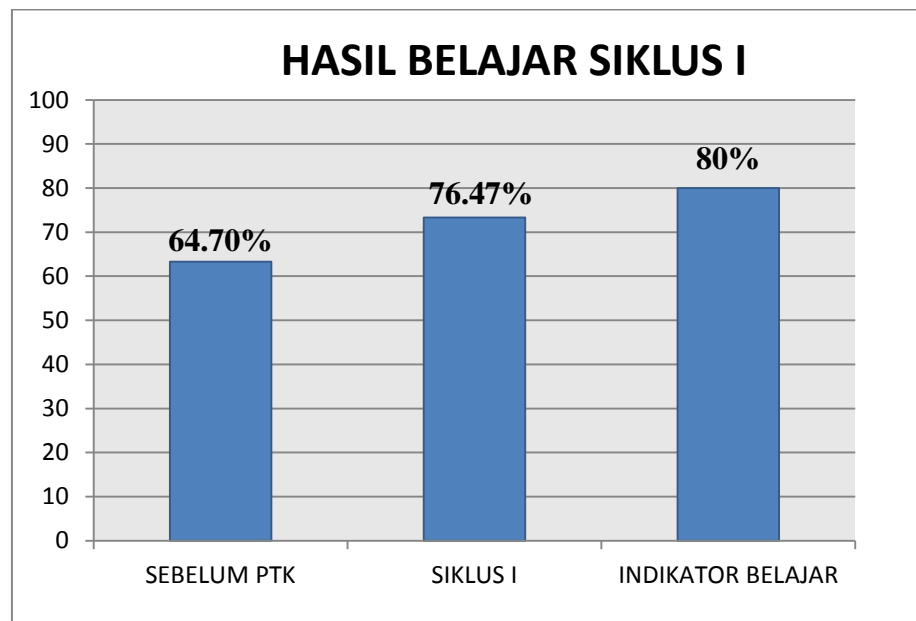
diajarkan yaitu pada gerak dasar yaitu gerak dasar menembak, siswa yang dapat menembak bola tepat pada sasaran sebanyak 8 siswa, siswa yang dapat menembak bola tetapi bola masih mengenai tepi gawang sebanyak 6 siswa, dan siswa yang dapat menembak bola tetapi tidak masuk gawang sebanyak 3 siswa. Setelah hasil observasi dianalisis terdapat kelemahan pada siklus I.

Kelemahan kelemahan itu adalah sebagai berikut : (1) guru kurang mampu menguasai kelas, sehingga masih ada siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran, (2) siswa belum terlibat aktif dalam proses pembelajaran, siswa yang kurang memahami materi tidak berani untuk bertanya, (3) permainan belum berlangsung dengan baik, karena siswa belum menguasai gerak dasar bola tangan, selain itu dalam menetapkan metode pembelajaran bola tangan juga masih kurang efektif, (4) dengan model yang baru, yaitu dengan modifikasi permainan bola tangan, siswa belum dapat menyesuaikan dengan pembelajaran ini karena siswa baru pertama kali menerima permainan tersebut.

Dari data yang diperoleh dari siklus 1 ada beberapa siswa yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Ada hal-hal yang harus diperhatikan yang menyebabkan kegagalan di siklus 1, dalam hal ini peneliti ingin memperbaiki di siklus 2. Kelemahan pertama, guru kurang mampu menguasai kelas, sehingga masih ada siswa yang kurang aktif dalam pembelajaran, sebaiknya dalam

penyampaian materi guru harus lebih menguasai kelas dan memberikan materi dengan permainan yang menarik, sehingga siswa merasa tertarik untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Kelemahan kedua, siswa belum terlibat aktif dalam proses pembelajaran, siswa yang kurang memahami materi tidak berani untuk bertanya, sebaiknya diadakan tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan sebelum guru menugaskan untuk praktek. Kelemahan ketiga, permainan belum berlangsung dengan baik, karena siswa belum menguasai gerak dasar bola tangan, selain itu dalam menetapkan metode pembelajaran bola tangan juga masih kurang efektif, sebaiknya dilakukan pemanasan melempar, menangkap dengan durasi waktu yang lebih lama dan pemanasan menggunakan permainan misalnya kucing-kucingan, agar siswa segera melempar bola kepada teman dengan intensitas lebih banyak. Kelemahan keempat, dengan model yang baru, yaitu dengan modifikasi permainan bola tangan, siswa belum dapat menyesuaikan dengan pembelajaran ini karena siswa baru pertama kali menerima permainan tersebut, sebaiknya siswa diberi penjelasan materi secara matang dan menciptakan modifikasi permainan bola tangan agar siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran berikutnya.

Berikut penyajian data hasil belajar siswa pada siklus I :



Gambar 4. Diagram hasil belajar siswa pada siklus 1

## 2. Data Penelitian Siklus II

### a. Perencanaan (*planning*)

Berdasarkan refleksi pada siklus I maka peneliti bersama guru mata pelajaran penjasorkes memperbaiki Rencana pembelajaran dan merubah sarana dan prasarana pembelajaran yang berbeda dengan siklus I dan hasil refleksi. Pada siklus I dapat digunakan untuk memperbaiki pembelajaran berikutnya. Pada siklus II guru harus lebih mengoptimalkan pembelajaran yaitu dengan merubah sarana dan prasarana pembelajaran yaitu dengan lapangan berbeda dan gawang dengan menggunakan ring seperti pada bola basket. Ini bertujuan agar pembelajaran permainan bola tangan dapat berjalan dengan baik karena siswa akan lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran bola tangan. Selain itu guru juga harus merangsang minat dan memberi

motivasi kepada siswa dengan memberikan penghargaan yang lebih menarik kepada siswa yang memperoleh nilai baik. Guru juga harus lebih matang dalam mempersiapkan materi yang diajarkan agar saat pembelajaran siswa dapat menerima dan memahami materi dengan mudah dan juga guru diharapkan juga bisa menguasai pembelajaran secara keseluruhan.

**b. Tindakan (*action*)**

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II dengan materi gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan. Sebelum melakukan pembelajaran siswa tidak hanya diberikan pemanasan pasif tetapi juga diberi pemanasan yang menarik yaitu dengan permainan yang mengandung unsur gerak dasar permainan bola tangan yaitu dengan permainan sederhana, ini bertujuan untuk merangsang kemampuan siswa untuk pembelajaran yang akan diberikan. Dalam tahap ini ada perubahan dalam sarana dan prasarana yang digunakan yaitu dengan menggunakan jaring ikan yang dipasang pada tiang berupa bambu setinggi 2 meter. Siswa diberi penjelasan tentang peraturan permainan bola tangan yang akan diterapkan. Dengan menggunakan ring sebagai gawang, permainan bola tangan akan lebih menarik, siswa akan merasa senang dan bersemangat dalam bermain. Karena permainan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi geraknya untuk menembakkan bola ke gawang, sehingga kemampuan gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan dapat terpenuhi. Guru memberikan

penghargaan kepada siswa yang berhasil mencetak gol, ini bertujuan agar siswa yang lain juga dapat lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Setelah akhir pembelajaran siswa diberi tes akhir praktek gerak dasar melempar dan lembar pengamatan siswa siklus II

**c. Pengamatan (*observasi*)**

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan. Peneliti melakukan pengamatan selama pembelajaran. Dari pengamatan yang telah dilaksanakan pada siklus II, diperoleh data sebagai berikut ini.

1. Aspek Psikomotor

Hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan pada siklus II pada aspek psikomotor siswa dengan modifikasi permainan bola tangan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Hasil Belajar Psikomotor siswa siklus II

No	Gerak Dasar	Jumlah Skor	Frekuensi
1	Melempar	3	14 siswa
		2	3 siswa
		1	-
2	Menangkap	3	12 siswa
		2	5 siswa
		1	-
3	Menembak	3	10 siswa
		2	5 siswa
		1	2 siswa

Dari tabel pemahaman psikomotor siswa dalam permainan bola tangan pada aspek psikomotor siklus II diperoleh data pada gerak dasar melempar, siswa yang dapat melempar bola kepada teman dan dengan jarak yang telah ditentukan, dan dengan *over head pass* sebanyak 14 siswa, siswa yang melempar bola tetapi bola tidak sampai kepada teman, dan dengan *over head pass* sebanyak 3 siswa, dan siswa yang melakukan gerakan melempar tetapi bola keluar lapangan sebanyak 0 siswa. Pada gerak dasar menangkap, siswa yang dapat menangkap tepat bola dari temanya sebanyak 12 siswa, siswa yang dapat menangkap bola tetapi bola jatuh kembali

sebanyak 5 siswa, dan siswa yang tidak dapat menangkap bola sama sekali sebanyak 0 siswa. Sedangkan pada gerak dasar menembak, siswa yang dapat menembak bola tepat pada sasaran (di dalam hola hop) sebanyak 10 siswa, siswa yang dapat menembak tapi bola masih mengenai tepi dari hola hop sebanyak 5 siswa, dan siswa yang melakukan gerakan menembak tetapi tidak masuk dalam hola hop sebanyak 2 siswa.

## 2. Aspek Kognitif

Pada siklus II hasil belajar kognitif siswa dengan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 10. Hasil Belajar kognitif siswa siklus II

No	Aspek	Jumlah Skor	Frekuensi
1	Pengetahuan, pemahaman, menyadari gerak, penerapan ke dalam pembelajaran bola tangan.	4	13 siswa
		3	3 siswa
		2	1 siswa
		1	-

Dari tabel pemahaman kognitif siswa dalam pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan pada aspek kognitif siklus II diatas diperoleh data siswa yang memperoleh skor 4 sebanyak 13 siswa, siswa yang memperoleh skor 3 sebanyak 3 siswa dan siswa yang memperoleh skor 2

sebanyak 1 siswa dan tidak ada siswa yang memperoleh skor 1 dalam pemahaman kognitif siswa pada siklus II.

### 3. Aspek Afektif

Pada siklus II hasil belajar Afektif siswa dengan pendekatan permainan bola udara dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 11. Hasil Belajar Afektif siswa siklus II

No	Aspek	Jumlah Skor	Frekuensi
1	Ketelitian melaksanakan perintah guru, kemampuan mengaktualisasi diri.	4	14 siswa
		3	3 siswa
		2	-
		1	-

Dari tabel pemahaman afektif siswa dalam pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan pada aspek afektif siklus II diatas diperoleh data siswa yang memperoleh skor 4 sebanyak 14 siswa, siswa yang memperoleh skor 3 sebanyak 3 siswa dan tidak ada siswa yang memperoleh skor 2 dan 1 pada pemahaman afektif siswa pada siklus II.

#### d. Refleksi (*reflection*)

Setelah melakukan diskusi dengan guru kolabolator, tahap perencanaan pada siklus pertama tidak mengalami hambatan dan berjalan dengan baik apa yang direncanakan, yaitu sesuai dengan RPP yang sudah dipersiapkan, persiapan sarana dan sumber pembelajaran yang sudah tersedia di sekolah, dan instrumen penelitian yang berupa



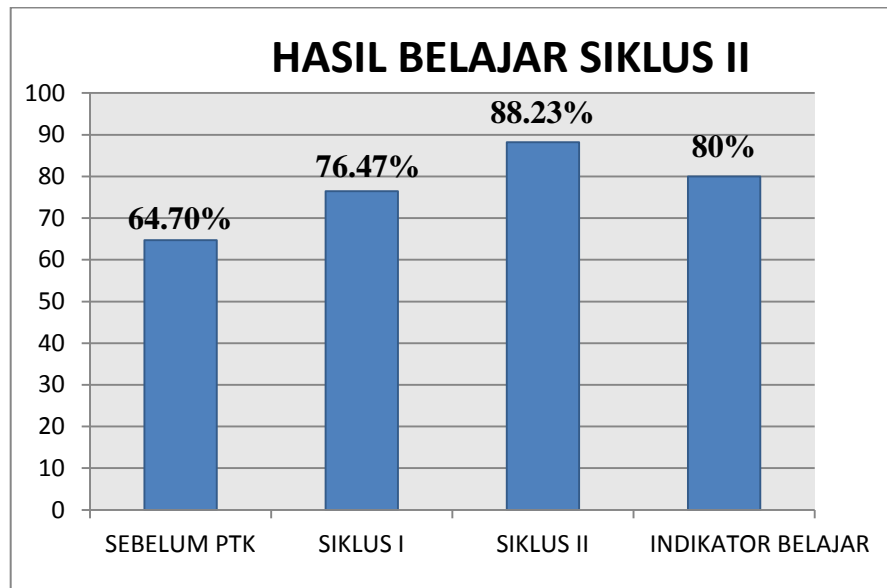
lembar observasi aktivitas siswa yang sudah diberi petunjuk dengan jelas.

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian pada siklus II di atas hasil belajar siswa pada siklus II nilai tes yang didapatkan siswa tertinggi 85 dan nilai rata-rata kelas mencapai 79 dan Hasil belajar siswa pada siklus II terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai tuntas sebanyak 15 siswa atau 88,23% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 2 anak atau 11,76%.

Kelemahan-kelemahan yang muncul pada siklus kedua adalah (1) siswa menjadi bermain dengan arogan untuk mendapatkan bola, (2) siswa berlomba-lomba untuk menembak bola ke dalam ring sehingga peraturan saat mendapat bola tidak boleh ditahan selama 3 detik menjadi terabaikan.

Mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 80%, maka hasil belajar gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator yang sudah ditetapkan oleh peneliti yaitu sebesar 80%.

Berikut hasil belajar siswa pada siklus II :



Gambar 5. Diagram hasil belajar siswa pada siklus II.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat, aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan pada siklus I mencapai 76,47% atau sebanyak 13 siswa, yang berarti aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan dengan belum melampaui indikator ketercapaian siklus pertama yaitu sebesar 80%, sehingga guru/peneliti harus melanjutkan ke siklus kedua untuk mencapai target indikator ketercapaian aktivitas guru dan siswa yaitu sebesar 80% yang sudah ditentukan oleh guru/peneliti.

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dengan materi permainan bola tangan dengan tindakan yang sudah dirancang. Sebelum melakukan pembelajaran siswa diberi pemanasan yang menarik yaitu dengan permainan yang mengandung unsur gerak dasar permainan bola tangan, ini bertujuan

untuk merangsang kemampuan siswa untuk pembelajaran yang akan diberikan. Dalam tahap ini siswa diberi penjelasan tentang pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan yang akan diterapkan. Dengan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan siswa sangat merasa senang dan bersemangat dalam bermain karena permainan ini sangat sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar. Karena permainan ini mudah dimainkan dan dimengerti siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan kemampuan siswa pada permainan bola tangan. Peneliti dan guru melakukan tanya jawab dengan siswa agar siswa aktif dalam pembelajaran sehingga hal hal yang belum dimengerti dan dipahami siswa menjadi lebih paham. Setelah akhir pembelajaran siswa diberi tes akhir praktek permainan bola tangan dan lembar pengamatan siswa siklus I.

Pada hasil belajar siswa siklus I di atas, terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai tuntas sebanyak 13 siswa atau 76,47%. Hal ini belum sesuai dengan indikator belajar sudah ditetapkan peneliti yaitu ketuntasan belajar klasikal minimal 80 % dari jumlah siswa dapat mencapai kategori tuntas. Berdasarkan hasil observasi yang meliputi aspek psikomotor, kognitif, afektif di peroleh hasil belum memuaskan. Pada tahap ini guru mengalami kesulitan dalam mengkondisikan siswanya, dan dalam membimbing/mengarahkan siswanya masih kurang maksimal, selain itu dalam menetapkan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan juga masih kurang efektif.

Hasil dari diskusi yang dilakukan dengan guru kolaborasi, diharapkan dapat memberikan ide-ide yang kreatif untuk mendapatkan perhatian dari siswanya, sehingga siswanya dapat dikondisikan dengan baik sesuai dengan apa yang tercantum pada rencana pembelajaran yang telah dibuat. Selain itu, guru juga harus lebih terampil dalam membimbing siswanya untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Sedangkan dalam menetapkan metode pembelajaran, guru/peneliti harus mengubah metode pembelajaran pada siklus pertama yang dianggap kurang efektif dalam pelaksanaannya. Sarana dan prasarana yang digunakan pada siklus kedua harus lebih bagus dan menarik bagi siswa, sehingga siswa tersebut lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru/peneliti. Sehingga peneliti harus melanjutkan ke siklus berikutnya dengan harapan terjadinya peningkatan hasil belajar bisa terus menerus dan konsisten.

Pada hasil belajar siswa pada siklus II di atas, terlihat bahwa secara klasikal siswa yang mencapai kategori tuntas pada siklus II sebanyak 15 siswa atau 88,23%. Hal ini sudah sesuai dengan indikator belajar sudah ditetapkan peneliti yaitu ketuntasan klasikal minimal 80% siswa dapat mencapai kategori tuntas. Sedangkan pada tahap tindakan, guru sudah dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya pada pembelajaran siklus I sehingga terdapat peningkatan pada aktivitas siswa pada pembelajaran siklus II.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus I maka peneliti bersama guru mata pelajaran penjasorkes memperbaiki Rencana pembelajaran dan merubah alat/media pembelajaran yang berbeda dengan siklus I dan hasil refleksi pada

siklus I dapat digunakan untuk memperbaiki pembelajaran berikutnya. Pada siklus II guru harus lebih mengoptimalkan pembelajaran yaitu dengan merubah alat/media pembelajaran yaitu dalam siklus 2 gawangnya di ganti menggunakan ring, dan tes praktek yang sama berdasarkan tes praktek pada siklus I. Ini bertujuan agar pembelajaran permainan bola tangan dapat berjalan dengan baik karena siswa akan merasa senang dengan media yang ada dan merasa tertarik dengan gawang berupa ring. Sehingga di dalam pembelajaran tersebut akan sering melakukan menembak bola supaya dapat mencetak gol. Di harapkan nantinya pembelajaran bola tangan akan berjalan dengan baik. Selain itu guru juga harus merangsang minat dan memberi motivasi kepada siswa dengan memberikan penghargaan yang lebih menarik kepada siswa yang memperoleh nilai baik. Guru juga harus lebih matang dalam mempersiapkan materi yang diajarkan agar saat pembelajaran siswa dapat menerima dan memahami materi dengan mudah dan juga guru diharapkan juga bisa menguasai pembelajaran secara keseluruhan.

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II dengan materi modifikasi permainan bola tangan. Sebelum melakukan pembelajaran siswa tidak hanya diberikan pemanasan pasif tetapi juga diberi pemanasan yang menarik yaitu dengan permainan yang mengandung unsur gerak dasar permainan bola tangan, ini bertujuan untuk merangsang kemampuan siswa untuk pembelajaran yang akan diberikan. Dalam tahap ini ada perubahan dalam alat/media yang digunakan yaitu dengan gawang berupa ring setinggi 2 meter. Siswa diberi penjelasan tentang peraturan permainan bola tangan yang

akanditerapkan. Dengan pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan siswa sangat merasa senang dan bersemangat dalam bermain. Karena permainan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasikan gerakanya sehingga kemampuan gerak dasar bola tangan dapat terpenuhi. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang berhasil mencetak poin, ini bertujuan agar siswa yang lain juga dapat lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Setelah akhir pembelajaran siswa diberi tes akhir praktek gerak dasar memepar melalui modifikasi permainan bola tanggan dan lembar pengamatan siswa siklus II.

Dari hasil diskusi yang dilakukan antara peneliti dengan kolabolator pada siklus kedua, peneliti dan kolabolator menyimpulkan hasil refleksi pada siklus kedua yaitu, hasil dari perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observasi*) dan refleksi (*reflection*) yang dilakukan oleh guru/peneliti pada siklus kedua sudah berjalan dengan baik dan mengalami peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua, sehingga pada penelitian siklus kedua ini dikatakan berhasil dengan kata lain penelitian ini sudah selesai pada siklus kedua dan tidak ada tindakan siklus yang lain lagi. Tercapainya ketuntasan belajar siswa pada siklus II dikarenakan semakin meningkatnya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran baik pada saat pembelajaran maupun pada saat permainan bola tangan. Siswa telah dapat bekerja sama dengan temanya baik dalam pembelajaran maupun pada saat permainan. Dari kedua siklus yang telah dilakukan, ternyata penerapan

pembelajaran gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mana tujuan yang akan dicapai mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2014/2015” adalah dari hasil data yang diperoleh hasil belajar modifikasi bola tangan pada siklus I ketuntasan belajar klasikal sebanyak 13 siswa atau 76,47% (Baik), dan pada siklus II ketuntasan klasikal sebanyak 15 siswa atau 88,23% (Sangat Baik). Ini berarti ada kenaikan ketuntasan belajar yaitu sebanyak 2 siswa. Mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa yang telah ditentukan, maka hasil belajar gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan bola tangan pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketercapaian ketuntasan belajar siswa.

#### **B. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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



1. Peneliti tidak mengatasi kemampuan kognitif dan kondisi kesehatan setiap siswa secara mendalam pada materi gerak dasar lempar ini. Peneliti hanya menganalisis dari segi efektif dan psikomotor saja.
2. Peneliti tidak memvalidasi instrumen penelitian yang termuat dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)

### **C. Saran**

1. Bagi siswa sebaiknya selalu mengikuti pembelajaran Penjasorkes dengan baik, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan semangat belajar dalam kondisi dan keadaan apapun, karena belajar dengan media permainan itu menyenangkan.
2. Bagi gurudiharapkan dapat memberikan ide-ide yang kreatif dalam proses pembelajaran dan memanfaatkan permainan-permainan yang ada di sekitar sekolah agar proses belajar mengajar dapat menyenangkan siswa sehingga siswa bermotivasi untuk mengikuti pembelajaran dan juga siswa dapat belajar sambil bermain. Pembelajaran dengan pendekatan permainan diperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran yang monoton, maka guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menggunakan variasi-variasi pembelajaran yaitu dengan pendekatan permainan permainan baik yang ada dilingkungan sekolah atau permainan yang diciptakan oleh guru sehingga hasil belajar yang diperoleh siswa dapat memenuhi kriteria ketuntasan belajar yang sudah ditetapkan.
3. Bagi kepala sekolah sebaiknya bisa meningkatkan mutu pembelajaran Penjasorkes dengan cara memberikan kesempatan kepada guru

Penjasorkes untuk mengikuti seminar-seminar dan training di lembaga terkait.

4. Bagi Peneliti Lain yang berminat meneliti kembali masalah ini, disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan. Dan sebaiknya gunakan pemanasan gerak dasar melempar dengan metode permainan agar siswa lebih antusias lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Agus Mahendra, (2000). *Bola Tangan*. Jakarta: Depdiknas.
- Bookwalter. (1948). (dalam Harsuki 2003:26)
- Dwi Pambudi, Halim. (2012). *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lempar dalam Pendidikan Jasmani melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas II SD Negeri III Kandangwangi Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara Tahun 2012*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eko Suyitno. (2014). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Keamatan Sampang Kab.Cilacap 2014*. Skripsi FIK UNY
- Gabbard, Leblanc, dan Lowy. (1987). Dalam Sukintaka (1992:10)
- H.E. Mulyasa. (2009). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- [Http://akhmadSudrajat.wordpress.com/2008/09/12/pendekatan-strategi-metode-teknik-dan-model-pembelajaran/](http://akhmadSudrajat.wordpress.com/2008/09/12/pendekatan-strategi-metode-teknik-dan-model-pembelajaran/). Diakses 26 Januari 2011.
- Nana Sudjana. (2004). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana. (2009). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Pardjono, dkk. (2007). *Desain Penelitian menurut Teori Kemmis dan Mc.Taggart*.
- Pupuh Fathurohman dan M.Sobry S. (2009). *Strategi Belajar Mengajar (Melalui konsep umum dan konsep islami)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sofan Amri dan Iif Khoiru. A. (2010). *Proses Pembelajaran (kreatif dan inovatif dalam kelas)*. Jakarta: Prestasi Pustaka.


Subyantoro. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Karya.

Suharsimi Arikunto, Suharsdjono dan Supardi. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksar.

Suyitno, Eko. (2014). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar melalui Pendekatan Bermain dan Berlomba Kelas IV SD Negeri Karangtengah 02 Kecamatan Sampang Kabupaten Cilacap Tahun 2014*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

**Lampiran 1: Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan**

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

Nomor : 466/UN.34.16/PP/2015 16 Juni 2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
Yth : Ka. UPTD Kec. Rembang  
Kab. Purbalingga, Jawa Tengah

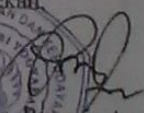
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Slamet Triyanto  
NIM : 13604227006  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2015  
Tempat/obyek : SD Negeri 1 Makam  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2014/2015

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. Kepala Sekolah SD N 1 Makam  
2. Kaprod. PGSD  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA  
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN REMBANG  
SD NEGERI 1 MAKAM**

Alamat : Jln. Grantung, Makam, Rembang, Purbalingga, KodePos 53356

---

### **SURAT IJIN PENELITIAN**

**Nomor : 421.2/094/2015**

Berdasarkan surat permohonan ijin penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan tertanggal 16 Juni 2015, Kepala Sekolah SD Negeri 1 Makam memberitahukan dengan hormat bahwa :

Nama : **SLAMET TRIYANTO**  
NIM : 13604227006  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

diberikan ijin untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang pada bulan Juli – Agustus tahun 2015 dengan judul :  
“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makam, 22 Juni 2105  
Kepala Sekolah

**Tri Yaeni, S.Pd.SD.**  
NIP 19630601 198304 2 006

### Lampiran 3 : Surat Keterangan Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA  
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN REMBANG  
SD NEGERI 1 MAKAM**

*Alamat : Jln. Grantung, Makam, Rembang, Purbalingga, KodePos 53356*

---

### **SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 421.2/136/2015**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga menerangkan bahwa :

Nama : **SLAMET TRIYANTO**  
NIM : 13604227006  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang pada bulan Juli – Agustus tahun 2015, dalam rangka menyusun tugas akhir skripsi dengan judul :

“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Melalui Modifikasi Permainan Lempar Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Makam Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makam, 13 Juli 2015  
Kepala Sekolah

**Tri Yaeni, S.Pd.SD.**  
NIP 19630601 198304 2 006



## Lampiran 4 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 1 Makam  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : V (lima)/2  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit  
Hari, tanggal : Kamis, 25 Juni 2015

#### A. Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar melempar dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### B. Kompetensi Dasar

Mempraktikan variasi gerak dasar melempar dalam permainan bola tangan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran.

#### C. Indikator

Psikomotor:

- 1) Melakukan gerakan melempar bola dengan *over head pass*.
- 2) Melakukan gerakan menangkap bola dengan kedua tangan.
- 3) Melakukan gerakan menembak bola pada sasaran (di dalam hola hop)
- 4) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

Kognitif :

- 1) Mengetahui gerak dasar melempar dalam bola tangan.
- 2) Mengetahui gerak dasar menangkap dalam bola tangan.
- 3) Mengetahui gerak dasar menembak dalam bola tangan.
- 4) Mengetahui peraturan bola tangan yang dimodifikasi.

Afeksi: Dapat bekerjasama dengan teman sekelompoknya dalam melakukan permainan dan dapat menerima kekalahan.

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

Tekun ( *diligence* )

Tanggung jawab ( *responsibility* )

Ketelitian ( *carefulness* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

#### D. Materi Ajar (Materi Pokok)

Gerak dasar melempar melalui modifikasi bola tangan.

#### E. Tujuan pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan:

- 1) Siswa dapat melakukan gerak dasar melempar.
- 2) Siswa dapat melakukan gerak dasar menangkap.
- 3) Siswa dapat melakukan gerak dasar menembak.
- 4) Siswa dapat mengetahui peraturan permainan bola tangan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

#### F. Materi pembelajaran

Gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan lempar bola yang didalamnya mengandung gerakan dasar bola tangan yaitu melempar, menangkap dan menembak.

## G. Metode pengajaran

- 1) Ceramah
- 2) Demonstrasi
- 3) Tanya jawab
- 4) Praktik

## H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

No.	Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu	Metode
1	<p>Pembuka</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</li><li>- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li><li>- Pemanasan</li><li>- Peserta dibagi dua bagian berbanjar dan saling berhadapan, yaitu A dan B.</li><li>- Siswa A1 melempar bola kepada siswa B1 dan siswa B1 menangkapnya.</li><li>- Siswa A1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang barisan A.</li><li>- Siswa B1 yang menerima bola tersebut, melempar bola kepada siswa A2.</li><li>- Siswa B1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang di barisan B, demikian seterusnya sampai semua siswa melakukan gerakan tersebut.</li></ul>	10 menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Pertanyaan</li><li>2) Ceramah</li><li>3) Demonstrasi</li><li>4) Praktik</li></ol>
2	<p>Inti pembelajaran</p> <p><b>Eksplorasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Guru menyampaikan sedikit gambaran tentang materi pembelajaran yang akan di sampaikan.</li></ul> <p><b>Elaborasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta dibagi dua bagian berbanjar yaitu A dan B.</li><li>- Satu kelompok terdiri dari 8 orang, yaitu 7 orang pemain dan 1 orang penjaga gawang.</li><li>- Permainan dimulai setelah wasit memberikan aba-aba.</li><li>- Bola dilempar dengan cara</li></ul>	53 menit	

	<p><i>over head pass</i> dan <i>chest pass</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak boleh membawa bola terlalu lama, dalam waktu 3 detik bola harus sudah dilempar.</li> <li>- Langkah kaki ketika membawa bola tidak boleh lebih dari 2 langkah.</li> <li>- Siswa memperebutkan bola untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke arah lubang simpai yang digantung.</li> </ul> <p><b>Konfirmasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa.</li> <li>- Guru dengan siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman pada siswa, memberikan penguatan dan penyimpulan.</li> </ul>		
3	<p>Penutup</p> <p>Pendinginan, berbaris, mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran tanya jawab, berdoa dan selesai.</p>	7 Menit	

## 8 Sumber Belajar

1. Buku paket penjasorkes kelas V penerbit Erlangga.
2. Buku tentang bola tangan.

## 9 Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

Tes unjuk kerja: melakukan rangkaian gerakan dasar bola tangan diantaranya : melempar, menangkap, dan menembak dalam permainan dengan peraturan yang ditentukan.

### 2. Rubrik Penilaian

Indikator Penilaian Siswa

No	Butir-butir sasaran	3	2	1
I	ASPEK KOGNITIF			
	1. Siswa mengetahui gerak dasar melempar 2. Siswa mengetahui gerak dasar menangkap 3. Siswa mengetahui gerak dasar menembak 4. Siswa mengetahui peraturan bola tangan yang dimodifikasi			
II	ASPEK AFEKTIF			
	1. Siswa mematuhi peraturan yang telah dibuat oleh guru 2. Menghargai kinerja teman 3. Menampilkan sikap yang sportif dalam pembelajaran 4. Mau melakukan kerjasama tim			
III	ASPEK PSIKOMOTOR			
	1. Kemampuan melakukan gerak dasar melempar 2. Kemampuan melakukan gerak dasar menangkap 3. Kemampuan melakukan gerak dasar menembak 4. Bermain bola tangan			

Rembang, 23 Juni 2015

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

**Tri Yaeni, S.Pd.SD**  
NIP. 19630601 198304 2 006

**Slamet Triyanto**  
NIM. 13604227006

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 1 Makam  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : V (Lima)/II (Dua)  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit  
Hari, tanggal : Sabtu, 27 Juni 2015

### A. Standar Kompetensi

Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar melempar dalam permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

### B. Kompetensi Dasar

Mempraktikan variasi gerak dasar melempar dalam permainan bola tangan yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran.

### C. Indikator

Psikomotor:

- 1) Melakukan gerakan melempar bola dengan *over head pass*.
- 2) Melakukan gerakan menangkap bola dengan kedua tangan.
- 3) Melakukan gerakan menembak bola pada sasaran (di dalam hola hop)
- 4) Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi.

Kognitif :

- 1) Mengetahui gerak dasar melempar dalam bola tangan.
- 2) Mengetahui gerak dasar menangkap dalam bola tangan.
- 3) Mengetahui gerak dasar menembak dalam bola tangan.
- 4) Mengetahui peraturan bola tangan yang dimodifikasi.

Afeksi: Dapat bekerjasama dengan teman sekelompoknya dalam melakukan permainan dan dapat menerima kekalahan.

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerjasama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

### D. Materi Ajar (Materi Pokok)

Gerak dasar melempar melalui modifikasi bola tangan.

### E. Tujuan pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan:

- 1) Siswa dapat melakukan gerak dasar melempar.
- 2) Siswa dapat melakukan gerak dasar menangkap.
- 3) Siswa dapat melakukan gerak dasar menembak.
- 4) Siswa dapat mengetahui peraturan permainan bola tangan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman.

### F. Materi pembelajaran

Gerak dasar melempar melalui modifikasi permainan lempar bola yang didalamnya mengandung gerakan dasar bola tangan yaitu melempar, menangkap dan menembak.

### G. Metode pengajaran

- 1) Ceramah
- 2) Demonstrasi
- 3) Tanya jawab

4) Praktik

**H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

No.	Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu	Metode
1	<p>Pembuka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</li> <li>- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran.</li> <li>- Pemanasan</li> <li>- Peserta dibagi dua bagian berbanjar dan saling berhadapan, yaitu A dan B.</li> <li>- Siswa A1 melempar bola kepada siswa B1 dan siswa B1 menangkapnya.</li> <li>- Siswa A1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang barisan A.</li> <li>- Siswa B1 yang menerima bola tersebut, melempar bola kepada siswa A2.</li> <li>- Siswa B1 setelah melempar bola, berpindah posisi ke belakang di barisan B, demikian seterusnya sampai semua siswa melakukan gerakan tersebut.</li> </ul>	10 menit	1) Pertanyaan 2) Ceramah 3) Demonstrasi 4) Praktik
2	<p>Inti pembelajaran</p> <p><b>Eksplorasi :</b>            Guru menyampaikan sedikit gambaran tentang materi pembelajaran yang akan di sampaikan.</p> <p><b>Elaborasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta dibagi dua bagian berbanjar yaitu A dan B.</li> <li>- Satu kelompok terdiri dari 8 orang, yaitu 7 orang pemain dan 1 orang penjaga gawang.</li> <li>- Permainan dimulai setelah wasit memberikan aba-aba.</li> <li>- Bola dilempar dengan cara <i>over head pass</i> dan <i>chest pass</i>.</li> <li>- Tidak boleh membawa</li> </ul>	53 menits	

3	<p>bola terlalu lama, dalam waktu 3 detik bola harus sudah dilempar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langkah kaki ketika membawa bola tidak boleh lebih dari 2 langkah.</li> <li>- Siswa memperebutkan bola untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan ke arah lubang simpai yang digantung.</li> </ul> <p><b>Konfirmasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa</li> <li>- Guru dengan siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman pada siswa, memberikan penguatan dan penyimpulan.</li> </ul> <p>Penutup</p> <p>Pendinginan, berbaris, mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran tanya jawab, berdoa dan selesai.</p>	7 Menit	
---	--	---------	--

#### 10 Sumber Belajar

1. Buku paket penjasorkes kelas V penerbit Erlangga.
2. Buku tentang bola tangan.

#### 11 Penilaian

##### 1. Teknik Penilaian

Tes unjuk kerja: melakukan rangkaian gerakan dasar bola tangan diantaranya : melempar, menangkap, dan menembak dalam permainan dengan peraturan yang ditentukan.

##### 2. Rubrik Penilaian

Indikator Penilaian Siswa

No	Butir-butir sasaran	3	2	1
I	ASPEK KOGNITIF			
	5. Siswa mengetahui gerak dasar melempar 6. Siswa mengetahui gerak dasar menangkap 7. Siswa mengetahui gerak dasar menembak 8. Siswa mengetahui peraturan bola tangan yang dimodifikasi			
II	ASPEK AFEKTIF			
	Siswa mematuhi peraturan yang telah dibuat oleh guru Menghargai kinerja teman Menampilkan sikap yang sportif dalam pembelajaran 1. au melakukan kerjasama tim			
III	ASPEK PSIKOMOTOR			
	5. Kemampuan melakukan gerak dasar melempar 6. Kemampuan melakukan gerak dasar menangkap 7. Kemampuan melakukan gerak dasar menembak 8. Bermain bola tangan			

Rembang, 25 Juni 2015

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

**Tri Yaeni, S.Pd.SD**  
NIP. 19630601 198304 2 006

**Slamet Triyanto**  
NIM. 13604227006



## Lampiran 5: Angket siswa terhadap kegiatan pembelajaran

### ANGKET SISWA TINGKAT KEPUASAN PEMBELAJARAN MODIFIKASI LEMPAR BOLA TANGAN

Nama : .....  
Nomor absen : .....

#### Petunjuk Umum:

1. Tulislah terlebih dahulu nama.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang kamu anggap benar.
3. Teliti kembali sebelum kamu serahkan kepada Bpk/Ibu Guru.

#### I. Berilah tanda centang (V) pada jawaban yang tepat menurut pendapatmu!

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah materi lempar bola menyenangkan?		
2.	Apakah jenis permainan bola berekor menyenangkan?		
3.	Apakah alat yang digunakan menyenangkan?		
4.	Apakah permainan bola berekor melewati simpai yang digantung menyenangkan?		
5.	Apakah suasana pembelajaran menyenangkan?		
6.	Apakah banyak kesempatan melakukan gerakan?		
7.	Apakah jenis permainan bola berekor masih menakutkan?		
8.	Apakah dengan bermodifikasi permainan menjadi menyenangkan?		
9.	Apakah dengan modifikasi menjadi termotivasi?		
10.	Apakah permainan ini menjadi menyenangkan?		

## Lampiran 6: Hasil Observasi Kolaborator Pada Saat Pembelajaran

### A. Kualitas Model Permainan

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar.				✓		
2.	Kejelasan petunjuk permainan.				✓		
3.	Ketepatan memilih bentuk / modifikasi permainan bagi siswa.			✓			
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.			✓			
5.	Kesesuaian bentuk / modifikasi permainan untuk dimainkan siswa.			✓			
6.	Kesesuaian bentuk / modifikasi permainan dengan karakteristik siswa.				✓		
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.				✓		
8.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.			✓			
9.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.				✓		
10.	Mendorong perkembangan aspek afektif siswa				✓		
11.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.			✓			
12.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri.				✓		
13.	Mendorong siswa aktif bergerak.				✓		
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran gerak dasar melempar.			✓			
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran permainan gerak dasar melempar.				✓		

## Lampiran 7: Daftar Nilai Lempat Bola Siklus I

### DAFTAR NILAI BOLA TANGAN SIKLUS I SISWA KELAS V SDN 1 TAMANSARI TAHUN PELAJARAN 2012/2013

No.	Nama Siswa	Nilai	Keterangan
1	Oktavia Mustikasari	79	Tuntas
2	Jafar Novalih	82	Tuntas
3	Tri Juliasih	76	Tuntas
4	Abdilah	69	Tidak Tuntas
5	Afif Novianto	83	Tuntas
6	Al-Fathurofi A'rof	82	Tuntas
7	Ayub Imanullah	78	Tuntas
8	Bangkit Primayuda	80	Tuntas
9	Desi Setiani	71	Tidak Tuntas
10	Isnanda Amatul Huda	78	Tuntas
11	Lely Yustiana	76	Tuntas
12	Nur Fitriyani Putri	70	Tidak Tuntas
13	Rahmat Adi Rahari	77	Tuntas
14	Rizkia Firmansyah	78	Tuntas
15	Rizky Saputra	71	Tidak Tuntas
16	Sugeng Hidayanto	78	Tuntas
17	Zahrul Anam	81	Tuntas

**CATATAN :**  
**KKM = 75**

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Tri Yaeni, Spd.SD  
NIP. 19630601 198304 2 006

Rembang, 11 Juli 2015

Guru Penjasorkes

Slamet Triyanto  
NIM. 13604227006

## Lampiran 8: Daftar Nilai Lempar Bola pada Siklus II

### DAFTAR NILAI BOLA TANGAN SIKLUS II SISWA KELAS V SDN 1 TAMANSARI TAHUN PELAJARAN 2012/2013

No.	Nama Siswa	Nilai	Keterangan
1	Oktavia Mustikasari	80	Tuntas
2	Jafar Novalih	85	Tuntas
3	Tri Juliasih	78	Tuntas
4	Abdilah	71	Tidak Tuntas
5	Afif Novianto	84	Tuntas
6	Al-Fathurofi A'rof	82	Tuntas
7	Ayub Imanullah	79	Tuntas
8	Bangkit Primayuda	81	Tuntas
9	Desi Setiani	77	Tuntas
10	Isnanda Amatul Huda	82	Tuntas
11	Lely Yustiana	74	Tidak Tuntas
12	Nur Fitriyani Putri	76	Tuntas
13	Rahmat Adi Rahari	77	Tuntas
14	Rizkia Firmansyah	79	Tuntas
15	Rizky Saputra	76	Tuntas
16	Sugeng Hidayanto	79	Tuntas
17	Zahrul Anam	83	Tuntas

**CATATAN :**  
**KKM = 75**

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Tri Yaeni, Spd.SD  
NIP. 19630601 198304 2 006

Rembang, 11 Juli 2015

Guru Penjasorkes

Slamet Triyanto  
NIM. 13604227006

**Lampiran 9: Foto Proses Pengambilan Data**



