

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN
BOLA BESAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI TIRTOHARGO
KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Yuristiawan
NIM 15604224022

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI
PERMAINAN BOLA BESAR PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI TIRTOHARGO KECAMATAN KRETEK
KABUPATEN BANTUL**

oleh

**Yuristiawan
15604224022**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peningkatan kemampuan motorik kasar siswa melalui permainan bola besar pada siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo. Peningkatan tersebut meliputi peningkatan proses dan peningkatan produk.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan dua siklus. Penelitian tindakan kelas memiliki empat langkah dalam pelaksanaannya, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo yang berjumlah 31 siswa. Data yang digunakan berupa observasi, catatan lapangan, hasil tes pengukuran kemampuan motorik, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif. Data primer yang digunakan adalah proses pembelajaran penjasorkes siswa kelas V, sedangkan data sekunder yang digunakan adalah nilai pengukuran kemampuan motorik siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo. Kriteria keberhasilan tindakan dibagi menjadi dua, yaitu proses dan produk. Keberhasilan proses ditandai dengan peningkatan kualitas proses pembelajaran dan perilaku siswa selama pembelajaran yang lebih baik. Keberhasilan produk diukur berdasarkan ketercapaian indikator dan nilai siswa yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo. Peningkatan tersebut terlihat pada peningkatan proses dan produk. Peningkatan proses terlihat dari peningkatan kedisiplinan, kerja sama, sportifitas, dan tanggung jawab siswa selama mengikuti pembelajaran. Peningkatan produk terlihat dari nilai pengukuran kemampuan motorik kasar siswa yang meningkat yaitu dari tahap pratindakan dengan rata-rata sebesar 56,13, siklus I sebesar 62,90, dan siklus II sebesar 75,65. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

Kata kunci: *kemampuan, motorik kasar, permainan, bola besar*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

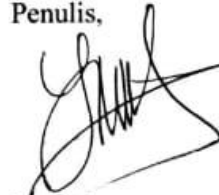
Nama : **Yuristiawan**
NIM : 15604224022
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 22 Mei 2020

Penulis,



Yuristiawan

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas akhir skripsi dengan judul

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI
PERMAINAN BOLA BESAR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
TIRTOHARGO KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh:

Yuristiawan

15604224022

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 23 Mei 2020

Mengetahui
Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP 196707011994121001

Dosen Pembimbing



Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP 198303142008011012

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

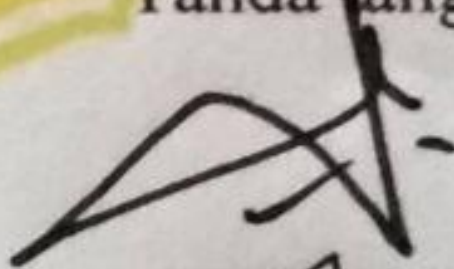

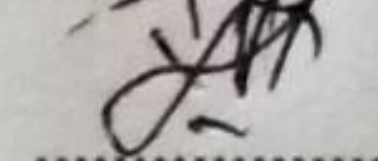
**PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI
PERMAINAN BOLA BESAR PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI TIRTOHARGO KECAMATAN KRETEK
KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh:

Yuristiawan
NIM 15604224022

Telah dipertahankan di depan tim penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Pada tanggal 3 Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sujarwo, M.Or.	Ketua Penguji		15 Juni 2020
Dr. Hari Yulianto, M.Kes.	Sekretaris		15 Juni 2020
Dr. Yudanto, M.Pd.	Penguji		15 Juni 2020

Yogyakarta, Juni 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Dekan,
Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

“Semuanya kelihatan tidak mungkin sampai segala sesuatu selesai”

(Nelson Mandela)

“Guru terbaik adalah pengalaman. Pengalaman akan lebih baik jika diiringi ilmu pengetahuan”

(Yuristiawan)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku, Bapak Subandi dan Ibu Panijem atas cinta kasih dan doa restu, bimbingan dan kesabaran tiada henti yang tak terbalas oleh apapun.

Adikku yang senantiasa memberikan semangat tiada henti.

Bu dukuh Karang yang senantiasa menemani saat suka maupun duka.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS). terselesaikannya TAS ini tentunya tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada.

1. Bapak Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar telah membimbing penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Riky Dwihandaka, M.Or. selaku validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/ masukan perbaikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Ibu Sukarini, S.Pd.Jas. selaku guru mata pelajaran Penjasorkes di SD Negeri Tirtohargo yang juga bertindak sebagai guru kolaborator selama berlangsungnya penelitian yang telah bekerja sama dengan baik.
4. Siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo tahun ajaran 2019/2020 yang telah bekerja sama selama penelitian berlangsung.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Demikian TAS ini disusun. Kritik dan saran yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan Tugas Akhir Skripsi ini. Semoga karya yang sangat sederhana ini bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Yogyakarta, 22 Mei 2020

Penulis,

Yuristiawan

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
G. Batasan Istilah	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Kemampuan Motorik	8
a. Hakikat Kemampuan Motorik	8
b. Jenis Kemampuan Motorik	9
c. Komponen Kemampuan Motorik	10
d. Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Motorik	12
2. Permainan pada Anak Usia Sekolah	13
a. Hakikat Permainan	13
b. Teori Bermain	14
c. Fungsi Bermain	15
3. Permainan Bola Besar	16
a. Bola Voli	16
b. Bola Basket	16
c. Sepak Bola	17

d. Bola Tangan	17
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	18
5. Permainan Bola Besar sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik	20
6. Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Siswa	23
B. Kajian Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Pikir	25
D. Hipotesis Tindakan	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Subjek Penelitian	30
D. Prosedur Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Validitas dan Reliabilitas	36
H. Teknik Analisis Data	38
I. Indikator Keberhasilan	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan	57
BAB V PENUTUP	73
A. Simpulan	73
B. Implikasi.....	74
C. Keterbatasan Penelitian	74
D. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Jadwal Kegiatan Penelitian	29
Tabel 2: Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Siswa	34
Tabel 3 : Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pratindakan	42
Tabel 4 : Hasil Observasi Siklus I	45
Tabel 5 : Hasil Pengukuran Kemampuan Motorik Kasar Siklus I	47
Tabel 6 : Hasil Observasi Siklus II	50
Tabel 7 : Hasil Pengukuran Kemampuan Motorik Kasar Siklus II	52
Tabel 8 : Perbandingan Nilai Kemampuan Motorik Kasar Siswa pada Setiap Siklus	56
Tabel 9 : Perbandingan Nilai Kognitif Siswa Pre Test dan Post Test	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Bagan Kerangka Pikir	27
Gambar 2 : Desain Penelitian Tindakan Model Kemmis	28
Gambar 3 : Diagram Peningkatan Kualitas Proses Pembelajaran Siklus I dan II	54
Gambar 4 : Diagram Hasil Nilai Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II	55
Gambar 5 : Diagram Nilai Kemampuan Motorik Tiap Aspek Tahap Pratindakan	58
Gambar 6 : Siswa Tidak Mengenakan Seragam dan Tidak Memakai Sepatu..	61
Gambar 7 : Kerja Sama Siswa yang Baik Saat Mempraktikkan Teori	62
Gambar 8 : Siswa Menerima Hasil Pengukuran dengan Lapang Dada	63
Gambar 9 : Siswa membenarkan Posisi <i>Cone</i> Sesuai Semula	64
Gambar 10 : Diagram Nilai Rata-rata Tiap Aspek pada Siklus I	65
Gambar 11 : Diagram Nilai Rata-rata Tiap Aspek pada Siklus II	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Surat-surat Penelitian	79
Lampiran 1a: Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 1b: Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	80
Lampiran 1c: Surat Pernyataan <i>Expert Judgment</i>	81
Lampiran 1d: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	82
Lampiran 2: Perangkat Pembelajaran	83
Lampiran 2a: RPP Bola Voli	83
Lampiran 2b: RPP Basket	90
Lampiran 2c: RPP Bola Tangan	98
Lampiran 2d: RPP Sepak Bola	105
Lampiran 3: Instrumen Penelitian	113
Lampiran 3a: Lembar Observasi	113
Lampiran 3b: Lembar Penilaian Kemampuan Motorik Kasar	114
Lampiran 3c: Pedoman Penilaian	115
Lampiran 4: Hasil Penelitian	117
Lampiran 4a: Hasil Pengukuran Pratindakan	117
Lampiran 4b: Hasil Pengukuran Siklus I	118
Lampiran 4c: Hasil Pengukuran Siklus II	119
Lampiran 4d: Frekuensi Data Penelitian	120
Lampiran 4e: Uji Normalitas dan Uji T	121
Lampiran 4f: Catatan Lapangan	122

Lampiran 5: Kartu Bimbingan Tugas Akhir	133
Lampiran 6: Dokumentasi Penelitian	134

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan aset bangsa dan bagian dari generasi muda yang memiliki peran strategis, yaitu sebagai pewaris bangsa, penerus cita-cita perjuangan bangsa, sekaligus sebagai potensi sumber daya manusia dalam perkembangan nasional. Mengingat peran yang sangat penting tersebut, diperlukan adanya pengayoman dan pembinaan serius terhadap kelangsungan hidup anak. Pemenuhan hak-hak anak harus dijamin dan direalisasikan semaksimal mungkin. Hal ini dilakukan dalam rangka mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, yang nantinya akan membawa pengaruh besar bagi kemajuan bangsa.

Salah satu hak anak menurut UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak adalah hak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Hak hidup merupakan hak asasi yang utama dan universal. Sementara itu, hak atas tumbuh kembang diturunkan ke dalam hak atas kesehatan, pendidikan, dan hak untuk berekspresi serta memperoleh informasi. Berdasarkan hal tersebut, penyelenggaraan perlindungan dalam bidang kesehatan merupakan salah satu hal terpenting yang harus diupayakan.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak adalah dengan memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan ke dalam kurikulum. Untuk kepentingan tersebut, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan mulai diberikan sejak tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan dasar untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Dengan adanya pelajaran ini, anak diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas dengan lancar.

Selain itu, melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, anak juga dapat mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, serta melatih kecerdasan emosi. Keterampilan motorik merupakan suatu kemampuan yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak, manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Dalam kurikulum 2013, kemampuan motorik terintegrasi dalam kompetensi dasar 3.1 dan 4.2 yaitu memahami dan mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

Adanya pelajaran olahraga dalam kurikulum memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif bergerak. Peserta didik seharusnya dapat memanfaatkan jam olahraga dengan semaksimal mungkin untuk mengeksplor berbagai macam gerak. Hal ini didukung oleh karakteristik yang dimiliki siswa sekolah dasar yaitu senang bermain dan bergerak secara aktif. Pada tataran ini, keterampilan anak akan berkembang pesat karena anak berada dalam masa pertumbuhan. Pada masa tersebut, selain nutrisi yang cukup dan seimbang, anak

juga perlu dibekali dengan kemampuan gerak yang beragam. Hal tersebut dibutuhkan agar perkembangan fisik dan mental anak berjalan secara seimbang.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di SD Negeri Tirtohargo, diketahui bahwa jam pelajaran olahraga yang tersedia sangat terbatas dan belum mampu mencukupi kebutuhan gerak anak yang sedang berada pada masa pertumbuhan. Jam pelajaran olahraga hanya terdiri dari dua kali pertemuan dalam seminggu dengan durasi waktu 2 kali 35 menit setiap pertemuan. Durasi yang hanya 140 menit setiap minggu tersebut juga belum efektif dalam merangsang gerak peserta didik. Penilaian kemampuan siswa yang dilakukan guru juga tidak setiap penilaian pembelajaran harian yang dilakukan, tetapi hanya ada nilai kumulatif satu semester. Pada tahun-tahun sebelumnya juga demikian cara penilaiannya.

Setelah observasi dilakukan, metode pembelajaran yang digunakan oleh guru juga kurang menarik perhatian siswa. Hal tersebut berdampak pada motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran sehingga peserta didik belum bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran olahraga. Banyak peserta didik yang masih malu-malu dalam bergerak aktif. Hanya satu atau dua anak saja yang menonjol dalam bermain. Selain itu, selama jam olahraga berlangsung, ada pula ditemui siswa yang duduk-duduk dan berbincang dengan temannya ketika luput dari perhatian guru. Oleh karena itu, guru dan peneliti melakukan tes kemampuan motorik kasar siswa yang sebelumnya belum pernah dilaksanakan oleh guru. Hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar siswa rata-rata masih dalam kategori kurang.

Untuk menyikapi permasalahan tersebut, guru dan peneliti berupaya meningkatkan kemampuan motorik peserta didik tetapi dengan menggunakan sebuah metode pembelajaran yang familiar dan dibuat menarik perhatian siswa yaitu permainan dengan media bola besar. Permainan bola besar dipilih karena sesuai dengan usia anak sekolah dasar. Sesuai karakteristiknya, anak pada usia tersebut sangat senang dengan permainan. Bola besar dipilih karena bola besar adalah olahraga yang sangat umum dan menyenangkan.

Melalui permainan bola besar diharapkan anak-anak akan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK, akan tetapi permainan bola besar yang akan diajarkan kali ini dibuat berbeda dengan pembelajaran bola besar yang diajarkan sebelumnya, jika sebelumnya pembelajaran permainan bola besar diajarkan dengan mengajarkan cara bermainnya saja, kali ini ditambah dengan teknik dasar bermainnya. Dengan demikian, mereka akan lebih aktif dalam bergerak sehingga kemampuan motoriknya akan meningkat.

Berdasarkan masalah yang muncul dalam observasi yang telah dilakukan, maka penelitian ini dirancang dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul melalui permainan bola besar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Jam olahraga yang tersedia sangat terbatas yaitu dua kali pertemuan dalam seminggu dengan durasi waktu 2 kali 35 menit setiap pertemuan.
2. Jam olahraga yang tersedia belum mampu mencukupi kebutuhan gerak anak yang sedang berada pada masa pertumbuhan.
3. Pelajaran olahraga yang dilakukan belum efektif dalam merangsang gerak peserta didik.
4. Materi yang diajarkan guru belum mampu merangsang siswa untuk bergerak aktif.
5. Kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul rata-rata berada pada kategori kurang.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang diuraikan dalam identifikasi masalah masih terlalu luas sehingga tidak dapat diteliti secara keseluruhan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada upaya peningkatan kemampuan motorik siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul melalui permainan bola besar.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah permainan bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peningkatan kemampuan motorik siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul melalui permainan bola besar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini tentu diharapkan dapat memberikan hasil yang bermanfaat, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Apabila hasil penelitian ini terbukti, diharapkan penelitian ini akan bermanfaat secara teoretis dan praktis.

1. Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui metode permainan.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat sebagai berikut:
 - a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan baru bagi anak dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui permainan bola besar.
 - b. Bagi guru penjasorkes, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan referensi untuk mengetahui serta meningkatkan kemampuan motorik anak didiknya.
 - c. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

G. Batasan Istilah

Agar diperoleh pemahaman yang sama antara penyusun dan pembaca tentang istilah pada judul penelitian ini, maka perlu adanya pembatasan istilah.

1. Peningkatan diartikan sebagai suatu perubahan dari keadaan tertentu menuju keadaan yang lebih baik untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Kemampuan motorik kasar adalah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respons ke dalam suatu gerak yang terkoordinasi dan dikenalkan oleh kelompok otot-otot besar.
3. Permainan adalah sesuatu yang menyenangkan dan menghibur, yang tidak memiliki tujuan ekstrinsik dan tujuan praktis.
4. Bola besar adalah salah satu media yang digunakan dalam permainan seperti sepak bola, voli, basket, dan lain-lain.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kemampuan Motorik

a. Hakikat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris, yaitu *motor ability*. Gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya (Sriwahyuniati, 2017: 36). Sukintaka dalam Sriwahyuniati (2017: 36) mengungkapkan bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Kemampuan motorik seseorang akan mempengaruhi daya kerjanya. Apabila kemampuan motorik seseorang tinggi, maka daya kerjanya akan tinggi pula, begitu pula sebaliknya.

Menurut Sutini (2013: 67) kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam menampilkan keterampilan motorik dari gerakan fundamental yang alami. Sementara itu, Andriyani (2014: 61) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah elemen penting yang harus diperhatikan sejak usia dini karena mendukung mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dan membantu mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Faktor biologis merupakan kekuatan utama yang berpengaruh terhadap kemampuan motorik dasar seseorang. Kemampuan dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.

Keterampilan motorik merupakan gerakan-gerakan tubuh atau bagian-bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat. Gerakan-gerakan tersebut merupakan rangkaian koordinasi beratus-ratus otot yang rumit. Keterampilan motorik ini dikelompokkan menurut ukuran otot dan bagian badan yang terkait yaitu terdiri atas keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus (Hasanah, 2016: 721). Gerak motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan oleh kelompok otot-otot besar. Otot-otot ini merupakan bagian integral dalam memproduksi berbagai gerak, seperti berjalan, berlari, dan melompat-lompat. Gerak motorik halus adalah gerakan yang diatur oleh otot-otot kecil atau kelompok otot kecil.

Seseorang yang mengasah kemampuan motoriknya, maka semakin bagus pula keterampilan motorik anak dan berimbas pada aspek perkembangan lainnya, seperti kognitif, fisik, dan sosial (Iivonen & Sääkslahti dalam Juniarti, 2019: 170). Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda dan bergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dimilikinya.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik adalah suatu kemampuan seseorang yang berkaitan dengan keterampilan gerak mulai dari yang sederhana sampai kompleks yang melekat dari masa kanak-kanak.

b. Jenis Kemampuan Motorik

1) Motorik kasar

Perkembangan motorik kasar adalah perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan anak dalam melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang

melibatkan otot-otot besar. Pada dasarnya perkembangan ini sesuai dengan kematangan syaraf dan otot anak (Soetjningsih *via* Anandhita, 2017: 110). Sementara itu, Sujarwo dan Cukup (2015: 97) mengungkapkan bahwa perkembangan jasmani memiliki tugas berkaitan dengan koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Kegiatan tersebut berguna untuk meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar.

Keterampilan motorik kasar melibatkan otot-otot besar tubuh dan mencakup fungsi-fungsi lokomotor seperti duduk tegak, berjalan, menendang, dan melempar bola. Keterampilan motorik kasar bergantung pada kekerasan dan kekuatan otot. Perkembangan motorik ini berlanjut dari kepala ke bawah dan dari tengah ke arah luar (Upton, 2012: 61).

2) Motorik halus

Keterampilan motorik halus melibatkan otot kecil yang memungkinkan fungsi-fungsi seperti menggenggam dan memanipulasi objek-objek kecil (Upton, 2012: 63). Kegiatan yang dipengaruhi oleh kemampuan motorik halus misalnya menulis, menggambar, dan mengenakan pakaian. Payne & Issack (dalam Sriwahyuniati, 2017:37-38) juga menambahkan bahwa gerakan mengetik atau memainkan alat musik adalah gerakan motorik halus.

c. Komponen Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik atau gerak merupakan kemampuan yang biasa dilakukan seseorang guna meningkatkan kualitas hidup. Sukamti (2018: 23-25)

mengungkapkan bahwa kemampuan motorik dibagi menjadi tiga kategori antara lain sebagai berikut.

1) Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, meluncur, skiping, dan melompat.

2) Kemampuan nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri dari menekuk dan memegang, mendorong, menarik, mengangkat, menurunkan, melipat, memutar, melingkar, melambungkan, dan sebagainya.

3) Kemampuan manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai bermacam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan, kaki, dan bagian tubuh yang lain. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- a) Gerak mendorong (melempar, memukul, menendang).
- b) Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet atau macam bola yang lain.
- c) Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

d. Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Motorik

Menurut Lindawati (2013: 24) perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh gizi, status kesehatan, dan perlakuan gerak yang sesuai dengan masa perkembangannya. Kemampuan motorik seseorang akan mengalami perkembangan pada struktur tubuh seseorang seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Hal ini berarti, status gizi yang kurang akan menghambat perkembangan individu. Akibatnya, proporsi struktur tubuh menjadi tidak sesuai dengan usia dan akan berpengaruh pada perkembangan aspek lain.

Sementara itu, Marischa (2015: 453) menyatakan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan motorik yaitu faktor internal. Faktor internal meliputi perbedaan ras/ etnis, keluarga, umur, jenis kelamin, genetik, dan kelainan kromosom. Faktor eksternal terdiri dari gizi, mekanis, toksin/ zat kimia, endokrin, radiasi, infeksi, psikologi ibu, dan faktor persalinan.

Menurut Sukamti (2018: 37-38) terdapat beberapa kondisi yang memiliki dampak besar terhadap laju perkembangan motorik antara lain sebagai berikut.

- 1) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh dan kecenderungan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik.
- 2) Seandainya dalam awal kehidupan pasca lahir tidak ada hambatan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan, semakin aktif janin semakin cepat perkembangan motorik anak.
- 3) Kondisi pralahir yang menyenangkan, khususnya gizi makanan sang ibu, lebih mendorong perkembangan motorik yang lebih cepat pada masa pasca lahir, ketimbang kondisi pasca lahir yang tidak menyenangkan.
- 4) Kelahiran yang sukar, khususnya apabila ada kerusakan pada otak akan memperlambat perkembangan motorik.
- 5) Seandainya tidak ada gangguan lingkungan, maka kesehatan dan gizi yang baik pada awal kehidupan pasca lahir akan mempercepat perkembangan motorik.
- 6) Anak yang IQ tinggi menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan anak yang IQ-nya normal atau dibawah normal.

- 7) Adanya rangsangan dorongan dan kesempatan untuk menggerakkan semua bagian tubuh akan mempercepat perkembangan motorik.
- 8) Perlindungan yang berlebihan akan melumpuhkan kesiapan berkembangnya kemampuan motorik.
- 9) Karena rangsangan dan dorongan yang lebih banyak dari orang tua, maka perkembangan motorik anak yang pertama cenderung lebih baik ketimbang motorik anak yang lahir kemudian.
- 10) Kelahiran sebelum waktunya biasanya memperlambat perkembangan motorik pada waktu lahir berada dibawah tingkat perkembangan bayi yang lahir tepat waktunya.
- 11) Cacat fisik, seperti kebutuhannya akan memperlambat perkembangan motorik.
- 12) Dalam perkembangan motorik, perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial ekonomi lebih banyak disebabkan oleh perbedaan motivasi dan pelatihan ketimbang anak karena perbedaan bawaan.

2. Permainan pada Anak Usia Sekolah

a. Hakikat permainan

Permainan atau padanan kata dalam bahasa Inggris disebut “*games*” (kata benda), “*to play*” (kata kerja), “*toys*” (kata benda) berasal dari kata main yang berarti melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang; perbuatan sesuatu dengan sesuka hati; berbuat asal saja. Susanto (2017: 2-3) mengungkapkan bahwa secara umum, permainan adalah sesuatu yang menyenangkan dan menghibur, yang tidak memiliki tujuan ekstrinsik dan tujuan praktis. Menurutnya, permainan bersifat sukarela atau dilakukan atas kehendak sendiri, bukan karena paksaan.

Salah satu kriteria yang disepakati untuk mendefinisikan bermain adalah perilaku yang tampaknya tidak memiliki tujuan langsung yang jelas (Upton, 2012: 130). Hal ini tidak berarti bermain tidak memiliki tujuan, hanya saja tujuannya tidak tersurat atau diketahui secara sadar oleh para pelakunya. Bermain merupakan keseluruhan aktivitas yang dilakukan individu yang sifatnya

menyenangkan dan menimbulkan kenikmatan yang berfungsi untuk membantu individu mencapai perkembangan yang utuh (Elfiadi, 2016: 65).

Menurut Rohmah (2016: 29) bermain merupakan lahan anak-anak dalam mengekspresikan segala bentuk tingkah laku yang menyenangkan dan tanpa paksaan. Bermain dilakukan secara suka rela dan tidak ada tekanan dari luar atau kewajiban. Sejalan dengan pendapat tersebut, Santrock dalam Rohmah (2016: 31) mengungkapkan bahwa bermain merupakan salah satu aktivitas menyenangkan yang dilakukan untuk aktivitas itu sendiri; bermain memiliki fungsi dan bentuk.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan adalah segala bentuk kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan dan tidak memiliki tujuan langsung yang jelas.

b. Teori bermain

Berikut ini adalah teori-teori abad 20 yang lebih fokus pada pentingnya bermain bagi perkembangan (Upton, 2012: 131).

1) Teori bermain psikoanalitik

Teori ini menekankan pentingnya bermain dalam kehidupan sosial dan emosional anak. Psikoanalitik meyakini bahwa bermain memungkinkan anak memiliki keahlian atas objek dan situasi sosial dengan memanipulasinya dalam permainan.

2) Teori bermain kognitif

Piaget (dalam Upton, 2012: 131) menggambarkan tiga tahap bermain yang kemudian diperinci oleh Smilansky. Tahap-tahap ini berkisar dari sederhana ke kompleks berikut ini.

- a) *Permainan fungsional*, yang melibatkan gerakan sederhana dan berulang yang tidak perlu membangun realitas dengan cara-cara simbolik.
- b) *Permainan konstruktif*, yang melibatkan manipulasi objek-objek fisik untuk membangun atau mengonstruksi sesuatu. Bermain konstruktif dapat dilakukan bersama teman sebayanya.
- c) *Permainan drama atau simbolik*, yang muncul dalam tahap praoperasional perkembangan dan dilakukan ketika anak mengganti situasi atau objek imajiner dengan yang sesungguhnya.
- d) *Permainan dengan aturan-aturan*, yang muncul di pertengahan masa kanak-kanak, yaitu ketika anak memasuki tahap operasional konkret.

c. Fungsi bermain

Bermain memiliki hubungan yang tak terpisahkan dengan perkembangan sosial, kognitif, dan linguistik awal (Upton, 2012: 132-134). Berikut adalah uraian tentang fungsi bermain.

- 1) **Kesejahteraan psikologis**
Freud dan Erikson meyakini bahwa bermain membantu mengatasi kecemasan dan konflik. Bermain dapat melepaskan ketegangan, memungkinkan anak-anak mengatasi masalah-masalah kehidupan.
- 2) **Perkembangan kognitif**
Piaget (1962) berpendapat bahwa bermain simbolik dapat meningkatkan perkembangan kognitif. Dengan bermain, anak mampu melatih kompetensi-kompetensi dan keterampilan-keterampilan mereka secara rileks dan menyenangkan. Bermain juga berpengaruh terhadap perkembangan bahasa, karena bermain bersama anak-anak lain berarti melibatkan komunikasi.
- 3) **Perkembangan sosial dan emosional**
Bermain meningkatkan afiliasi dengan teman-teman sebaya dengan meningkatkan kemungkinan anak-anak untuk berinteraksi dan berkomunikasi. Hal ini akan mendorong terbentuknya hubungan pertemanan. Bermain juga dikaitkan dengan perkembangan pengaturan diri, yaitu kemampuan mengendalikan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan perilaku-perilaku.

Menurut Rohmah (2016: 31) bermain sebagai aktivitas yang menyenangkan memiliki manfaat bagi aspek-aspek perkembangan anak usia dini. Aspek tersebut meliputi aspek moral, motorik, kognitif, bahasa, dan sosial.

3. Permainan Bola Besar

Permainan bola besar yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola voli, bola basket, sepak bola, dan bola tangan.

a. Bola Voli

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan (Susanto, 2016: 90). Dalam olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang diajarkan, antara lain servis, *passing*, *smash*, dan *blocking*.

Lapangan bola voli berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter (Rahmani, 2014: 117). Daerah serang atau garis serang berjarak 3 meter dari net, sedangkan garis tepi lapangan berjarak 5 meter. Tinggi net untuk putra adalah 2,44 meter, sedangkan net untuk putri 2,24 meter.

b. Basket

Basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang, yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (Sutanto, 2016: 42). Cara melakukan permainan ini adalah kedua tim saling berebut bola dengan mengutamakan kerja sama tim dan memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket, sehingga mencetak angka.

Permainan bola basket biasanya dimainkan di dalam lapangan tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yaitu panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter (Sutanto, 2016: 43-44).

c. Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain (Sutanto, 2016: 172). Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak mencetak gol dialah yang memenangkan permainan.

Sepak bola dimainkan dalam waktu 2 kali 45 menit dan ada kemungkinan jika skor masih sama kuat, pertandingan akan dilanjutkan dengan perpanjangan waktu yang berdurasi 2 kali 15 menit. Jika skor masih berimbang dan waktu perpanjangan sudah habis, penentuan pemenang dilakukan dengan adu tendangan pinalti.

d. Bola Tangan

Bola tangan adalah olahraga bola yang menggunakan tangan dalam permainannya. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 7 orang (Sutanto, 2016: 80).

Bola tangan dimainkan *indoor* dan *outdoor*. Ukuran lapangan bola tangan *indoor* adalah 20 x 40 meter dengan garis pemisah di tengah kedua sisi pendek. Sementara itu, ukuran lapangan bola tangan *outdoor* adalah panjang 90-110 meter dan lebar 55-65 meter (Susanto, 2017: 10-12).

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Menurut survei yang dilakukan Riskendas tahun 2013, anak usia sekolah dasar berada di kisaran umur 5-12 tahun. Karakteristik anak sekolah pada kisaran umur tersebut meliputi pertumbuhan yang tidak secepat bayi, gigi susu yang mulai tanggal, lebih aktif memilih makanan yang disukai, dan kebutuhan energi tinggi karena aktivitas meningkat (Purnamasari, 2018: 1-2).

Sementara itu, Alim (dalam Burhaein, 2017: 52) mengungkapkan bahwa karakteristik anak usia SD berkaitan dengan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok, dan praktik langsung.

a. Anak usia SD senang bermain

Seorang pendidik harus memahami perkembangan anak. Salah satu caranya adalah dengan membuat materi pembelajaran dalam bentuk *games*, terutama untuk usia SD kelas bawah. Konsep bermain dibuat menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.

b. Anak usia SD senang bergerak

Pendidik memiliki peran untuk menciptakan pembelajaran yang dinamis. Hal ini karena anak tidak betah duduk berjam-jam seperti dewasa. Permainan yang menarik dapat menjadi stimulus agar minat gerak anak tinggi.

c. Anak usia SD senang beraktifitas kelompok

Umumnya, anak SD mengelompok dengan teman sebayanya. Dengan membuat konsep pembelajaran dengan model tugas kelompok, anak akan mencoba menyelesaikannya sesuai kemampuan mereka masing-masing. Tugas yang diberikan pendidik hendaknya dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktifitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif.

d. Anak usia SD senang praktik langsung

Usia SD merupakan usia di mana anak senang melakukan hal secara langsung (praktik) bukan teoritik. Berdasarkan ketiga konsep kesenangan yang sebelumnya telah dibahas (senang bermain, bergerak, berkelompok), tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pengalaman belajar yang diberikan secara langsung oleh pendidik akan lebih terserap oleh anak.

Menurut Harsono (2017: 207-208) beberapa ciri periode anak-anak sebagai berikut.

- a. Pertumbuhan yang lambat namun stabil, tulang-tulang juga relatif masih lembek, dan keadaan demikian akan terus berlangsung pada beberapa bagian tubuh lainnya sampai pertumbuhannya sempurna di umur belasan tahun.
- b. Pola gerak dasar (jalan, lari, lompat) akan bisa berkembang. Anak-anak masih sukar untuk mampu belajar keterampilan yang kompleks.
- c. Sampai umur 12 tahun, jantung dan paru-paru laki-laki dan perempuan tidak berbeda secara signifikan.
- d. Karena secara fisik mereka juga belum “matang”, anak-anak juga dianjurkan agar jangan melakukan aktivitas untuk waktu yang lama.

- e. Perbedaan individu antara anak perempuan dan laki-laki antara lain ialah, pada umumnya antara umur 7-11 tahun anak laki dan perempuan rata-rata beragam bedanya dalam tinggi badan, yaitu sekitar 40%; dengan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

5. Permainan Bola Besar sebagai Media untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik adalah salah satu kemampuan yang sangat penting bagi anak. Kemampuan motorik berhubungan dengan berbagai gerak yang dilakukan seseorang dalam menjalani hidupnya. Mengingat pentingnya hal tersebut, perkembangan kemampuan motorik yang optimal menjadi sesuatu yang sangat diharapkan. Perkembangan tersebut tentunya juga harus sesuai dengan rentang usia seseorang.

Kemampuan motorik anak SD yang kurang menjadi sesuatu yang penting untuk diperhatikan. Menyikapi adanya masalah tersebut, diperlukan sebuah solusi yang tepat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui metode permainan. Metode permainan dipilih karena sesuai dengan karakteristik anak Sekolah Dasar. Jenis permainan yang dimaksud adalah permainan dalam olahraga. Permainan dan olahraga adalah perlombaan dengan serangkaian peraturan, yang dilakukan sebagai hiburan. Jenis permainan dalam perlombaan ini relevan dengan kategori usia anak Sekolah Dasar yang sedang berada dalam masa kanak-kanak tingkat akhir (Suhada, 2016: 124-125).

Menurut Marliani (2015: 142) salah satu keterampilan yang berkembang pada masa akhir kanak-kanak adalah keterampilan bermain. Pada periode akhir masa anak-anak, anak belajar berbagai keterampilan bermain, seperti melempar dan menangkap bola, sepatu roda, dan berenang. Walaupun demikian, Marliani mengungkapkan bahwa keterampilan bermain lebih penting bagi anak pada awal periode ini dibandingkan pada saat anak menjelang puber.

Permainan dalam olahraga yang digunakan dalam penelitian ini adalah permainan bola besar. Olahraga bola besar yang dimaksud adalah bola voli, bola basket, sepak bola, dan bola tangan. Sesuai dengan kurikulum 2013, permainan bola besar diajarkan di sekolah dasar kelas atas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V karena siswa kelas V sudah menerima materi tentang bola besar di kelas sebelumnya sehingga lebih mudah menangkap materi tersebut. Selain itu, siswa kelas V merupakan tingkatan tertinggi sebelum terfokus untuk mengikuti persiapan ujian.

Melalui permainan bola besar diharapkan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa yang sebelumnya masih dalam kategori kurang. Empat permainan tersebut dilaksanakan selama dua kali pertemuan. Setelah selesai, diadakan tes kemampuan motorik kasar yang terdiri dari empat butir tes, yaitu tes *shuttle-run*, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *stork stand positional balance*, dan tes lari cepat 30 meter. Apabila terdapat peningkatan skor kemampuan motorik siswa, dapat disimpulkan bahwa permainan bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

6. Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Siswa

Penilaian kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar dilakukan menggunakan empat butir tes yang terdapat dalam buku Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga karangan Nurhasan. Alasan digunakannya empat butir tes ini sebagai instrumen penelitian karena tes ini sudah ditentukan untuk kategori siswa sekolah dasar. Tes tersebut antara lain sebagai berikut (Nurhasan, 2000: 104).

a) Tes *shuttle run* 4x10 meter

Tujuan : mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah.

Alat : *stopwatch*, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter

Pelaksanaan:

Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” orang berdiri dengan salah satu ujung jari sedekat mungkin dengan garis *start*.

b) Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok

Tujuan : mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan.

Alat : bola tenis, *stopwatch*, dan tembok yang rata.

Pelaksanaan:

Subjek berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada. Aba-aba “ya” subjek dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik.

Skor : dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik.

c) Tes *stork stand positional balance*

Tujuan : mengukur keseimbangan tubuh.

Alat : *stopwatch*

Pelaksanaan:

Subjek berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan bertolak pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakkan kaki kanan pada lutut kaki sebelah dalam. Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.

Skor : dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula.

d) Tes lari cepat 30 meter

Tujuan : mengukur kecepatan lari

Alat : stopwatch, lintasan lurus sejauh 30 meter, bendera

Pelaksanaan:

Start dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” subjek berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis start.

Aba-aba “siap” subjek siap untuk lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.

Skor: dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Untuk membantu melengkapi penelitian ini, maka peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan sebagai bahan kajian. Penelitian yang dimaksud juga merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Penelitian tersebut antara lain sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hesti Wijayanti tahun 2014 berjudul “Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Al-Hidayah Semawung Banjaroyo Kalibawang Kulonprogo”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bermain lempar tangkap bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak-anak di kelompok B TK Al Hidayah Semawung, Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo. Peningkatan dapat dilihat dari observasi yang telah dilakukan, pada kondisi awal keseimbangan anak sebesar 12%, kekuatan 6% dan kelentukan 18%. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I meningkat menjadi keseimbangan 53%, kekuatan 53% dan kelentukan 53%. Pada tindakan siklus II keseimbangan anak telah mencapai 94%, kekuatan 94% dan kelentukan 100%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Lilis Eriyani tahun 2017 dengan judul “Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar (Melompat) Anak melalui Permainan Lompat Tali pada Kelompok B.2 di TK Dharma Wanita Sukarame Bandar Lampung”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan lompat tali dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar (melompat) anak pada kelompok B.2 di TK Dharma Wanita Sukarame Bandar Lampung. Peningkatan terjadi pada setiap pertemuan. Pada siklus I pertemuan ke-1, anak didik yang mampu melompat dengan baik mencapai 30%, pada pertemuan ke-2 mencapai 50%, kemudian pada siklus II pertemuan ke-1 mencapai 67%, dan pertemuan ke-2 mencapai 83%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Pravista Indah Sari tahun 2015 dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Lompat Tali pada Kelompok A di TK ABA Ngabean I Tempel Sleman”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen motorik kasar dapat ditingkatkan menggunakan kegiatan lompat tali. Peningkatan terlihat pada saat sebelum tindakan diperoleh 14,28% anak pada kriteria baik, pada siklus I diperoleh 71% anak dalam kriteria baik, dan pada siklus II 93% anak berada pada kriteria baik. Anak dapat melompat dengan tolakan kuat sehingga mendarat dengan baik.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Puspita Sari tahun 2013 dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional *Kucing-kucingan* pada Anak Kelompok B di TKIT Ar-Raihan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional kucing-kucingan dapat meningkatkan kemampuan motorik anak pada aspek keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan. Pada tahap pratindakan, kemampuan motorik anak 65,28% dalam keadaan cukup baik. Pada siklus I, persentase kemampuan motorik anak dengan kategori baik menjadi 77,62% dan meningkat lagi pada siklus II menjadi 93,75%.

C. Kerangka Pikir

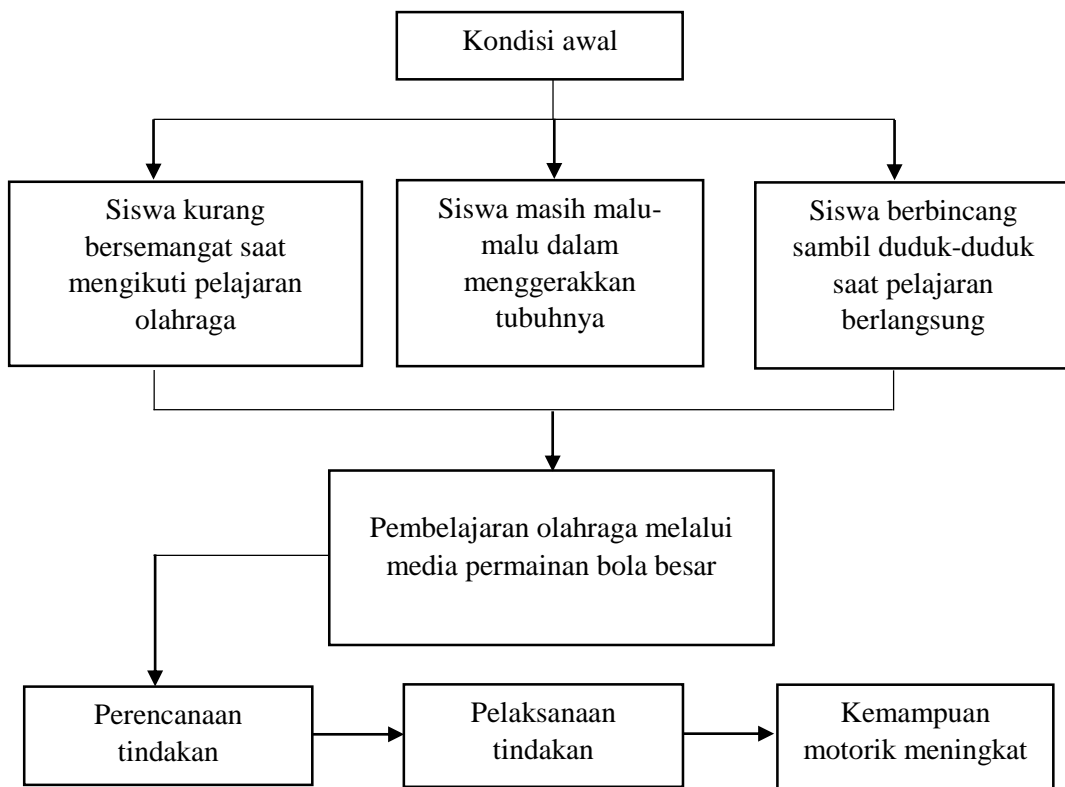
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan dasar untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Dengan adanya

pelajaran ini, anak diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas dengan lancar. Selain itu, melalui pelajaran ini anak diharapkan dapat mengembangkan kemampuan motorik sesuai dengan usianya. Kemampuan motorik sangat penting dikuasai anak karena kemampuan motorik berkaitan dengan gerak yang dilakukan manusia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Namun pada kenyataannya, kemampuan motorik siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo belum berkembang secara maksimal. Pelajaran olahraga yang seharusnya menjadi tempat bagi mereka untuk bisa mengeksplor berbagai gerak, belum terlaksana secara maksimal. Jam pelajaran olahraga yang terbatas ditambah peserta didik yang belum bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran olahraga, membuat pelaksanaan pembelajaran ini belum bisa berjalan secara efektif. Banyak juga ditemui peserta didik yang masih malu-malu dalam menggerakkan tubuhnya, sekedar berbincang-bincang dengan temannya, bahkan ada pula yang duduk-duduk saat pelajaran berlangsung. Hal ini menyebabkan kemampuan motorik peserta didik belum berkembang secara optimal.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti menggunakan metode permainan dalam pembelajaran olahraga. Permainan yang dipilih adalah permainan olahraga. Metode permainan dipilih untuk meningkatkan antusias dan semangat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Metode permainan sangat cocok dengan karakteristik anak sekolah dasar, yang suka dengan permainan. Sementara itu, pemilihan bola besar sebagai media dalam pembelajaran didasarkan pada sifat olahraga tersebut yang sangat umum dan

menyenangkan. Melalui permainan bola besar, diharapkan dapat menambah semangat peserta didik dalam mengikuti pelajaran olahraga. Dengan semangat ini, pembelajaran olahraga dapat berjalan efektif dan dapat meningkatkan kemampuan motorik peserta didik.



Gambar 1: **Bagan Kerangka Pikir**

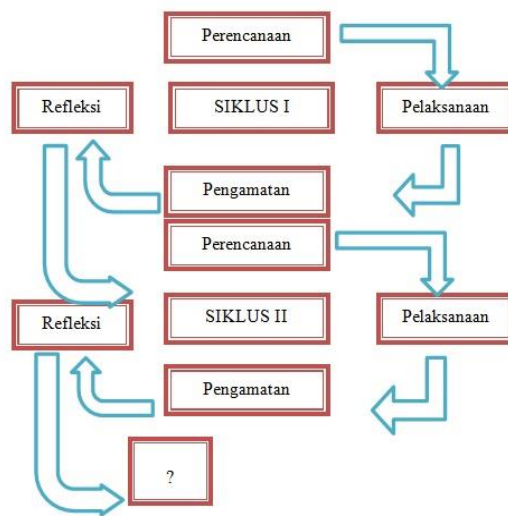
D. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Permainan bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui permainan lempar tangkap bola besar. Model yang dipilih adalah model Kemmis. Model Kemmis mengembangkan model yang sederhana, pada tiap siklusnya terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.



Gambar 2: Desain Penelitian Tindakan Model Kemmis

Dalam melakukan penelitian ini, peran peneliti adalah sebagai pihak yang memberikan ide untuk memecahkan permasalahan yang ada di kelas. Peneliti juga membantu guru dalam menyiapkan segala aspek yang berhubungan dengan pembelajaran. Peneliti berkolaborasi dengan guru olahraga SD Negeri Tirtohargo, sebagai pihak yang melakukan eksekusi pembelajaran di kelas. Selain itu, selama

pembelajaran berlangsung, peneliti dan guru juga dibantu oleh dua orang kolaborator yang bertugas membantu dalam melakukan pengukuran dan pengamatan tingkah laku siswa.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Tirtohargo yang terletak di Dusun Gegunung, Kelurahan Tirtohargo, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul. Secara geografis sekolah ini terletak di dataran rendah, sehingga akses menuju sekolah ini tergolong mudah.

Waktu penelitian dilaksanakan saat jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu setiap hari Selasa dan Sabtu. Penelitian berlangsung pada bulan Februari sampai dengan Maret 2020 pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020. Berikut adalah jadwal penelitian yang dimaksud.

Tabel 1: Jadwal Kegiatan Penelitian

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan
1.	Selasa, 25 Februari 2020	Pratindakan
2.	Selasa, 3 Maret 2020	Pertemuan ke-1 (siklus I) Materi bola voli dan basket
3.	Sabtu, 7 Maret 2020	Pertemuan ke-2 (siklus I) Materi sepak bola dan bola tangan
4.	Selasa, 10 Maret 2020	Pertemuan ke-3 (siklus I) Pengukuran kemampuan motorik
5.	Sabtu, 14 Maret 2020	Pertemuan ke-1 (siklus II) Materi bola voli dan basket
6.	Selasa, 17 Maret 2020	Pertemuan ke-2 (siklus II) Materi sepak bola dan bola tangan
7.	Sabtu, 21 Maret 2020	Pertemuan ke-3 (siklus II) Pengukuran kemampuan motorik

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 31 orang. Jumlah tersebut meliputi 15 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan.

D. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas terdiri dari 4 tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan (tindakan), observasi (pengamatan), dan refleksi.

1. Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti bersama guru menyimpulkan permasalahan yang sudah dianalisis berdasarkan hasil pratindakan. Peneliti bersama guru berdiskusi untuk merencanakan tindakan dalam rangka meningkatkan kemampuan motorik siswa. Langkah-langkah dalam tahap perencanaan yaitu sebagai berikut.

- a. Mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh siswa selama pembelajaran olahraga berlangsung.
- b. Mendiskusikan strategi untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa yaitu dengan menggunakan permainan bola besar.
- c. Mulai menyusun media dan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- d. Menyiapkan instrumen berupa kamera yang digunakan untuk mengambil foto saat pelaksanaan pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Tahap tindakan meliputi empat tahapan yaitu persiapan, pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir.

a. Persiapan

Peneliti menyiapkan peralatan yang akan digunakan pada saat permainan bola besar. Peralatan tersebut meliputi bola voli, bola basket, bola sepak, gawang, bola tangan dan *stopwatch*. Guru kemudian memberikan penjelasan kepada peserta didik tentang kegiatan yang akan dilakukan nanti.

b. Pendahuluan

Sebelum kegiatan inti dimulai, peserta didik bersama guru dan peneliti melakukan gerakan pemanasan agar peserta didik tidak kaku saat kegiatan inti dilaksanakan.

c. Kegiatan inti

Anak berbaris satu banjar ke belakang sesuai nomor presensinya. Guru kemudian memberikan penjelasan beserta contoh bermain kepada peserta didik. Setelah peserta didik paham, mereka dibagi ke dalam beberapa regu untuk mempraktikkan permainan bola besar.

d. Kegiatan akhir

Setelah kegiatan inti berakhir, peneliti dan guru membereskan yang telah digunakan dalam permainan bola besar. Peserta didik dipersilahkan untuk beristirahat.

3. Pengamatan

Pengamatan atau observasi dilakukan selama tindakan berlangsung. Peneliti menggunakan instrumen yaitu catatan lapangan yang digunakan untuk menulis segala sesuatu yang terjadi selama pembelajaran berlangsung. Pada saat

pengukuran kemampuan motorik dilakukan, peneliti menggunakan lembar penilaian untuk menilai kemampuan kasar motorik siswa.

4. Refleksi

Pada tahap refleksi peneliti bersama guru menganalisis masalah dalam tindakan. Hasil pengukuran kemampuan motorik dapat menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan. Langkah selanjutnya yaitu menganalisis aspek untuk diperbaiki pada siklus berikutnya. Pada siklus berikutnya langkah-langkah yang dilakukan sama dengan siklus I, hanya saja pada siklus berikutnya lebih fokus kepada masalah yang dihadapi siswa yang terlihat pada tindakan siklus I.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melalui observasi, tes, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi dilakukan saat pelajaran olahraga berlangsung. Observasi dilakukan untuk mengamati jalannya pembelajaran. Tingkah laku siswa selama pembelajaran berlangsung juga menjadi objek pengamatan. Aspek yang diamati adalah kedisiplinan, kerjasama, sportifitas, dan tanggung jawab

2. Tes

Tes digunakan untuk mengukur kemampuan motorik kasar siswa setelah mendapatkan perlakuan. Melalui tes ini akan diperoleh data mengenai kemampuan motorik kasar siswa yang diukur menggunakan empat macam pengukuran. Tes yang dimaksud meliputi tes *shuttle-run*, tes lempar tangkap bola

jarak 1 meter dengan tembok, tes *stork stand positional balance*, dan tes lari cepat 30 meter.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dari hasil observasi. Dokumentasi berfungsi untuk merekam kegiatan penting yang terjadi selama penelitian berlangsung. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa foto yang diambil dari awal hingga akhir pelaksanaan penelitian. Foto tersebut meliputi kegiatan anak saat melakukan permainan bola besar, peralatan yang digunakan selama penelitian berlangsung, serta jalannya proses pembelajaran.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar penilaian kemampuan motorik kasar, lembar observasi, dan catatan lapangan.

1. Lembar Penilaian Kemampuan Motorik Kasar

Penilaian kemampuan motorik kasar siswa digunakan untuk memperoleh data tentang kemampuan motorik kasar siswa. Data tersebut meliputi skor siswa dalam melakukan tes tes *shuttle-run*, tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok, tes *stork stand positional balance*, dan tes lari cepat 30 meter. Berikut adalah tabel penilaian kemampuan motorik kasar siswa.

Tabel 2: Penilaian Kemampuan Motorik Kasar Siswa

No.	Kode Subjek	Skor Pengukuran				Skor total	Nilai	Keterangan
		<i>stork stand positional balance</i>	lempar tangkap bola	<i>shuttle run</i>	lari cepat 30 m			
1.	S1							
2.	S2							
3.	S3							
4.	S4							
5.	S5							
6.	S6							
7.	S7							
8.	S8							
9.	S9							
10.	S10							
11.	S11							
12.	S12							
13.	S13							
14.	S14							
15.	S15							
16.	S16							
17.	S17							
18.	S18							
19.	S19							
20.	S20							
21.	S21							
22.	S22							
23.	S23							
24.	S24							
25.	S25							
26.	S26							
27.	S27							
28.	S28							
29.	S29							
30.	S30							
31.	S31							

Untuk menentukan skor pada masing-masing pengukuran di atas, peneliti menggunakan acuan norma penilaian. Berikut adalah norma penilaian yang dimaksud.

a. Norma Penilaian *Shuttle Run*

Kategori	Angka	Putra (detik)	Putri (detik)
Sangat Baik	5	<15.1	<17.0
Baik	4	16.1-15.2	17.9 -17.0
Sedang	3	17.1 1-16.2	21.7-18.0
Kurang	2	18.3-17.2	23.0-21.8
Sangat Kurang	1	>19.3	23.0

b. Norma Penilaian Lempar Tangkap Bola

Kategori	Angka	Putra	Putri
Sangat Baik	5	>35	>25
Baik	4	30-35	20-25
Sedang	3	24-29	14-19
Kurang	2	18-23	7-13
Sangat Kurang	1	<18	<7

c. Norma Penilaian Lari Cepat 30 m

Kategori	Angka	Putra (detik)	Putri (detik)
Sangat Baik	5	3.58 – 3.91	4.06 – 4.50
Baik	4	3.92 – 4.34	4.51 – 4.96
Sedang	3	4.35 – 4.72	4.97 – 5.40
Kurang	2	4.73 – 5.11	5.41 – 5.86
Sangat Kurang	1	5.12 – 5.50	5.86 – 6.30

(Sumber: *Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003*)

Sementara itu, untuk mengonversi skor pengukuran *stork stand positional balance*, peneliti menggunakan *t score*.

2. Lembar Observasi

Lembar observasi dibuat untuk memudahkan peneliti dalam melakukan pengamatan. Lembar observasi memuat aspek-aspek yang diamati selama pembelajaran berlangsung dan penilaian yang berkaitan dengan aspek tersebut.

3. Catatan Lapangan

Catatan lapangan digunakan untuk mencatat rangkaian peristiwa dan kegiatan yang dilakukan saat pembelajaran berlangsung. Hal-hal yang terjadi selama penelitian berlangsung dicatat oleh peneliti yang berperan sebagai pengamat.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2017: 121) mengungkapkan bahwa sebuah instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Dalam penelitian ini, tes kemampuan motorik sebagai instrumen penelitian, mempunyai validitas sebesar 0,87. Validitas tersebut diperoleh dengan cara mengorelasikan tes itu dengan kriteria yang digunakan yaitu skor gabungan dari butir-butir tes tersebut. Dalam hal ini validitas yang digunakan adalah validitas isi. Validitas isi mengacu pada ketepatan pengukuran didasarkan pada isi instrumen untuk memastikan bahwa item skala yang digunakan sudah memenuhi keseluruhan isi konsep. Tes kemampuan motorik yang terdiri dari empat macam tes, sudah mewakili aspek kemampuan yang diukur, antara lain keseimbangan, koordinasi mata dan tangan, kelincahan, dan kecepatan.

Sementara itu, pengujian instrumen yang lain dilakukan dengan bantuan *expert judgment* yaitu Bapak Ricky Dwihandaka, M.Or. Instrumen yang diujikan adalah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Masukan yang diberikan antara lain meliputi materi permainan bola besar yang diberikan, kegiatan dalam pembelajaran, dan tata tulis. Materi permainan bola besar harus disesuaikan dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar siswa kelas V. Materi yang diajarkan juga harus disesuaikan dengan usia dan kemampuan siswa kelas V.

Sementara itu, pada kegiatan pembelajaran juga dilakukan perbaikan agar sesuai dengan durasi waktu yang tersedia. *Expert judgment* juga banyak memberikan masukan tentang tata tulis dalam instrumen rencana pelaksanaan pembelajaran.

Setelah dilakukan perbaikan selama beberapa kali, *expert judgment* menyatakan bahwa rencana pelaksanaan pembelajaran telah layak digunakan sebagai instrumen penelitian sehingga dapat digunakan untuk melaksanakan pembelajaran.

2. Reliabilitas

Reliabilitas erat kaitannya dengan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, tes kemampuan motorik yang digunakan mempunyai reliabilitas sebesar 0,93. Reliabilitas tersebut diperoleh dengan cara tes ulang. Reliabilitas juga diperoleh melalui penyajian data asli, seperti catatan lapangan. Selain itu, data pengukuran kemampuan motorik siswa dan dokumentasi selama penelitian berlangsung juga disajikan pada bagian lampiran.

H. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data yaitu teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif.

1. Teknik Analisis Data Kualitatif

Teknik analisis data kualitatif digunakan untuk menggambarkan hasil pengamatan peneliti tentang jalannya pembelajaran yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

2. Teknik Analisis Data Kuantitatif

Teknik analisis data kuantitatif digunakan untuk menganalisis data berupa angka. Data tersebut adalah skor yang diperoleh siswa sesuai dengan rubrik penilaian yang digunakan yang meliputi tes *stork stand positional balance*, tes lempar tangkap bola, tes *shuttle run* 4x10 meter, dan tes lari cepat 30 meter.

Data tersebut kemudian diolah menggunakan rumus berikut.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal ideal}} \times 100\%$$

Nilai yang diperoleh kemudian diklasifikasikan menurut kategori berikut (Yoni, 2010: 176).

1. Sangat Baik, apabila nilai yang diperoleh anak 75 - 100
2. Baik, apabila nilai yang diperoleh anak 50 - 74,99
3. Cukup, apabila nilai yang diperoleh anak 25 - 49,9
4. Kurang, apabila nilai yang diperoleh anak 0 - 24,99

I. Indikator Keberhasilan

Siswa dikatakan berhasil secara individu apabila memperoleh nilai akumulasi minimal 75 dari empat butir tes yang dilakukan. Sementara itu, penelitian ini dikatakan berhasil jika $\geq 75\%$ siswa mendapatkan persentase skor ≥ 75 pada masing-masing aspek atau berada pada kategori sangat baik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menguraikan tentang hasil penelitian beserta pembahasannya guna mengambil kesimpulan. Data hasil penelitian yang diuraikan secara garis besar adalah informasi awal kemampuan motorik kasar peserta didik, pelaksanaan tindakan kelas dengan menggunakan media permainan bola besar pada setiap siklusnya, serta peningkatan proses dan produk kemampuan motorik kasar peserta didik. Pembahasan hasil penelitian diuraikan menjadi dua, yaitu deskripsi awal kemampuan motorik kasar peserta didik dan pelaksanaan tindakan kelas menggunakan metode permainan bola besar.

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tindakan kelas ini diperoleh dari hasil tes dan nontes selama penelitian berlangsung. Hasil tes prasiklus menunjukkan keterangan mengenai kemampuan motorik kasar siswa sebelum dilakukan tindakan, sedangkan hasil tes siklus I dan siklus II menunjukkan keterangan mengenai kemampuan motorik kasar siswa setelah diadakan penelitian.

Hasil tes berupa kemampuan motorik kasar siswa disajikan dalam bentuk kuantitatif, sedangkan hasil penelitian nontes yang berupa perubahan tingkah laku siswa disajikan dalam bentuk deskripsi data kualitatif. Hasil nontes meliputi observasi dan dokumentasi.

1. Deskripsi Awal Kemampuan Motorik Kasar Siswa

Untuk memperoleh data tentang kemampuan motorik kasar siswa kelas V, maka dilakukan tes. Tes tersebut digunakan untuk mengukur bagaimana tingkat

kemampuan motorik kasar siswa. Tes yang dimaksud terdiri dari empat macam, yaitu *stork stand positional balance*, lempar tangkap bola, *shuttle run*, dan lari cepat 30 meter. Keempat tes tersebut termasuk dalam tes kemampuan motorik dan sesuai untuk anak usia sekolah dasar.

Stork stand positional balance merupakan tes untuk mengukur keseimbangan tubuh. Tes lempar tangkap bola dimaksudkan untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan. *Shuttle run* merupakan tes untuk mengukur kelincahan dalam bergerak mengubah arah. Sementara itu, lari cepat 30 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari.

Pada tahap pratindakan, peneliti dan guru kolaborator menggunakan keempat tes tersebut untuk mengukur kemampuan motorik kasar siswa kelas V. Kemampuan motorik kasar siswa pada tahap ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3: **Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pratindakan**

No.	Kode Subjek	Skor Pengukuran				Skor total	Nilai	Keterangan
		<i>stork stand positional balance</i>	lempar tangkap bola	<i>shuttle run</i>	lari cepat 30 m			
1.	S1	3	2	3	2	10	50	Belum tuntas
2.	S2	1	3	4	2	10	50	Belum tuntas
3.	S3	2	3	5	1	11	55	Belum tuntas
4.	S4	4	3	2	2	11	55	Belum tuntas
5.	S5	1	2	3	3	9	45	Belum tuntas
6.	S6	2	4	4	1	11	55	Belum tuntas
7.	S7	5	4	3	1	13	65	Belum tuntas
8.	S8	1	3	1	1	6	30	Belum tuntas
9.	S9	2	3	4	1	10	50	Belum tuntas
10.	S10	1	2	4	2	9	45	Belum tuntas
11.	S11	5	2	4	1	12	60	Belum tuntas
12.	S12	4	2	5	1	12	60	Belum tuntas
13.	S13	2	4	4	1	11	55	Belum tuntas
14.	S14	1	3	4	1	9	45	Belum tuntas
15.	S15	1	4	5	1	11	55	Belum tuntas
16.	S16	4	4	5	1	14	70	Belum tuntas
17.	S17	1	2	5	1	9	45	Belum tuntas
18.	S18	5	2	5	1	13	65	Belum tuntas
19.	S19	5	2	5	1	13	65	Belum tuntas
20.	S20	5	2	5	1	13	65	Belum tuntas
21.	S21	2	3	5	3	13	65	Belum tuntas
22.	S22	2	2	5	1	10	50	Belum tuntas
23.	S23	2	3	5	4	14	70	Belum tuntas
24.	S24	3	4	4	1	12	60	Belum tuntas
25.	S25	2	4	5	1	12	60	Belum tuntas
26.	S26	2	5	4	1	12	60	Belum tuntas
27.	S27	5	2	4	1	12	60	Belum tuntas
28.	S28	1	5	3	1	10	50	Belum tuntas
29.	S29	1	4	4	3	12	60	Belum tuntas
30.	S30	5	4	3	1	13	65	Belum tuntas
31.	S31	2	4	3	2	11	55	Belum tuntas

Pada tahap pratindakan nilai rata-rata kemampuan motorik siswa sebesar 56,13 yang menunjukkan bahwa perolehan tersebut masih di bawah KKM yang

ditentukan, yaitu 75. Belum ada siswa yang mendapatkan nilai di atas 75. Oleh karena itu, peneliti dan guru kolaborator menyusun rencana pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui permainan bola besar.

2. Pelaksanaan Tindakan Kelas dalam Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Melalui Permainan Bola Besar

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas dalam peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo melalui permainan bola besar ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Berikut dipaparkan hasil penelitian peningkatan kemampuan motorik kasar siswa melalui permainan bola besar.

a. Hasil Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus I

1) Perencanaan

Pada tahap ini, peneliti menyusun rencana kegiatan pembelajaran yang kemudian dikonsultasikan dengan guru kolaborator. Penyusunan rencana ini didasarkan pada permasalahan yang ditemui pada tahap pratindakan. Perencanaan tindakan siklus I meliputi hal-hal berikut.

- a) Peneliti dan guru kolaborator menyamakan persepsi dan berdiskusi untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada.
- b) Peneliti dan guru kolaborator membahas perangkat pembelajaran berupa RPP yang di dalamnya memuat langkah-langkah pembelajaran dengan

menggunakan media permainan bola besar. RPP siklus I dapat dilihat pada lampiran 1a.

- c) Peneliti menyiapkan instrumen penelitian yaitu catatan lapangan dan dokumentasi foto.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus I, pelaksanaan tindakan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti dan guru kolaborator memberikan materi tentang permainan bola voli dan bola basket. Pada kesempatan ini, guru memberikan beberapa teori yang berkaitan dengan permainan bola voli dan bola basket. Selanjutnya, siswa mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari. Selain itu, di akhir pertemuan, siswa juga mengerjakan soal berkaitan dengan materi yang telah mereka dapatkan.

Kegiatan pada pertemuan kedua yaitu pemberian materi tentang sepak bola dan bola tangan. Sama dengan pertemuan sebelumnya, siswa juga mendapatkan materi terkait dua permainan tersebut. Siswa juga mengerjakan soal yang meliputi materi tentang sepak bola dan bola tangan.

Pada pertemuan ketiga, guru kolaborator dan peneliti melakukan pengukuran terkait kemampuan motorik kasar siswa. Pengukuran tersebut dilakukan dengan menggunakan empat macam tes, meliputi *shuttle run*, lempar tangkap bola, *stork stand positional balance*, dan lari cepat 30 m.

3) Pengamatan

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborator meliputi dua hal, yaitu pengamatan proses dan pengamatan produk. Pengamatan proses

dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, sedangkan pengamatan produk menggunakan nilai kemampuan motorik kasar siswa. Tujuan dilakukannya pengamatan proses yakni untuk mengetahui kekurangan dalam proses pembelajaran. Sementara itu, pengamatan produk dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan motorik kasar siswa setelah dilaksanakannya pembelajaran dengan media permainan bola besar atau tidak.

a) Pengamatan Proses

Pengamatan proses dilakukan dengan mengamati proses pembelajaran penjasorkes. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan dokumentasi selama pembelajaran berlangsung.

Tabel 4: Hasil Observasi Siklus 1

No.	Aspek	Indikator	Kriteria		
			Pert 1	Pert 2	Pert 3
1.	Kedisiplinan	Siswa menaati aturan selama pembelajaran	SK	K	C
		Siswa masuk kelas tepat waktu			
		Siswa mengenakan seragam dan bersepatu			
2.	Kerjasama	Siswa melakukan kerja sama dengan teman lain secara kompak	K	K	C
		Siswa menunjukkan sikap solidaritas terhadap sesama siswa			
		Siswa menunjukkan sikap rendah hati terhadap teman yang lain			
3.	Sportifitas	Siswa menghargai teman	K	C	B
		Siswa mampu menerima kekalahan			
		Siswa bersikap jujur dan adil selama pembelajaran			
4.	Tanggung jawab	Siswa mampu memenuhi kewajiban diri	C	C	C
		Siswa berani menanggung risiko atas tindakan dan ucapan			
		Siswa melakukan pembelajaran sesuai petunjuk			

Keterangan:

SB (Sangat Baik) : 27-31 siswa (81-100%)
 B (Baik) : 20-26 siswa (61-80%)
 C (Cukup) : 13-19 siswa (41-60%)

K (Kurang) : 7-12 siswa (21-40%)
SK (Sangat Kurang) : 1-6 siswa (0-20%)

Berdasarkan tabel di atas, kedisiplinan siswa saat mengikuti pembelajaran pada pertemuan pertama sangat kurang. Sebagian besar siswa terlambat saat berkumpul di lapangan untuk mengikuti pembelajaran olahraga. Selain itu, saat pembelajaran berlangsung, banyak siswa yang tidak serius dan justru berbicara dengan temannya. Pada pertemuan berikutnya, telah terjadi peningkatan, yaitu siswa sudah hadir di lapangan tepat waktu. Pada pertemuan ketiga, separuh dari jumlah siswa telah mengikuti pembelajaran dengan disiplin. Mereka memperhatikan penjelasan guru dan lebih bersungguh-sungguh saat pembelajaran dilakukan.

Aspek kerjasama pada pertemuan pertama termasuk kategori kurang. Saat permainan dilakukan, siswa masih kurang bersosialisasi dengan temannya. Kerjasama meningkat menjadi kategori cukup pada pertemuan kedua dan ketiga. Hal ini terlihat saat siswa berpasangan melakukan lempar tangkap bola besar.

Aspek sportifitas termasuk kategori kurang pada pertemuan pertama. Sebagian besar siswa kurang sportif saat melakukan permainan bola besar. Sebagai contoh, ada siswa yang menjegal kaki temannya saat permainan sepak bola. Sportifitas siswa meningkat menjadi cukup pada pertemuan kedua dan termasuk kategori baik pada pertemuan ketiga.

Tanggung jawab siswa saat mengikuti pembelajaran penjasorkes termasuk kategori cukup. Separuh dari jumlah siswa mengikuti pembelajaran dengan bertanggung jawab. Mereka mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran dengan bersungguh-sungguh.

b) Pengamatan Produk

Pengamatan produk dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik kasar siswa melalui permainan bola besar. Suatu produk dikatakan berhasil apabila mengalami peningkatan nilai dari tahap sebelumnya.

Dalam tabel berikut, disajikan data hasil pengukuran kemampuan motorik siklus I dan hasil pengukuran pratindakan agar dapat dicermati perubahannya.

Tabel 5: Hasil Pengukuran Kemampuan Motorik Kasar Siswa Siklus I

No.	Kode Subjek	Nilai Pratindakan	Nilai Siklus I	Keterangan
1.	S1	50	70	Ada peningkatan
2.	S2	50	55	Ada peningkatan
3.	S3	55	40	Ada penurunan
4.	S4	55	70	Ada peningkatan
5.	S5	45	60	Ada peningkatan
6.	S6	55	55	Nilai tetap
7.	S7	65	75	Ada peningkatan, tuntas
8.	S8	30	65	Ada peningkatan
9.	S9	50	65	Ada peningkatan
10.	S10	45	60	Ada peningkatan
11.	S11	60	80	Ada peningkatan, tuntas
12.	S12	60	80	Ada peningkatan, tuntas
13.	S13	55	65	Ada peningkatan
14.	S14	45	40	Ada penurunan
15.	S15	55	60	Ada peningkatan
16.	S16	70	70	Nilai tetap
17.	S17	45	65	Ada peningkatan
18.	S18	65	60	Ada penurunan
19.	S19	65	75	Ada peningkatan, tuntas
20.	S20	65	75	Ada peningkatan, tuntas
21.	S21	65	60	Ada penurunan
22.	S22	50	55	Ada peningkatan
23.	S23	70	60	Ada penurunan
24.	S24	60	45	Ada penurunan
25.	S25	60	75	Ada peningkatan, tuntas
26.	S26	60	65	Ada peningkatan
27.	S27	60	60	Nilai tetap
28.	S28	50	60	Ada peningkatan
29.	S29	60	55	Ada penurunan
30.	S30	65	70	Ada peningkatan

31.	S31	55	60	Ada peningkatan
	Rata-rata	56,13	62,90	

Berdasarkan tabel 5, nilai rata-rata kemampuan motorik kasar siswa pada siklus I yaitu 62,90. Hal ini menunjukkan peningkatan dari tahap sebelumnya yang menunjukkan rata-rata sebesar 56,13. Peningkatan nilai rata-rata dari tahap pratindakan ke siklus I adalah sebesar 6,77 (6,77%). Jumlah siswa yang lolos KKM meningkat menjadi 6 siswa. Siswa yang nilainya tetap ada 3, sedangkan yang mengalami penurunan ada 7 siswa. Siswa yang lain menunjukkan peningkatan kemampuan motorik kasar yang ditandai dengan adanya peningkatan nilai.

4) Refleksi

Refleksi dilakukan oleh peneliti setelah melakukan tindakan dan pengamatan. Hasil dari refleksi tersebut adalah sebagai berikut.

- a) Siswa yang tuntas baru berjumlah 6 siswa.
- b) Siswa masih kurang disiplin saat mengikuti pembelajaran penjasorkes.
- c) Siswa kurang bekerja sama dengan temannya saat pembelajaran berlangsung.
- d) Tanggung jawab siswa dalam mengikuti pembelajaran perlu ditingkatkan.

Berdasarkan pengamatan proses dan produk pada siklus I, diketahui bahwa tujuan penelitian belum tercapai. Dengan demikian, diperlukan tindakan pada siklus II. Siklus II didasarkan atas refleksi siklus I dan di dalamnya memuat perbaikan terkait kekurangan pada pembelajaran di siklus I.

b. Hasil Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus II

Siklus II merupakan hasil refleksi dari siklus I. Siklus II memuat perbaikan terkait hal-hal tertentu yang masih kurang maksimal di siklus sebelumnya. Berikut adalah rangkaian kegiatan di siklus II.

1) Perencanaan

Berdasarkan refleksi pada siklus I, maka rencana tindakan siklus II adalah sebagai berikut.

- a) Guru menyampaikan evaluasi terkait pembelajaran di siklus I kepada siswa.
- b) Guru memberikan tambahan materi tentang permainan bola besar agar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.
- c) Guru memberikan teguran secara tegas apabila terdapat siswa yang kurang disiplin saat mengikuti pelajaran penjasorkes.
- d) Guru memberikan penekanan tentang pentingnya kerjasama dalam permainan beregu.
- e) Guru memberikan pengertian kepada siswa tentang pentingnya tanggung jawab dalam setiap perbuatan yang dilakukan, khususnya saat berada di lapangan.

2) Pelaksanaan Tindakan

Seperti siklus sebelumnya, siklus II juga terdiri dari tiga kali pertemuan. Sebelum memberikan materi, pada pertemuan pertama, guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan tanggapan dan kesan dalam pembelajaran siklus I. Selanjutnya, guru kembali mengulas materi tentang permainan bola voli

dan basket. Guru memberikan penekanan tentang pentingnya kerjasama dalam sebuah tim dan perlunya kedisiplinan saat melakukan segala sesuatu.

Pada pertemuan kedua, guru memberikan materi tentang bola sepak dan bola tangan. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya materi yang belum dikuasai.

3) Pengamatan

a) Pengamatan Proses

Hasil pengamatan proses selama pembelajaran berlangsung disajikan dalam tabel lembar observasi berikut ini.

Tabel 6: Hasil Observasi Siklus II

No.	Aspek	Indikator	Kriteria		
			Pert 1	Pert 2	Pert 3
1.	Kedisiplinan	Siswa menaati aturan selama pembelajaran	C	B	B
		Siswa masuk kelas tepat waktu			
		Siswa mengenakan seragam dan bersepatu			
2.	Kerjasama	Siswa melakukan kerja sama dengan teman lain secara kompak	C	B	B
		Siswa menunjukkan sikap solidaritas terhadap sesama siswa			
		Siswa menunjukkan sikap rendah hati terhadap teman yang lain			
3.	Sportifitas	Siswa menghargai teman	B	B	SB
		Siswa mampu menerima kekalahan			
		Siswa bersikap jujur dan adil selama pembelajaran			
4.	Tanggung jawab	Siswa mampu memenuhi kewajiban diri	B	B	B
		Siswa berani menanggung risiko atas tindakan dan ucapan			
		Siswa melakukan pembelajaran sesuai petunjuk			

Keterangan:

SB (Sangat Baik)	: 27-31 siswa (81-100%)
B (Baik)	: 20-26 siswa (61-80%)
C (Cukup)	: 13-19 siswa (41-60%)
K (Kurang)	: 7-12 siswa (21-40%)
SK (Sangat Kurang)	: 1-6 siswa (0-20%)

Berdasarkan tabel tersebut, maka dapat dikatakan bahwa seluruh aspek, yaitu kedisiplinan, kerja sama, sportifitas, dan tanggung jawab, mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya. Dari aspek kedisiplinan, siswa mengalami peningkatan dari kategori cukup menjadi baik. Sebagian besar siswa sudah bersungguh-sungguh saat pelajaran berlangsung.

Kerja sama antar siswa sudah terjalin dengan baik. Pada praktik permainan beregu, siswa terlihat kompak dengan rekan satu timnya. Saat pengukuran kemampuan motorik kasar siswa, kerjasama siswa terlihat dari tertibnya barisan siswa saat menunggu giliran untuk maju.

Sportifitas terlihat dari kelakuan siswa saat berada di lapangan. Siswa yang mendapat skor lebih rendah dapat menerima dengan lapang dada tanpa adanya protes yang berlebihan. Hal ini terlihat saat pengukuran kemampuan motorik kasar di pertemuan ketiga. Peningkatan juga terlihat pada aspek tanggung jawab. Di siklus II, siswa bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan di lapangan.

b) Pengamatan Produk

Pengamatan produk dilakukan melalui perolehan nilai dalam tes kemampuan motorik kasar. Nilai siswa dalam tes tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7: Hasil Pengukuran Kemampuan Motorik Kasar Siswa Siklus II

No.	Kode Subjek	Nilai Pratindakan	Nilai Siklus I	Nilai Siklus II	Keterangan
1.	S1	50	70	85	Ada peningkatan, tuntas
2.	S2	50	55	75	Ada peningkatan, tuntas
3.	S3	55	40	65	Ada peningkatan
4.	S4	55	70	80	Ada peningkatan, tuntas
5.	S5	45	60	75	Ada peningkatan, tuntas
6.	S6	55	55	70	Ada peningkatan
7.	S7	65	75	85	Ada peningkatan, tuntas
8.	S8	30	65	75	Ada peningkatan, tuntas
9.	S9	50	65	75	Ada peningkatan, tuntas
10.	S10	45	60	65	Ada peningkatan
11.	S11	60	80	85	Ada peningkatan, tuntas
12.	S12	60	80	85	Ada peningkatan, tuntas
13.	S13	55	65	75	Ada peningkatan, tuntas
14.	S14	45	40	60	Ada peningkatan
15.	S15	55	60	80	Ada peningkatan, tuntas
16.	S16	70	70	80	Ada peningkatan, tuntas
17.	S17	45	65	65	Nilai tetap
18.	S18	65	60	75	Ada peningkatan, tuntas
19.	S19	65	75	85	Ada peningkatan, tuntas
20.	S20	65	75	85	Ada peningkatan, tuntas
21.	S21	65	60	65	Ada peningkatan
22.	S22	50	55	75	Ada peningkatan, tuntas
23.	S23	70	60	80	Ada peningkatan, tuntas
24.	S24	60	45	75	Ada peningkatan, tuntas
25.	S25	60	75	75	Ada peningkatan, tuntas
26.	S26	60	65	75	Ada peningkatan, tuntas
27.	S27	60	60	75	Ada peningkatan, tuntas
28.	S28	50	60	75	Ada peningkatan, tuntas
29.	S29	60	55	70	Ada peningkatan
30.	S30	65	70	80	Ada peningkatan, tuntas
31.	S31	55	60	75	Ada peningkatan, tuntas
	Rata-rata	56,13	62,90	75,65	

Berdasarkan tabel 7, nilai rata-rata kemampuan motorik kasar siswa pada siklus II yaitu sebesar 75,65. Angka tersebut menunjukkan peningkatan dari rata-

rata siklus I yaitu sebesar 62,90. Peningkatan yang terjadi sebesar 12,75 (12,75%). Siswa yang tuntas berjumlah 24 siswa. Siswa yang belum tuntas berjumlah 7 siswa.

4) Refleksi

Refleksi siklus II dilakukan oleh guru dan peneliti. Berikut adalah hasil refleksi siklus II.

- a) Pembelajaran penjasorkes dengan media permainan bola besar berlangsung dengan baik dan menghasilkan produk dan proses sesuai harapan.
- b) Siswa yang nilainya tuntas berjumlah 24 siswa.

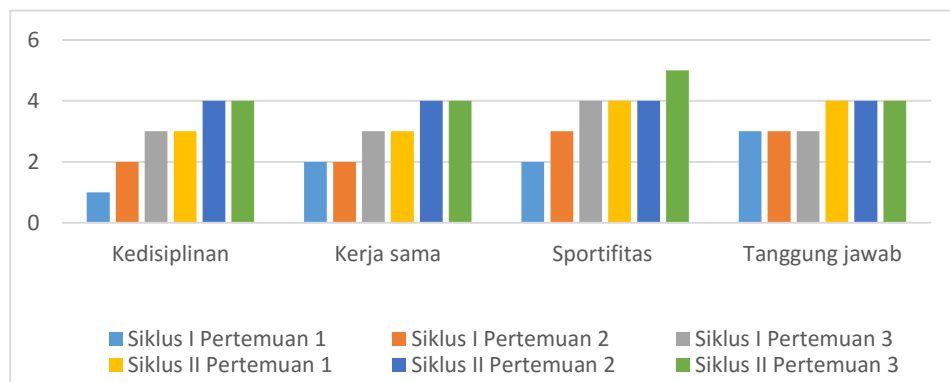
Hasil tersebut menunjukkan tercapainya indikator keberhasilan produk karena 24 siswa telah melebihi batas minimal yang disyaratkan yaitu sebesar 75% dari jumlah siswa yang berjumlah 31.

- c) Siswa yang nilainya belum tuntas berjumlah 7 siswa. Dari ketujuh siswa tersebut, 1 di antaranya tidak mengalami pengurangan atau penambahan nilai dari siklus sebelumnya. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut tidak memperhatikan apa yang menjadi bahan evaluasi guru dan peneliti saat pembelajaran siklus I berakhir. Siswa tersebut masih mengulang apa yang dilakukan pada pembelajaran siklus I. Siswa yang belum tuntas masih kurang maksimal saat mengikuti tes pengukuran kemampuan motorik kasar.

3. Peningkatan Proses dan Produk Kemampuan Motorik Kasar Siswa Melalui Permainan Bola Besar

a. Peningkatan Proses

Pembelajaran penjasorkes melalui media permainan bola besar untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa berhasil meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Peningkatan proses meliputi empat aspek, yaitu kedisiplinan, kerjasama, sportifitas, dan tanggung jawab siswa selama mengikuti rangkaian proses pembelajaran. Berikut adalah diagram yang menunjukkan peningkatan proses siswa.



Keterangan:

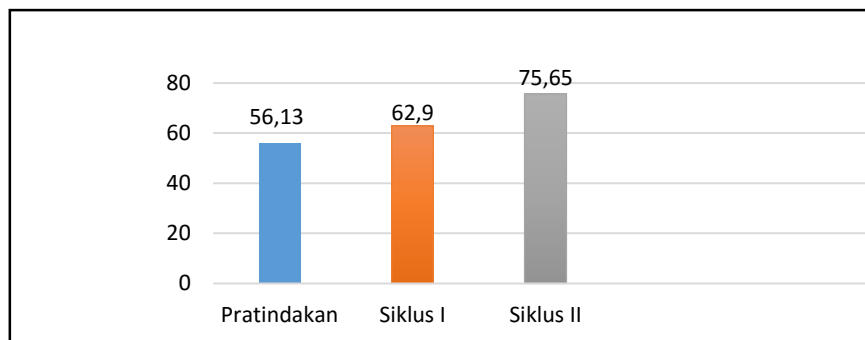
1 = Sangat Kurang 4 = Baik
2 = Kurang 5 = Sangat Baik
3 = Cukup

Gambar 3: Diagram Peningkatan Kualitas Proses Pembelajaran Siklus I dan II

Gambar 3 menunjukkan adanya peningkatan proses yang terjadi di setiap siklus. Aspek kedisiplinan meningkat dari cukup menjadi baik di akhir siklus II. Aspek kerjasama yang semula kurang, menjadi baik pada akhir siklus II. Begitu pula dengan aspek sportifitas yang semula kurang, meningkat menjadi sangat baik. Aspek tanggung jawab dari kategori kurang, kini menjadi baik.

b. Peningkatan Produk

Media permainan bola besar berhasil meningkatkan kualitas produk yang terlihat dari peningkatan kemampuan motorik kasar siswa. Berikut adalah diagram perbandingan nilai kemampuan motorik kasar siswa pada setiap siklus.



Gambar 4: **Diagram Hasil Nilai Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II**

Peningkatan produk ditandai dengan rata-rata nilai siswa yang sudah lebih dari 75. Selain itu, jumlah siswa yang nilainya tuntas mengalami peningkatan di setiap siklusnya. Pada pratindakan, belum ada siswa yang nilainya tuntas. Setelah tindakan siklus I dilakukan, siswa yang nilainya tuntas ada 6. Peningkatan kembali terjadi di siklus II, yakni menjadi 24 siswa yang nilainya tuntas. Hasil tersebut dapat diamati pada tabel berikut.

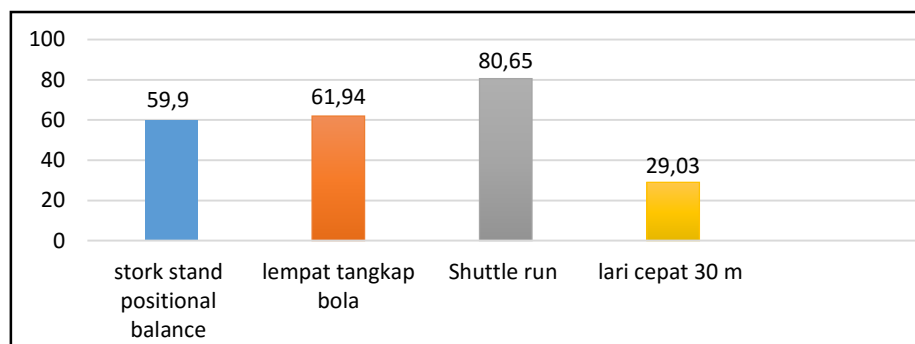
Tabel 8: Perbandingan Nilai Kemampuan Motorik Kasar Siswa pada Setiap Siklus

No.	Kode Subjek	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	S1	50	70	85
2.	S2	50	55	75
3.	S3	55	40	65
4.	S4	55	70	80
5.	S5	45	60	75
6.	S6	55	55	70
7.	S7	65	75	85
8.	S8	30	65	75
9.	S9	50	65	75
10.	S10	45	60	65
11.	S11	60	80	85
12.	S12	60	80	85
13.	S13	55	65	75
14.	S14	45	40	60
15.	S15	55	60	80
16.	S16	70	70	80
17.	S17	45	65	65
18.	S18	65	60	75
19.	S19	65	75	85
20.	S20	65	75	85
21.	S21	65	60	65
22.	S22	50	55	75
23.	S23	70	60	80
24.	S24	60	45	75
25.	S25	60	75	75
26.	S26	60	65	75
27.	S27	60	60	75
28.	S28	50	60	75
29.	S29	60	55	70
30.	S30	65	70	80
31.	S31	55	60	75
	Rata-rata	56,13	62,90	75,65
	Tuntas	0	6	24

B. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini meliputi deskripsi awal kemampuan motorik kasar siswa dan pelaksanaan tindakan kelas peningkatan kemampuan motorik kasar siswa melalui permainan bola besar. Berikut adalah pembahasan yang dimaksud.

1. Deskripsi Awal Kemampuan Motorik Kasar Siswa



Gambar 5: Diagram Nilai Kemampuan Motorik Tiap Aspek Tahap Pratindakan

Pengukuran pada tahap pratindakan menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan motorik kasar siswa adalah 56,13. Pengukuran yang dilakukan meliputi *stork stand positional balance*, lempar tangkap bola, *shuttle run* 4x10 m, dan lari cepat 30 m. Nilai rata-rata pengukuran *stork stand positional balance* adalah 59,90, pengukuran lempar tangkap bola adalah 61,94, pengukuran *shuttle run* 4x10 m adalah 80,65, dan pengukuran lari cepat 30 m adalah 29,03.

Dari keempat pengukuran tersebut, *shuttle run* 4x10 m menjadi satu-satunya tes yang menghasilkan nilai di atas KKM. Nilai rata-rata sebesar 80,65 menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam pengukuran *shuttle run* lebih baik dari kemampuan di tiga bidang yang lain. Saat mengikuti *shuttle run*, siswa terlihat

lebih antusias. Siswa berlomba-lomba untuk mencetak nilai sebaik mungkin. Jiwa kompetitif siswa mulai terlihat saat tes ini dilakukan.

Ketika sudah melakukan semua dilanjutkan menuju *shuttle run* pada kesempatan ini mulai terlihat jiwa anak yang kompetitif. Siswa berlomba-lomba untuk mencetak nilai sebaik mungkin.

CL Pratindakan/ 25 Februari 2020

Nilai rata-rata terendah yaitu pada pengukuran lari cepat 30 m. Rendahnya nilai siswa dipengaruhi oleh kondisi siswa yang sudah lelah. Tes lari cepat 30 m merupakan jenis tes yang terakhir dilakukan. Antusias siswa terlihat menurun jika dibandingkan dengan tes yang ketiga. Hal ini terlihat dalam catatan lapangan berikut.

Saat tes lari cepat 30 m dilakukan, keadaan siswa sudah mulai terlihat lelah. Hal ini dikarenakan tenaga mereka sudah banyak digunakan di tes sebelumnya.

CL Pratindakan/ 25 Februari 2020

Pada pengukuran *stork stand positional balance* perolehan nilai rata-rata siswa juga belum mencapai standar. Rata-rata yang diperoleh adalah 59,90. Angka tersebut menunjukkan kurangnya kemampuan motorik siswa khususnya aspek keseimbangan. Saat pengukuran dilakukan, beberapa siswa terlihat senyum-senyum sambil tertawa kecil yang menjadikan mereka kurang fokus. Akhirnya, mereka tidak dapat mempertahankan posisi tubuh dan kehilangan keseimbangan. Hal ini terlihat dalam catatan lapangan berikut.

Saat melakukan tes keseimbangan ada siswa yang baru mengangkat kaki sudah terjatuh ada juga yang baru memejamkan mata sebentar sudah kehilangan keseimbangan.

CL Pratindakan/ 25 Februari 2020

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes lempar tangkap bola. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah sebesar 61,94. Saat pengukuran dilakukan, banyak siswa yang tidak fokus. Ada yang sambil tertawa, ada pula yang berbicara dengan temannya. Sikap yang seperti ini tentu mengganggu konsentrasi yang dapat mempengaruhi kecepatan mereka dalam melempar dan menangkap bola.

Saat pengukuran awal dilakukan, kualitas proses pembelajaran juga belum terlihat baik. Kedisiplinan siswa sebagai salah satu aspek yang diamati ketika berlangsungnya pembelajaran menunjukkan hasil yang kurang baik. Hal itu terlihat saat siswa belum memakai sepatu saat pembelajaran di lapangan siap dilakukan.

Ketika di lapangan ada beberapa siswa yang belum memakai sepatu, guru menginstruksikan untuk membuat 3 bershaf kemudian duduk sembari sebagian siswa memakai sepatu dan guru menjelaskan apa yang akan dilaksanakan hari ini.

CL Pratindakan/ 25 Februari 2020

2. Pelaksanaan Tindakan Kelas Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Melalui Permainan Bola Besar

Pelaksanaan tindakan kelas dilakukan selama dua siklus dan masing-masing siklus terdiri dari tiga pertemuan. Siklus I dan siklus II masing-masing menunjukkan adanya peningkatan kualitas proses dan produk. Peningkatan kualitas proses ditandai dengan kemajuan proses pembelajaran pada setiap pertemuannya. Sementara itu, peningkatan kualitas produk diperoleh dari nilai pengukuran kemampuan motorik kasar yang selalu meningkat.

a. Peningkatan Kualitas Proses Pembelajaran pada Siklus I dan II

Penilaian kualitas proses meliputi aspek kedisiplinan, kerja sama, sportifitas, dan tanggung jawab siswa selama mengikuti pembelajaran penjasorkes. Berikut adalah penjabaran dari masing-masing aspek.

1) Kedisiplinan

Aspek kedisiplinan mengalami peningkatan dari pertemuan pertama siklus I sampai pertemuan kedua siklus II. Kedisiplinan siswa yang awalnya sangat kurang, berangsur meningkat hingga akhirnya menjadi baik di pertemuan terakhir siklus II. Pada awal pembelajaran siklus I, banyak siswa yang terlambat masuk ke kelas.

Saat bel pagi berbunyi tanda dimulainya kegiatan pembelajaran sebagian siswa masih bermain-main di luar kelas. Setelah guru dan peneliti menuju kelas, siswa baru bergegas masuk ke dalam kelas.

CL I/ 1/ 3 Maret 2020

Selain masuk kelas terlambat, kedisiplinan siswa yang kurang terlihat dari masih adanya siswa yang tidak memakai sepatu saat pelajaran olahraga dilaksanakan. Terdapat pula siswa yang tidak mengenakan seragam olahraga saat mengikuti pembelajaran. Hal tersebut dapat diamati pada catatan lapangan dan gambar berikut.

Beberapa siswa masih ada yang belum mengenakan sepatu saat sudah berada di lapangan. Mereka memilih tidak memakai alas kaki dengan berbagai alasan.

CL I/ 1/ 3 Maret 2020



Gambar 6: Siswa Tidak Mengenakan Seragam dan Tidak Memakai Sepatu

Kedisiplinan siswa mulai meningkat pada pertemuan-pertemuan selanjutnya. Pada akhir siklus II, siswa telah siap berada di lapangan untuk mengikuti pembelajaran. Saat pembelajaran olahraga berlangsung, siswa juga sudah menggunakan sepatu. Tidak ada lagi siswa yang jalan-jalan meninggalkan lapangan sebelum bel selesai pelajaran dibunyikan. Hal ini terlihat pada catatan lapangan berikut.

Saat bel pagi berbunyi pukul 07.00 tanda dimulainya kegiatan pembelajaran siswa sudah menunggu di lapangan ada beberapa siswa menghampiri ke depan kantor guru.

CL II/ 3/ 21 Maret 2020

2) Kerja sama

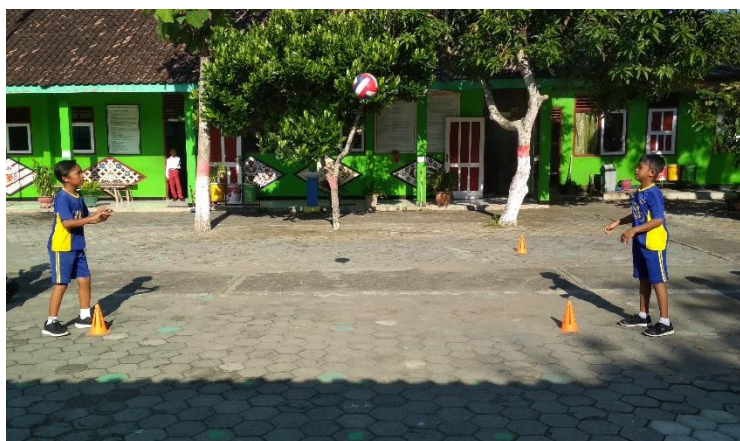
Kenaikan aspek kerja sama juga terjadi secara signifikan. Pada pertemuan pertama siklus I, kerja sama termasuk kategori kurang, kemudian meningkat menjadi cukup dan akhirnya masuk kategori baik pada pertemuan di siklus II. Kerja sama antar siswa terlihat saat mereka mempraktikkan materi permainan bola besar di siklus II. Permainan bola besar yang idealnya dimainkan secara beregu,

memungkinkan siswa untuk mengembangkan sikap kerja sama dengan siswa yang lain dalam satu timnya. Hal ini terlihat dalam catatan lapangan berikut.

Guru membagi siswa menjadi empat kelompok ke dalam dua lapangan yang berbeda untuk bermain basket dengan aturan yang telah dimodifikasi. Saat permainan dilakukan, siswa tidak lagi bermain secara individual. Mereka menunjukkan sikap kerja sama yang baik dengan rekan satu timnya.

CL II/ 2/ 17 Maret 2020

Kerja sama juga terlihat saat siswa mempraktikkan materi yang telah diajarkan oleh guru. Materi *passing* bawah dalam permainan bola voli dipraktikkan secara berpasangan. Siswa bekerja sama dengan baik saat mempraktikkan gerakan *passing* bawah dengan benar.



Gambar 7: Kerja Sama Siswa yang Baik Saat Mempraktikkan Teori

Peningkatan kerja sama yang terjalin di antara siswa merupakan hasil evaluasi pembelajaran di siklus I. Setelah dilakukan evaluasi, terbukti adanya peningkatan sikap siswa yang semakin positif.

3) Sportifitas

Sportifitas dapat diamati ketika siswa melakukan praktik permainan bola besar. Sportifitas siswa semakin meningkat pada pertemuan di siklus II. Di awal

siklus II, sportifitas termasuk kategori baik, kemudian meningkat menjadi sangat baik di pertemuan terakhir. Saat bermain, mereka menaati semua peraturan yang dijelaskan oleh guru sebelum permainan dimulai.

Permainan berjalan dengan tertib. Siswa mematuhi aturan yang sebelumnya dijelaskan oleh guru. Tidak ada siswa yang ribut atau berkelahi saat melakukan permainan sepak bola. Siswa terlihat senang karena sepak bola adalah olahraga yang sering mereka lakukan.

CL II/ 2/ 17 Maret 2020

Jiwa sportif juga terlihat setiap kali siswa selesai mengikuti pembelajaran. Mereka menerima hasil pembelajaran dengan lapang dada tanpa adanya protes yang berlebih. Saat pengukuran dilakukan, siswa juga menerima nilai yang mereka peroleh dengan senang hati.



Gambar 8: Siswa Menerima Hasil Pengukuran dengan Lapang Dada

4) Tanggung jawab

Aspek tanggung jawab mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Pada siklus I, tanggung jawab termasuk kategori cukup dan meningkat menjadi baik pada pembelajaran di siklus II. Tanggung jawab siswa terlihat saat mereka mengikuti pembelajaran. Siswa tidak melakukan hal-hal di luar proses pembelajaran dan mengikuti petunjuk-petunjuk yang dijelaskan oleh guru.

Selama menunggu giliran, siswa tidak terlihat melakukan hal-hal di luar pembelajaran. Mereka dengan sabar menunggu giliran sambil memperhatikan siswa lain yang sedang dites.

CL II/ 3/ 21 Maret 2020

Saat melakukan praktik permainan bola besar, siswa menunjukkan sikap tanggung jawabnya seperti membenarkan *cone* sesuai semula ketika ambruk tertabrak atau terkena bola.

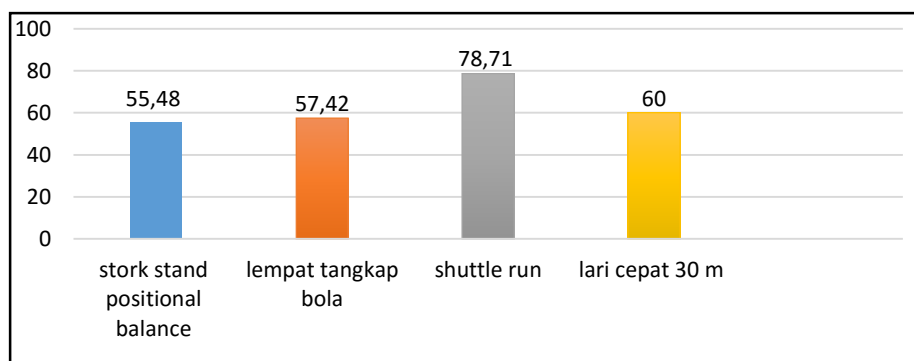


Gambar 9: Siswa Membenarkan Posisi *Cone* Sesuai Semula

b. Peningkatan Kualitas Produk Pembelajaran pada Siklus I dan II

Peningkatan kualitas produk pembelajaran dapat terlihat dari meningkatnya kemampuan motorik kasar siswa sesuai hasil yang diharapkan. Adanya peningkatan tersebut diamati dari empat aspek pengukuran yang dilakukan. Berikut adalah penjabaran dari masing-masing aspek pada siklus I dan siklus II.

1) Siklus I



Gambar 10: Diagram Nilai Rata-rata Tiap Aspek pada Siklus I

Pembelajaran siklus I menggunakan media permainan bola besar untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Permainan bola besar yang dimaksud meliputi bola voli, basket, sepak bola, dan bola tangan. Melalui permainan tersebut, kemampuan motorik kasar siswa berhasil meningkat setelah dilakukan pengukuran menggunakan empat macam tes. Berikut adalah hasil masing-masing tes.

a) *Stork Stand Positional Balance*

Stork Stand Positional Balance merupakan tes untuk mengukur keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh seseorang dikatakan baik apabila mampu mempertahankan posisinya dalam beberapa saat. Dalam melakukan tes,

beberapa siswa masih mengulang kesalahan pada saat tes pratindakan. Masih ada siswa yang senyum-senyum saat tes berlangsung. Ada pula siswa yang tidak fokus, sehingga mudah kehilangan keseimbangan.

Tidak jauh berbeda dari pengukuran saat pratindakan, ada siswa melakukan tes sambil tertawa. Akibatnya, baru mengangkat kaki saja siswa tersebut sudah terjatuh. Selain itu, ada juga yang baru memejamkan mata sebentar sudah kehilangan keseimbangan.

CL I/ 3/ 10 Maret 2020

Nilai tertinggi dalam tes ini diraih oleh S19 yang mampu mempertahankan keseimbangannya selama 66 detik. Nilai terendah diperoleh S28 yang hanya mampu bertahan selama 8,1 detik. Saat tes keseimbangan dilakukan, S28 terlihat kurang serius. S28 meliukkan tubuhnya ke kanan dan ke kiri sehingga keseimbangannya terganggu.

b) Lempar Tangkap Bola

Lempar tangkap bola adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan. Dari tahap pratindakan, beberapa siswa mengalami kenaikan nilai rata-rata dalam tes ini. Kenaikan yang terjadi dikarenakan siswa sudah lebih paham aturan bermainnya. Dengan demikian, mereka bisa lebih maksimal dalam melakukan tes ini.

Nilai tertinggi diperoleh S08 yang memperoleh 40 lemparan. S28 saat melakukan tes ini sangat fokus dan menunjukkan semangat yang tinggi. Koordinasi antara mata dan tangannya sangat baik sehingga menghasilkan banyak tangkapan. Sementara itu, S18 memperoleh nilai terendah dengan menghasilkan 5 lemparan.

c) *Shuttle Run*

Shuttle run merupakan tes untuk mengukur kelincahan. Tidak berbeda jauh dari tahap pratindakan, pengukuran *shuttle run* di siklus I juga menunjukkan hasil yang baik. *Shuttle run* menjadi tantangan baru bagi siswa setelah melewati dua pengukuran sebelumnya. Jiwa kompetitif siswa sangat terlihat dalam tes ini. Hal ini terlihat dalam catatan lapangan berikut.

Selesai melakukan tes pengukuran lempar tangkap bola baris pertama bergeser ke tes *shuttle run*. Saat melakukan *shuttle run*, siswa terlihat antusias karena tes ini lebih menantang dari dua tes sebelumnya. Siswa berlomba-lomba untuk berlari secepat mungkin.

CL I/ 3/ 10 Maret 2020

Waktu tercepat dalam tes ini diraih oleh S15 yang berhasil mencetak waktu 13,3 detik. Sementara itu, waktu terlama adalah 20,3 detik diperoleh oleh S03.

d) Lari cepat 30 m

Lari cepat 30 m dilakukan untuk mengukur kecepatan siswa. Semakin sedikit waktu yang tercatat, maka semakin tinggi nilai yang diperoleh. Nilai tertinggi didapat oleh S04 yang mampu menyelesaikan tes dalam waktu 3,62 detik. Sementara itu, waktu terlama diperoleh siswa S24 yakni selama 6,37 detik.

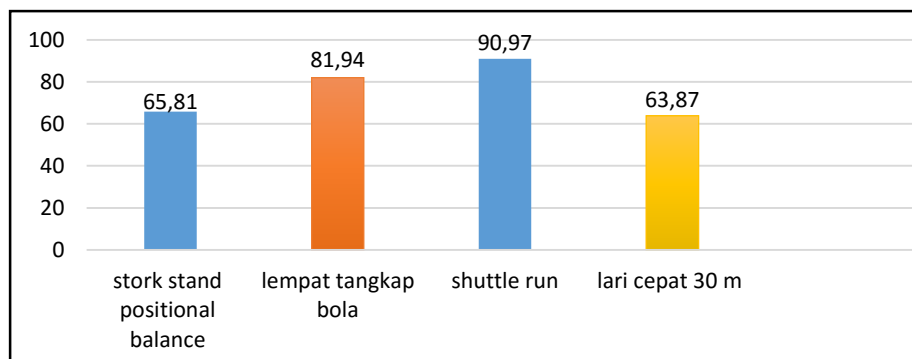
Saat tes ini dilakukan, banyak siswa yang kehabisan tenaga. Mereka terlihat lelah dengan keringat yang mulai membasahi baju. Hal ini terlihat dalam catatan lapangan berikut.

Saat tes lari cepat 30 m dilakukan, banyak siswa yang mengeluh *capek*. Keringat siswa terlihat bercucuran. Banyak pula siswa yang memilih duduk sebentar sambil meluruskan kakinya.

CL I/ 3/ 10 Maret 2020

2) Siklus II

Peningkatan produk di siklus II ditandai dengan meningkatnya nilai rata-rata setiap tes yang dilakukan. Keempat tes yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata yang signifikan. Peningkatan tersebut dapat diamati dalam diagram berikut.



Gambar 11: Diagram Nilai Rata-rata Tiap Aspek pada Siklus II

a) *Stork Stand Positional Balance*

Pada tes siklus II, sebagian besar siswa mengalami kenaikan nilai karena mereka sudah paham tata aturan permainan dan cara-cara yang harus ditempuh agar memperoleh hasil yang maksimal.

Rata-rata perolehan nilai siswa di siklus II mengalami peningkatan sebesar 10,33%. Nilai tertinggi diperoleh S19 yang berhasil bertahan selama 66,3 detik. Sementara, siswa dengan nilai terendah adalah S28 yang hanya bertahan selama 9,9 detik.

Stork Stand Positional Balance sebagai tes keseimbangan dilakukan pertama kali sebelum tiga tes yang lain. Setelah dua kali mencoba tes ini, pada tes yang ketiga (pengukuran siklus II), siswa lebih fokus saat menjaga keseimbangan. Siswa melakukan tes dengan serius dan tidak bersenda gurau dengan temannya.

b) Lempat tangkap bola

Pada pengukuran siklus II, siswa sudah lebih siap dengan tes yang akan dilakukan. Siswa telah mengetahui bagaimana cara melempar bola agar tepat sasaran. Hal tersebut dapat diamati dalam catatan lapangan berikut.

Kali ini siswa sudah sangat berhati-hati dalam melakukan lemparan bola ke tembok sehingga lebih memudahkannya untuk menangkap kembali. Dengan demikian, skor yang diperoleh siswa lebih maksimal.

CL II/ 3/ 21 Maret 2020

Sebagian besar siswa mengalami peningkatan skor pada pengukuran di siklus ini. Skor tertinggi diperoleh oleh siswa S10 dengan jumlah lemparan 41, sementara skor terendah diperoleh S28 dengan 15 lemparan. Secara umum, peningkatan nilai tes lempar tangkap bola dari siklus I adalah sebesar 24,52%.

c) *Shuttle run*

Pada pengukuran di siklus II, siswa tampak menunjukkan antusias yang tinggi terhadap tes ini. Siswa juga sudah mulai paham bahwa yang diukur adalah catatan waktunya, tidak melulu bersaing siapa yang lebih dahulu sampai garis *finish*. Bahan evaluasi siklus I juga diperhatikan dengan baik oleh siswa. Siswa yang dulu belum mengerti bagaimana cara mengatur napas agar tetap stabil, kini sudah menunjukkan kemajuan. Saat evaluasi diberikan, guru juga menyampaikan cara yang harus ditempuh agar dapat menambah kecepatan berlari, seperti bagaimana posisi kaki yang benar saat berlari.

Skor tertinggi dalam pengukuran ini diperoleh S16, sedangkan skor terendah diperoleh S01. Peningkatan nilai rata-rata tes *shuttle run* dari siklus I ke siklus II adalah sebesar 12,26%.

d) Lari cepat 30 m

Tes lari cepat 30 m dilakukan untuk mengukur kecepatan siswa dalam berlari menempuh lintasan. Sama seperti *shuttle run*, siswa juga masih menunjukkan semangat saat mengikuti tes ini. Berbagai bahan evaluasi yang diberikan guru sebelumnya dipraktikkan oleh siswa dengan cukup baik. Siswa dapat menyelesaikan tes terakhir ini dengan lancar tanpa kendala.

Peningkatan nilai rata-rata tes lari cepat 30 m adalah 3,87%. Waktu tercepat yang berhasil dicetak adalah 3,68 detik oleh S04. Sementara itu, waktu terlama adalah 5,73 detik yaitu S24.

Meningkatnya kemampuan motorik siswa dikarenakan pemberian materi yang baru dan berbeda dari yang mereka alami sebelumnya. Hal tersebut membuat siswa tertarik terhadap hal yang baru yang diajarkan. Selain itu materi yang diberikan setiap siklusnya relatif sama sehingga siswa semakin memahami apa yang diajarkan oleh guru. Hal tersebut ditandai meningkatnya pengetahuan teoritis siswa yang dihasilkan dari tes kemampuan kognitif secara tertulis. Kognitif siswa sangat berpengaruh di dalam praktik yang dilakukan, karena dibutuhkan pengetahuan yang cukup untuk menampilkan keterampilan siswa saat praktik di lapangan.

Pada saat melakukan umpan balik setelah kegiatan pembelajaran, guru juga menyampaikan koreksi kekurangan dari masing-masing siswa serta apa yang harus dibenahi dari siswa tersebut. Pada saat pengukuran motorik kasar, siswa langsung diberitahu hasil masing-masing pengukuran sehingga siswa mengetahui hasil dari

semua siswa untuk membandingkan hasil milik siswa satu dengan yang lain. Pada momen ini guru memberikan masukan dan saran kepada siswa untuk lebih baik lagi serta dari hasil pengukuran tersebut dimunculkan benih-benih kompetisi oleh guru agar siswa lebih bersemangat lagi.

Berikut ini disajikan peningkatan nilai kognitif siswa selama pembelajaran berlangsung. Nilai tersebut disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 9: Perbandingan Nilai Kognitif Siswa Pre test dan Post test

No.	Kode Subjek	Pre test	Post test
1.	S1	50	75
2.	S2	40	70
3.	S3	80	90
4.	S4	55	75
5.	S5	55	80
6.	S6	60	75
7.	S7	55	75
8.	S8	75	80
9.	S9	85	85
10.	S10	70	75
11.	S11	45	65
12.	S12	80	90
13.	S13	75	75
14.	S14	90	90
15.	S15	90	95
16.	S16	90	95
17.	S17	45	75
18.	S18	65	80
19.	S19	80	85
20.	S20	55	65
21.	S21	65	75
22.	S22	70	75
23.	S23	75	85
24.	S24	95	100
25.	S25	50	55
26.	S26	75	80
27.	S27	90	95
28.	S28	60	75
29.	S29	55	85
30.	S30	70	85
31.	S31	70	80
	Rata-rata	68,23	80,16

Tabel tersebut menunjukkan adanya perbedaan nilai kognitif siswa sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Selain psikomotorik, kemampuan siswa secara kognitif juga meningkat.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa permainan bola besar dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas V SD Negeri Tirtohargo. Peningkatan kemampuan motorik kasar siswa terlihat dari meningkatnya kualitas proses dan kualitas produk pembelajaran.

Peningkatan proses pembelajaran ditandai dengan beberapa aspek, meliputi kedisiplinan, kerja sama, sportifitas, dan tanggung jawab. Siswa lebih patuh dengan tata tertib dan aturan selama melaksanakan pembelajaran penjasorkes. Kerja sama antar siswa di dalam melaksanakan pembelajaran juga terjalin dengan baik. Saat pembelajaran berlangsung, siswa menunjukkan sikap sportif dan tidak berbuat semaunya sendiri. Siswa juga lebih bertanggung jawab saat mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Sementara itu, adanya peningkatan produk pembelajaran dapat diamati dari meningkatnya nilai rata-rata pengukuran kemampuan motorik kasar siswa dari tahap pratindakan hingga siklus II. Nilai rata-rata pada tahap pratindakan adalah sebesar 56,13. Hasil pengukuran tersebut juga menunjukkan bahwa belum ada siswa yang mengalami ketuntasan. Nilai meningkat sebesar 6,77% atau menjadi 62,90 pada siklus I dengan 6 siswa mengalami ketuntasan. Pada siklus II, nilai rata-rata menjadi 75,65 atau meningkat sebesar 12,75% dengan 24 siswa memperoleh nilai di atas batas ketuntasan minimal. Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa

implementasi tindakan dari siklus I dan siklus II mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

B. Implikasi

Media permainan bola besar untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa memiliki potensi untuk dikembangkan. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya peningkatan kemampuan motorik kasar siswa. Selain itu, permainan yang dijadikan metode dalam pembelajaran juga mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Hal itu ditandai dengan meningkatnya kedisiplinan, kerja sama, sportifitas, dan tanggung jawab siswa selama mengikuti pembelajaran. Bagi guru, penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif media untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah menerapkan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Walaupun demikian, masih terdapat keterbatasan atau kekurangan selama pelaksanaan di lapangan, di antaranya sebagai berikut.

1. Dalam pengukuran kemampuan motorik sesuai instrumen yang digunakan dalam penelitian ini tidak semua unsur kemampuan motorik terpenuhi.
2. Penelitian ini tidak memperhatikan kondisi fisik siswa saat pengukuran kemampuan motorik kasar berlangsung.

D. Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan, dapat dikemukakan saran kepada pihak-pihak berikut.

1) Guru Penjasorkes

Guru dapat memanfaatkan permainan bola besar sebagai metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Pengukuran kemampuan motorik kasar siswa sebaiknya dilakukan secara berkala untuk mengetahui perkembangan motorik siswa dan hasilnya dapat digunakan sebagai pedoman untuk menentukan langkah selanjutnya.

2) Siswa

Siswa diharapkan dapat memperbanyak latihan agar kemampuan motorik yang dimiliki semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA


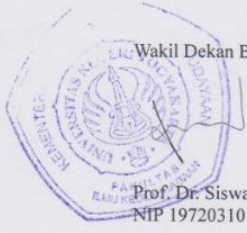
- Ananditha, Aries Chandra. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Toddler. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2, 108-118.
- Burhaein, Erick. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk [ertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1, 1, 51-58.
- Elfiadi. (2016). Bermain dan Permainan Bagi Anak Usia Dini. *Itqan*, 7, 1, 51-60.
- Juniarti, Yenti. (2019). Pengembangan Media Ludo Geometri pada Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Al-Athfal Jurnal Pendidikan Anak*, 5, 2, 169-182.
- Lindawati. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perkembangan Motorik Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Health Quality*, 4, 1, 22-27.
- Marischa, Silvia. (2015). Analisis Tingkat Pengetahuan Orang Tua tentang Stimulasi dengan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 0-5 Tahun. *Jurnal Agromed Unila*, 2, 4, 451-455.
- Marliani, Rosleny. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Hasanah, Uswatun. (2016). Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5, 1, 717-733.
- Hurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rahmawati, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rohmah, Naili. 2016. Bermain dan Pemanfaatannya dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Tarbawi*, 13, 2, 27-35.
- Sriwahyuniati, Ch. Fajar. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suhada, Idad. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini (Raudhatul Athfal)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sujarwo & Widi, C.P. (2015). Kemampuan Motorik Kasar dan Halus Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11, 2, 96-100.
- Sukanti, Endang Rini. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanto, Ermawan. (2017). *Olahraga Permainan Bola Tangan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutini, Ai. (2013). Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Cakrawala Dini*, 4, 2, 67-77.
- Upton, Penney. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Yoni, Acep. (2010). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Familia.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat-surat Penelitian

1a. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : 69/UN34.16/PP.01/2020	7 Februari 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Kepala SD Negeri Tirtohargo	
Gegunung, Tirtohargo, Kretek, Bantul	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Yuristiawan
NIM	: 15604224022
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Bola Besar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	: 7 Januari - 31 Maret 2020
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Wakil Dekan Bidang Akademik, Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes. NIP 19720310 199903 1 002
Tembusan :	
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

1b. Surat Permohonan Expert Judgment

SURAT PERMOHONAN EXPERT JUDGMENT

Kepada Yth.
Riky Dwihandaka, M.Or.
Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa,

Nama : Yuristiawan

NIM : 15604224022

Prodi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

memohon kesediaan Bapak sebagai *expert judgment* untuk mempertimbangkan instrumen penelitian dalam skripsi yang berjudul **“Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Bola Besar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul”**.

Demikian permohonan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan saya mengucapkan terima kasih.

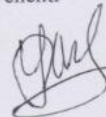
Yogyakarta, Februari 2020

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP 198303142008011012

Peneliti



Yuristiawan
NIM 15604224022

Ic. Surat Pernyataan Expert Judgement

**SURAT PERNYATAAN JUDGMENT
INSTRUMEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Riky Dwihandaka, M.Or.

NIP : 198211292015041001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian skripsi:

Nama peneliti : Yuristiawan

NIM : 15604224022

Prodi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Judul Skripsi : Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui
Permainan Bola Besar Pada Siswa Kelas V SD Negeri
Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian skripsi tersebut dapat dinyatakan

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Catatan:

.....
.....
.....

Catatan

- Beri tanda (✓)

Yogyakarta, 2 Maret 2020

Validator,



Riky Dwihandaka, M.Or.

NIP 198211292015041001

Id. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLARHAGA KABUPATEN BANTUL
KOORDINATOR WILAYAH KECAMATAN KRETEK

SD TIRTOHARGO

Alamat : *Gegunung, Tirtohargo, Kretek, Bantul* Phone : 0895392627555
e-mail: sdirtohargo@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : /D.Kre-11/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Murdani Purwanta, S.Pd
NIP : 19630511 198506 1 002
Jabatan : Kepala Sekolah
Satuan organisasi : SD Negeri Tirtohargo

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : YURISTIAWAN
NIM : 15604224022
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Prodi : PGSD Penjas
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Tirtohargo pada tanggal 25 Februari s.d. 20 Maret 2020 dengan judul:

“PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN BOLA BESAR PADA SISWA KELAS VSD NEGERI TIRTOHARGO KECAMATAN KRETEK KABUPATEN BANTUL”

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada pihak yang bersangkutan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 9 Mei 2020

Kepala Sekolah



Murdani Purwanta, S.Pd

NIP. 19630511 198506 1 002

Lampiran 2: Perangkat Pembelajaran
2a. RPP Bola Voli

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SD N TIRTOHARGO
Kelas/ Semester : V / 2
Pelajaran : Bola Voli
Sub. Pelajaran : Servis bawah dan *Passing* bawah
Pembelajaran ke :
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit
Hari / Tanggal :

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya estetik, dalam gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No.	Kompetensi	Indikator
3.1	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Siswa dapat menjelaskan materi tentang teknik dasar servis bawah secara individu. 3.2.2 Siswa dapat menjelaskan materi tentang teknik dasar <i>passing</i> bawah secara individu.

4.1	Mempraktekkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<p>4.2.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah secara berpasangan</p> <p>4.2.2 Siswa dapat melakukan teknik dasar <i>passing</i> bawah secara berpasangan</p> <p>4.2.3 Siswa dapat melakukan permainan bola voli dengan peraturan yang sudah dimodifikasi.</p>
-----	--	--

C. TUJUAN

1. Dengan diberi contoh teknik dasar servis bawah, siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar servis bawah secara individu dengan benar.
2. Dengan diberi contoh teknik dasar *passing* bawah, siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar *passing* bawah secara individu dengan benar.
3. Dengan diberi contoh teknik dasar servis bawah, siswa dapat melakukan teknik dasar servis bawah secara berpasangan dengan jarak 5 meter.
4. Dengan diberi contoh teknik dasar *passing* bawah, siswa dapat melakukan gerak dasar *passing* bawah secara berpasangan dengan jarak 3 meter.
5. Dengan diberi contoh permainan bola voli, siswa dapat melakukan permainan bola voli dengan benar.

D. MATERI

1. Teknik dasar servis bawah dan *passing* bawah
2. Melakukan permainan voli

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Coopertive Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Penugasan, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan ceramah

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyapa siswa dan mengondisikan kelas agar siap untuk belajar. 2. Salah satu siswa diminta untuk memimpin doa. 3. Guru mempresensi siswa. 4. Guru mengingatkan siswa tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan pelajaran yang akan disampaikan. 5. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar 6. Guru memberi materi tentang teknik dasar servis bawah dan <i>passing</i> bawah 7. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan dengan bermain “kucing dan tikus” kemudian dilanjut dengan penguluran. 	5 menit
Kegiatan inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menyontohkan teknik servis bawah dan <i>passing</i> bawah. <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang teknik dasar servis bawah dan <i>passing</i> bawah. 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjukkan beberapa siswa untuk maju dan memperagakan teknik dasar servis bawah dan <i>passing</i> bawah dengan bimbingan guru. 4. Guru memastikan bahwa siswa telah paham tentang 	25 menit

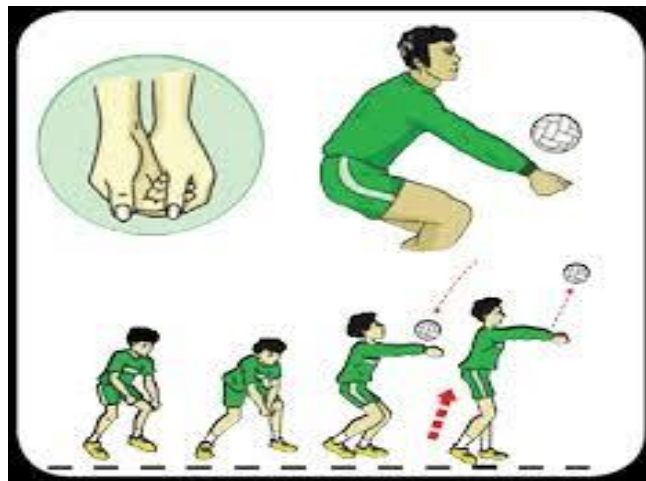
kegiatan yang akan dilakukan.

D. Mencoba

1. Siswa disiapkan untuk belajar servis bawah, dengan membuat mereka saling berpasang-pasangan untuk melakukan servis bawah menyebrangi net dengan jarak 5 meter.



2. Siswa disiapkan untuk belajar passing bawah, dengan membuat mereka saling berpasang-pasangan untuk melakukan passing bawah menyebrangi net dengan jarak 3 meter.



3. Siswa dibagi menjadi 2 tim untuk melakukan permainan bola voli.
4. Siswa melakukan aktivitas permainan bola voli dengan peraturan yang sudah dimodifikasi.

E. Mengomunikasikan

1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada temannya.

	2. Siswa menyampaikan manfaat secara lisan di depan teman dan guru.	
Kegiatan penutup	<p>1. Siswa dipimpin melakukan pendinginan dengan permainan “ Rantai Kata”</p> <p>Cara bermain : siswa menyanyikan lagu rantai kata sambil bertepuk tangan,”yo ayo main rantai kata sebutkan nama-nama hewan dimulai darihuruf K”</p> <p>2. Kemudian guru mengevaluasi bila ada yang salah kemudian memberi kesimpulan.</p> <p>3. Peserta didik dibariskan kembali seperti semula dan melakukan presensi kembali</p> <p>4. Berdoa sebelum mengakhiri kegiatan.</p> <p>5. Peserta didik dapat kembali ke kelas.</p>	5 menit

G. PENILAIAN

• Pengamatan Sikap

No.	Sikap	KRITERIA					Ket.
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	
1.	Disiplin						
2.	Kerja sama						
3.	Sportifitas						
4.	Tanggung jawab						

• Penilaian Keterampilan

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
Melakukan teknik servis bawah	Melakukan teknik servis bawah dengan benar dan melewati net dari jarak 5 meter	Melakukan teknik servis bawah dengan benar tetapi tidak melewati net yang berjarak 5 meter	Melakukan teknik servis bawah dengan teknik yang kurang tepat tetapi dapat melewati net yang	Salah dalam melakukan teknik servis bawah dan tidak melampaui jarak yang ditentukan.

			berjarak 5 meter	
Melakukan teknik dasar <i>passing</i> bawah	Melakukan teknik <i>passing</i> bawah dengan benar dan tepat ke pasangannya	Melakukan teknik <i>passing</i> bawah dengan benar tetapi kurang tepat ke pasangannya	Melakukan teknik <i>passing</i> bawah dengan teknik yang kurang tepat tetapi bola dapat tepat ke pasangannya	Salah dalam melakukan teknik <i>passing</i> bawah dan tidak tepat ke pasangannya.

- **Penilaian Kognitif**

1. Dalam permainan bola voli, untuk mengambil bola yang rendah menggunakan ...
 - a. *passing* bawah
 - b. *passing* atas
 - c. servis atas
 - d. servis bawah
2. Pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan bola voli adalah pukulan ...
 - a. servis
 - b. *smash*
 - c. *passing*
 - d. *blocking*
3. Servis yang dilakukan dengan melambungkan bola disamping badan kemudian bola dipukul ke depan adalah...
 - a. servis atas
 - b. servis bawah
 - c. servis samping
 - d. *jumping service*
4. Jumlah pemain bola voli dalam satu regu adalah ...
 - a. 5 orang
 - b. 6 orang
 - c. 7 orang
 - d. 8 orang
5. Berikut ini yang merupakan teknik dasar dalam permainan voli, *kecuali*...
 - a. *Passing*
 - b. Servis
 - c. *Smash*
 - d. Lempar

H. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Pedoman Guru Kelas 5 (Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementrian dan Kebudayaan, 2013)

- Gambar teknik dasar servis bawah dan *passing* bawah

Refleksi Guru

Catatan Guru

1. Masalah :.....

2. Ide Baru :.....

3. Momen Spesial :.....

Kretek, Maret 2020

Guru PJOK

Peneliti

Sukarini, S.Pd

Yuristiawan

NIP 19630301 198506 2 002

NIM 15604224022

2b. RPP basket

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP) KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SDN TIRTOHARGO
Kelas/ Semester : V / 2
Pelajaran : Basket
Sub. Pelajaran : *Dribbling, chest pass* dan *shooting*
Pembelajaran ke :
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit
Hari / Tanggal :

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya estetik, dalam gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No.	Kompetensi	Indikator
3.1	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Siswa dapat menjelaskan materi tentang <i>dribbling</i> secara individu. 3.2.2 Siswa dapat menjelaskan materi tentang <i>chest pass</i> secara individu. 3.2.3 Siswa dapat menjelaskan materi tentang <i>shooting</i> secara individu.
4.1	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar	4.2.1 Siswa dapat melakukan gerak dasar

<p>lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan tradisional</p>	<p><i>dribbling</i> (menggiring bola) secara individu.</p> <p>4.2.2 Siswa dapat melakukan gerak dasar <i>chest pass</i>(operan depan dada) secara berpasangan.</p> <p>4.2.3 Siswa dapat melakukan gerak dasar <i>shooting</i> (memasukan bola kedalam ring).</p> <p>4.2.4 Siswa dapat melakukan permainan basket dengan peraturan yang sudah dimodifikasi.</p>
---	--

C. TUJUAN

1. Siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar *dribbling* secara individu dengan benar.
2. Siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar *chest pass* secara individu dengan benar.
3. Siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar *shooting* secara individu dengan benar.
4. Dengan diberi contoh gerakan dasar berjalan sambil menggiring bola, siswa dapat melakukan gerak dasar berjalan sambil menggiring bola dengan benar secara individu dengan jarak 5 meter.
5. Dengan diberi contoh gerakan dasar berjalan, siswa dapat melakukan gerak dasar operan depan dadasecara berpasangan dngan jarak 3 meter.
6. Dengan diberi contoh gerakan menggiring dan memasukan bola, siswa dapat melakukan gerak menggiring dan memasukan bola dengan benar secara individu denganjark 5 meter.
7. Dengan diberi contoh permainan basket, siswa dapat melakukan permainan basket dengan benar.

D. MATERI

1. Gerak dasar *dribbling*, *chest pass*, dan *shooting*
2. Melakukan permainan basket.

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Coopertive Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Penugasan, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan ceramah

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menyapa siswa dan mengondisikan kelas agar siap untuk belajar.2. Salah satu siswa diminta untuk memimpin doa.3. Guru mempresensi siswa.4. Guru mengingatkan siswa tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan pelajaran yang akan disampaikan.5. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar6. Guru memberi materi tentang gerakan dasar <i>dribbling</i>, <i>chest pass</i>, dan <i>shooting</i>.7. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan dengan bermain “berburu domba” kemudian dilanjut dengan penguluran.	5 menit
Kegiatan inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mengamati guru mencontohkan teknik <i>dribbling</i>, <i>chest pass</i> dan <i>shooting</i> bola ke dalam ring. <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang gerak dasar <i>dribbling</i>, <i>chest pass</i> dan <i>shooting</i> dalam basket.2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.3. Guru menunjukkan beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerak dasar <i>dribbling</i>, <i>chest pass</i> dan	25 menit

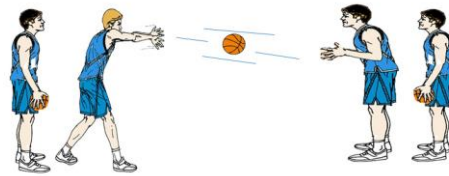
shooting dalam basket dengan bimbingan guru.

4. Guru memastikan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

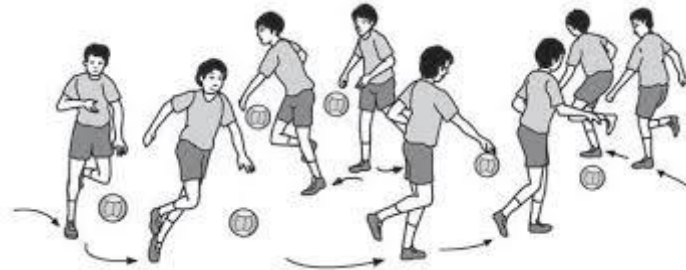
D. Mencoba

1. Siswa melakukan kegiatan berjalan dengan langkah sebagai berikut.

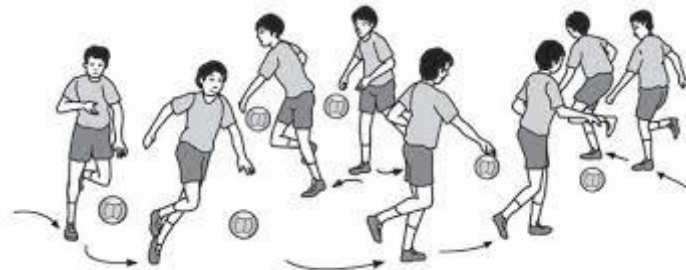
- a. Siswa melakukan aktivitas lempar tangkap bola (*chestpass*) secara berpasangan dengan jarak 3 meter.




- b. Siswa dibagi empat kelompok berpasangan melakukan aktivitas menggiring bola sambil berjalan dengan jarak 5 meter.



- c. Siswa dibagi empat kelompok berpasangan melakukan aktivitas menggiring bola sambil berlari dengan jarak 5 meter.



	<p>d. Siswa melakukan aktivitas menggiring bola kemudian memasukan bola kedalam ring.</p>  <p>e. Siswa melakukan aktivitas permainan basket dengan peraturan yang sudah dimodifikasi</p> <p>E. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada temannya. 2. Siswa menyampaikan manfaat secara lisan didepan teman dan guru. 	
Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dipimpin melakukan pendinginan dengan permainan penguluran. 2. Kemudian guru mengevaluasi bila ada yang salah kemudian memberi kesimpulan 3. Peserta didik dibariskan kembali seperti semula dan melakukan presensi kembali 4. Berdoa sebelum mengakhiri kegiatan Peserta didik dapat pulang 	5 menit

G. PENILAIAN

• Pengamatan Sikap

No.	Sikap	KRITERIA					Ket.
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	
1.	Disiplin						
2.	Kerja sama						

3.	Sportifitas						
4.	Tanggung jawab						

- **Penilaian Keterampilan**

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
Melakukan teknik <i>chest pass</i>	Melakukan teknik <i>chest pass</i> dengan benar dan bola tepat ke pasangan	Melakukan teknik <i>chest pass</i> dengan benar tetapi bola tidak tepat ke pasangan.	Melakukan teknik <i>chest pass</i> kurang baik tetapi bola tepat ke pasangan.	Salah dalam melakukan teknik <i>chest pass</i> dan bola tidak tepat ke pasangan.
Melakukan gerak dasar <i>dribbling</i>	Melakukan gerak dasar <i>dribbling</i> dengan benar	Melakukan gerak dasar <i>dribbling</i> sedikit kurang sempurna	Melakukan gerak dasar <i>dribbling</i> banyak kesalahan	Salah dalam melakukan gerak dasar <i>dribbling</i>
Melakukan gerak dasar <i>shooting</i>	Melakukan gerak dasar <i>shooting</i> dengan benar	Melakukan gerak dasar <i>shooting</i> sedikit kurang sempurna	Melakukan gerak dasar <i>shooting</i> banyak kesalahan	Salah dalam melakukan gerak dasar <i>shooting</i>

- **Penilaian Kognitif**

1. Berikut ini merupakan gerakan dasar *dribbling* adalah...
 - a. Memantulkan bola dengan 1 tangan
 - b. Bola dibawa lari tanpa dipantulkan
 - c. Bola dilempar ke teman
 - d. Bola dipantulkan dengan 2 tangan
2. Berikut ini merupakan gerakan mengoperbola dengan tangan di depan dada adalah...
 - a. *Head pass*
 - b. *Chest pass*
 - c. *Over head pass*
 - d. *Bound pass*
3. Memasukkan bola ke dalam ring dalam permainanbasket dinamakan...
 - a. *Shooting*
 - b. *Chest pass*
 - c. *Pinalti*
 - d. *Bound pass*

4. Jumlah pemain basket dalam 1 tim adalah...

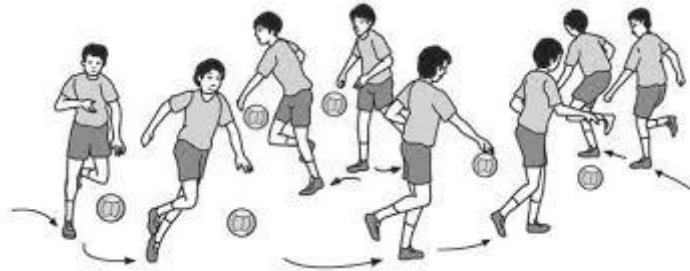
- a. 4 orang
- b. 5 orang
- c. 6 orang
- d. 7 orang

5. Berikut ini merupakan cara melakukan *shooting* yang tepat adalah...

a.



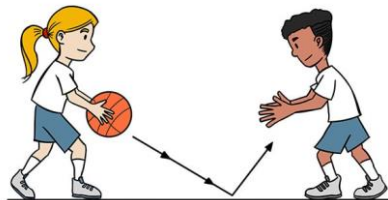
b.



c.



d.



H. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Pedoman Guru Kelas 5 (Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementrian dan Kebudayaan, 2013)
- Gambar gerak dasar teknik *dribbling*, *chest pass* dan *shooting*

Refleksi Guru

Catatan Guru

1. Masalah :
2. Ide Baru :
3. Momen Spesial :

Guru PJOK

Sukarini, S.Pd.

NIP 19630301 198506 2 002

Bantul, Maret 2020

Peneliti

Yuristiawan

NIM 15604224022

2c. RPP Bola Tangan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SD N TIRTOHARGO
Kelas/ Semester : 5 / 2
Pelajaran : Bola Tangan
Sub. Pelajaran : *Chest pass* dan *Side shoot*
Pembelajaran ke :
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit
Hari / Tanggal :

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya estetik, dalam gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No.	Kompetensi	Indikator
3.1	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Siswa dapat menjelaskan materi tentang teknik dasar <i>chest pass</i> secara individu. 3.2.2 Siswa dapat menjelaskan materi tentang teknik dasar <i>side shoot</i> secara individu.
4.1	Mempraktekkan kombinasi gerak	4.2.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar

	lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	<i>chest pass</i> secara berpasangan 4.2.2 Siswa dapat melakukan teknik dasar <i>Side shoot</i> secara individu 4.2.3 Siswa dapat melakukan permainan bola tangan dengan peraturan yang sudah dimodifikasi.
--	--	---

C. TUJUAN

1. Dengan diberi contoh teknik dasar *chest pass*, siswa dapat menjelaskan gerak dasar *chest pass* dalam bola tangan secara individu.
2. Dengan diberi contoh teknik dasar *side shoot*, siswa dapat menjelaskan gerak dasar *side shoot* dengan benar secara individu.
3. Dengan diberi contoh teknik dasar *chest pass*, siswa dapat melakukan gerak dasar *passing* dalam bola tangan secara berpasangan dengan jarak 5 meter.
4. Dengan diberi contoh teknik dasar *side shoot*, siswa dapat melakukan gerak dasar *side shoot* ke gawang secara individu dengan benar dengan jarak 5 meter.
5. Dengan diberi contoh, siswa dapat bermain bola tangan dengan peraturan yang dimodifikasi.

D. MATERI

1. Gerak dasar *chest pass* dan *side shoot*.
2. Melakukan permainan bola tangan.

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Penugasan, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan ceramah

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

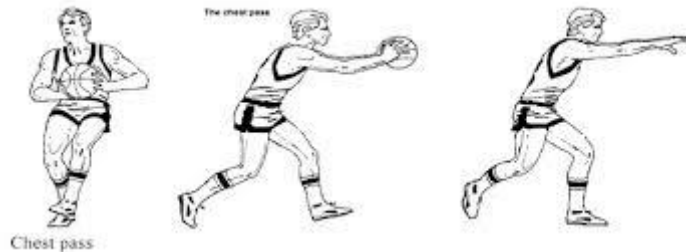
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyapa siswa dan mengondisikan kelas agar siap untuk belajar. 2. Salah satu siswa diminta untuk memimpin doa. 3. Guru mempersensi siswa. 4. Guru mengingatkan siswa tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan pelajaran yang akan disampaikan. 5. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar. 6. Guru menjelaskan materi tentang bola tangan yang meliputi <i>chest pass</i> atau operan depan dada dan tembakan menyamping atau <i>side shoot</i>. 7. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan dengan bermain “berburu rusa” kemudian dilanjut dengan penguluran. 	5 menit
Kegiatan inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menyontohkan gerak <i>chest pass</i> dan <i>side shoot</i> dalam permainan bola tangan. <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 3. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang gerak dasar <i>chest pass</i> dan <i>side shoot</i> dalam permainan bola tangan. 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerak dasar <i>chest pass</i> dan <i>side shoot</i> dalam 	25 menit

pemmainan bola tangan dengan bimbingan guru.

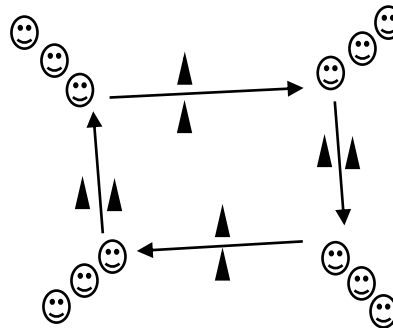
4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan.
5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

D. Mencoba

1. Siswa melakukan gerak dasar *chest pass* dengan langkah sebagai berikut:
 - a. Siswa melakukan aktivitas *chest pass* bola dengan jarak 5 meter secara berpasangan dan berhadapan.



- b. Siswa dibagi menjadi masing-masing 4 kelompok dengan jarak masing-masing 5 meter membentuk segitiga dan melakukan aktivitas *chest pass* melewati rintangan dua buah cone searah jarum jam kemudian lari berpindah searah lemparan sesudah melakukan passing.



Keterangan :

- ☺ : siswa
- : arah perpindahan bola dan pergerakan siswa
- ▲ : cone

4. Siswa melakukan kegiatan *side shoot* atau tembakan menyamping dengan langkah sebagai berikut:

	<p>a. Siswa melakukan aktivitas <i>side shoot</i> dengan jarak 5 meter ke gawang tanpa penjaga gawang .</p>  <p>5. Siswa melakukan kegiatan kombinasi <i>chest pass</i> dan <i>side shoot</i> secara berpasangan.</p> <p>6. Siswa melakukan kegiatan permainan bola tangan dengan yang dimodifikasi.</p> <p>E. Mengomunikasikan</p> <p>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada temannya.</p> <p>2. Siswa menyampaikan manfaat secara lisan didepan teman dan guru.</p>	
Kegiatan penutup	<p>1. Siswa dipimpin melakukan pendinginan dengan permainan penguluran.</p> <p>2. Guru mengevaluasi bila ada yang salah kemudian memberi kesimpulan.</p> <p>3. Peserta didik dibariskan kembali seperti semula dan melakukan presensi kembali.</p> <p>4. Berdoa sebelum mengakhiri kegiatan.</p> <p>5. Peserta didik dapat kembali ke kelas.</p>	5 menit

G. PENILAIAN

• Pengamatan Sikap

No.	Sikap	KRITERIA					Ket.
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	
1.	Disiplin						
2.	Kerja sama						
3.	Sportifitas						
4.	Tanggung jawab						

• Penilaian Keterampilan

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
Melakukan teknik dasar <i>chest pass</i>	Melakukan teknik dasar <i>chest pass</i> dengan benar, bola tepat ke sasaran dan berhasil melewati cone	Melakukan teknik dasar <i>chest pass</i> dengan benar tetapi bola kurang tepat ke sasaran dan berhasil melewati cone	Melakukan teknik dasar <i>chest pass</i> kurang baik tetapi bola tepat ke sasaran dan berhasil melewati cone	Salah dalam melakukan teknik dasar <i>chest pass</i> dan bola kurang tepat ke sasaran dan tidak berhasil melewati cone
Melakukan teknik dasar <i>side shoot</i>	Melakukan teknik dasar <i>side shoot</i> dengan benar dan bola masuk ke gawang	Melakukan teknik dasar <i>side shoot</i> dengan benar tetapi bola tidak masuk ke gawang	Melakukan teknik dasar <i>side shoot</i> kurang tepat tetapi bola dapat masuk ke gawang	Salah dalam melakukan teknik dasar <i>side shoot</i> dan bola tidak bersail masuk ke gawang

• Penilaian Kognitif

1. Berikut ini merupakan gerakan dasar operan depan dada adalah...
 - a. Bola berada di depan dada
 - b. Badan agak condong kebelakang
 - c. Satu kaki ditekuk
 - d. Posisi kaki salah satu agak ke depan
2. Berikut ini macam-macam gerakan operan dalam permainan bola tangan, *kecuali* ...
 - a. Operan depan dada
 - b. Operan di atas kepala
 - c. Operan *smash*
 - d. Operan pantul
3. Umpan yang dilakukan memantulkan bola ke lantai dinamakan...

- a. *Head shooting*
 - b. *Chest pass*
 - c. *Over head shooting*
 - d. *Bound pass*
4. Jumlah pemain permainan bola tangan dalam 1 tim adalah...
- a. 4 orang
 - b. 5 orang
 - c. 6 orang
 - d. 7 orang
5. Cara menembak bola dengan cara bola berada disamping badan dinamakan...
- a. *Jump shoot*
 - b. *Side shoot*
 - c. *Chest shoot*
 - d. *Bound shoot*

H. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Pedoman Guru Kelas 5 (Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementrian dan Kebudayaan, 2013)
- <https://docplayer.info/45026129-Diktat-pembelajaran-dasar-gerak-bolatangan.html>
- Gambar gerak dasar passing dan shooting.

Refleksi Guru

Catatan Guru

- 1. Masalah :.....
- 2. Ide Baru :.....
- 3. Momen Spesial :.....

Kretek, Maret 2020

Guru PJOK

Peneliti

Sukarini, S.Pd

Yuristiawan

NIP 19630301 198506 2 002

NIM 15604224022

2d. RPP Sepak Bola

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SD N TIRTOHARGO
Kelas/ Semester : 5 / 2
Pelajaran : Sepak bola
Sub. Pelajaran : *Dribbling, passing, shooting*
Pembelajaran ke :
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit
Hari / Tanggal :

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya estetik, dalam gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No.	Kompetensi	Indikator
3.1	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Siswa dapat menjelaskan materi tentang teknik dasar <i>dribbling</i> secara individu. 3.2.2 Siswa dapat menjelaskan materi tentang teknik dasar <i>passing</i> secara individu.

		3.2.3 Siswa dapat menjelaskan materi tentang teknik dasar <i>shooting</i> secara individu.
4.1	Mempraktekkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.2.1 Siswa dapat melakukan teknik dasar <i>dribbling</i> secara berpasangan 4.2.2 Siswa dapat melakukan teknik dasar <i>passing</i> secara berpasangan 4.2.3 Siswa dapat melakukan teknik dasar <i>shooting</i> secara individu 4.2.4 Siswa dapat melakukan permainan sepak bola dengan peraturan yang sudah dimodifikasi.

C. TUJUAN

1. Dengan diberi contoh teknik dasar *dribbling*, siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar *dribbling* secara individu dengan benar.
2. Dengan diberi contoh teknik dasar *passing*, siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar *passing* secara individu dengan benar.
3. Dengan diberi contoh teknik dasar *shooting*, siswa dapat menjelaskan materi teknik dasar *shooting* secara individu dengan benar.
4. Dengan diberi contoh teknik dasar *dribbling*, siswa dapat melakukan gerak dasar *dribbling* dalam sepak bola secara individu dengan jarak 5 meter.
5. Dengan diberi contoh teknik dasar *passing*, siswa dapat melakukan gerak dasar *passing* dalam sepak bola secara individu dengan jarak 5 meter.
6. Dengan diberi contoh teknik dasar *shooting*, siswa dapat menjelaskan gerak dasar *shooting* dengan benar secara individu dengan jarak 5 meter.
7. Dengan diberi contoh permainan sepak bola, siswa dapat melakukan permainan sepak bola yang dimodifikasi dengan benar.

D. MATERI

1. Gerak dasar *dribbling*, *passing*, *shooting*
2. Melakukan permainan sepak bola.

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Coopertive Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Penugasan, pengamatan, tanya jawab, diskusi dan ceramah

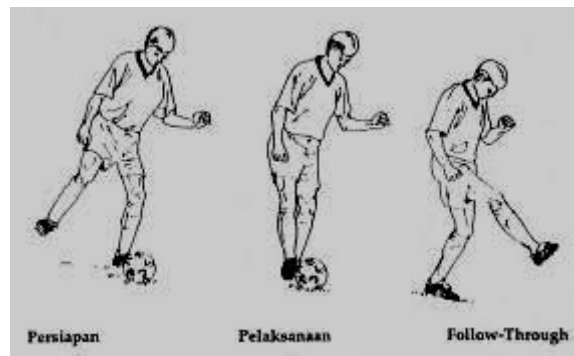
F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menyapa siswa dan mengondisikan kelas agar siap untuk belajar.2. Salah satu siswa diminta untuk memimpin doa.3. Guru mempresensi siswa.4. Guru mengingatkan siswa tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan pelajaran yang akan disampaikan.5. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar.6. Guru memberi materi tentang sepak bola yang meliputi gerak dasar <i>dribbling</i>, <i>passing</i>, dan <i>shooting</i>.7. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan dengan bermain “kucing-kucingan” kemudian dilanjut dengan penguluran.	5 menit
Kegiatan inti	<p>a. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mengamati guru menyontohkan gerak dasar <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, <i>shooting</i> dalam sepak bola. <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. <p>c. Menalar</p>	25 menit

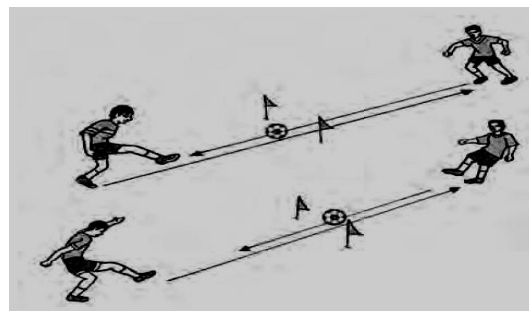
1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang gerak dasar *passing*, *dribbling*, *shooting* dalam sepak bola.
2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.
3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan gerak dasar *passing*, *dribbling*, *shooting* dalam sepak bola dengan bimbingan guru.
4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan.
5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

d. Mencoba

1. Siswa melakukan kegiatan *passing* dengan langkah sebagai berikut:
 - a. Siswa melakukan aktivitas *passing* bola dengan jarak 5 meter secara berpasangan.



- b. Siswa melakukan aktivitas *passing* bola melewati cone secara berpasangan dengan jarak 5 meter.

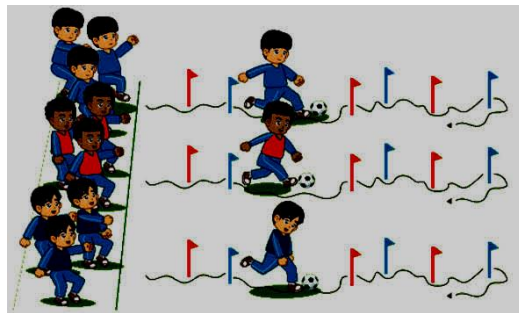


3. Siswa melakukan kegiatan *dribbling* dengan langkah sebagai berikut:

- a. Siswa melakukan aktivitas menggiring bola lurus secara bergantian dengan jarak 5 meter.

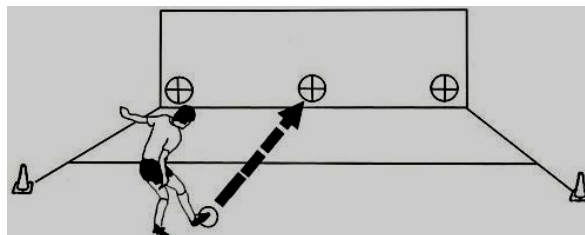


- b. Siswa melakukan aktivitas menggiring bola melawati rintangan cone sepanjang 5 meter secara bergantian.



4. Siswa melakukan kegiatan *shooting* dengan langkah sebagai berikut:

- a. Siswa melakukan aktivitas *shooting* kegawang dengan jarak 5 meter tanpa penjaga gawang.



5. Siswa melakukan kegiatan kombinasi *dribbling*, *passing* dan *shooting* secara berpasangan.

6. Siswa melakukan kegiatan permainan sepak bola.

	<p>e. Mengomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada temannya. 2. Siswa menyampaikan manfaat secara lisan didepan teman dan guru. 	
Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dipimpin melakukan pendinginan dengan permainan penguluran. 2. Guru mengevaluasi bila ada yang salah kemudian memberi kesimpulan. 3. Peserta didik dibariskan kembali seperti semula dan melakukan presensi kembali. 4. Berdoa sebelum mengakhiri kegiatan. 5. Peserta didik dapat kembali ke kelas. 	5 menit

G. PENILAIAN

- **Pengamatan Sikap**

No.	Sikap	KRITERIA					Ket.
		Sangat Kurang	Kurang	Cukup	Baik	Sangat Baik	
1.	Disiplin						
2.	Kerja sama						
3.	Sportifitas						
4.	Tanggung jawab						

- **Penilaian Keterampilan**

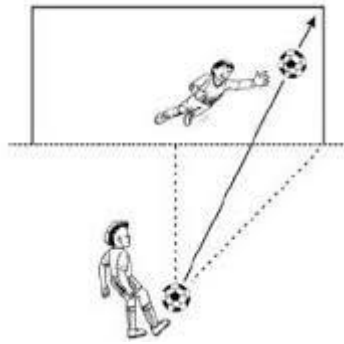
Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
Melakukan gerak dasar <i>passing</i>	Melakukan gerak dasar <i>passing</i> dengan benar dan bola tepat ke sasaran.	Melakukan gerak dasar <i>passing</i> dengan benar tetapi bola kurang tepat ke sasaran.	Melakukan gerak dasar <i>passing</i> kurang tepat tetapi bola tepat kepada sasaran.	Kurang tepat dalam melakukan gerak dasar <i>passing</i> kurang tepat ke sasaran.
Melakukan	Melakukan	Melakukan	Melakukan	Kurang tepat

gerak dasar <i>dribbling</i>	gerak dasar <i>dribbling</i> dengan benar dan berhasil melewati 5 buah cone secara zig-zag.	gerak dasar <i>dribbling</i> dengan benar tetapi tidak berhasil melewati 5 buah cone secara zig-zag.	gerak dasar <i>dribbling</i> dengan kurang tepat tetapi berhasil melewati 5 buah cone secara zig-zag.	dalam melakukan gerak dasar <i>dribbling</i> dan tidak berhasil melewati 5 buah cone secara zig-zag.
Melakukan gerak dasar <i>shooting</i>	Melakukan gerak dasar <i>shooting</i> dengan benar dan bola masuk ke gawang.	Melakukan gerak dasar <i>shooting</i> dengan benar tetapi bola tidak masuk ke gawang.	Melakukan gerak dasar <i>shooting</i> kurang tepat tetapi bola dapat masuk ke gawang.	Salah dalam melakukan teknik dasar <i>side shoot</i> dan bola tidak bersail masuk ke gawang

- **Penilaian Kognitif**

1. Berikut ini merupakan teknik dasar *dribbling* atau menggiring bola dalam permainan sepak bola, ***kecuali...***
 - a. Menggiring dengan menggunakan lutut
 - b. Menggiring dengan menggunakan kaki bagian dalam
 - c. Menggiring dengan menggunakan kaki bagian luar
 - d. Menggiring dengan menggunakan punggung kaki
2. Lama permainan sepak bola dalam satu babak adalah...
 - a. 10 menit
 - b. 15 menit
 - c. 30 menit
 - d. 45 menit
3. Berikut ini merupakan macam-macam *passing* atau umpan dalam sepak bola, ***kecuali....***
 - a. Umpan pendek
 - b. Umpan panjang
 - c. Umpan menggunakan tangan
 - d. Umpan menggunakan kepala
4. Teknik menyundul bola dalam permainan sepak bola dinamakan...
 - a. *Corner kick*
 - b. *Heading*
 - c. *Over head kick*
 - d. *Penalty kick*

5.



Gambar tersebut menunjukkan teknik dasar...

- a. *dribbling*
- b. *passing*
- c. *shooting*
- d. *heading*

H. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Pedoman Guru Kelas 5 (Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian dan Kebudayaan, 2013)
- Gambar gerak dasar passing, dribble, shooting.

Refleksi Guru

Guru PJOK

Sukarini, S.Pd

NIP 19630301 198506 2 002

Kretek, Maret 2020

Peneliti

Yuristiawan

NIM 15604224022

Lampiran 3: Instrumen Penelitian

3a. Lembar Observasi

No.	Aspek	Indikator	Kriteria		
			Pert 1	Pert 2	Pert 3
1.	Kedisiplinan	Siswa menaati aturan selama pembelajaran			
		Siswa masuk kelas tepat waktu			
		Siswa mengenakan seragam dan bersepatu			
2.	Kerjasama	Siswa melakukan kerja sama dengan teman lain secara kompak			
		Siswa menunjukkan sikap solidaritas terhadap sesama siswa			
		Siswa menunjukkan sikap rendah hati terhadap teman yang lain			
3.	Sportifitas	Siswa menghargai teman			
		Siswa mampu menerima kekalahan			
		Siswa bersikap jujur dan adil selama pembelajaran			
4.	Tanggung jawab	Siswa mampu memenuhi kewajiban diri			
		Siswa berani menanggung risiko atas tindakan dan ucapan			
		Siswa melakukan pembelajaran sesuai petunjuk			

Keterangan:

- SB (Sangat Baik) : 27-31 siswa (81-100%)
 B (Baik) : 20-26 siswa (61-80%)
 C (Cukup) : 13-19 siswa (41-60%)
 K (Kurang) : 7-12 siswa (21-40%)
 SK (Sangat Kurang) : 1-6 siswa (0-20%)

3b. Lembar Penilaian Kemampuan Motorik Kasar

No.	Kode Subjek	Skor Pengukuran				Skor total	Nilai	Keterangan
		<i>stork stand positional balance</i>	lempar tangkap bola	<i>shuttle run</i>	lari cepat 30 m			
1.	S1							
2.	S2							
3.	S3							
4.	S4							
5.	S5							
6.	S6							
7.	S7							
8.	S8							
9.	S9							
10.	S10							
11.	S11							
12.	S12							
13.	S13							
14.	S14							
15.	S15							
16.	S16							
17.	S17							
18.	S18							
19.	S19							
20.	S20							
21.	S21							
22.	S22							
23.	S23							
24.	S24							
25.	S25							
26.	S26							
27.	S27							
28.	S28							
29.	S29							
30.	S30							
31.	S31							

3c. Pedoman Penilaian

NO	RENTANG NILAI	KATEGORI
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq SD X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Keseimbangan

NO	RENTANG NILAI		Jumlah	%	KATEGORI
1	$X \geq M + 1,5 SD$	≥ 78.5			Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	73.5 - 78			Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	68.5 - 73			Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq SD X < M - 0,5 SD$	63.5 - 68			Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	≤ 63			Kurang Sekali
JUMLAH			31	100	

Lempar Tangkap

NO	RENTANG NILAI		Jumlah	%	KATEGORI
1	$X \geq M + 1,5 SD$	≥ 82			Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	76 - 81			Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	70 - 75			Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq SD X < M - 0,5 SD$	64 - 69			Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	≤ 63			Kurang Sekali
JUMLAH			31	100	

Shuttle run

NO	RENTANG NILAI		Jumlah	%	KATEGORI
1	$X \geq M + 1,5 SD$	≥ 53			Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	45 - 52			Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	37 - 44			Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq SD X < M - 0,5 SD$	29 - 36			Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	≤ 28			Kurang Sekali
JUMLAH			31	100	

Lari Cepat

NO	RENTANG NILAI		Jumlah	%	KATEGORI
1	$X \geq M + 1,5 SD$	≥ 58			Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	52 - 57			Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	46 - 51			Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq SD X < M - 0,5 SD$	40 - 45			Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	≤ 39			Kurang Sekali
JUMLAH			31	100	

Lampiran 4: Hasil Penelitian

4a. Hasil Pengukuran Pratindakan

KS		Hasil pengukuran												Skor	Nilai
		1	T score		2	T score		3	T score		4	T score			
1.	P	30,5	44	3	5	36	2	18,02	44	3	8,01	34	2	10	50
2.	P	13,1	45	4	14	49	3	17,66	45	4	7,01	44	2	10	50
3.	P	3,4	58	5	4	35	3	13,4	58	5	5,34	60	1	11	55
4.	L	36,6	35	2	23	61	3	20,8	35	2	6,95	44	2	11	55
5.	P	14,5	41	3	10	43	2	18,9	41	3	5,25	60	3	9	45
6.	P	17,9	46	4	20	57	4	17,2	46	4	5,87	55	1	11	55
7.	L	59,3	41	3	30	70	4	19	41	3	4,59	67	1	13	65
8.	L	8,06	16	1	21	58	3	26,81	16	1	8,13	33	1	6	30
9.	L	21,5	52	4	9	42	3	15,46	52	4	6,61	47	1	10	50
10.	L	2,8	51	4	19	55	2	15,83	51	4	7,94	35	2	9	45
11.	L	48,9	49	4	17	53	2	16,5	49	4	6,11	52	1	12	60
12.	L	42,3	59	5	9	42	2	13,2	59	5	5,74	56	1	12	60
13.	L	18,3	50	4	16	51	4	16,17	50	4	6,06	53	1	11	55
14.	P	12,7	47	4	17	53	3	17,05	47	4	6,29	51	1	9	45
15.	L	15,6	61	5	18	54	4	12,7	61	5	5,83	55	1	11	55
16.	L	38,8	58	5	20	57	4	13,61	58	5	5,6	57	1	14	70
17.	L	3,8	56	5	10	43	2	14,04	56	5	6,43	49	1	9	45
18.	P	65,7	56	5	6	38	2	14,14	56	5	8,42	30	1	13	65
19.	P	11,3	61	5	4	35	2	12,63	61	5	5,55	58	1	13	65
20.	P	62,6	58	5	9	42	2	13,49	58	5	7,5	39	1	13	65
21.	L	16,6	66	5	20	57	3	10,93	66	5	4,46	68	3	13	65
22.	P	8,7	59	5	7	39	2	13,34	59	5	6,44	49	1	10	50
23.	P	21,7	62	5	15	50	3	12,17	62	5	4,85	64	4	14	70
24.	P	25,1	52	4	20	57	4	15,58	52	4	7,24	41	1	12	60
25.	L	7,6	59	5	9	42	4	13,28	59	5	5,31	60	1	12	60
26.	P	20,7	47	4	32	73	5	16,92	47	4	6,83	45	1	12	60
27.	P	51,6	47	4	10	43	2	17,04	47	4	6,66	47	1	12	60
28.	L	2,9	43	3	20	57	5	18,2	43	3	6,04	53	1	10	50
29.	P	15,5	50	4	24	62	4	16,2	50	4	5,4	59	3	12	60
30.	P	57,5	41	3	20	57	4	18,9	41	3	7	44	1	13	65
31.	L	9,5	41	3	10	43	4	19,09	41	3	7,2	42	2	11	55

Keterangan:

KS = Kode Subjek

1 = stork stand positional balance

2 = lempar tangkap bola

3 = shuttle run

4 = lari cepat 30 m

4b. Hasil Pengukuran Siklus I

KS		Hasil pengukuran												Skor	Nilai
		1	T score		2	T score		3	T score		4	T score			
1.	P	40,6	53	4	24	54	4	19,4	33	2	4,59	56	4	14	70
2.	P	22,4	42	2	17	47	3	17,8	42	3	5,3	44	3	11	55
3.	P	27,7	46	2	8	37	2	20,9	24	1	4,98	49	3	8	40
4.	L	39,6	52	3	14	43	1	14,4	63	5	3,62	72	5	14	70
5.	P	25,8	44	2	15	44	3	16,8	48	4	4..98	66	3	12	60
6.	P	27,8	46	2	18	48	3	17,5	44	3	5,33	43	3	11	55
7.	L	59,3	64	5	25	55	3	18,3	39	3	4,24	62	4	15	75
8.	L	17,9	40	1	40	71	5	17,6	43	3	4,01	65	4	13	65
9.	L	25,5	44	2	26	56	3	16	53	5	4,68	54	3	13	65
10.	L	10,4	36	1	25	55	3	15,5	56	5	4,7	54	3	12	60
11.	L	49	58	4	30	60	4	15,9	54	5	4,51	57	3	16	80
12.	L	58,8	63	5	30	60	4	16,1	52	4	4,69	54	3	16	80
13.	L	18,3	40	1	33	63	4	15,2	58	5	4,57	56	3	13	65
14.	P	20,1	41	1	6	35	1	17,7	43	3	5,33	43	3	8	40
15.	L	30,6	47	2	23	53	2	13,3	69	5	4,68	54	3	12	60
16.	L	40,5	53	3	26	56	3	14..1	65	5	4,55	56	3	14	70
17.	L	8,7	35	1	34	64	4	13,5	68	5	4,71	54	3	13	65
18.	P	65,4	67	5	5	34	1	16,4	51	4	5,73	36	2	12	60
19.	P	66	67	5	9	38	2	16,8	53	5	5,25	44	3	15	75
20.	P	62	65	5	10	39	2	15,5	59	5	5,21	45	3	15	75
21.	L	20,4	41	1	27	57	3	15,2	58	5	4,68	54	3	12	60
22.	P	30,7	47	2	11	40	2	16,3	51	4	5,34	43	3	11	55
23.	P	29,6	47	2	13	42	2	16,9	48	4	4,76	53	4	12	60
24.	P	40,5	53	3	12	41	2	17,9	42	3	6,37	26	1	9	45
25.	L	46	56	4	24	54	3	15,1	58	5	4,65	55	3	15	75
26.	P	33,4	49	3	22	52	4	17,1	46	4	5,82	35	2	13	65
27.	P	59,7	64	5	6	35	1	17,6	43	3	5,34	43	3	12	60
28.	L	8,1	34	1	34	64	4	16,5	50	4	4,69	54	3	12	60
29.	P	20,6	41	1	12	41	3	16,2	52	4	5,4	42	3	11	55
30.	P	60,4	64	5	24	54	4	17,6	43	3	5,83	35	2	14	70
31.	L	35,2	50	3	25	55	4	18,2	40	3	5,01	49	2	12	60

Keterangan:

KS = Kode Subjek

1 = stork stand positional balance

2 = lempar tangkap bola

3 = shuttle run

4 = lari cepat 30 m

4c. Hasil Pengukuran Siklus II

KS		Hasil pengukuran												Skor	Nilai
		1	T score		2	T score		3	T score		4	T score			
1.	P	45,2	53	4	22	42	4	17,9	34	4	4,09	62	5	17	85
2.	P	38,4	49	3	22	42	4	17,5	37	4	4,59	53	4	15	75
3.	P	38,1	49	3	18	37	3	17	41	4	5,05	45	3	13	65
4.	L	42,3	51	4	19	39	2	14,5	63	5	3,68	70	5	16	80
5.	P	30,7	44	3	22	42	4	16,4	47	5	5,21	42	3	15	75
6.	P	33,5	46	3	25	46	4	17,9	34	4	5,33	40	3	14	70
7.	L	61,3	63	5	33	57	4	15,2	57	4	4,07	63	4	17	85
8.	L	20,9	39	2	37	62	5	16,1	49	4	4,22	60	4	15	75
9.	L	30,4	44	2	40	66	5	15,8	52	4	4,33	58	4	15	75
10.	L	13,7	34	1	41	67	5	15,9	51	4	4,58	53	3	13	65
11.	L	53,8	58	5	35	59	5	15,7	53	4	4,61	53	3	17	85
12.	L	60,2	62	5	36	61	5	16	50	4	4,49	55	3	17	85
13.	L	21,3	39	2	36	61	5	15,5	55	4	3,96	65	4	15	75
14.	P	25,6	41	2	19	39	3	17,6	36	4	5,23	42	3	12	60
15.	L	33,9	46	3	39	64	5	15,1	58	5	4,48	55	3	16	80
16.	L	59,8	62	5	25	46	3	13,6	71	5	4,6	53	3	16	80
17.	L	10,3	32	1	32	55	4	14,9	60	5	4,69	51	3	13	65
18.	P	65,4	65	5	17	36	3	17	41	5	5,55	36	2	15	75
19.	P	66.3	65	5	24	45	4	16,3	48	5	5,4	39	3	17	85
20.	P	63,2	64	5	20	40	4	16,8	43	5	5,21	42	3	17	85
21.	L	20,9	39	1	31	54	4	14,9	60	5	4,63	53	3	13	65
22.	P	40,7	50	3	21	41	4	16,8	43	5	5,02	45	3	15	75
23.	P	40,2	50	3	25	46	4	16,1	49	5	4,52	55	4	16	80
24.	P	43,9	52	4	25	46	4	15,9	51	5	5,73	33	2	15	75
25.	L	49,4	55	4	27	49	3	14,8	61	5	4,49	55	3	15	75
26.	P	39,2	49	3	26	48	5	15	59	5	5,56	36	2	15	75
27.	P	60,3	62	5	15	33	3	17,7	35	4	5,33	40	3	15	75
28.	L	9,9	32	1	40	66	5	14,8	61	5	3,94	65	4	15	75
29.	P	29,4	44	2	25	46	4	16,6	45	5	5,11	44	3	14	70
30.	P	62	63	5	30	53	5	17,2	40	4	5,55	36	2	16	80
31.	L	36,5	48	3	36	61	5	14,4	64	5	4,67	52	2	15	75

Keterangan:

KS = Kode Subjek

1 = stork stand positional balance

2 = lempar tangkap bola

3 = shuttle run

4 = lari cepat 30 m

4d. Frekuensi Data Penelitian

Statistics

		PRA SIKLUS	SIKLUS I	SIKLUS II
N	Valid	31	31	31
	Missing	0	0	0
Mean		199.97	199.87	200.00
Median		200.00	203.00	199.00
Mode		216	203	224
Std. Deviation		20.511	21.648	22.277
Variance		420.699	468.649	496.267
Range		97	75	81
Minimum		149	155	158
Maximum		246	230	239
Sum		6199	6196	6200
Percentiles	25	189.00	182.00	180.00
	50	200.00	203.00	199.00
	75	215.00	220.00	223.00

4e. Uji Normalitas dan Uji T

NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SIKLUS I	.108	31	.200*	.953	31	.188
PRA SIKLUS	.118	31	.200*	.982	31	.865
SIKLUS II	.158	31	.057	.952	31	.173

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

UJI T

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
PRA SIKLUS	54.282	30	.000	199.968	192.44	207.49
SIKLUS II	49.987	30	.000	200.000	191.83	208.17
SIKLUS I	51.405	30	.000	199.871	191.93	207.81

4f. Catatan Lapangan

Catatan lapangan Penelitian Tindakan Kelas SD Negeri Tirtohargo

Hari, Tanggal :Selasa, 25 Februari 2020
Waktu :07.00 – 09.05
Siklus/Pertemuan :Pratindakan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan pada pembelajaran jam pertama. Sebelum pembelajaran dimulai seluruh peserta didik masuk ke kelas masing-masing. Pada saat guru dan peneliti masuk ke kelas guru memimpin doa dan mengecek kehadiran siswa, kemudian dilanjutkan untuk perkenalan singkat peneliti dan pengantar sebelum pelaksanaan kegiatan. Peneliti kemudian membagikan lembar soal untuk tes pengetahuan siswa tentang materi yang akan diajarkan. Peneliti memberikan waktu selama 25 menit untuk mengerjakan soal yang berjumlah 20 butir. “Silakan soal itu dikerjakan ya, setahu kalian saja tidak usah kerja sama dengan teman nanti waktunya 25 menit”. Sebagian siswa kemudian menjawab dengan serentak “Yaa, pak.”

Setelah waktu mengerjakan peneliti habis soal dikumpulkan kembali dan peneliti menanyakan “Mudah kan jawabannya?” para siswa menjawab bersahutan “Nggak bisa pak” ada yang menjawab “Lupa pak” peneliti menyahut “Tidak apa-apa sebisanya, nanti akan dijelaskan Bu Rini di lapangan”, kemudian guru beserta siswa menuju ke lapangan.

Ketika di lapangan ada beberapa siswa yang belum memakai sepatu, guru menginstruksikan untuk membuat 3 bershaf kemudian duduk sembari sebagian siswa memakai sepatu dan guru menjelaskan apa yang akan dilaksanakan hari ini. Pertama yang akan dilakukan yaitu pengukuran keseimbangan, koordinasi lempar tangkap bola, *shuttle run*, dan lari cepat jarak 30 meter. Guru menjelaskan teknis masing-masing kegiatan, setelah siswa paham guru dibantu peneliti dan siswa untuk mengambil alat yang dibutuhkan dan menyusun lokasi yang digunakan. Setelah itu guru menginstruksikan siswa untuk melakukan pemanasan dimulai dari lari mengelilingi lapangan kemudian dilanjutkan dengan permainan. Guru membagi siswa dalam 3 kelompok untuk melaksanakan masing-masing pengukuran secara urut bergantian per kelompok mulai dari tes keseimbangan, lempar tangkap bola, *shuttle run*, terakhir lari cepat jarak 30 meter.

Saat melakukan tes keseimbangan ada siswa yang baru mengangkat kaki sudah terjatuh ada juga yang baru memejamkan mata sebentar sudah kehilangan keseimbangan. Setelah tes keseimbangan kelompok tersebut menuju tes lempar tangkap bola. Siswa berpasangan dengan satu siswa praktik dan satu siswa menghitung lemparan kemudian melaporkan hasilnya kepada testor dan bergantian praktik lempar tangkap bola. Ketika sudah melakukan semua dilanjutkan menuju *shuttle run* pada kesempatan ini mulai terlihat jiwa anak yang kompetitif. Siswa berlomba-lomba untuk mencetak nilai sebaik mungkin. Siswa sangat

suka hal yang bersifat kompetitif dan dilanjutkan di lari cepat jarak 30 meter. Siswa tetap beradu cepat satu sama lain walaupun hasil yang dihitung adalah catatan waktu. Saat tes lari cepat 30 m dilakukan, keadaan siswa sudah mulai terlihat lelah. Hal ini dikarenakan tenaga mereka sudah banyak digunakan di tes sebelumnya.

Pada saat siswa sudah melaksanakan seluruh tes, maka selanjutnya adalah pendinginan dengan siswa membentuk formasi melingkar kemudian melakukan permainan sederhana untuk pelepasan. Waktu yang tersisa setelah pembelajaran dapat digunakan siswa untuk persiapan mata pelajaran selanjutnya.

Catatan lapangan
Penelitian Tindakan Kelas
SD Negeri Tirtohargo

Hari, Tanggal : Selasa, 3 Maret 2020

Waktu : 07.00 – 09.05

Siklus/Pertemuan : I/ 1

Saat bel pagi berbunyi tanda dimulainya kegiatan pembelajaran sebagian siswa masih bermain-main di luar kelas. Setelah guru dan peneliti menuju kelas, siswa baru bergegas masuk ke dalam kelas. Guru dan peneliti kemudian mengawali kegiatan dengan berdoa dilanjutkan dengan mengecek presensi siswa. Setelah itu guru menjelaskan materi yang akan diajarkan kemudian menginstruksikan siswa untuk mengambil alat yang diperlukan untuk dibawa ke lapangan.

Setelah mengambil alat yang diperlukan siswa bermain-main dengan bola yang diambil kemudian dipanggil guru untuk berbaris karena pembelajaran akan dimulai. Beberapa siswa masih ada yang belum mengenakan sepatu saat sudah berada di lapangan. Siswa dibagi menjadi tiga kelompok untuk melaksanakan pemanasan, satu kelompok menjadi burung dan 2 kelompok menjadi sangkar. Jika guru menyebut sangkar maka para sangkar berpasangan untuk menangkap burung, sebaliknya jika guru menyebutkan burung maka burung berlomba untuk masuk ke dalam sangkar.

Pembelajaran dilanjutkan dengan materi permainan bola voli, siswa ketika sudah memegang bola pasti akan bermain-main sendiri, kemudian guru membagi menjadi beberapa kelompok dan berpasangan, lalu saling bergantian melakukan servis bawah melewati net. Setelah itu siswa berpasangan untuk melakukan passing bawah kemudian bermain dengan aturan yang telah dimodifikasi, Sebagian siswa sudah mampu melakukan ada juga siswa yang belum bisa melakukan. Siswa yang menunggu giliran bermain sendiri di luar lapangan yang digunakan. Permainan selesai alat dikumpulkan dan berganti ke permainan kedua.

Permainan kedua adalah basket. Siswa dibagi menjadi empat kelompok dan masing-masing kelompok saling berpasangan untuk mempraktikkan operan depan dada dilanjutkan dengan saling berhadapan dan bergantian menggiring bola. Siswa ketika sudah mempraktikkan menggiring bola kemudian mencoba memasukkan bola ke ring yang terbuat dari simpai dan ember. Guru membagi siswa menjadi empat kelompok ke dalam dua lapangan yang berbeda untuk bermain basket dengan aturan yang telah dimodifikasi.

Siswa dikumpulkan untuk melakukan pelepasan dengan *stretching*. Guru melakukan evaluasi dan ditutup dengan doa.

**Catatan Lapangan
Penelitian Tindakan Kelas
SD Negeri Tirtohargo**

Hari, tanggal : Sabtu, 7 Maret 2020

Waktu : 07.00 – 09.05

Siklus/ Pertemuan : I/ 2

Pembelajaran akan dimulai ditandai dari berbunyinya bel tanda masuk kelas. Pada saat bel berbunyi kebanyakan siswa masih bermain di luar kelas. Guru dan peneliti mengumpulkan siswa dan menginstruksikan untuk berkumpul ada beberapa siswa yang masih bermain. Guru memulai pembelajaran dengan berdoa dan mengecek presensi siswa, dilanjutkan dengan penyampaian materi yang akan diajarkan. Pada hari tersebut seluruh siswa dapat hadir untuk mengikuti pembelajaran.

Pemanasan dimulai dengan lari mengelilingi lapangan sebanyak satu kali kemudian guru menjelaskan sekilas bermain berburu rusa. Guru menunjuk empat siswa untuk menjadi penjaga dan siswa yang lain untuk menjadi rusa. Tugas pemburu adalah menembak rusa dengan melempar bola ke arah siswa yang berda di dalam area permainan. Siswa yang terkena lemparan berganti menjadi pemburu bergantian seterusnya.

Siswa dibagi menjadi empat kelompok yang saling berhadapan. Siswa diajarkan teknik operan depan dada. Siswa melempar bola ke pasangannya kemudian setelah melakukan lemparan berlari pindah ke barisan depannya di posisi paling belakang, begitu seterusnya. Jika semua siswa sudah melakukan dilanjutkan dengan belajar *side shoot* atau tembakan menyamping.

Kelompok yang saling berhadapan kemudian berganti mencoba melakukan tembakan samping ke arah gawang tanpa penjaga gawang, satu kelompok melakukan tembakan dan kelompok yang lain menjaga bola di belakang gawang, jika sudah melakukan semuanya maka berganti posisi. Jika sudah melakukan semuanya siswa dibagi menjadi empat kelompok di dua lapangan kemudian bermain bola tangan dengan aturan yang dimodifikasi.

Penyampaian materi yang kedua yaitu sepak bola. Materi mulai dengan belajar menggiring bola. Siswa dibagi menjadi empat kelompok saling berhadapan dengan satu bola, siswa terdepan menggiring bola menuju barisan di depannya kemudian memosisikan di barisan paling belakang lalu bergantian siswa di barisan depan melakukan hal yang sama. Siswa kemudian melakukan lagi ditambah rintangan *cone* untuk dilewati, selanjutnya siswa yang membawa bola melakukan operan di siswa depannya dan setelah mengoper siswa pindah ke barisan paling belakang. Guru membagi siswa menjadi empat kelompok dengan dua kelompok di satu gawang. Guru mengajarkan siswa teknik menembak ke arah gawang, mula-mula tanpa penjaga gawang. Satu kelompok siswa secara bergantian mencoba menembak ke arah gawang dan kelompok lainnya menjaga bola di belakang gawang kemudian jika semua sudah mencoba, siswa yang semula menembak bergantian berjaga dibelakang gawang. Guru membagi siswa menjadi empat kelompok di dua lapangan yang berbeda kemudian bermain sepak bola dengan aturan yang disederhanakan.

Waktu pembelajaran hampir habis, sebelum guru mengakhiri pembelajaran siswa dikumpulkan untuk melakukan pendinginan dan evaluasi pembelajaran yang telah dilaksanakan. Siswa kembali ke kelas untuk melaksanakan pembelajaran selanjutnya.

Catatan lapangan
Penelitian Tindakan Kelas
SD Negeri Tirtohargo

Hari, Tanggal : Selasa, 10 Maret 2020

Waktu : 07.00 – 09.05

Siklus/Pertemuan : I/ 3

Saat bel pagi berbunyi tanda dimulainya kegiatan pembelajaran sebagian siswa masih bermain-main di luar kelas sebagian lagi berada di dalam kelas. Guru dan peneliti kemudian menginstruksikan salah satu siswa untuk memanggil seluruh siswa untuk langsung menuju lapangan dan siswa yang piket membantu mengambil alat yang diperlukan di dalam gudang penyimpanan alat.

Ketika alat dan semua keperluan yang dipakai sudah tersedia, guru menyiapkan murid dibariskan menjadi empat shaf diurutkan sesuai dengan presensi sembari mengecek kehadiran siswa. Guru menjelaskan bahwa pada pertemuan pagi hari ini akan dilakukan pengukuran kemampuan motorik yang terdiri dari tes keseimbangan, tes lempar tangkap bola, *shuttle run*, dan lari cepat jarak 30 meter seperti pertemuan pertama yang lalu. Guru dibantu peneliti dan observer mempersiapkan lintasan yang diperlukan untuk pengukuran.

Pengukuran dimulai dari tes keseimbangan dengan *stork stand positional balance* urut dari baris pertama. Tidak jauh berbeda dari pengukuran saat pratindakan, ada siswa melakukan tes sambil tertawa. Akibatnya, baru mengangkat kaki saja siswa tersebut sudah terjatuh. Selain itu, ada juga yang baru memejamkan mata sebentar sudah kehilangan keseimbangan.

Setelah selesai melakukan tes kemudian bergeser ke pengukuran selanjutnya yaitu tes lempar tangkap bola. Baris kedua menyusul dengan mulai dari tes pertama. Selesai melakukan tes pengukuran lempar tangkap bola baris pertama bergeser ke tes *shuttle run* diikuti baris kedua bergeser ke tes lempar tangkap bola. Saat melakukan *shuttle run*, siswa terlihat antusias karena tes ini lebih menantang dari dua tes sebelumnya. Siswa berlomba-lomba untuk berlari secepat mungkin. Baris ketiga mulai dari tes keseimbangan. Seterusnya ketika sudah selesai melakukan tes maka bergeser ke tes pengukuran berikutnya sesuai yang dijelaskan guru, hingga yang terakhir tes pengukuran kecepatan yaitu lari cepat jarak 30 meter. Saat tes lari cepat 30 m dilakukan, banyak siswa yang mengeluh *capek*. Keringat siswa terlihat bercucuran. Banyak pula siswa yang memilih duduk sebentar sambil meluruskan kakinya.

Pada pengukuran siklus pertama ini siswa sudah mulai memahami macam tes yang diberikan, sehingga secara kasat mata terlihat perkembangan kemampuan peserta didik walaupun hasilnya belum dihitung. Seluruh siswa sudah selesai melaksanakan tes pengukuran dilanjutkan dengan guru menginstruksikan siswa untuk membentuk formasi melingkar untuk melakukan umpan balik dan permainan “jadi apa” sebagai pendinginan. Pembelajaran diakhiri dengan presensi ulang dan berdoa.

**Catatan Lapangan
Penelitian Tindakan Kelas
SD Negeri Tirtohargo**

Hari, tanggal : Sabtu, 14 Maret 2020

Waktu : 07.00 – 09.05

Siklus/ Pertemuan : II/ 1

Saat bel pagi berbunyi tanda dimulainya kegiatan pembelajaran sebagian siswa masih di dalam kelas. Setelah guru dan peneliti menuju lapangan, siswa baru bergegas menuju lapangan. Guru dan peneliti kemudian mengawali kegiatan dengan berdoa dilanjutkan dengan mengecek presensi siswa. Setelah itu guru menjelaskan materi yang akan diajarkan kemudian menginstruksikan siswa untuk mengambil alat yang diperlukan untuk dibawa ke lapangan.

Setelah mengambil alat yang diperlukan, guru dibantu peneliti dan siswa membuat area lapangan dengan cone yang diambil kemudian guru membariskan siswa karena pembelajaran akan dimulai. Guru menginstruksikan siswa untuk berbaris membuat empat bershaf. Siswa diinstruksikan untuk jogging di tempat dan mendengarkan aba-aba dari guru sesuai arah yang diitunjuk guru, jika guru menunjuk suatu arah maka siswa bersiap sembari melakukan jogging ditempat untuk melakukan loncatan ke arah yang ditentukan guru, misalkan depan, kanan, kiri, dan sebagainya.

Pembelajaran dilanjutkan dengan materi permainan bola voli, kemudian guru membagi menjadi beberapa kelompok dan berpasangan, siswa putra dengan putra dan putri dengan putri lalu saling bergantian melakukan servis bawah melewati net. Siswa pada pertemuan kali ini sudah sedikit yang melakukan aktivitas sendiri diluar materi yang diberikan guru. Setelah itu siswa berpasangan untuk melakukan passing bawah kemudian bermain dengan aturan yang telah dimodifikasi, Sebagian siswa sudah mampu melakukan ada juga siswa yang belum bisa melakukan. Siswa yang menunggu giliran bermain sendiri di luar lapangan yang digunakan. Permainan selesai alat dikumpulkan dan berganti ke permainan kedua.

Permainan kedua adalah basket. Siswa dibagi menjadi empat kelompok dan masing-masing kelompok saling berpasangan untuk mempraktikkan operan depan dada dilanjutkan dengan saling berhadapan dan bergantian menggiring bola. Siswa ketika sudah mempraktikkan menggiring bola kemudian mencoba memasukkan bola ke ring yang terbuat dari simpai dan ember. Guru membagi siswa menjadi empat kelompok ke dalam dua lapangan yang berbeda untuk bermain basket dengan aturan yang telah dimodifikasi. Saat permainan dilakukan, siswa tidak lagi bermain secara individual. Mereka menunjukkan sikap kerja sama yang baik dengan rekan satu timnya.

Pedinginan yang dilakukan kali ini guru menggunakan permainan “kereta api berhenti”. Siswa dibariskan menjadi empat shaf dengan siswa putra dan putri secara terpisah. Siswa duduk selanjur kemudian memegang pundak teman di depannya dan memijit, setelah

cukup lalu berbalik arah. Guru kemudian melakukan evaluasi dan presensi ulang dilanjutkan dengan doa penutup. Siswa dibubarkan dan kembali ke kelas untuk persiapan pelajaran berikutnya.

Catatan lapangan
Penelitian Tindakan Kelas
SD Negeri Tirtohargo

Hari, Tanggal : Selasa, 17 Maret 2020

Waktu : 07.00 – 09.05

Siklus/Pertemuan : II/ 2

Pembelajaran akan dimulai ditandai dari berbunyinya bel tanda masuk kelas. Pada saat bel berbunyi hampir semua siswa sudah langsung menunggu di lapangan. Guru dan peneliti mengumpulkan siswa dan menginstruksikan dua orang siswa untuk mengambil alat di gudang. Guru memulai pembelajaran dengan berdoa dan mengecek presensi siswa, dilanjutkan dengan penyampaian materi yang akan diajarkan. Pada hari tersebut seluruh siswa dapat hadir untuk mengikuti pembelajaran.

Pemanasan menggunakan permainan tiga jadi. Semua siswa putra dibagi dua kelompok dan putri dua kelompok. Kelompok satu dan dua adalah putra sedangkan kelompok tiga dan empat adalah putri. Kelompok satu dan dua saling berlawanan, begitu pula kelompok tiga dan empat. Pemain kelompok satu berbaris di sebelah kiri dan kelompok dua berada pada barisan sebelah kanan. Pada siswa pertama kelompok satu dan dua melakukan gerakan lari untuk mengambil dan menata salah satu kun yang ada didepan. Setelah orang pertama telah memindahkan satu kun maka barisan kedua segera berlari untuk menata kun dengan satu kali pemindahan. Pemenangnya adalah kelompok tercepat yang berhasil menata kun menjadi satu baris.

Siswa dibagi menjadi empat kelompok yang saling berhadapan. Siswa putra dengan putra dan siswa putri dengan putri. Siswa diajarkan teknik operan depan dada. Siswa melempar bola ke pasangannya kemudian setelah melakukan lemparan berlari pindah ke barisan depannya di posisi paling belakang, begitu seterusnya. Jika semua siswa sudah melakukan, kemudian belajar melakukan tembakan menyamping.

Kelompok yang saling berhadapan kemudian berganti mencoba melakukan tembakan samping ke arah gawang tanpa penjaga gawang, satu kelompok melakukan tembakan dan kelompok yang lain menjaga bola dibelakang gawang, jika sudah melakukan semuanya maka berganti posisi. Jika sudah melakukan semuanya siswa dibagi menjadi empat kelompok di dua lapangan kemudian bermain bola tangan dengan aturan yang dimodifikasi. Permainan berjalan dengan tertib.

Penyampaian materi yang kedua yaitu sepak bola. Materi mulai dengan belajar menggiring bola. Siswa dibagi menjadi empat kelompok saling berhadapan dengan satu bola, siswa terdepan menggiring bola menuju barisan di depannya dan siswa pemegang bola memberikan ke siswa yang berada di paling depan kemudian memosisikan di barisan paling belakang lalu bergantian siswa dibarisan depan melakukan hal yang sama. Siswa kemudian melakukan lagi ditambah rintangan cone untuk dilewati, selanjutnya siswa yang membawa

bola melakukan operan ke siswa depannya dan setelah mengoper siswa pindah ke barisan paling belakang.

Guru membagi siswa menjadi empat kelompok dengan dua kelompok di satu gawang. Guru mengajarkan siswa teknik menembak ke arah gawang, mula-mula tanpa penjaga gawang. Satu kelompok siswa secara bergantian mencoba menembak ke arah gawang dan kelompok lainnya menjaga bola di belakang gawang kemudian jika semua sudah mencoba, siswa yang semula menembak bergantian berjaga dibelakang gawang. Guru membagi siswa menjadi empat kelompok di dua lapangan yang berbeda kemudian bermain sepak bola dengan aturan yang disederhanakan. Permainan berjalan dengan tertib. Siswa mematuhi aturan yang sebelumnya dijelaskan oleh guru. Tidak ada siswa yang ribut atau berkelahi saat melakukan permainan sepak bola. Siswa terlihat senang karena sepak bola adalah olahraga yang sering mereka lakukan.

Waktu pembelajaran hampir habis, sebelum guru mengakhiri pembelajaran siswa dikumpulkan untuk melakukan pendinginan dan evaluasi pembelajaran yang telah dilaksanakan. Siswa kembali ke kelas untuk melaksanakan pembelajaran selanjutnya.

Catatan lapangan
Penelitian Tindakan Kelas
SD Negeri Tirtohargo

Hari, Tanggal : Sabtu, 21 Maret 2020

Waktu : 07.00 – 09.05

Siklus/Pertemuan : II/ 3

Saat bel pagi berbunyi pukul 07.00 tanda dimulainya kegiatan pembelajaran siswa sudah menunggu di lapangan ada beberapa siswa menghampiri ke depan kantor guru. Guru dan peneliti kemudian menginstruksikan siswa yang menghampiri ke depan kantor guru untuk mengambil alat yang ada di gudang dibantu peneliti.

Ketika alat dan semua keperluan yang dipakai sudah tersedia, guru menyiapkan murid dibariskan menjadi empat bershaf diurutkan sesuai dengan presensi sembari mengecek kehadiran siswa. Siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran kali ini. Guru menjelaskan bahwa pada pertemuan terakhir pagi hari ini akan dilakukan pengukuran kemampuan motorik yang terdiri dari tes keseimbangan, tes lempar tangkap bola, *shuttle run*, dan lari cepat jarak 30 meter seperti pertemuan yang sebelumnya. Guru dibantu peneliti dan observer mempersiapkan lintasan yang diperlukan untuk pengukuran.










Pengukuran dimulai dari tes keseimbangan dengan *stork stand positional balance* urut dari baris pertama. Pada pengukuran keseimbangan ini sudah banyak siswa yang bertahan dan tidak jatuh, lebih banyak daripada pengukuran yang lalu. Jika sudah selesai melakukan tes kemudian bergeser ke pengukuran selanjutnya yaitu tes lempar tangkap bola. Kali ini siswa sudah sangat berhati-hati dalam melakukan lemparan bola ke tembok sehingga lebih memudahkannya untuk menangkap kembali. Dengan demikian, skor yang diperoleh siswa lebih maksimal. Baris selanjutnya menyusul dengan mulai dari tes pertama. Seperti itu seterusnya, ketika sudah selesai melakukan tes maka bergeser ke tes pengukuran berikutnya sesuai yang dijelaskan guru yaitu *shuttle run*, hingga yang terakhir tes pengukuran kecepatan yaitu lari cepat jarak 30 meter. Saat melakukan *shuttle run* dan lari cepat siswa sudah mulai paham bahwa yang diukur adalah catatan waktunya, tidak melulu bersaing siapa yang lebih dahulu sampai garis finish. Pada pengukuran siklus ini siswa sudah mulai hafal dari urutan tes dan macam tes yang diberikan, sehingga secara kasat mata terlihat perkembangan kemampuan peserta didik walaupun hasil tes belum dihitung.

Seluruh siswa sudah selesai melaksanakan tes pengukuran dilanjutkan dengan guru menginstruksikan siswa untuk membentuk formasi melingkar untuk melakukan permainan pendinginan kemudian memberikan evaluasi dan umpan balik serta ucapan terima kasih. Pembelajaran diakhiri dengan presensi ulang dan berdoa. Siswa kembali ke kelas untuk bersiap mengikuti pembelajaran selanjutnya.

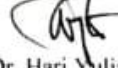
Lampiran 5: Kartu Bimbingan Tugas Akhir

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : YURISTIAWAN
NIM : 15604224022
Program Studi : PGSD PENJAS
Jurusan : POK
Pembimbing : SUSARWO, M. Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	22/7/2019	BAB I	
2.	03/8/2019	BAB II	
3.	18/12/2019	BAB III	
4.	11/1/2020	Uraian proposal seminar Pembinaan	
5.	03/2/2020	expert judgement RPP → ulk PTE (Kog + Afektif + Psiker)	
6.	19/2/2020	Uraian tes Nur hatmi.	
7.	3/3/2020	ambal gatra.	
8.	23/4/2020	Bab 10-11	
9.	24/5/2020	see ujian	

Mengetahui
Kaprod PGSD Penjas.



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 6: Dokumentasi Penelitian



Siswa tidak memakai seragam olahraga saat pelajaran berlangsung



Siswa tidak berada dalam posisi siap



Guru memberikan pengantar sebelum pembelajaran di lapangan



Praktik shooting dalam permainan basket



Praktik passing bawah pada permainan bola voli



Pengukuran shuttle run