

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL
MELALUI PERMAINAN TARGET SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR**



**Oleh:
Rudito Adani
16711251013**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

ABSTRAK

Rudito Adani: *Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil melalui Permainan Target Siswa Kelas V Sekolah Dasar.* Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.

Kemampuan melempar peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan melempar bola kecil melalui permainan target peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas V E SD Unggulan Aisyiyah Bantul yang berjumlah 24 siswa terdiri atas siswa putra 14 dan putri 10. Instrumen penelitian, yaitu: lembar observasi penilaian siswa yang terdiri atas penilaian psikomotor, kognitif, dan afektif. Indikator keberhasilan, yaitu hasil belajar kemampuan melempar minimal sebanyak 75% dari total siswa tuntas (KKM 75). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan target dapat meningkatkan hasil belajar kemampuan melempar peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul. Hal ini ditunjukkan dari data kemampuan melempar pada siklus I sebesar 70,83% (17 siswa) Tuntas, dan mengalami peningkatan pada siklus II siswa yang Tuntas sebesar 87,50% (21 siswa). Dapat disimpulkan bahwa melalui permainan target dapat meningkatkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul.

Kata Kunci: permainan target, kemampuan melempar, siswa SD kelas V

ABSTRACT

Rudito Adani: Efforts to Improve the Ability of Throwing a Small Ball with the Target Game for Class V Elementary School Students. **Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2020.**

Lack of learning outcomes in the ability to throw students of grade V E at Aisyiyah Bantul Primary School. This study aims to determine the increase in the ability to throw a small ball using the target game method of grade V E Elementary School Aisyiyah Bantul.

This research is a classroom action research (PTK). The research subjects were students of class V E SD Unggulan Aisyiyah Bantul, consisting of 14 boys and 10 girls, totaling 24 students. The research instrument, namely: student assessment observation sheets consisting of psychomotor, cognitive, and affective assessments. Indicators of success, namely the learning outcomes of the ability to throw at least 75% of the total students complete (KKM 75). The data analysis technique used in this research is descriptive qualitative and quantitative.

The results showed that through the target game can improve the learning outcomes of the students' throwing skills in grade V E Aisyiyah Bantul Primary School. This is shown from the data on the ability to throw in the first cycle of 70.83% (17 students) Tuntas, and an increase in the second cycle of students who completed it by 87.50% (21 students).

Keywords: *target play, throwing ability, fifth grade elementary school students*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rudito Adani
Nomor Mahasiswa : 16711251013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, September 2020



Rudito Adani
16711251013

LEMBAR PERSETUJUAN

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL
MELALUI PERMAINAN TARGET SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR**

**Rudito Adani
16711251013**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mendapat gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

NIP. 19620806 198803 1 001

Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, MS.
NIP 195801111982032001

LEMBAR PENGESAHAN

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MELEMPAR BOLA KECIL
MELALUI PERMAINAN TARGET SISWA KELAS V
SEKOLAH DASAR

Rudito Adani
16711251013

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 24 September 2020

TIM PENGUJI

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. (Ketua/Penguji)	2-10-2020
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. (Sekretaris/Penguji)	5-10-2020
Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. (Pembimbing/Penguji)	6-10-2020
Soni Nopembri, M.Pd., Ph. D. (Penguji Utama)	2-10-2020

Yogyakarta, 9-10-2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. H. Samaryanto, M.Kes.
NID. 196503011990011001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat karunia yang luar biasa kepadaku serta keluargaku hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur. Saya percaya Allah SWT menyiapkan rencana yang sangat indah dalam kehidupanku.
2. Terima kasih juga yang teristimewa untuk insan yang selalu melancarkan sinar cahaya cinta kasih, Ibu kakak dan keluarga atas semua kasih sayang serta do'a berikan kepadaku hingga saat ini, mohon maaf atas kesalah-salahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.
3. Teruntuk almarhum Bapak yang sudah mendahului kita, mohon maaf yang sebesar besarnya amanahmu terlambat saya tuntaskan sehingga bapak tidak bisa melihatku menyelesaikan amanah ini sampai akhir. Semoga Almarhum Bapak diterima disisi Allah, diampuni dosa dosanya dan di lapangkan kuburnya. Amin.
4. Terima kasih juga untuk teman temanku yang selalu memberikan perhatian dan motivasi. Mohon maaf saya tidak pandai merangkai kata-kata yang indah dan romantis, yang jelas saya sangat menyayangi kalian.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya untuk Allah SWT atas lindungan, rahmat, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil Melalui Permainan Target Siswa Kelas V Sekolah Dasar” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku dosen pembimbing, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Dekan FIK UNY beserta staf yang telah banyak membantu penulis, sehingga tesis ini terwujud.
2. Kaprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
3. *Reviewer* tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
4. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.
5. Bapak kepala sekolah dan bapak ibu guru SD Unggulan Aisyiyah atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasamanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

6. Seluruh keluargaku dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
7. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Allah SWT selalu melimpahkan karunia, berkat, dan ilmu yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Amin.

Yogyakarta, September 2020



Rudito Adani
16711251013

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Diagnosis Permasalahan Kelas.....	9
C. Fokus dan Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Hasil Penelitian.....	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
1. Hakikat Belajar	13
a. Pengertian Belajar dan Hasil Belajar	13
b. Pengertian Belajar Gerak.....	15
2. Hakikat Pembelajaran PJOK	16
a. Pengertian Pembelajaran	16
b. Pengertian Pembelajaran PJOK	21
3. Permainan Target.....	26
4. Kemampuan Melempar.....	39
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	48
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	51
C. Kerangka Berpikir	55
D. Pertanyaan Penelitian.....	56
BAB III. METODE PENELITIAN	57
A. Desain Penelitian Tindakan.....	57
B. Waktu Penelitian.....	60
C. Deskripsi Tempat Penelitian	61
D. Subjek dan Karakteristik.....	61
E. Skenario Tindakan.....	62
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	66
G. Indikator Keberhasilan Tindakan	70

H. Teknik Analisis Data	71
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Hasil Penelitian.....	73
1. Siklus I.....	74
2. Siklus II.....	86
B. Pembahasan.....	96
C. Keterbatasan Penelitian.....	104
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	106
A. Simpulan.....	106
B. Implikasi.....	107
C. Saran-Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN	118

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penilaian Aspek Kognitif	69
Tabel 2. Catatan Kegiatan Guru Siklus I.....	79
Tabel 3. Catatan Kegiatan Guru Siklus I.....	80
Tabel 4. Hasil Penilaian Ranah Psikomotor Siklus I	81
Tabel 5. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus I.....	82
Tabel 6. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus I.....	83
Tabel 7. Hasil Belajar Siklus I.....	84
Tabel 8. Catatan Kegiatan Guru Siklus II.....	90
Tabel 9. Catatan Kegiatan Guru Siklus II.....	90
Tabel 10. Hasil Penilaian Ranah Psikomotor Siklus II	91
Tabel 11. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus II.....	92
Tabel 12. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus II.....	93
Tabel 13. Hasil Belajar Siklus II.....	94
Tabel 14. Rangkuman Data Hasil Kemampuan Melempar Siklus I dan Siklus II.....	96

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Tahapan Belajar Gerak	16
Gambar 2. Proses Pembelajaran Model TgfU.....	31
Gambar 3. Melempar pada Sasaran.....	44
Gambar 4. Lemparan Lebih Kuat dengan Ancang-Ancang.....	45
Gambar 5. Lomba Menggusur Bola	45
Gambar 6. Melempar dengan Bola.....	46
Gambar 7. Lomba Melempar Mengenai Sasaran.....	46
Gambar 8. Menjatuhkan Sasaran.....	47
Gambar 9. Menjatuhkan Sasaran Karton.....	47
Gambar 10. Melempar Bola Kecil dengan Sasaran Bom Air	48
Gambar 11. Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Mc. Taggart...	57
Gambar 12. Ilustrasi Permainan untuk Pemanasan	63
Gambar 13. Ilustrasi Permainan Inti 1	63
Gambar 14. Ilustrasi Permainan Inti 2	64
Gambar 15. Ilustrasi Permainan Inti 3	65
Gambar 16. Siswa Melakukan Pemanasan dengan Permainan Siklus I.....	75
Gambar 17. Siswa Melakukan Permainan Inti 1 Siklus I.....	76
Gambar 18. Siswa Melakukan Permainan Inti 2 Siklus I	77
Gambar 19. Siswa Melakukan Permainan Inti 3 Siklus I	78
Gambar 20. Diagram Batang Hasil Belajar Siklus I.....	85
Gambar 21. Siswa Melakukan Pemanasan dengan Permainan Siklus II.....	87
Gambar 22. Siswa Melakukan Permainan Inti 1 Siklus II.....	88

Gambar 23.	Melakukan Permainan Inti 2 Siklus II.....	89
Gambar 24.	Siswa Melakukan Permainan Inti 3 Siklus II.....	89
Gambar 25.	Diagram Batang Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	119
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi.....	120
Lampiran 3. Hasil Siklus I	122
Lampiran 4. Hasil Siklus II	126
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	130
Lampiran 6. Silabus	145
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	151

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu sasaran pembangunan yang harus ditingkatkan dari segi kualitas maupun kuantitas, ini sangat diperlukan dalam upaya meningkatkan pembaharuan dan penyempurnaan dalam pendidikan serta menciptakan manusia yang berkualitas. Adapun Ki Hajar Dewantara (dalam Samho, 2014: 16) menyatakan bahwa “Pendidikan adalah tuntunan segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Kemudian Reuseu (dalam Ahmadi & Uhbiyati, 2015: 69) berpendapat bahwa ”Pendidikan adalah memberi kita perbekalan yang tidak ada pada masa anak-anak, akan tetapi kita membutuhkannya pada masa dewasa”.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis (Permendikbud No 24 Tahun 2016).

Pembelajaran di sekolah akan menarik apabila seorang guru bisa menggunakan berbagai macam metode dalam pembelajarannya. Dengan adanya

proses pembelajaran menggunakan metode yang lebih bervariasi diharapkan dapat meningkatkan keberhasilan guru dalam mengajar dan menyampaikan materi pembelajarannya sehingga hasilnya sesuai yang diharapkan. Masukan berupa kualitas peserta didik yang bermutu akan memengaruhi hasil dari pembelajaran. Selain itu kemauan peserta didik untuk selalu memperbaiki diri dalam proses pembelajaran juga akan memengaruhi hasil yang didapatkan.

PJOK merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting, khususnya dalam bidang olahraga. Kualitas pendidikan jasmani memberikan peserta didik banyak keterampilan dunia nyata selain memberikan fisik secara teratur sebagai aktivitas di sekolah (Masurier & Corbin, 2006: 47). Permasalahan yang umumnya dihadapi oleh guru adalah bagaimana mengemas proses pembelajaran agar dapat memberikan pengalaman yang bermakna bagi peserta didik. Pembelajaran yang bermutu tentunya memberikan bekas yang sangat dalam bagi setiap peserta didik dalam jangka waktu yang lama. Menurut teori pembelajaran konstruktivisme peserta didik harus membangun sendiri pengetahuan dalam dirinya, oleh karena itu setiap peserta didik harus diberikan kesempatan untuk menemukan atau menerapkan ide-ide mereka sendiri, dan mengajar peserta didik menjadi sadar dan secara sadar menggunakan strategi mereka sendiri untuk belajar.

Pada dasarnya setiap guru menginginkan proses pembelajaran yang dilaksanakannya menyenangkan dan berpusat pada peserta didik. Peserta didik antusias mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan atau memberikan pendapat, bersorak merayakan keberhasilan mereka, bertukar informasi dan saling

memberikan semangat dan tujuan akhir dari semua proses itu adalah penguasaan konsep serta prestasi belajar yang memuaskan. Sebenarnya guru telah berusaha menciptakan pembelajaran agar peserta didik lebih aktif, di antaranya: pengamatan objek langsung, diskusi kelompok, menggunakan media yang ada di sekolah, dan menggunakan metode tanya-jawab.

Pendidikan gerak manusia, khususnya pada lingkup dunia pendidikan masih diandalkan pada materi mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dapat berupa kemampuan fisik dan motorik, kecepatan berfikir, kemampuan pemecahan masalah serta kecakapan emosional dan sosial. Banyak kalangan pendidikan berpendapat bahwa pendidikan jasmani selain menjadi suatu proses pendidikan umum, juga mempunyai andil yang besar dalam meningkatkan tingkat jasmani yaitu melalui perbendaharaan gerak.

Pendapat Sumarsono (2017: 3) bahwa tujuan dari pendidikan jasmani yang sebenarnya bukan terfokus pada seberapa cepat peserta didik bisa berlari, seberapa jauh dan tinggi peserta didik dapat melompat, seberapa jauh peserta didik dapat melempar, serta seberapa tepat peserta didik dapat menghasilkan tendangan yang masuk kedalam gawang, akan tetapi fokusnya lebih pada pengalaman peserta didik dalam melaksanakan tugas gerak dan pengalaman berhasil peserta didik dalam melaksanakan tugas gerak. Untuk itulah kegiatan PJOK di sekolah seharusnya dilakukan dengan materi pembelajaran yang menyenangkan. Tugas yang tak kalah penting bagi guru pendidikan jasmani adalah membuat dan menyelenggarakan pendidikan jasmani yang beraneka ragam guna mengurangi rasa kebosanan peserta didik.

Pengetahuan guru dalam menerapkan metode pembelajaran sangat penting. Guru pendidikan jasmani harus mampu untuk berpikir agar pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah dapat dicapai kompetensi dengan hasil yang maksimal. Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Salah satu materi dalam PJOK yaitu permainan bola kecil. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar SD Kelas V yaitu: 3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. 4.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Dalam pembelajaran lempar, strategi pembelajaran memegang peranan penting, karena dalam strategi pembelajaran yang tepat, tujuan pembelajaran juga dapat tercapai optimal. Proses pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dan harus dipahami oleh setiap guru pendidikan jasmani. Mengingat pentingnya strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani khususnya materi lempar, sudah sewajarnya masalah tersebut segera diatasi. Guru pendidikan jasmani harus berusaha mencari jalan keluar untuk menanggulangi permasalahan tersebut.

Meskipun guru sudah memberikan pembelajaran secara jelas, ada beberapa peserta didik kelas V E SD Unggulan Aisyiyah Bantul yang hasil nilai pada materi lempar masih rendah. Dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan guru, peserta didik yang belum mencapai KKM 75 yaitu sebesar

62,5% yang terdiri 15 peserta didik dari 24 peserta didik. Oleh karena itu guru perlu memperhatikan secara seksama kemampuan gerak tiap-tiap peserta didik.

Materi atletik khususnya pembelajaran lempar selalu diberikan pada setiap semester sebelumnya terutama untuk peserta didik kelas V E di SD Unggulan Aisyiyah Bantul, akan tetapi peserta didik masih merasa kesulitan dengan cara melempar bola dengan baik. Selain itu kemampuan melempar peserta didik masih sangat kurang. Selama ini pembelajaran sudah dengan berbagai media, tetapi hasil belum optimal dan belum tuntas. Seharusnya kaki berlawanan dengan tangan yang melempar, kemudian saat hendak melempar bola, posisi tangan ketika memegang bola kurang tepat, kebanyakan dari anak pada saat memegang bola langsung mencengkram bola dengan posisi kelima jari seutuhnya mencengkram bola, sehingga pada saat bola hendak dilepas kurang dorongan dari jari dan cenderung bola lambat untuk dilepaskan, masalah yang paling sering terjadi adalah ayunan tangan ketika hendak melempar kurang jauh ke belakang sehingga gaya dorong bola menjadi kurang kuat untuk dilepaskan.

Guru hanya mengajarkan dengan metode ceramah, sehingga belajar peserta didik kurang maksimal, untuk itu diperlukan usaha-usaha dalam menyesuaikan konsep pembelajaran permainan bola kasti yang sesuai dengan keadaan peserta didik. Untuk memperoleh kualitas gerak dasar melempar tentunya harus selalu dipelajari dan diulang sebaik-baiknya. Guru harus menciptakan suasana pembelajaran yang menarik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan metode permainan yang menarik dalam pembelajaran lempar.

Peneliti kemudian berpikir untuk mencari cara agar peserta didik dapat merubah sikap yang lebih baik. Peneliti mencari beberapa metode yang tepat untuk diterapkan pada saat pembelajaran. Terkait dengan hal tersebut di atas, maka dibutuhkan cara untuk meningkatkan hasil pembelajaran dengan pendekatan metode permainan target. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran adalah pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU).

TGfU merupakan suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain. TGfU tidak memfokuskan pembelajaran pendidikan jasmani pada teknik bermain tetapi lebih menekankan pada pendekatan taktik tanpa mempedulikan teknik permainan itu sendiri (Chan & Indrayeni, 2018: 187). TGfU merupakan sebuah pendekatan pembelajaran kepada siswa yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan. TGfU berusaha merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya, sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. TGfU tidak memfokuskan pembelajaran pendidikan jasmani pada teknik bermain tetapi lebih menekankan pada pendekatan taktik tanpa mempedulikan teknik permainan itu sendiri.

TGfU memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam 4 klasifikasi permainan yaitu: Permainan target ialah permainan di mana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran

yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik (Pambudi, 2010: 35).

Permainan target merupakan salah satu metode yang diharapkan dapat memberi kesempatan pada peserta didik untuk bekerja meningkatkan kemampuan dalam melempar yang dapat mengakibatkan anak terkesan tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran lempar. Metode permainan target diharapkan bisa menjadi daya tarik tersendiri terhadap partisipasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran melempar bola kecil. Dengan banyaknya frekuensi melempar yang dilakukan oleh peserta didik diharapkan peserta didik memiliki kemampuan untuk melakukan lemparan bola kecil yang meliputi lemparan menyusur tanah, melempar bola datar dan melempar bola lambung. Sesuai dengan karakteristik peserta didik yang suka permainan, maka dengan permainan target ini tujuan pembelajaran yang ingin dicapai yaitu penguasaan gerak dasar melempar dapat dikuasai oleh peserta didik dengan baik.

Sopiah (2018: 58) menyatakan bahwa melempar bola adalah membuang jauh-jauh bola ke arah yang dituju dengan cara dilemparkan. Melempar bisa dilakukan dengan dua atau satu tangan. Melempar adalah melontarkan benda atau bola kearah yang dituju dengan kekuatan tangan dan lengan secara terkoordinasi sehingga benda atau bola tersebut dapat terlontar sejauh-jauhnya kearah yang diinginkannya. Melempar benda atau bola dapat dilakukan dengan cara satu atau dua tangan, baik dilemparkan dari bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan maupun dari samping. Dalam melakukan kegiatan bermain melempar bola anak harus melakukan gerakan motorik kasar dengan menggunakan kekuatan tangan

dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan (Ginting & Ray, 2018: 208).

Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu. Pada materi variasi gerak dasar melempar meliputi melempar bola berekor jauh, melempar bola berekor tinggi, dan melempar bola berekor ke sasaran adapun penjelasannya sebagai berikut: (1) Melempar bola berekor jauh adalah cara melempar untuk menempuh jarak yang jauh. Lemparan dilakukan dengan tenaga yang kuat. Gerakan lengan dari belakang dan lecutkan tangan ke depan untuk melepaskan bola, (2) Melempar bola berekor tinggi adalah cara melempar untuk lemparan tinggi. Lemparan dilakukan dengan tenaga yang kuat. Gerakan lengan dari bawah dan lecutkan tangan ke atas untuk melepaskan bola, (3) Melempar bola ke sasaran adalah cara melempar bola dengan memperhatikan sasaran lemparan. Lemparan dilakukan untuk dapat masuk atau mengenai sasaran yang telah ditentukan (Anggraeni & Sutiyarsih, 2018: 12)

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Namun demikian sebelum anak dapat melempar maka anak harus memiliki kekuatan, keseimbangan, daya tahan, dan kelentukan, sehingga anak dapat belajar melempar bola secara tepat. Handayani & Sudarsini (2014: 192) menyatakan bahwa melempar dan menangkap merupakan salah satu gerakan motorik kasar. Gerakan ini membutuhkan kerja dari otot penegak tubuh yaitu otot punggung, otot lengan, dan tangan. Kelebihan permainan melempar tangkap bola ini sederhana maka anak dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan dengan lebih baik, anak belajar melempar dan

menangkap bola secara terarah dengan tepat, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan atau kemampuan anak.

Belum berhasilnya proses pembelajaran olahraga pada materi lempar tangkap bola pada permainan kasti perlu ditemukan cara terbaik dalam pembelajaran guna menyampaikan konsep kepada peserta didik, pembelajaran tersebut belum menunjukkan proses pembelajaran yang efektif. Seperti apa posisi badan, kemudian posisi tangan maupun gerakan tangan dan kaki, maupun koordinasi gerak tubuh yang lain. Dampaknya proses pembelajaran olahraga materi lempar tangkap bola kasti sering kurang berhasil dan belum mencapai KKM yang ditetapkan.

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil melalui Permainan Target Peserta didik Kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul”.

B. Diagnosis Permasalahan Kelas

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Kurangnya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, khususnya pembelajaran atletik.
2. Kemampuan melempar peserta didik masih rendah.
3. Kreativitas guru untuk mencapai keberhasilan dalam hasil pembelajaran masih rendah.

4. Hasil nilai pada materi lempar masih rendah. Dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan guru, peserta didik yang belum mencapai KKM 75 yaitu sebesar 62,5% yang terdiri 15 peserta didik dari 24 peserta didik.
5. Belum diketahui upaya peningkatan kemampuan melempar bola kecil melalui permainan target peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul.

C. Fokus dan Rumusan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan kemampuan melempar bola kecil menggunakan metode permainan target peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul. Sebuah penelitian harus berangkat dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan, dan dicari jalan keluarnya. Setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana meningkatkan kemampuan melempar bola kecil melalui permainan target permainan target peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul?”

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini berusaha untuk mencari jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan melempar bola kecil melalui permainan target permainan target peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul.

E. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran PJOK. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan penting bagi guru PJOK, sebagai salah satu alternatif penggunaan model pembelajaran yang Aktif, Kreatif, Inovatif, dan Menyenangkan dalam proses pembelajaran. Secara terinci manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani
 - a. Sebagai alternatif di dalam menerapkan teknik mengajar di lapangan, sehingga pembelajaran menjadi lebih variatif.
 - b. Salah satu bahan atau teknik pembelajaran untuk membangkitkan minat dan motivasi peserta didik.
 - c. Guru dapat dan terbiasa membuat beberapa macam model-model pembelajaran.
 - d. Dalam proses pembelajaran yang diutamakan adalah peran peserta didik yang aktif. Guru bertindak sebagai pengawas atau pemantau kegiatan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan yang diharapkan dalam kurikulum.
2. Bagi Peserta didik
 - a. Peserta didik akan menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pelajaran karena pembelajaran sangat menarik untuk dilaksanakan..

- b. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- c. Dengan model-model permainan peserta didik dapat memajukan atau menunjukkan aspek-aspek perkembangan seperti: aspek motorik, kreatifitas, kecakapan-kecakapan fungsi sosial, kognitif, dan juga perkembangan motivasional dan emosional.
- d. Dengan model-model pembelajaran peserta didik dapat lebih banyak melakukan gerakan, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Belajar

a. Pengertian Belajar dan Hasil Belajar

Belajar adalah perubahan pada seseorang akibat dari pengalaman. Belajar sebagai mana yang dikemukakan oleh Afandi, Chamalah, & Wardani (2013: 1), bahwa “belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”. Belajar juga akan lebih baik kalau subjek belajar mengalami atau melakukannya. Belajar suatu proses interaksi antara diri manusia (*id-ego-super ego*) dengan lingkungan yang berwujud pribadi, fakta, konsep atau teori. Dalam hal ini terkandung suatu maksud bahwa proses interaksi itu adalah: (1) proses internalisasi ke dalam diri yang belajar, (2) dilakukan secara aktif, dengan segenap panca indera ikut berperan. Heinich (2015: 6) mendefinisikan belajar sebagai: “...*development of new knowledge, skills, or attitudes as individual interact with learning resources.*” Dalam hal ini, Heinich (2015: 6) memandang belajar sebagai proses pengembangan pengetahuan baru, keterampilan baru, atau sikap baru sebagai akibat dari interaksi dengan sumber belajar.

Slameto (2013: 2) mendefinisikan belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan

lingkungannya. Baharuddin & Wahyuni (2010: 12) belajar merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya melalui pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman.

Berdasarkan uraian di atas maka belajar merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik yang dilakukan secara sadar, terencana baik didalam maupun di luar ruangan untuk meningkat kan kemampuan peserta didik. Belajar untuk disekolah dasar berarti interaksi antara guru dengan siswa yang dilakukan secara sadar dan terencana yang dilaksanakan baik di dalam kelas maupun diluar kelas dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan siswa.

Interaksi antara pendidik dengan peserta didik yang dilakukan secara sadar, terencana baik didalam maupun di luar ruangan untuk meningkat kan kemampuan peserta didik ditentukan oleh hasil belajar. Sebagaimana dikemukakan oleh Hamalik (2014: 30), bahawa perubahan tingkah laku pada orang dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti, dan dari belum mampu kearah sudah mampu. Hasil belajar akan tampak pada beberapa aspek antara lain: pengetahuan, pengertian, kebiasaan, keterampilan, apresiasi, emosional, hubungan sosial, jasmani, etis atau budi pekerti, dan sikap. Seseorang yang telah melakukan perbuatan belajar maka akan terlihat terjadinya perubahan dalam salah satu atau bebarapa aspek tingkah laku sebagai akibat dari hasil belajar.

Adapun hasil belajar menurut Bloom dalam Purwanto (2013: 45) yang menggolongkan kedalam tiga ranah yang perlu diperhatikan dalam setiap proses belajar mengajar. Tiga ranah tersebut adalah ranah kognitif, efektif, dan

psikomotor. Ranah kognitif mencakup hasil belajar yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Ranah afektif mencakup hasil belajar yang berhubungan dengan sikap, nilai-nilai, perasaan, dan minat. Ranah psikomotor mencakup hasil belajar yang berhubungan dengan keterampilan fisik atau gerak yang ditunjang oleh kemampuan psikis.

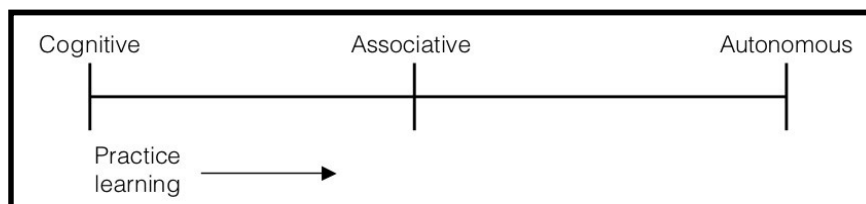
Hasil belajar yang dikemukakan oleh beberapa pendapat maka penulis dapat menyimpulkan bahwa hasil belajar merupakan proses perubahan kemampuan intelektual (kognitif), kemampuan minat atau emosi (afektif) dan kemampuan motorik halus dan kasar (psikomotor) pada peserta didik. Perubahan kemampuan peserta didik dalam proses pembelajaran khususnya dalam satuan pendidikan dasar diharapkan sesuai dengan tahap perkembangannya yaitu pada tahapan operasional kongrit.

b. Pengertian Belajar Gerak

Konsep belajar motorik telah banyak dikemukakan oleh para ahli di antaranya, Lutan (2002: 57) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap. Pertama, tahap orientasi, yakni penguasaan informasi. Kedua, tahap pemantapan gerak melalui latihan berdasarkan informasi yang diperoleh. Ketiga, tahap otomatisasi, yaitu keterampilan itu dapat dilakukan secara otomatis. Schmidt & Lee (2008: 375) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil. Hal senada dikemukakan Edward (2011: 9) bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) berkaitan dengan proses yang mendasari akuisisi dan keterampilan kerja motorik.

Belajar gerak meliputi tiga tahap, pertama tahap orientasi, yakni penguasaan informasi. Kedua, tahap pemantapan gerak melalui latihan berdasarkan informasi yang diperoleh. Ketiga, tahap otomatisasi, yaitu keterampilan itu dapat dilakukan secara otomatis. Belajar gerak adalah suatu proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relative permanen dalam kemampuan seseorang. Belajar gerak mempunyai peranan penting dalam pendidikan jasmani yang melibatkan domain psikomotor yaitu dalam upaya mencapai tujuan: (1) Mengembangkan ketrampilan gerak tubuh; (2) Menguasai pola-pola gerak ketrampilan olahraga; (3) Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interpersonal yang baik di dalam pertandingan dan tari (Munasih, 2016: 2)

Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam Gambar 1 sebagai berikut.



**Gambar 1. Model Tahapan Belajar Gerak
(Sumber: Edward, 2011: 251)**

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Magil (2011: 274) menjelaskan bahwa tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Edward (2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari.

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik

bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

2. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Konsep pembelajaran berdasarkan Sagala (2010: 61) adalah "suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan". Lingkungan belajar hendaknya dikelola dengan baik karena pembelajaran memiliki peranan penting dalam

pendidikan. Sejalan dengan pendapat Sagala (2010: 61) bahwa pembelajaran adalah "membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan".

Kemandirian belajar siswa erat kaitannya dengan kemampuan siswa dalam memahami *self-concept* mereka di setiap proses pembelajaran. Dalam pembelajaran dikenal sebagai *academic self-concept* yang diartikan sebagai kesadaran siswa atas kemampuan mereka masing-masing sehingga mereka dapat menentukan kebutuhan belajar mereka untuk terpenuhi selama proses pembelajaran (Szumski & Karwowski, 2019: 59). Artinya, untuk memunculkan proses pembelajaran yang demikian, perlu dibuatkan proses pembelajaran yang dapat memberikan stimulus kepada siswa untuk mampu membuat target diri untuk dicapai selama mengikuti proses pembelajaran. *Goal orientation* selanjutnya akan sangat berperan dalam proses siswa mendapatkan target belajar mereka.

Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang memiliki kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yakni guru-siswa, siswa-guru, siswa-siswa, siswa-sumber belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2).

Pendapat lain dari Jihad & Haris (2009: 11), "pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu: belajar tertuju kepada apa yang harus dilakukan oleh siswa, mengajar berorientasi pada apa yang harus

dilakukan oleh guru sebagai pemberi pelajaran”. Situasi pembelajaran, meliputi hasil dan kondisi pembelajaran. Hasil pembelajaran, efek dari setiap metode pembelajaran. Suatu metode pembelajaran yang sama dapat membedakan hasil pembelajaran, jika kondisinya berbeda. Hasil ini mungkin aktual atau ditentukan. Hasil yang aktual merupakan hasil yang nyata yang menggunakan metode khusus di bawah kondisi yang khusus pula, walaupun hasil itu ditentukan dari tujuan-tujuan yang sering memengaruhi metode-metode yang telah ditetapkan menunjukkan kapan menggunakan setiap komponen pembelajaran.

Tujuan pembelajaran tidak hanya berorientasi pada pembangunan pengetahuan baru kepada peserta didik guna meningkatkan level intelektualitas peserta didik, akan tetapi pembelajaran tidak dapat dipisahkan dari tujuannya untuk melatih keterampilan peserta didik untuk dapat melakukan suatu tindakan tertentu dan juga untuk menanamkan sikap moral, etika, dan kepribadian yang berdampak positif yang dapat diterima secara universal. Dalam hal ini, pembelajaran memiliki tiga ranah orientasi yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, yaitu orientasi pengetahuan dan pemahaman (kognitif), orientasi keterampilan (Putrawangsa, 2018: 16).

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pengertian Pembelajaran PJOK

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang unik dari mata pelajaran lainnya. Keunikan tersebut terletak pada pemanfaatan aktivitas jasmani dalam proses pembelajarannya. Hal ini sesuai dengan definisi dari pendidikan jasmani itu sendiri. Menurut Rahayu (2013: 17) Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Aktivitas fisik menjadi hal yang utama dan dominan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu keunikan lainnya dari pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, dan meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik (Rosdiani, 2013: 28).

Penjasorkes diajarkan mulai dari Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas. Penjasorkes dapat dipahami sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, namun pada kenyataannya pendidikan jasmani lebih banyak disampaikan dengan bentuk olahraga cabang. Penjasorkes yang selama ini diterapkan di sekolah, rata-rata menggunakan pendekatan teknik, sehingga keterampilan dasar menjadi salah satu tujuan utamanya. Pendekatan pembelajaran penjasorkesi yang berorientasi teknik ini berharap dengan penguasaan teknik cabang olahraga maka mereka akan mampu bermain olahraga tersebut (Ariwibowo, 2014: 42).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu dan anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis

melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak (Akhiruyanto, 2008: 60). Pendapat lain, menurut Reid (2013: 931) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. Widiastuti (2019: 141) menyatakan Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Aktivitas fisik menjadi hal yang utama dan dominan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu keunikan lainnya dari pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, dan meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Selaras dengan hal tersebut, Raj (2011: 95) dalam jurnalnya disebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program pendidikan jasmani yang efektif membantu siswa untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan. Pendidikan Jasmani terkait langsung dengan persepsi positif siswa dan kebiasaan olahraga. Permainan dan olah raga merupakan aspek penting dari subyek (Alcala & Garijo, 2017: 18).

Wuest & Bucher (2009: 9) juga berpendapat bahwa pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga sangat unik karena hal tersebut berpengaruh terhadap semua orang. Tujuan psikomotor berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan fitness fisik. Kegiatan ini juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif secara maksimal. Melalui partisipasi dalam kegiatan fisik, individu belajar nilai dan menghargai dirinya sendiri dan orang lain, serta pengalaman. Sementara itu Mu'ariffin (2009: 97) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan dan membina potensi-potensi kemanusiaan secara utuh dan menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, estetik, dan emosional), melalui media gerak insani-gerak fisik yang berupa permainan dengan beragam bentuk dan pranata yang mengiringinya secara dinamis. Dalam jurnalnya, Ridgers, dkk (2007: 339) menyatakan bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan minat olahraga, dan untuk mendorong gaya hidup aktif secara fisik.

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. "Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional" (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh siswa, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus (Hendrayana, dkk., 2018: 4).

Sebagai dari pendidikan maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), yang dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Adapun Rahayu (2013: 18)

mengemukakan ruang lingkup mata pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rouders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh dan aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik atau karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat. Mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk kedalam semua aspek.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

3. Permainan Target

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Ciri khas permainan target yaitu: konsentrasi, ketenangan, fokus, *no body contact*, dan akurasi yang tinggi. Selanjutnya menurut Ariwibowo (2014: 15) konsep umum dari permainan target yaitu mengirimkan objek atau proyektil pada sasaran yang ditentukan dalam jumlah eksekusi sesedikit mungkin. Contoh permainan target panahan, *bowling*, *golf*, *billyard*, *snooker*, permainan target tradisional, dan lain lain.

Barba-Martin et al (2020: 3331) menyatakan bahwa TGfU didasarkan pada empat prinsip pedagogis. Prinsip-prinsip ini adalah: (1) transfer, yaitu dicapai melalui penggunaan permainan global, menemukan aspek taktis yang umum untuk olahraga yang berbeda; (2) modifikasi-representasi, terdiri dari adaptasi *game* sesuai usia atau tingkat keahlian tubuh siswa, menjaga struktur taktis; (3) modifikasi-berlebihan, prinsip ini memunculkan kemungkinan memasukkan aturan baru atau memodifikasinya untuk membantu mengasimilasi

konten taktis utama; dan (4) kompleksitas taktis, dimana tugas-tugas yang diajukan harus didasarkan pada perkembangan dalam kesulitan taktis.

Teaching Games for Understanding adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berpusat pada permainan dan siswa untuk membelajarkan tentang permainan yang berhubungan erat dengan sifat pembelajaran yang konstruktif, (Saryono & Nopembri, 2009: 7). Pengalaman lain menunjukkan bahwa TgFU meningkatkan pemindahan positif ke pendidikan jasmani lain konten, dan akibatnya untuk aktivitas fisik latihan (O'Leary, 2016: 16). Mesquita et al. (2012: 32) menunjukkan bahwa implementasi TGfU meningkatkan kapasitas keputusan siswa dan keterampilan motorik dalam konteks yang berbeda.

Pengembangan melalui model TGfU didasarkan pada kombinasi taktik dan keterampilan dalam *game* nyata atau simulasi konteks, dengan tujuan mempengaruhi pengambilan keputusan yang lebih baik dan pemecahan masalah selama permainan. Guru juga berhenti memainkan peran utama selama kegiatan dan sekarang fokus pada pembuatan para siswa merefleksikan melalui pertanyaan untuk membuat mereka memperoleh kesadaran taktis. Dengan cara itu, model TGfU memungkinkan pemahaman global tentang permainan siswa secara bersamaan memberikan pembelajaran kognitif, afektif, sosial dan fisik, selain bermanfaat bagi mengembangkan literasi fisik yang benar dalam tubuh siswa.

Menurut Saryono & Rithaudin (2011) "*Teaching Games For Understanding* (TGfU) adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani menjelaskan

bahwa TGFU memiliki ciri khas dalam pengolahan permainan yang setiap bentuk permainan memiliki ciri khas dan karakteristik tersendiri yang tentunya memberikan rasa kesenangan berbeda pada para pemainnya dan yang membedakan permainan dalam empat klasifikasi bentuk permainan salah satunya yaitu; Permainan Target. Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TGfU yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai.

Model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) digunakan oleh praktisi sebagai pendekatan pedagogis nonlinier yang memanfaatkan konteks permainan game sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan taktis siswa, sambil melibatkan mereka singkatnya aktivitas fisik (Mitchell, Oslin, & Griffin, 2013: 42). Tidak seperti pendekatan berorientasi teknik, TGfU berkontribusi untuk meningkatkan taktis siswa kesadaran dan kinerja (Dania, Kossyva, & Zounhia, 2017: 4), bersama dengan perasaan mereka otonomi, kompetensi, dan kemanjuran diri dalam permainan sisi kecil (Mitchell Oslin, & Griffin., 2013: 43). Ciri khas dasar TGfU adalah bahwa siswa memahami, apa yang harus dilakukan sebelum belajar, bagaimana melakukannya dan menghargai nilai dari keterampilan yang dibutuhkan untuk mempertahankannya aliran kinerja mereka.

Harvey, Song, Baek & Van Der Mars (2015: 412) setuju bahwa liputan mendalam tentang konten pelajaran dalam TGfU meningkatkan peluang untuk pembelajaran keterampilan dan tujuan aktivitas fisik dicapai secara bersamaan.

Penelitian relatif juga membuktikan bahwa siswa berpusat pada siswa dan lingkungan yang ditentukan sendiri dari unit berbasis permainan meletakkan dasar untuk pengembangan aktivitas fisik pada siswa dari berbagai usia dan tingkat keterampilan.

Eggen (dalam Abbas & Abidin, 2016: 2) menyatakan bahwa *teaching games for understanding* merupakan taktik permainan untuk mengembangkan kebugaran fisik anak-anak dan diharapkan dapat meningkatkan motivasi untuk dapat berpartisipasi, serta meningkatkan kesehatan psikis dan kebugaran jasmani model pembelajaran *teaching games for understanding* (TGfU) bukan merupakan konsep baru bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kebugaran jasmani pada pelajar di sekolah. Pendekatan taktikal adalah suatu proses yang terencana untuk menyempurnakan dalam permainan di dalam tergabung unsur kesadaran taktis dan pelaksanaan keahlian.

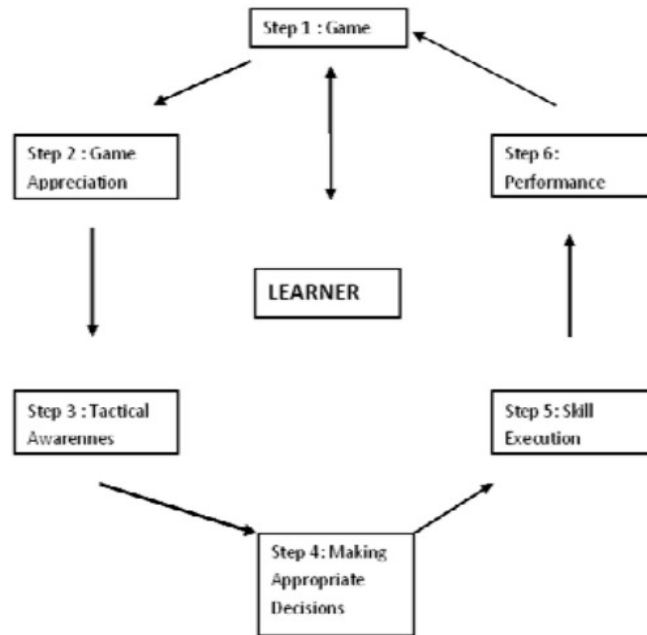
Subroto (2011: 37) menjelaskan bahwa pendekatan taktis adalah suatu cara untuk meningkatkan kesadaran peserta didik tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan TGfU memberikan pengaruh terhadap perkembangan *skill*-nya, tingkat pengetahuan dan penampilan bermain siswa. Kesadaran taktik atau strategi dalam permainan harus dikembangkan kearah penguasaan keterampilan bermain”.

Teaching Games For Understanding (TGfU) menurut Slavin (2015: 186) adalah suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk

memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain. TGFU tidak memfokuskan pembelajaran pada teknik bermain olahraga sehingga pembelajaran akan lebih dinamis dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Pendekatan TGFU merupakan salah satu pendekatan yang mengakomodir kebutuhan anak dalam bermain. TGfU merupakan pendekatan dimana siswa akan terlibat aktif dalam proses pembelajaran meskipun dalam kemampuan yang berbeda beda. Walaupun level-level penampilan itu bervariasi, dalam pendekatan taktis setiap anak tetap akan mampu berpartisipasi dalam membuat keputusan berdasarkan kesadaran taktis sehingga ketertarikan dan keterlibatan dalam permainan tersebut tetap terjaga. TGfU merupakan model pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang mampu menjadikan siswa akan memiliki keaktifan yang lebih dalam kelas dan memiliki kesadaran taktis dalam suatu permainan. Dalam model TGfU mempunyai empat kategori permainan. TGfU mempunyai kategori permainan yang dikelompokkan dalam 4 macam kategori, yaitu: *Target game*, *Net/Wall game*, *Striking/ Fielding game*, *Invasion/Territory game* (Rahayu, 2013: 126).

Peningkatan terbesar setelah intervensi terjadi pada motivasi siswa untuk latihan aktivitas fisik, yang mencerminkan hal itu TGfU efektif dalam hal ini. Ini menunjukkan bagaimana metodologi terbuka dan partisipatif dalam pelajaran pendidikan jasmani seperti menghasilkan gaya sikap peningkatan dalam keterlibatan siswa, positif lingkungan kelas dan konsep diri yang lebih baik (Hortigüela et al., 2016: 77). Satu aspek itu ciri khas TGfU adalah pengertian dan permainan pengetahuan, yang meningkatkan motivasi intrinsik (Stolz & Pill,

2014: 37). Proses pengambilan keputusan yang dilakukan oleh siswa dalam TGfU melalui beberapa proses yang dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



**Gambar 2 . Proses Pembelajaran Model TgfU
(Sumber: Pujiyanto, 2014: 81)**

Berdasarkan Gambar 2 di atas tentang proses pembelajaran TgfU dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Game Form*

Peraturan dan bentuk olahraga yang sesungguhnya menjadi acuan dalam tahap ini. Hal ini dikarenakan bahwa sosialisasi olahraga permainan yang mendekati versi yang sesungguhnya membutuhkan jangka waktu yang lama, maka pada awal-awal tahun sekolah menengah, guru perlu memperkenalkan pada anak-anak tentang berbagai macam bentuk olahraga permainan yang sesuai dengan usia dan pengalaman mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru untuk berpikir secara serius tentang lapangan, jumlah pemain, dan peralatan yang

ditujukan agar anak mengenal berbagai masalah yang muncul dalam permainan untuk menciptakan ruang penyerangan dengan sebuah target dan menutup ruang bagi lawan. Dengan demikian, terciptalah situasi permainan yang tepat; pola *mini-game* yang dimainkan anak usia 11 dan 12 tahun bisa sangat menyerupai versi orang dewasa.

b. *Game Appreciation*

Sejak awal anak-anak harus memahami peraturan permainan yang akan dimainkan, walaupun peraturan yang sederhana sekalipun. Penting untuk diketahui bahwa peraturan memberi bentuk pada permainan. Semakin tinggi net akan memperlambat permainan dan memperlama durasi reli permainan, mengurangi jumlah pemain *fielders (baseball)* dalam *striking game* akan mempertinggi kesempatan membuat *scoring runs*, dan memperbesar ukuran target dalam *invasion games* akan mempersulit pemain bertahan untuk melindungi gol yang akan masuk. Selain itu, aturan akan memberikan batasan waktu dan ruang, akan menentukan bagaimana poin (*gol*) dinilai, dan yang lebih penting lagi akan menentukan serangkaian keterampilan yang diperlukan. Modifikasi peraturan permainan akan berimplikasi pada taktik apa yang akan digunakan dalam permainan.

c. *Tactical Awareness*

Jika anak-anak sudah diberi informasi dan pemahaman tentang peraturan permainan, maka saatnya untuk mempertimbangkan taktik yang dipakai dalam permainan. Berbagai cara untuk menciptakan ruang dan menutup ruang harus ditemukan untuk menghadapi lawan. Prinsip-prinsip bermain, berlaku untuk

semua olahraga permainan, membentuk dasar bagi pendekatan taktis pada permainan tersebut, misalnya melakukan tekanan ke daerah lawan lebih banyak sebagai hasil belajar taktis tentang bagaimana melakukan serangan balik. Tentu saja berbagai rencana dalam permainan tidak selalu berjalan mulus dan taktik mesti diubah sesuai kebutuhan saat itu. Perlu ditambahkan bahwa kesadaran taktis harus menjadi pemahaman awal dari kelemahan lawan misalnya *backhand* yang jelek, *tackling* yang tidak disukai, segan menangkap bola yang sulit (*hard ball*), namun hal ini tidak boleh merusak permainan yang mestinya dimodifikasi untuk memulihkan sifat kompetitif dari sebuah permainan.

d. *Decision Making*

Para pemain yang handal hanya butuh beberapa detik untuk mengambil keputusan dan mereka tidak lagi membedakan antara “apa?” dan “bagaimana?”. Dalam pendekatan ini terdapat perbedaan antara keputusan berdasarkan “apa yang dilakukan?” dan “bagaimana melakukannya?” sehingga memungkinkan siswa maupun guru untuk mengenali dan menghubungkan kekurangan kekurangan dalam pengambilan keputusan. “Apa yang dilakukan?” (*what to do*), sebagaimana kita semua mengerti bahwa kesadaran taktik sangat diperlukan saat pengambilan keputusan, situasi permainan terus-menerus berubah merupakan hal yang sangat alamiah dalam permainan. Dalam memutuskan apa yang seharusnya dilakukan di setiap situasi harus dinilai dan selanjutnya kemampuan untuk memahami isyarat (termasuk proses perhatian yang selektif, pengulangan isyarat, persepsi, dan sebagainya) serta kemampuan memprediksi hasil-hasil yang mungkin (termasuk antisipasi dari berbagai macam hal) menjadi begitu penting.

Contohnya, ketika melakukan penyerangan ke daerah lawan dan saat mendekati gawang dalam sebuah *invasion games* mungkin sangat menggiurkan untuk mencetak gol. Tetapi hal ini mungkin bisa membawa resiko besar seperti kehilangan bola (*ball possessions*), jika isyarat tidak bisa segera ditangkap. “Bagaimana melakukannya?” (*how to do*), dalam tahap ini masih terdapat keputusan tentang apa cara terbaik melakukannya dan pemilihan respon yang tepat masih menjadi hal yang sangat penting. Sebagai contoh, ketika ruang yang tersedia sangat lapang tetapi waktunya sangat terbatas, eksekusi (misalnya *passing* atau *shooting*) yang sangat cepat mungkin diperlukan. Demikian juga sebaliknya, ketika waktunya longgar namun ketepatan menjadi bersifat vital maka elemen kontrol (misalnya *dribbling*) menjadi penting sebelum melakukan eksekusi. Situasi seperti itu sering kali muncul dalam area *shooting* dalam *invasion games*.

e. Skill Execution

Skill execution dipakai untuk mendeskripsikan hasil nyata dari gerakan yang diperlukan sebagaimana telah digambarkan oleh guru dan sebagaimana terlihat dalam konteks siswa itu sendiri serta menyadari keterbatasan siswa. Hal tersebut harus dipandang sebagai hal yang terpisah dari “*performance*” dan melibatkan aspek-aspek kualitatif, baik dari efisiensi mekanika gerakan maupun relevansinya dalam situasi permainan tertentu. Misalnya, seorang anak mungkin sangat lihai menahan *smash* dalam bulutangkis karena raketnya yang bagus untuk melakukan pukulan cepat dan sudut pandang dari kontak yang tepat bisa membuat *shuttlecock* jatuh di belakang lawan. Namun, jika *shuttlecock* ternyata tidak sampai

di bagian belakang lapangan secara akurat, yang musti dipahami guru adalah mungkin pengembalian ini karena kurang kuatnya pukulan dan/atau kurangnya kemampuan teknis namun masih dapat diklasifikasikan sebagai pengembalian (pertahanan) yang luar biasa. Oleh karena itu *skill xecution* selalu dipandang dalam konteks siswa dan permainan.

f. Performance

Tahap ini adalah hasil pengamatan dari proses-proses sebelumnya yang diukur berdasar kriteria yang bersifat individual dari siswa. Itulah cara mengklasifikasikan bagus tidaknya anak berdasar pada ukuran ketepatan respon. *TGfU* memiliki ciri khas dalam pengelolaan permainannya yang membedakan permainan dalam 4 bentuk kelompok permainan yaitu:

- 1) *Target games* (Permainan Target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasasi yang tinggi. Permainan yang termasuk dalam *target games* antara lain adalah *Golf, Woodball, Bowling, Snooker*.
- 2) *Net/Wall games* (Permainan Net) adalah permainan tim atau individu dimana skor didapat apabila mampu memberikan bola atau proyektil sejenis jatuh pada lapangan lawan agar tidak bisa dikembalikan dengan jalan melewatkan bola melalui net dengan tinggi tertentu. Permainan ini mensyaratkan untuk memanupulasi bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada lapangan

kosong lawan yang menggunakan kekuatan dan akurasi yang baik disamping harus mampu menjaga lapangannya sendiri dari datangnya bola dari lawan. Permainan ini mensyaratkan penutupan ruang kosong dan memanipulasi bola dengan akurasi dan kecepatan tertentu untuk dijatuhkan pada daerah lapangan kosong lawan. Permainan yang termasuk dalam *net/wall games* antara lain adalah bulutangkis, tenis, bolavoli, sepaktakraw, *squash*.

- 3) *Striking/ fielding games* (Permainan Pukul tangkap-lari) adalah *Permainan* tim yang cara mendapatkan skornya dengan cara memukul sebuah bola atau proyektil sejenis untuk ditempatkan pada tempat tertentu atau agar tidak tertangkap oleh pemain jaga sehingga si pemukul dapat lari menuju pada daerah aman atau bahkan mampu melewati berkeliling ke beberapa daerah aman dan kembali ketempat semula. Permainan ini mensyaratkan kemampuan kecepatan reaksi memukul bola yang bergerak dari pelempar untuk dipukul dalam lapangan agar pemukul dapat lari ketempat aman. Permainan yang termasuk *striking/fielding games* antara lain adalah *baseball, softball, cricket*.
- 4) *Invasion games* (Permainan Serangan/invasi) adalah permainan tim dimana skor diperoleh jika pemain secara beregu mampu memanipulasi bola atau proyektil sejenis untuk dimasukkan ke gawang lawan atau ke daerah tertentu lebih banyak dari lawan dan mampu mempertahankan daerah gawangnya atau lapangannya dari kemasukan oleh lawan. Permainan ini mensyaratkan penguasaan bola atau proyektil sejenis serta menciptakan ruang, sehingga memudahkan bola mendekat ke gawang lawan untuk menghasilkan gol.

Permainan yang termasuk *invasion games* antara lain adalah sepakbola, *rugby*, bolabasket, bolatangan, hoki

Pembelajaran model *Teaching Games for Understanding* (TGFU) menurut Pambudi (2010: 1) adalah sebagai berikut:

- a. *Game or game form*, menekankan pada sebuah masalah taktik (tantangan) sebelum mengidentifikasi dan berlatih keterampilan.
- b. *Question*, mengumpulkan para siswa secara bersamaan dan bertanya dengan memfokuskan mereka pada masalah taktik dan bagaimana cara memecahkan dari masalah tersebut.
- c. *Practice*, tugas-tugas latihan yang digunakan untuk mengembangkan kesadaran taktik melalui pembelajaran yang berpusat pada guru.
- d. *Game*, situasi permainan untuk memperkuat masalah taktik atau keterampilan yang diberikan di awal.

Dua kata dalam permainan target terdiri dari kata permainan dan kata target. Pengertian permainan menurut Mumpuniarti (2013: 27) adalah aktivitas rekreasi yang melibatkan peran-peran yang pasti dan melibatkan kompetisi atau kerjasama beberapa orang atau lebih. Mitchell, Judith, Oslin dalam Pujianto (2014: 83) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Sementara itu, menurut Cristopher & Ludy (2009: 4) “*Basic game is single every human instinct to compete and archieve a science of statisfaction that complex, the basis of this game is also used to reach and encourage the development and introduction of the sport*”. Jika diartikan kurang lebihnya sebagai berikut dasar permainan adalah naluri tunggal setiap manusia untuk besaing dan mencapai kepuasan naluri yang kompleks, dasar dari permainan ini

juga digunakan untuk mencapai dan menyemangati pengembangan dan pengenalan olahraga. Berdasar dari pengertian permainan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan permainan adalah sarana yang dilakukan untuk aktivitas bermain, di dalamnya terdapat peraturan yang sudah disepakati oleh anggota yang melakukan aktivitas bermain tersebut. Sedangkan pengertian dari target adalah permainan yang menggunakan target sebagai sasaran.

Target games (Permainan Target) adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sebuah sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan ini sangat mengandalkan akurasi dan konsentrasi yang tinggi (Pujianto, 2014: 84). *Target games* adalah salah bentuk permainan permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai (Daya, Chan, & Muzaffar, 2017: 11).

Model TGfU berpotensi: (1) untuk memfasilitasi pengembangan keterampilan teknis dan pengetahuan taktis; (2) memberdayakan anak-anak untuk belajar sendiri dan bertanggung jawab; (3) untuk menilai transfer taktis di seluruh permainan; dan (4) untuk meningkatkan kesenangan dan kesenangan dalam bermain *game* (Wang & Ha, 2012: 262). Permainan target menurut Mitchell et al. (2013: 35) ialah permainan yang dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju

pukulan atau perlakuan menuju sasaran semakin baik. Permainan yang dilakukan dalam penelitian ini, menggunakan menggunakan target yang tidak digunakan untuk permainan penuh, akan tetapi permainan hanya digunakan sebagai sarana untuk menggunakan kontrol anggota tubuh.

4. Kemampuan Melempar

Kemampuan sering dianggap sebagai suatu hal yang mendasari terbentuknya keterampilan dari seseorang. Setiap orang akan memiliki kemampuan yang berbeda antara yang satu dengan yang lain. Dalam kaitannya dengan penampilan olahraga dan kerja fisik lainnya, yang diperlukan adalah kemampuan kecakapan tubuh, salah satu contoh yaitu melempar. Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang kompleks di mana salah satu atau kedua tangan digunakan untuk melepaskan benda menjauhi badannya ke udara. Sangat bergantung dari berbagai faktor (ukuran tubuh anak, ukuran benda, dan lain-lain) lemparan dapat dilakukan dari bawah tangan, diatas kepala, melampaui kepala, atau dari samping. Tahap awal melakukan latihan melempar adalah: gerakan dilakukan terutama dari siku, siku tangan untuk melempar berada di depan badan gerakan menyerupai dorongan, jari-jari tangan dalam keadaan rileks, lakukan gerakan ke atas dari bawah, bagian atas tubuh diusahakan tegak lurus ke target, lakukan gerakan rotasi sedikit selama melempar, berat badan berada di bagian belakang untuk memelihara keseimbangan, kaki diusahakan seimbang, sering ada niat menggeserkan kaki selama persiapan melempar (Septiani, Nadar, & Chairunnisa, 2019: 32).

Samsudin (Febrialismanto, 2017: 12) menjelaskan melempar merupakan keterampilan manipulatif yang kompleks di mana salah satu atau kedua tangan digunakan untuk melepaskan benda menjauhi badannya ke udara. Sangat tergantung dari berbagai faktor (ukuran tubuh anak, ukuran benda, dan lain-lain) lemparan dapat dilakukan dari bawah tangan, diatas kepala, melalui kepala atau dari samping. Pengertian lempar menurut Djumidar (Suryani, 2019: 93) adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menyalurkan tenaga pada suatu benda yang kemudian menghasilkan daya pada benda tersebut, daya yang diberikan kepada benda tersebut kemudian memiliki sebuah kekuatan yang mendorong untuk bergerak berbagai arah kedepan atau ke atas.

Sopiah (2018: 58) menyatakan bahwa melempar bola adalah membuang jauh-jauh bola ke arah yang dituju dengan cara dilemparkan. Melempar bisa dilakukan dengan dua atau satu tangan. Melempar adalah melontarkan benda atau bola kearah yang dituju dengan kekuatan tangan dan lengan secara terkoordinasi, sehingga benda atau bola tersebut dapat terlontar sejauh-jauhnya kearah yang diinginkannya. Melempar benda atau bola dapat dilakukan dengan cara satu atau dua tangan, baik dilemparkan dari bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan maupun dari samping. Dalam melakukan kegiatan bermain melempar bola anak harus melakukan gerakan motorik kasar dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan (Ginting & Ray, 2018: 208).

Melempar adalah suatu keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke

ruang tertentu. Berdasarkan buku Penjas Orkes untuk siswa SD/MI kelas IV (Hadziq & Musadad, 2016: 72) pembelajaran yang dilaksanakan adalah variasi gerak dasar berjalan, variasi gerak dasar berlari, variasi gerak dasar melompat dan variasi gerak dasar melempar. Pada materi variasi gerak dasar melempar meliputi melempar bola berekor jauh, melempar bola berekor tinggi, dan melempar bola berekor ke sasaran adapun penjelasannya sebagai berikut: (1) Melempar bola berekor jauh adalah cara melempar untuk menempuh jarak yang jauh. Lemparan dilakukan dengan tenaga yang kuat. Gerakan lengan dari belakang dan lecutkan tangan ke depan untuk melepaskan bola, (2) Melempar bola berekor tinggi adalah cara melempar untuk lemparan tinggi. Lemparan dilakukan dengan tenaga yang kuat. Gerakan lengan dari bawah dan lecutkan tangan ke atas untuk melepaskan bola, (3) Melempar bola ke sasaran adalah cara melempar bola dengan memperhatikan sasaran lemparan. Lemparan dilakukan untuk dapat masuk atau mengenai sasaran yang telah ditentukan (Anggraeni & Sutiyarsih, 2018: 12).

Menurut Ilham, dkk, (2019: 18) pada hakikatnya melempar adalah menggerakkan benda dengan gaya secara langsung dikenakan pada bendanya. Efisien dari pemberian gaya kepada benda yang akan dilempar dinilai dalam hal kecepatan, jarak dan arah benda tersebut setelah pelepasan. Menurut Ilham, dkk, (2019: 18) kemampuan melempar adalah kemampuan melakukan lemparan dengan jarak yang sejauh-jauhnya. Kecepatan dan jarak yang dilemparkan berhubungan dengan besarnya gaya yang digunakan dan kecepatan tangan pada saat pelepasan. Perkembangan kemampuan melempar terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik terutama pertumbuhan lengan dan bahu. Kemampuan

melempar meliputi dua aspek perkembangan yaitu yang bersifat kuantitatif dan yang bersifat kualitatif. Perkembangan yang bersifat kuantitatif yaitu akan semakin jauh lemparannya. Sedangkan yang bersifat kualitatif yaitu kualitas gerakan melemparnya semakin baik atau semakin efisien. Kemampuan melempar dapat diukur dengan cara mengukur jauhnya atau jarak lemparannya menggunakan bola untuk pengukuran kuantitatif dan dengan analisis sinematografis gerakan untuk pengukuran kualitatif. Namun kemampuan melempar lebih baik ditinjau dari segi kuantitatif. Hal tersebut dinilai untuk memudahkan dalam penelitiannya dibandingkan ditinjau dari segi kualitatif.

Montolalu dkk, (Muzaffar, Saputra, & Setiowati, 2019: 3) menyatakan bahwa melempar dan menangkap bola merupakan salah satu permainan yang dapat mengembangkan motorik kasar anak. Selain itu juga kegiatan bermain melempar dan menangkap bola dapat mempertinggi semua aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauhi badan ke udara. Gerakan melempar ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ukuran tubuh anak, ukuran objek, dan lain sebagainya. Gerakan melempar dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping.

Waryati (2013: 104) menjelaskan bahwa kemampuan melempar bola kecil dibagi menjadi dua, yakni lemparan bola melambung dan lemparan bola mendarat. Kemampuan melempar bola kecil tersebut merupakan kemampuan yang penting dimiliki oleh peserta didik di sekolah dasar khususnya di kelas rendah sebagai bekal pengetahuan selanjutnya. Kedua kemampuan melempar bola

kecil tersebut memiliki kesamaan dalam gerakan dasar dalam melakukannya. Tahapan permainan dengan bola pada anak usia dini meliputi: (1) belajar untuk aktivitas yang menyenangkan atau *learning for fun*, (2) belajar untuk berlatih atau *learning for try*, (3) belajar untuk ketahanan atau *learning for train*, (4) belajar untuk berkompetisi atau *learning for competition*, (5) belajar untuk menang atau *learning for win* (Asmawati, 2015: 5).

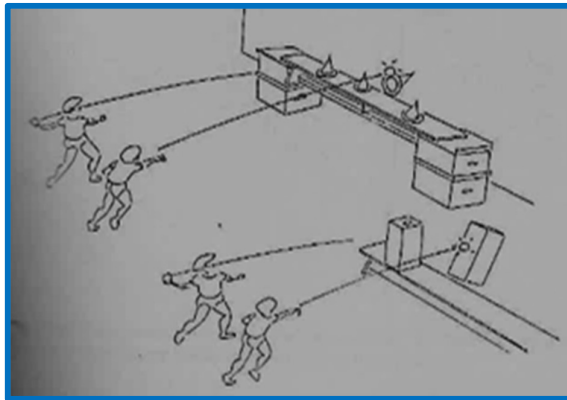
Menurut U. Jonath/E Haag/R.Krempel (dalam Ilham, dkk, 2019: 18) teknik melempar bola yaitu:

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

Fase-fase utama dalam teknik lempar yaitu: anchang-ancang, irama anchang-ancang, posisi lempar, lemparan, menahan setelah lemparan. Menurut Hans Katzenbogner/Medler (dalam Ilham, dkk, 2019: 19) pembelajaran lemparan bola kecil dibagi menjadi beberapa model yaitu:

a. Melempar pada sasaran

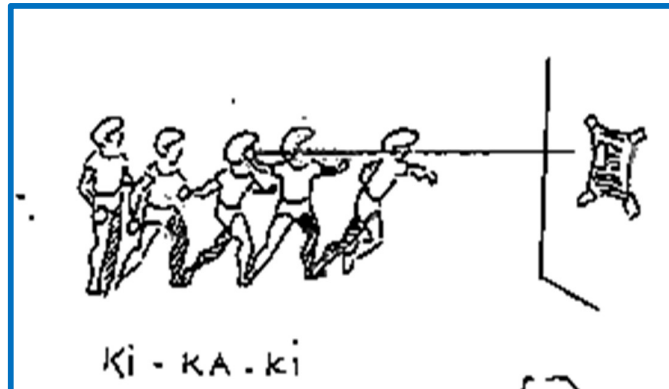
Tentukan saja benda-benda besar yang tersedia di semua bangsal senam dapat digunakan sebagai bentuk bangunan yang di atasnya dapat diletakkan sasaran yang berbeda sama sekali. Bila dipakai kardus bekas, bekas kotak aqua, dapat dibentuk banyak variasi yang mungkin.



Gambar 3. Melempar pada Sasaran
(Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk 2019: 19)

b. Lemparan lebih kuat dengan ancang-ancang / awalan

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

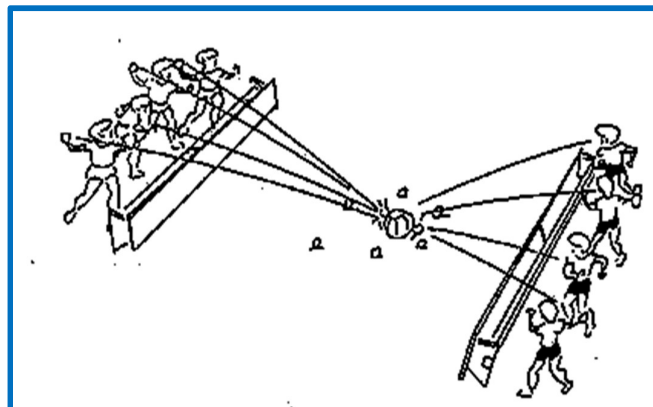


Gambar 4. Lemparan Lebih Kuat dengan Ancang-Ancang
 (Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk 2019: 20)

c. Lomba menggusur bola

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

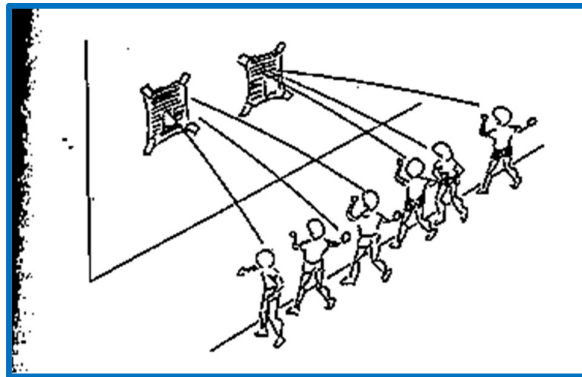
- 1) Menggusur bola ini dari semua arah bola oleh empat team.
- 2) Menggusur bola ke arah dinding (bola medisn diganti kardus)
- 3) Menggusur bola di atas jalur (bola medisn diganti kardus)
- 4) Menggusur bola di atas jalur yang terbuat dari dua bangku



Gambar 5. Lomba Menggusur Bola
 (Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk, 2019: 20)

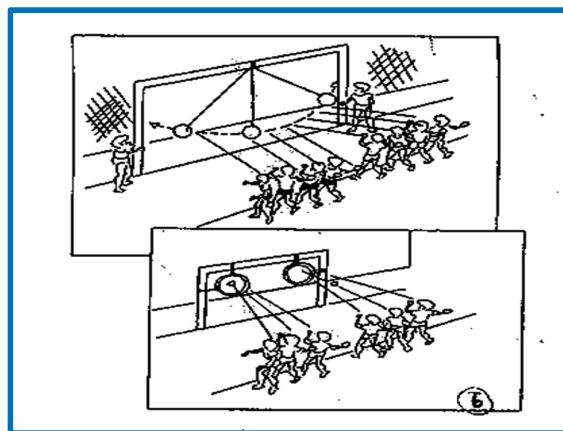
d. Melempar dengan bola

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



Gambar 6. Melempar dengan Bola
(Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk 2019: 20)

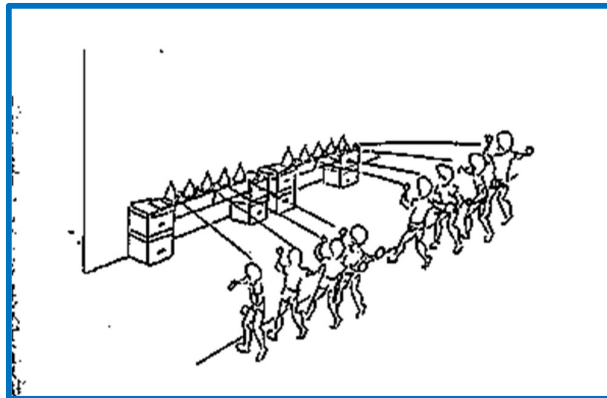
e. Lomba melempar mengenai sasaran bola dapat diatur dengan penyelenggaraan yang berbeda-beda dan kreatif. Sasaran yang menarik adalah bola yang berayun pada tiang gawang sepakbola atau bahkan ban sepeda yang digantungkan pada sudut atas tiang gawang.



Gambar 7. Lomba Melempar Mengenai Sasaran
(Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk 2019: 21)

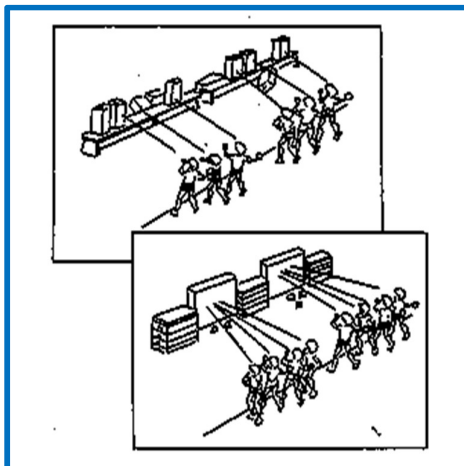
f. Menjatuhkan sasaran

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



Gambar 8. Menjatuhkan Sasaran
(Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk 2019: 21)

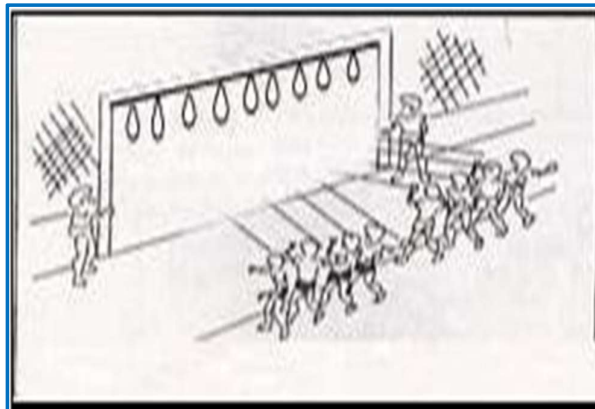
Karton-karton bekas wadah air Aqua juga menjadi sasaran yang menarik jika diletakkan terbaik di atas bangku. Lemparan yang keras diperlukan untuk menjatuhkan matras yang ditaruh di antara tumpukan kotak karton tersebut.



Gambar 9. Menjatuhkan Sasaran Karton
(Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk 2019: 21)

g. Melempar bola kecil dengan sasaran bom air

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



Gambar 10. Melempar Bola Kecil dengan Sasaran Bom Air
(Sumber: Hans Katzenbogner/Medler dalam Ilham, dkk 2019: 22)

5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Usia siswa Sekolah Dasar merupakan kaategori yang banyak mengalami perubahan, baik mental maupun fisiknya. Masa usia Sekolah Dasar (sekitar 6-12 tahun) merupakan tahapan perkembangan penting bahkan fundamental bagi kesuksesan perkembangan peserta didik selanjutnya (Sumarsono, dkk, 2018: 36). Tugas seorang guru dituntut memahami dengan benar karakteristik peserta didik, arti belajar dan tujuan kegiatan belajar bagi peserta didik di sekolah. Leppo, Davis, & Crim (2013: 201) menyatakan bahwa usia dini merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan kemampuan kontrol dan otot atas gerakan mereka.

Karakteristik siswa Sekolah Dasar kelas V dan VI menurut Yudanto, (2005: 12) adalah:

- a. pertumbuhan otot lengan dan dan tungkai makin bertambah,
- b. ada kesadaran mengenai badannya,
- c. anak laki-laki menguasai permainan kasar,
- d. pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak beda baik,
- e. kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya,
- f. waktu reaksi makin baik,
- g. perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata,
- h. koordinasi makin baik,
- i. badan lebih sehat dan kuat,
- j. tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat dibandingkan dengan bagian anggota atas,
- k. perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot antara keterampilan anak laki-laki dan anak perempuan.

Pada usia sekolah dasar, berbeda pada usia–usia sebelumnya. Usia 6-12 tahun perkembangan fisik relatif lebih lambat dan lebih konsisten. Laju perkembangan seperti ini berlangsung sampai terjadinya perubahan- perubahan besar pada awal masa pubertas. Perkembangan proporsi atau bentuk tubuh pada awal masuk sekolah dasar umumnya masih belum seimbang. Kekurangan seimbangan ini dapat diamati pada bagian kepala, badan dan kaki. Kepala masih terlalu besar bila dibandingkan dengan anggota tubuh lainnya seiring berjalannya waktu lambat laun anggota tubuh yang kurang seimbang menjadi berkembang secara harmonis. Sheldon (Murti, 2018: 4) mengemukakan ada tiga kemungkinan bentuk primer tubuh siswa sekolah dasar adalah; (a) *endomorph*, yakni yang tampak dari luar dan berbadan besar; (b) *mesomorph* yang kelihatan kokoh, kuat dan kekar; (c) *ectomorph* yang tampak jangkung, dada pipih, lemah dan seperti tak berotot. Anak-anak memiliki perkembangan karakteristik yang khas dan berbeda pada setiap tahapan. Meskipun demikian, tahapan perkembangan tersebut tidak berdiri sendiri melainkan satu dengan yang lain berkaitan dan saling menentukan.

Secara khusus karakteristik siswa Sekolah Dasar mempunyai ciri khas antara lain, siswa senang bermain, suka bergerak, suka bekerja secara kelompok, suka melakukan dan memperagakan sesuatu secara langsung. Melalui kegiatan yang dimasukkan dalam permainan memungkinkan siswa berpindah atau bergerak dan bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Hal ini sesuai dengan yang diutarakan oleh Sumarsono (2017: 74) bahwa aktivitas bermain melalui sarana permainan dapat menunjang pencapaian kemajuan jasmani, sosial dan intelektual. Setiap perkembangan dan pertumbuhan yang normal maka akan berimplikasi pada perubahan. Menurut Rusman (2012: 41), anak pada usia sekolah dasar (7-11 tahun) berada pada operasi kongkret. Pada masa ini tingkah laku anak yang tampak yaitu:

- a. anak selalu menandang dunia secara objektif, bergeser dari aspek situasi ke aspek yang lain secara reflektif dan memandang unsur secara serentak;
- b. anak mulai berfikir secara operasional;
- c. anak sudah mulai mampu mempergunakan cara berfikir secara operasional untuk mengklasifikasi benda-benda;
- d. anak sudah mampu membentuk dan menggunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip alamiah sederhana dan menggunakan prinsip hubungan sebab akibat;
- e. anak dapat memahami konsep substantansi, panjang, lebar, luas dan tinggi serta jenis ukuran lainnya.

Pendapat lain juga disampaikan oleh Yusuf (2012: 38) berpendapat bahwa siswa Sekolah Dasar yang berusia dalam rentang 6-12 tahun berdasarkan teori Piaget termasuk ke dalam tahap operasional kongkret (7-11 tahun). Selama ini, cara berfikir siswa masih bersifat kongkrit, maksudnya yaitu siswa belum dapat berfikir tentang hal-hal yang bersifat abstrak. Segala sesuatu yang dipelajari harus

nyata/kongkrit mulai hal mudah ke hal yang sulit dan dari hal yang sederhana menuju ke hal yang lebih kompleks. Siswa yang berada dalam kriteria sekolah dasar kelas atas berada pada masa umur 10- 12 Tahun. Pada umur ini dalam perkembangannya masuk dalam kriteria fase anak besar.

Pada fase anak besar ini menurut Rahyubi (2012: 51) dari segi perkembangan motorik usia siswa pada fase besar adalah sebagai berikut: Fase anak besar antara usia 6-12 tahun yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Berdasarkan pemahaman dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada masa usia Sekolah Dasar siswa mengalami banyak perubahan baik secara perkembangan maupun dalam masa pertumbuhannya. Khususnya dalam hal pembelajaran gerak disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan siswa Sekolah Dasar lebih ditekankan melalui kegiatan yang dirangkai dalam aktivitas bermain. Siswa akan mudah mengenal dan dapat menyerap materi gerak dasar tanpa terasa dilakukan dalam aktivitas bermain.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dialukan oleh Sumarsono, Syamsudin, Hermansyah, dan Iswahyuni (2018) yang berjudul “Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas”. Penelitian ini bertujuan untuk memfasilitasi teori perkembangan dan pertumbuhan anak sesuai dengan umur dan fisiknya. Dasar dari penelitian ini

adalah kebutuhan guru pendidikan jasmani untuk mendapatkan sumber referensi dalam meningkatkan unsur biomotor koordinasi siswa Sekolah Dasar kelas atas. Prosedur pengembangan dan penelitian ini mengadaptasi langkah-langkah pengembangan pendidikan yang dikembangkan oleh Dick & Lou Carey. Langkah pengembangan pada penelitian ini terdiri tujuh langkah, yaitu studi pendahuluan, pembuatan draf awal, validasi ahli, uji coba, validasi dan revisi selanjutnya pembuatan produk final. Instrumen dalam pengumpulan data menggunakan observasi dan penyebaran angket. Adapun efektifitas produk dalam penelitian ini menggunakan acuan efektivitas dari penggunaan produk dan kesesuaian model serta tujuan pengembangan. Hasil penelitian pada hasil observasi dari masing-masing permainan mendapatkan rerata skor dalam kategori “baik”. Guru sebagai pengguna produk di rerata “baik” serta menurut siswa sebagai pelaku model masuk dalam kategori “sangat baik”. Produk yang telah dihasilkan disimpan dalam bentuk VCD. Dalam satu paket VCD didalamnya terdapat model permainan serta susunan kegiatan, peralatan serta peraturan permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan guru pendidikan jasmani sekolah dasar kelas atas.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2019) yang berjudul “Pengaruh *Teaching Games for Understanding* (TGfU) terhadap Hasil Belajar *Chest Pass* Pada Permainan Bola Basket”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh model pembelajaran TGfU terhadap hasil belajar *Chest Pass* bolabasket SMP Unggulan At-thoyyibah Mojowarno Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, desain yang

digunakan adalah desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Unggulan At-thoyyibah Mojowarno Jombang. Adapun instrumen penilaian yang dipakai dalam penelitian ini meliputi aspek psikomotor yaitu penilaian proses dan penilaian hasil *chest pass* bolabasket. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa pada hasil penelitian ini diperoleh perhitungan hasil pada tabel *Paired Samples t Test* pada perhitungan tes hasil dan tes proses diperoleh Sig (2tailed) sebesar 0,000. Pengambilan keputusan dari hasil tersebut adalah H0 diterima jika Sig. (2-tailed) $\geq 0,05$. Karena nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, berarti $0,000 < 0,05$, maka H0 ditolak dengan kata lain Ha diterima. Berdasarkan data tersebut disimpulkan terdapat pengaruh model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* terhadap hasil belajar chest pass pada permainan bolabasket (studi peserta didik SMP Unggulan At-Thoyyibah Mojoduwur Jombang Tahun Pelajaran 2018/2019).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Syarifuddin & Wali (2019) yang berjudul “Penerapan permainan target dapat meningkatkan motivasi belajar penjaskes materi pola gerak manipulatif siswa kelas III/A SD Negeri 20 Sabang” Penelitian ini bertujuan untuk motivasi belajar penjaskes materi pola gerak manipulatif melalui penerapan permainan target. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas III/A semester I SD Negeri 20 Sabang tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 21 siswa yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Metode yang digunakan metode penelitian tindakan kelas. Pengumpulan data dilakukan secara teknik tes dan obsevasi. Hasil analisis

data menunjukkan bahwa, kemampuan rata-rata atau nilai rata-rata siswa dalam melakukan pola gerak manipulatif adalah 76 pada siklus I dan 82 pada siklus II. Berdasarkan kategori nilai yang menjadi acuan peneliti, nilai rata-rata 82 berada pada kategori baik. Dengan demikian, kemampuan rata-rata siswa berdasarkan hasil penelitian ini tergolong baik. Disarankan penelitian yang berhubungan dengan pola gerak manipulatif pada jenjang SD/MI dapat dilanjutkan oleh peneliti lain, sehingga dapat terungkap hal-hal yang belum terungkap melalui penelitian ini, misalnya gerak dasar non lokomotor.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nuriawati, Suroto, & Setyorini (2010) yang berjudul “Efektivitas Model Permainan Target Berbasis *Goal Orientation* pada Pendidikan Jasmani”. Artikel ini bermaksud menjelaskan efektivitas penerapan model permainan target berbasis *goal orientation*. Alur penelitian pengembangan model Borg and Gall digunakan sampai tuntas tetapi isi artikel ini hanya fokus pada tahap uji coba lapangan. Subjek uji coba sebanyak 62 siswa kelas VII. TEOSQ digunakan untuk menentukan *goal orientation*, FCE digunakan untuk mengukur efektivitas pembelajaran, dan *pretest-posttest* menggunakan hasil belajar. Analisis data menggunakan deskriptif statistik, Wilcoxon dipilih berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran berdasarkan FCE masuk kategori baik sekali. Penerapan model pembelajaran memberikan dampak peningkatan hasil belajar secara signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran ini dapat diterapkan dalam

pembelajaran khususnya untuk kelas VII. Untuk penerapan pada kelas lainnya, sebaiknya dilakukan penyesuaian atau pengembangan lebih lanjut.

C. Kerangka Berpikir

Salah satu materi dalam PJOK yaitu permainan bola kecil. Dalam pembelajaran lempar, strategi pembelajaran memegang peranan penting, karena dalam strategi pembelajaran yang tepat, tujuan pembelajaran juga dapat tercapai optimal. Meskipun guru sudah memberikan pembelajaran secara jelas, ada beberapa peserta didik kelas V E SD Unggulan Aisyiyah Bantul yang hasil nilai pada materi lempar masih rendah. Dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan guru, peserta didik yang belum mencapai KKM 75 yaitu sebesar 62,5% yang terdiri 15 peserta didik dari 24 peserta didik. Oleh karena itu guru perlu memperhatikan secara seksama kemampuan gerak tiap-tiap peserta didik.

Terkait dengan hal tersebut di atas, maka dibutuhkan cara untuk meningkatkan hasil pembelajaran dengan pendekatan metode permainan target. Metode permainan target diharapkan bisa menjadi daya tarik tersendiri terhadap partisipasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran melempar bola kecil. Dengan banyaknya frekuensi melempar yang dilakukan oleh peserta didik diharapkan peserta didik memiliki kemampuan untuk melakukan lemparan bola kecil yang meliputi lemparan menyusur tanah, melempar bola datar dan melempar bola lambung. Sesuai dengan karakteristik peserta didik yang suka permainan, maka dengan permainan target ini tujuan pembelajaran yang ingin dicapai yaitu penguasaan gerak dasar melempar dapat dikuasai oleh peserta didik dengan baik.

Melalui TGfU secara tidak langsung permainan yang ditekankan akan membawa siswa untuk memahami suatu jenis dalam olahraga. Dengan konsep

bermain siswa akan memahami taktik sendiri dengan menyenangkan. Pendekatan pembelajaran ini cocok untuk berbagai tingkatan anak sekolah. Pendekatan ini akan memicu perubahan paradigma pembelajaran yang bermuara pada peningkatan kualitas pendidikan jasmani sehingga tujuan pendidikan jasmani yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor dapat tercapai.

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Namun demikian sebelum anak dapat melempar maka anak harus memiliki kekuatan, keseimbangan, daya tahan, dan kelentukan, sehingga anak dapat belajar melempar bola secara tepat. Kelebihan permainan melempar tangkap bola ini sederhana maka anak dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan dengan lebih baik, anak belajar melempar dan menangkap bola secara terarah dengan tepat, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan atau kemampuan anak.

D. Pertanyaan Penelitian

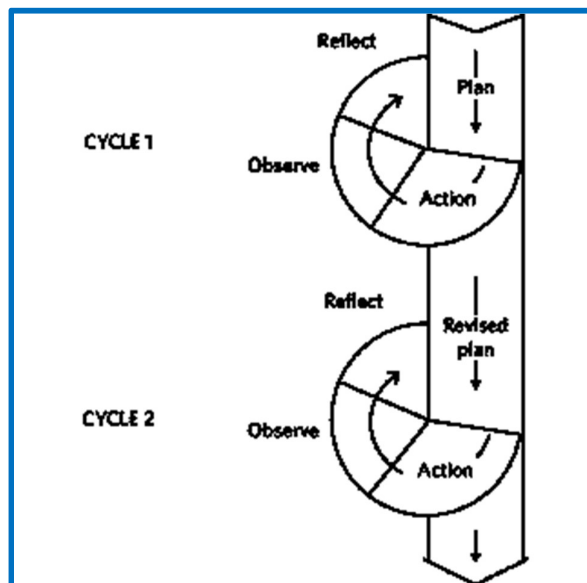
Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pikir yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan hipotesis tindakan dalam penelitian ini yaitu “apakah permainan target dapat meningkatkan kemampuan melempar bola kecil peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian Tindakan

Desain penelitian ini mengacu pada rancangan penelitian model spiral dari Kemmis dan Mc. Taggart dalam Wiraatmaja (2014: 66). “Kemmis dan Mc. Taggart ini menggunakan model yang dikenal dengan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan tahap perencanaan (*planning*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflection*) dan perencanaan kembali”. Desain Kemmis dan Mc. Taggart ini berupa untaian-untaian dengan satu perangkat yang terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Keempat komponen yang beruntai tersebut dinamakan satu siklus. Pengertian siklus pada desain penelitian ini adalah suatu perputaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Berikut siklus penelitiannya.



Gambar 11. Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Mc. Taggart (Sumber: Wiraatmaja, 2014: 45)

1. Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian. Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan penelitian tindakan kelas. Perencanaan pada siklus pertama ini diawali dengan menentukan identifikasi masalah yang terjadi kemudian membuat rancangan pembelajaran, angket, dan lembar observasi kemudian dikonsultasikan kepada orang yang ahli dalam pembelajaran lempar bola kecil untuk selanjutnya digunakan dalam implementasi tindakan. Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Penekanan pada siklus pertama ini difokuskan pada keterlibatan siswa selama pembelajaran

2. Pelaksanaan (*action*)

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

3. Pengamatan (*observation*)

Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan

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

Proses observasi dilakukan terhadap lama waktu efektif pembelajaran, perencanaan guru, perilaku guru dalam pembelajaran termasuk di dalamnya peran aktif guru dalam memotivasi dan situasi sekeliling proses. Hasil observasi yang telah dicatat kemudian didiskusikan bersama untuk menentukan rencana tindakan yang akan dilaksanakan pada proses pembelajaran. Tindakan yang direncanakan diutamakan untuk mengatasi temuan utama, terutama yang termasuk di dalam partisipasi siswa. Hasil catatan lapangan dipilih yang memungkinkan pemecahan dan didiskusikan dengan pengamat penelitian, dalam hal ini pembimbing dan orang yang ahli dalam pembelajaran lempar bola kecil. Prosedur pemecahan masalah berupa langkah-langkah yang dapat dilakukan, sehingga penghambat dapat diminimalkan dan pendukung dapat dioptimalkan

Kolaborator mengamati, mencatat dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditetapkan. Pengamatan yang dilakukan kolaborator memanfaatkan lembar observasi guru (LOG), lembar observasi siswa (LOS), catatan lapangan, dan kamera digital.

4. Umpan Balik (*reflection*)

Refleksi adalah upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Dalam tahap refleksi peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Kelemahan dan kekurangan yang telah ditemukan pada siklus terdahulu dapat digunakan sebagai dasar penyusunan rencana tindakan pada siklus berikutnya, sehingga siklus selanjutnya akan menjadi lebih baik dari pada siklus sebelumnya.

Langkah-langkah penelitian tindakan secara keseluruhan berbentuk spiral. Setiap lingkaran pada spiral tersebut menggambarkan kegiatan yang utuh, yang dinamakan siklus, karena kalau hanya terdiri dari satu siklus belum berbentuk spiral. Maksudnya agar kekurangan pada siklus pertama dapat diperbaiki pada siklus-siklus berikutnya, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar secara terus menerus. Adapun pengertian siklus di sini adalah suatu putaran kegiatan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Siklus akan terus berulang sampai tercapai ukuran keberhasilan yang diinginkan. Dalam penelitian tindakan kelas ini keberhasilan yang diinginkan adalah hasil belajar meningkat sehingga KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dapat tercapai, perilaku siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, angka partisipasi dalam setiap kesempatan yang diberikan guru walaupun belum maksimal.

B. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan dua bulan, dengan harapan data yang diperoleh dirasa sudah lengkap sesuai dengan yang diharapkan. Penelitian

tindakan kelas ini sangat tergantung keaktifan siswa, guru serta kolaborator sehingga hasil yang diharapkan setiap siklus pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan dalam 1 siklus, setiap siklus 2 kali tatap muka, dan setiap tatap muka menggunakan alokasi waktu 3x35 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Setiap pertemuan, pembelajaran lempar bola kecil menggunakan metode permainan.

C. Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Unggulan Aisyiyah Baantul yang terletak di daerah Sanggrahan, Bantul Yogyakarta. Penelitian ini diterapkan dengan pokok bahasan kemampuan melempar bola kecil dalam atletik.

D. Subjek dan Karakteristik

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V E SD Unggulan Aisyiyah Bantul yang berjumlah 24 siswa terdiri atas siswa putra 14 dan putri 10, dan guru yang mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani tersebut. Dalam penelitian PTK ini juga dilakukan angket tertulis terhadap guru, kepala sekolah dan siswa, di samping pengamatan di lapangan dengan maksud agar mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan. Pengambilan objek penelitian dilakukan pada siswa kelas V E SD Unggulan Aisyiyah Bantul dengan alasan sebagai berikut:

6. Kurangnya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, khususnya pembelajaran atletik.
7. Kemampuan melempar peserta didik masih rendah.
8. Kreativitas guru untuk mencapai keberhasilan dalam hasil pembelajaran masih rendah.

E. Skenario Tindakan

Tindakan dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang akan dipecahkan semakin banyak permasalahan yang akan dipecahkan maka semakin banyak siklus akan lebih baik. Berikut penjelasan dari kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan dan apabila siklus pertama belum meningkat, maka dilanjutkan ke siklus kedua dengan harapan sudah terjadi peningkatan.

1. Siklus I

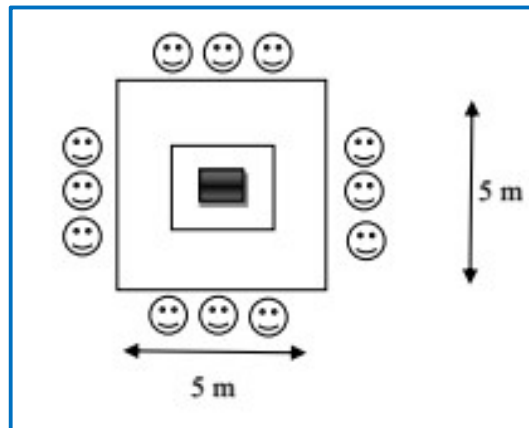
a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti menyusun rencana berdasarkan temuan masalah yang terjadi sebelum dilakukan penelitian. Kegiatan yang akan dilakukan dalam perencanaan meliputi menentukan pokok permasalahan dalam penelitian yaitu tentang kemampuan melempar siswa, kemudian membuat skenario pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar dengan metode permainan target. Peneliti mempersiapkan RPP dan menyiapkan sarana prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti telah mengidentifikasi dan menganalisis kegiatan yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan kelas pada siklus pertama ini dilakukan pada hari Selasa tanggal Februari 2020 selama 105 menit (3 x 35 menit) dari pukul 08.00-09.30 untuk praktik sedangkan untuk teori 35 menit untuk teori yang dilaksanakan pada hari Selasa pukul 10.00-10.35 dengan materi permainan target.

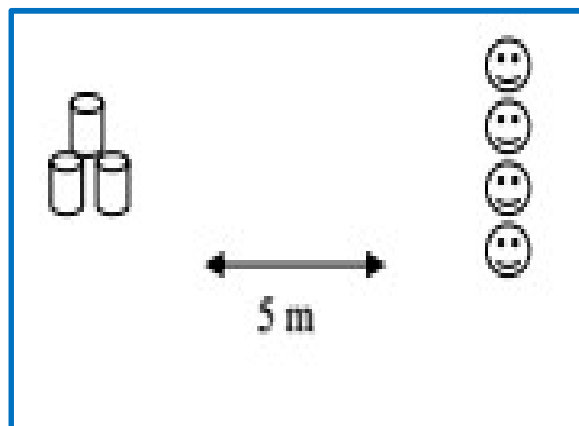
1) Permainan untuk Pemanasan



Gambar 12. Ilustrasi Permainan untuk Pemanasan

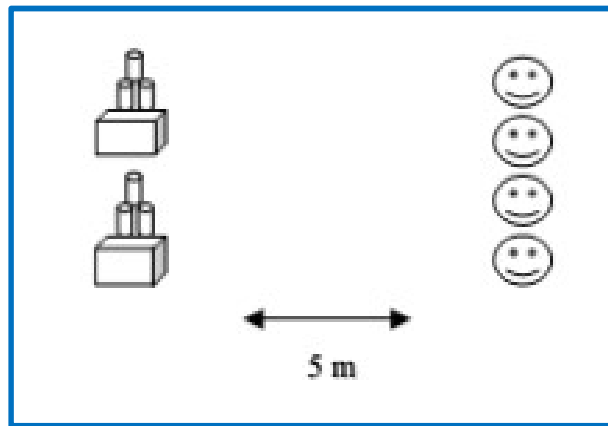
- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu masing-masing memegang bola
- b) Kotak atau kardus ditaruh di tengah lapangan
- c) Masing-masing kelompok berbaris menghadap ke dalam.
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing siswa menembakkan bola.
- e) Tiap kelompok berusaha untuk menggosur kardus menuju garis lawan.
- f) Bagi kelompok yang bisa menggosur bola sampai ke garis lawan dialah yang menang.

2) Permainan Inti 1



Gambar 13. Ilustrasi Permainan Inti 1

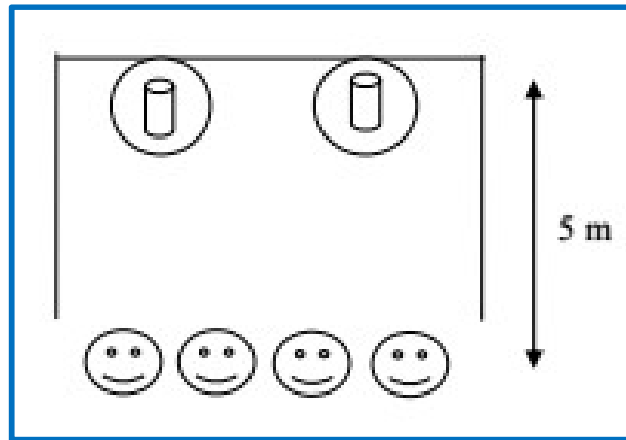
- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
 - b) Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga
 - c) Setiap regu baris berbanjar
 - d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun
 - e) Dilakukan berulang-ulang yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya
- 3) Permainan Inti 2



Gambar 14. Ilustrasi Permainan Inti 2

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
- b) Setiap regu baris berbanjar
- c) Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun di atas meja
- e) Dilakukan berulang-ulang yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya

4) Permainan Inti 3



Gambar 15. Ilustrasi Permainan Inti 3

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
 - b) Setiap regu baris berbanjar
 - c) Kaleng digantung ditengah tengah holahop
 - d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk mengenai kaleng yang tergantung
 - e) Dilakukan berulang-ulang
 - f) Yang paling cepat mengenai kaleng dialah pemenangnya
- c. Observasi

Dalam pelaksanaan penelitian ini didampingi oleh 2 orang kolaborator yang bertugas melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran pada siklus 1 ini. Kolaborator tersebut mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama proses tindakan berlangsung. Kolaborator mengamati proses pemberian tindakan oleh peneliti dan bagaimana respon siswa dalam proses tindakan tersebut.

d. Refleksi

Setelah selesai tindakan maka pada akhir siklus, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Berdasarkan pengamatan dan hasil diskusi peneliti dan kolabolator membuat refleksi tindakan sebagai dasar pertimbangan untuk tindakan selanjutnya sebagai berikut:

- 1) Penambahan penguatan dari guru terhadap siswa tentang teknik ayunan dan fokus pada sasaran.
- 2) Pengulangan materi permainan namun dengan memberikan variasi target sasaran dalam permainan.
- 3) Perubahan kelompok pada setiap permainan.

2. Siklus II

Pada siklus II hampir sama dengan apa yang dilakukan pada siklus I, hanya pada siklus II proses pembelajaran dengan melakukan perbaikan dari kekurangan yang terjadi pada siklus I. Hasil refleksi pada akhir siklus yang kedua memperhatikan hasil evaluasi. Hasil evaluasi setelah pembelajaran dilihat peningkatan hasil belajarnya. Pada siklus kedua ini jika terjadi peningkatan hasil belajar siswa, maka peneliti menghentikan penelitian pada siklus yang kedua, kerana dari hasil belajar siswa sudah lebih dari 75% tuntas.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti bertindak sebagai pengamat pelaksana kegiatan dalam penelitian ini, sebab peneliti secara langsung mengumpulkan data atau informasi di lapangan sampai terungkap makna perilaku dan berbagai upaya yang dilakukan guru dalam

meningkatkan hasil belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Sesuai dengan jenis dan sifat data yang akan dikumpulkan, maka dalam penelitian ini dipergunakan tehnik pengumpulan data yang berupa observasi partisipatif pasif terhadap berbagai kegiatan yang terkait dengan studi, untuk mengamati berbagai kegiatan dan peristiwa di lapangan dalam proses pembelajaran PJOK.

Dalam penelitian ini, guru bertindak sebagai peneliti yang melakukan tindakan, sedangkan kolaborator mengamati terhadap berlangsungnya proses tindakan dengan menggunakan lembar panduan observasi dan catatan lapangan. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas guru dan siswa selama pengembangan tindakan dalam proses pembelajaran PJOK.

Secara rinci kegiatan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data dengan cara dilakukan pengamatan/observasi oleh kolabolator tentang kesesuaian antara rancangan rencana pembelajaran dengan pelaksanaan pembelajaran oleh guru/peneliti di lapangan, dan hal-hal penting lainnya, selanjutnya dicatat dalam lembar observasi guru (LOG), dan dilakukan observasi terhadap siswa tentang keadaan nyata di lapangan berdasarkan rancangan pembelajaran, dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi siswa (LOS). Serta hal-hal lain yang dianggap penting dicatat dalam catatan lapangan.
2. Mendokumentasikan dan merekam gambar yang terjadi di lapangan saat proses pembelajaran berlangsung.
3. Mengisi blangko pengamatan kemampuan melempar siswa yang telah disediakan.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dijelaskan sebagai berikut:

a. Lembar Observasi Siswa

1) Penilaian Afektif

Secara umum ranah afektif diartikan sebagai internalisasi sikap yang menunjuk ke arah pertumbuhan batiniah yang terjadi bila individu menjadi sadar tentang nilai yang diterima dan kemudian mengambil sikap sehingga kemudian menjadi bagian dari dirinya dalam bentuk nilai dan menentukan tingkah lakunya. Burhan (2012: 58) menyatakan bahwa ranah afektif berkaitan dengan perasaan, nada, emosi, motivasi, kecenderungan bertingkah laku, tingkatan penerima, dan penolakan terhadap sesuatu. Ismet & Hariyanto (2017: 184) menyatakan bahwa penilaian afektif adalah setiap metode yang digunakan untuk mengungkapkan bagaimana seorang siswa merasakan tentang dirinya, persepsi tentang citra dirinya, apa yang berpengaruh terhadap perilakunya di dalam masyarakat, kelas, dan rumahnya.

Penilaian afektif dalam penelitian ini terdiri atas, disiplin, tanggung jawab, gigih, dan kejujuran. Penilaian dilakukan oleh guru dan kolaborator dengan menilai siswa saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Dimana penilaian menggunakan lembar observasi dengan 4 alternatif pilihan skor, yaitu: Skor 1 untuk Kurang, Skor 2 untuk Cukup, Skor 3 untuk Baik, dan Skor 4 untuk Sangat Baik.

2) Penilaian Kognitif

Seorang pendidik perlu melakukan penilaian untuk mengetahui pencapaian kompetensi pengetahuan siswa. Penilaian terhadap pengetahuan siswa dapat dilakukan melalui tes tulis, tes lisan, dan penugasan (Majid, 2014:183). Kegiatan penilaian terhadap pengetahuan tersebut dapat juga digunakan sebagai pemetaan kesulitan belajar siswa dan perbaikan proses pembelajaran. Pedoman penilaian kompetensi pengetahuan ini dikembangkan sebagai rujukan teknis bagi guru untuk melakukan penilaian. Penilaian kognitif dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Aspek Kognitif

Aspek Kognitif		Skor
1	Menjelaskan hal-hal yang harus dilakukan pada saat melempar	Skor 3 jika dapat menyebutkan ketiga komponen jawaban
2	Menjelaskan cara melempar bola kecil dengan lemparan rendah ke sasaran	Skor 2 jika hanya menyebutkan dua komponen jawaban
3	Menjelaskan cara melempar bola kecil dengan lemparan tinggi ke sasaran	Skor 1 jika hanya menyebutkan satu komponen jawaban

3) Penilaian Psikomotor

Ranah psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hal ini berarti kompetensi keterampilan itu sebagai implikasi dari tercapainya kompetensi pengetahuan dari peserta didik. Hasil belajar psikomotorik ini tampak dalam bentuk keterampilan dan kemampuan bertindak individu. Hasil belajar psikomotor sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif dan hasil belajar afektif (Dudung, 2018: 41). Penilaian psikomotor

dalam penelitian ini yaitu untuk menilai kemampuan siswa dalam melempar, dimana siswa melakukan lemparan sebanyak 7 kali mengarah ke sasaran yang telah ditentukan. Skor 1 jika bola yang dilempar mengenai sasaran, skor maksimal 7.

b. Lembar observasi Guru

Lembar observasi guru yaitu untuk menilai bagaimana guru dalam proses pembelajaran berlangsung, adapun kisi-kisi terkait lembar observasi guru sebagai berikut:

- a) Apakah guru dapat menjelaskan materi melempar bola kecil dengan jelas?
- b) Apakah guru dapat menarik siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran melempar bola kecil dengan permainan target tersebut?
- c) Apakah metode yang digunakan guru tepat sebagai upaya meningkatkan kemampuan melempar siswa?
- d) Apakah guru memberikan motivasi dan penguatan dalam proses pembelajaran melempar bola dengan permainan target?
- e) Apakah guru memberikan evaluasi kepada siswa yang kurang, maupun salah dalam proses pembelajaran melempar bola dengan permainan target?
- f) Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan?

G. Indikator Keberhasilan Tindakan

Keberhasilan suatu tindakan ditandai dengan terjadinya perubahan dan peningkatan hasil belajar. Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini yaitu terjadinya peningkatan hasil belajar minimal 75% dari jumlah siswa

mencapai KKM=75. Dengan kriteria tersebut pembelajaran ini tidak hanya mengejar hasil yang setinggi-tingginya tetapi juga proses pembelajarannya harus berjalan dengan baik dan benar.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dengan adanya analisis data, maka dapat diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini analisis yang dilakukan meliputi:

1. Analisis observasi untuk siswa

Setiap butir pertanyaan kepada siswa dikelompokkan sesuai dengan aspek yang diamati, kemudian dihitung jumlah skor setiap butir. Jumlah hasil skor yang diperoleh dikategorikan sesuai dengan kualifikasi hasil pengamatan siswa.

2. Analisis keberhasilan pembelajaran

Hasil belajar siswa yang dilaksanakan pada akhir pertemuan pembelajaran dihitung rata-ratanya. Kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang diberikan. Menurut Arikunto (2016: 236), untuk dapat dicatat sebagai nilai prestasi belajar maka skor mentah yang diperoleh dari hasil pengamatan diubah menjadi skor berstandar, sehingga akan didapatkan nilai prestasi. Rumus untuk mengubah skor menjadi nilai adalah sebagai berikut:

$$\frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \text{Nilai}$$

3. Analisis kualitatif

Sugiyono (2009: 245) menyatakan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Miles & Huberman (Sugiyono, 2009: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil wawancara dengan guru dan siswa baik pada saat observasi awal maupun saat penelitian berlangsung.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Proses penelitian tindakan di SD Unggulan Aisyiyah Baantul, peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran PJOK dalam upaya meningkatkan kemampuan melempar dalam pembelajaran atletik melalui permainan target yang dilakukan selama dua siklus. Siklus pertama dilaksanakan 1 kali pertemuan, siklus kedua dilaksanakan 1 kali pertemuan. Hasil penelitian diawali peneliti dengan melakukan observasi terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani dan hasil belajar pada semester ganjil materi lempar bola kecil pada siswa kelas V E SD Unggulan Aisyiyah Bantul, dalam observasi tersebut ditemukan hasil nilai pada materi lempar masih rendah. Dari KKM yang ditentukan guru, siswa yang belum mencapai KKM 75 sebesar 63% terdiri dari 15 anak tidak tuntas dari 24 siswa.

Materi atletik khususnya pembelajaran lempar selalu diberikan pada setiap semester sebelumnya terutama untuk siswa kelas V di SD Unggulan Aisyiyah Bantul, akan tetapi siswa masih merasa kesulitan dengan cara melempar bola dengan baik. Selain itu kemampuan melempar siswa masih sangat kurang. Selama ini pembelajaran sudah dengan berbagai media tetapi hasil belum optimal dan belum tuntas. Guru harus menciptakan suasana pembelajaran yang menarik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan melalui permainan yang menarik dalam pembelajaran lempar. Permainan target merupakan salah satu metode yang diharapkan dapat memberi kesempatan pada siswa untuk bekerja meningkatkan

kemampuan dalam melempar yang dapat mengakibatkan anak terkesan tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran lempar.

Proses penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar melalui permainan target. Prosesnya dijabarkan melalui 4 tahapan dalam satu siklus adapun hasil penelitian dalam setiap siklus diuraikan sebagai berikut

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti menyusun rencana berdasarkan temuan masalah yang terjadi sebelum dilakukan penelitian. Kegiatan yang akan dilakukan dalam perencanaan meliputi menentukan pokok permasalahan dalam penelitian yaitu tentang kemampuan melempar siswa, kemudian membuat skenario pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melempar dengan metode permainan target. Peneliti mempersiapkan RPP dan menyiapkan sarana prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti telah mengidentifikasi dan menganalisis kegiatan yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.

b. Tahap Pelaksanaan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada siklus pertama ini dilakukan pada hari Selasa tanggal Februari 2020 selama 105 menit (3 x 35 menit) dari pukul 08.00-09.30 untuk praktik sedangkan untuk teori 35 menit untuk teori yang dilaksanakan pada hari Selasa pukul 10.00-10.35 dengan materi permainan target.

1) Permainan untuk Pemanasan

Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam hal ini jumlah siswa 24 masuk semua, selanjutnya menyampaikan informasi tentang pelaksanaan pembelajaran, kemudian melakukan pemanasan, dengan keterangan sebagai berikut:

- g) Siswa dibagi menjadi 4 regu masing-masing memegang bola
- h) Kotak atau kardus ditaruh di tengah lapangan
- i) Masing-masing kelompok berbaris menghadap ke dalam.
- j) Setelah ada bunyi peluit masing-masing siswa menembakkan bola.
- k) Tiap kelompok berusaha untuk menggosur kardus menuju garis lawan.
- l) Bagi kelompok yang bisa menggosur bola sampai ke garis lawan dialah yang menang.



**Gambar 16. Siswa Melakukan Pemanasan dengan Permainan Siklus I
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

2) Permainan Inti 1

Setelah siswa melakukan pemasan dengan permainan, kemudian dilanjutkan pada permainan inti 1, dengan keterangan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
- b) Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga
- c) Setiap regu baris berbanjar
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun
- e) Dilakukan berulang-ulang yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya



**Gambar 17. Siswa Melakukan Permainan Inti 1 Siklus I
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

3) Permainan Inti 2

Selanjutnya dilanjutkan pada permainan inti 2, dengan keterangan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
- b) Setiap regu baris berbanjar

- c) Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun di atas meja
- e) Dilakukan berulang-ulang yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya



**Gambar 18. Siswa Melakukan Permainan Inti 2 Siklus I
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

4) Permainan Inti 3

Selanjutnya dilanjutkan pada permainan inti 3, dengan keterangan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
- b) Setiap regu baris berbanjar
- c) Kaleng digantung di tengah tengah holahop
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk mengenai kaleng yang tergantung
- e) Dilakukan berulang-ulang

- f) Yang paling cepat mengenai kaleng dialah pemenangnya



**Gambar 19. Siswa Melakukan Permainan Inti 3 Siklus I
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

c. Tahap Pengamatan (*observasi*)

Dalam pelaksanaan penelitian ini didampingi oleh 2 orang kolaborator yang bertugas melakukan pengamatan dan menilai pembelajaran pada siklus 1 ini. Kolaborator tersebut mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama proses tindakan berlangsung. Kolaborator mengamati proses pemberian tindakan oleh peneliti dan bagaimana respon siswa dalam proses tindakan tersebut. Adapun hasil observasi oleh kolaborator dijabarkan sebagai berikut ini:

1) Hasil Pengamatan terhadap Kegiatan Guru

Kolaborator mengamati proses tindakan pembelajaran yang dilakukan oleh Guru dengan berpedoman pada aspek berikut ini:

- a) Apakah guru dapat menjelaskan materi melempar bola kecil dengan jelas?
- b) Apakah guru dapat menarik siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran melempar bola kecil dengan permainan target tersebut?

- c) Apakah metode yang digunakan guru tepat sebagai upaya meningkatkan kemampuan melempar siswa?
- d) Apakah guru memberikan motivasi dan penguatan dalam proses pembelajaran melempar bola dengan permainan target?
- e) Apakah guru memberikan evaluasi kepada siswa yang kurang, maupun salah dalam proses pembelajaran melempar bola dengan permainan target?
- f) Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan?

Kedua kolaborator menilai bahwa seluruh aspek tersebut telah dipenuhi, namun ada beberapa catatan yang diberikan kepada Guru agar menjadi pertimbangan dalam proses perbaikan tindakan dipembelajaran. Beberapa catatan tersebut selengkapnya disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Catatan Kegiatan Guru Siklus I

Kolaborator I	Kolaborator I
1. Penguatan sudah diberikan kepada siswa tetapi lebih baik diperhatikan ayunan tangan dan fokus pada sasaran.	1. Masih ada siswa yang pasif dalam mengikuti permainan melempar
2. Sebaiknya dipisahkan antara kelompok siswa laki-laki dan perempuan.	2. Perlu dipertimbangkan pembagian kelompok siswa
3. Bagaimana jika target sasaran dibuat variatif, mungkin akan lebih menarik	3. Target pada permaian terakhir sebaiknya ditambahkan

2) Hasil Pengamatan terhadap Kegiatan Siswa

Kolaborator mengamati proses tindakan pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan berpedoman pada aspek berikut ini:

- a) Apakah siswa dapat memahami penjelasan dari guru tentang pembelajaran melempar bola kecil?
- b) Apakah siswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran melempar bola kecil dengan permainan target?
- c) Apakah siswa dapat mengikuti pembelajaran sesuai dengan metode yang guru berikan?
- d) Apakah siswa termotivasi untuk aktif dalam proses pembelajaran melempar bola kecil dengan permainan target?
- e) Apakah siswa mengalami hambatan dalam proses pembelajaran melempar bola dengan permainan target? Apakah siswa dapat melempar dengan teknik yang benar?

Kedua kolaborator menilai bahwa seluruh aspek tersebut telah dipenuhi, namun ada beberapa catatan yang diberikan kepada Guru agar menjadi pertimbangan dalam proses perbaikan tindakan dipembelajaran. Beberapa catatan tersebut selengkapnya disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Catatan Kegiatan Guru Siklus I

Kolaborator I	Kolaborator II
1. Ada beberapa anak yang kurang belum terkondisikan dalam pembelajaran	1. Target atau sasaran yang pertama kurang ada tantangan bisa dengan kardus tapi jumlah ditambah.
2. Ada beberapa siswa yang masih kurang antusias dan cenderung takut saat melakukan permainan melempar.	2. Siswa perempuan sebaiknya dibedakan kelompoknya
3. Salah satu target terlalu kecil sehingga ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam melempar mengenai target yang disediakan.	

3) Hasil Penilaian Proses Pembelajaran dengan Permainan Target

a) Penilaian Ranah Psikomotor

Penilaian psikomotor dalam penelitian ini yaitu untuk menilai kemampuan siswa dalam melempar, dimana siswa melakukan lemparan sebanyak 7 kali mengarah ke sasaran yang telah ditentukan. Skor 1 jika bola yang dilempar mengenai sasaran, skor maksimal 7. Hasil selengkapnya disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Penilaian Ranah Psikomotor Siklus I

No	Nama Siswa	Skor			Nilai			Rata-Rata
		P1	P2	P3	P1	P2	P3	
1	NS	5	5	5	71	71	71	71.00
2	AB	6	7	6	86	100	86	90.67
3	LL	5	6	7	71	86	100	85.67
4	AZ	6	6	6	86	86	86	86.00
5	AU	5	6	6	71	86	86	81.00
6	AR	6	6	6	86	86	86	86.00
7	ZO	5	5	5	71	71	71	71.00
8	IN	5	5	6	71	71	86	76.00
9	KE	5	6	6	71	86	86	81.00
10	KH	5	6	7	71	86	100	85.67
11	KN	6	6	6	86	86	86	86.00
12	LI	5	5	5	71	71	71	71.00
13	HE	6	6	6	86	86	86	86.00
14	MA	6	7	6	86	100	86	90.67
15	NA	6	6	6	86	86	86	86.00
16	AI	6	6	6	86	86	86	86.00
17	ND	5	5	5	71	71	71	71.00
18	BA	6	5	6	86	71	86	81.00
19	NK	5	5	6	71	71	86	76.00
20	FD	6	7	6	86	100	86	90.67
21	IK	5	6	6	71	86	86	81.00
22	RA	6	6	6	86	86	86	86.00
23	GA	6	6	7	86	86	100	90.67
24	CH	5	5	5	71	71	71	71.00
Rata-Rata Nilai								81.96

b) Penilaian Ranah Kognitif

Penilaian ranah kognitif bertujuan untuk mengetahui pencapaian kompetensi pengetahuan siswa. Pedoman penilaian kompetensi pengetahuan ini dikembangkan sebagai rujukan teknis bagi guru untuk melakukan penilaian. Hasil penilaian ranah kognitif selengkapnya disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus I

No	Nama Siswa	Skor Jawaban			Tot Skor	Nilai
		Q1	Q2	Q3		
1	NS	2	2	2	6	66.67
2	AB	3	3	2	8	88.89
3	LL	2	3	2	7	77.78
4	AZ	3	2	2	7	77.78
5	AU	2	3	3	8	88.89
6	AR	2	2	3	7	77.78
7	ZO	2	2	2	6	66.67
8	IN	2	2	2	6	66.67
9	KE	2	2	3	7	77.78
10	KH	3	2	2	7	77.78
11	KN	2	2	3	7	77.78
12	LI	2	2	2	6	66.67
13	HE	2	2	2	6	66.67
14	MA	3	2	3	8	88.89
15	NA	3	2	2	7	77.78
16	AI	2	3	2	7	77.78
17	ND	2	2	3	7	77.78
18	BA	2	2	3	7	77.78
19	NK	2	2	2	6	66.67
20	FD	3	3	2	8	88.89
21	IK	2	2	3	7	77.78
22	RA	2	3	2	7	77.78
23	GA	2	3	2	7	77.78
24	CH	2	2	2	6	66.67
Rata-Rata Nilai						76.39

c) Penilaian Ranah Afektif

Penilaian ranah afektif berkaitan dengan perasaan, nada, emosi, motivasi, kecenderungan bertingkah laku, tingkatan penerima, dan penolakan terhadap sesuatu. Penilaian afektif dalam penelitian ini terdiri atas, disiplin, tanggung jawab, gigih, dan kejujuran. Hasil penilaian ranah kognitif selengkapnya disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus I

No	Nama Siswa	Skor Jawaban				Total Skor	Nilai
		A1	A2	A3	A4		
1	NS	3	3	2	4	12	75.00
2	AB	3	3	3	4	13	81.25
3	LL	3	3	3	4	13	81.25
4	AZ	3	3	3	4	13	81.25
5	AU	3	3	3	4	13	81.25
6	AR	3	3	3	4	13	81.25
7	ZO	3	3	2	4	12	75.00
8	IN	3	3	2	4	12	75.00
9	KE	3	3	2	4	12	75.00
10	KH	3	3	2	4	12	75.00
11	KN	3	3	3	4	13	81.25
12	LI	3	3	2	4	12	75.00
13	HE	2	3	3	4	12	75.00
14	MA	3	3	2	4	12	75.00
15	NA	2	3	3	4	12	75.00
16	AI	2	3	3	4	12	75.00
17	ND	3	3	2	4	12	75.00
18	BA	3	3	3	4	13	81.25
19	NK	3	3	2	4	12	75.00
20	FD	3	3	4	4	14	87.50
21	IK	3	3	2	4	12	75.00
22	RA	3	3	2	4	12	75.00
23	GA	2	3	3	4	12	75.00
24	CH	3	3	2	4	12	75.00
RATA-RATA NILAI							77.34

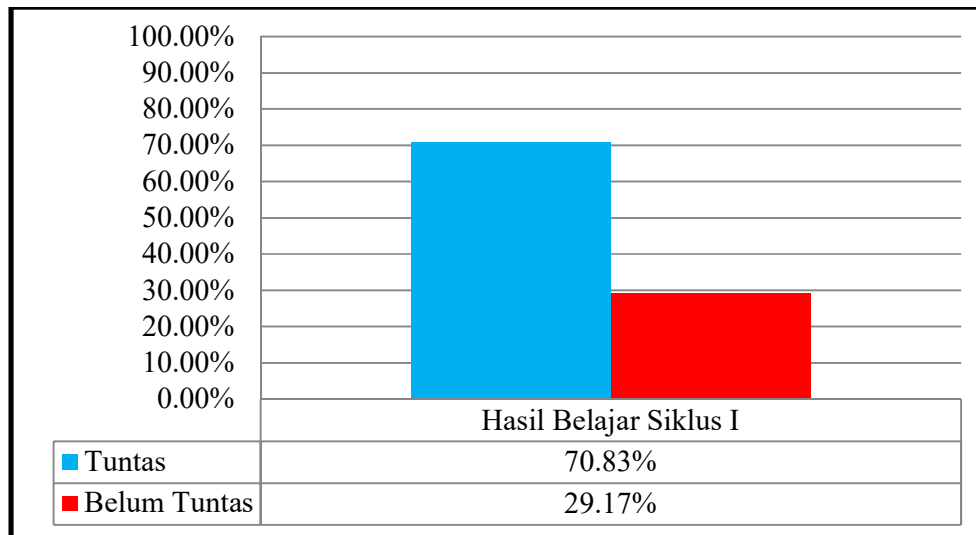
d) Hasil Penilaian Akhir

Hasil penilaian akhir dari pemberian tindakan pada siklus ini dengan cara menghitung rata-rata dari aspek psikomotor, kognitif, dan afektif, sehingga dapat diperoleh hasil pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Belajar Siklus I

No	Nama Siswa	Hasil Belajar			Rata-Rata	Ket.
		P	K	A		
1	NS	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
2	AB	90.67	88.89	81.25	86.94	KKM
3	LL	85.67	77.78	81.25	81.57	KKM
4	AZ	86	77.78	81.25	81.68	KKM
5	AU	81	88.89	81.25	83.71	KKM
6	AR	86	77.78	81.25	81.68	KKM
7	ZO	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
8	IN	76	66.67	75	72.56	BELUM KKM
9	KE	81	77.78	75	77.93	KKM
10	KH	85.67	77.78	75	79.48	KKM
11	KN	86	77.78	81.25	81.68	KKM
12	LI	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
13	HE	86	66.67	75	75.89	KKM
14	MA	90.67	88.89	75	84.85	KKM
15	NA	86	77.78	75	79.59	KKM
16	AI	86	77.78	75	79.59	KKM
17	ND	71	77.78	75	74.59	BELUM KKM
18	BA	81	77.78	81.25	80.01	KKM
19	NK	76	66.67	75	72.56	BELUM KKM
20	FD	90.67	88.89	87.5	89.02	KKM
21	IK	81	77.78	75	77.93	KKM
22	RA	86	77.78	75	79.59	KKM
23	GA	90.67	77.78	75	81.15	KKM
24	CH	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
Rata-Rata Nilai					78.56	
Tuntas					17 siswa (70.83%)	
Belum Tuntas					7 siswa (29.17%)	

Berdasarkan Tabel 7 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, hasilnya disajikan pada Gambar 20 sebagai berikut



Gambar 20. Diagram Batang Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan Tabel dan Gambar 20 di atas, dari hasil akhir tindakan pembelajaran siklus 1 ini dapat dilihat bahwa tingkat ketuntasan KKM pada kelas adalah 70,83% dengan jumlah 17 siswa tuntas, sedangkan 29,17% atau 7 siswa belum tuntas. Dari data tersebut dapat diartikan adanya peningkatan ketuntasan KKM siswa setelah adanya tindakan. Namun dengan hasil tersebut harus dipertimbangkan juga dari penilaian kolaborator dan tanggapan siswa agar mendapatkan pembelajaran yang lebih baik lagi.

d. Refleksi Siklus I

Setelah selesai tindakan maka pada akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan. Berdasarkan pengamatan dan hasil diskusi peneliti dan kolaborator membuat refleksi tindakan sebagai dasar pertimbangan untuk tindakan selanjutnya sebagai berikut:

- 1) Penambahan penguatan dari guru terhadap siswa tentang teknik ayunan dan fokus pada sasaran.

- 2) Pengulangan materi permainan namun dengan memberikan variasi target sasaran dalam permainan.
- 3) Perubahan kelompok pada setiap permainan.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti menyusun rencana berdasarkan hasil refleksi pada siklus 1. Kegiatan yang akan dilakukan dalam perencanaan meliputi menentukan pokok permasalahan dalam penelitian yaitu tentang penambahan penguatan dari guru terhadap siswa tentang teknik ayunan dan fokus pada sasaran, pengulangan materi permainan namun dengan memberikan variasi target sasaran dalam permainan, perubahan kelompok pada setiap permainan. Peneliti kemudian mempersiapkan RPP dan menyiapkan sarana prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran yang telah diperbaiki. Pada tahap ini peneliti telah mengidentifikasi dan menganalisis kegiatan yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas di siklus kedua ini

b. Tahap Pelaksanaan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada siklus pertama ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 19 Februari 2020 selama 105 menit (3 x 35 menit) dari pukul 08.00-09.30 untuk praktik sedangkan untuk teori 35 menit untuk teori yang dilaksanakan pada hari Selasa pukul 10.00-10.35 dengan materi permainan target.

1) Permainan untuk Pemanasan

Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam hal ini jumlah siswa

24 masuk semua, selanjutnya menyampaikan informasi tentang pelaksanaan pembelajaran, kemudian melakukan pemanasan, dengan keterangan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu masing-masing memegang bola
- b) Kotak atau kardus ditaruh di tengah lapangan
- c) Masing-masing kelompok berbaris menghadap ke dalam.
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing siswa menembakkan bola.
- e) Tiap kelompok berusaha untuk menggusur kardus menuju garis lawan.
- f) Bagi kelompok yang bisa menggusur bola sampai ke garis lawan dialah yang menang.



Gambar 21. Siswa Melakukan Pemanasan dengan Permainan Siklus II (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2) Permainan Inti 1

Setelah siswa melakukan pemanasan dengan permainan, kemudian dilanjutkan pada permainan inti 1, dengan keterangan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
- b) Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga

- c) Setiap regu baris berbanjar
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun
- e) Dilakukan berulang-ulang yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya



**Gambar 22. Siswa Melakukan Permainan Inti 1 Siklus II
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

3) Permainan Inti 2

Selanjutnya dilanjutkan pada permainan inti 2, dengan keterangan sebagai berikut:

- a) Siswa dibagi menjadi 4 regu
- b) Setiap regu baris berbanjar
- c) Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga
- d) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun di atas meja
- e) Dilakukan berulang-ulang yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya



**Gambar 23. Melakukan Permainan Inti 2 Siklus II
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

4) Permainan Inti 3

Selanjutnya dilanjutkan pada permainan inti 3, sebagai berikut: (1) Siswa dibagi menjadi 4 regu, (2) Setiap regu baris berbanjar, (3) Kaleng digantung di tengah tengah holahop, (4) Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk mengenai kaleng yang tergantung, (5) Dilakukan berulang-ulang, (6) Yang paling cepat mengenai kaleng dialah pemenangnya



**Gambar 24. Siswa Melakukan Permainan Inti 3 Siklus II
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

c. Tahap Pengamatan (*observasi*)

Kolaborator mengamati proses pemberian tindakan oleh peneliti dan bagaimana respon siswa dalam proses tindakan tersebut. Adapun hasil obserasi oleh kolaborator dijabarkan sebagai berikut ini:

1) Hasil Pengamatan terhadap Kegiatan Guru

Kedua kolaborator menilai bahwa seluruh aspek tersebut telah dipenuhi.

Beberapa catatan tersebut selengkapnya disajikan pada Tabel 8 berikut:

Tabel 8. Catatan Kegiatan Guru Siklus II

Kolaborator I	Kolaborator I
<ol style="list-style-type: none">1. Dengan penjelasan mengenai permainan yang diberikan oleh Guru, siswa melakukannya dengan baik, senang, serta sangat antusias.2. Teknik yang dijelaskan sesuai dengan yang dilakukan oleh siswa.3. Siswa yang belum bias melempar sesuai target telah di evaluasi dan diulangi sesuai arahan yang diberikan	Tujuan akhir pembelajaran tercapai, anak tertarik dan mampu melempar bola dengan baik

2) Hasil Pengamatan terhadap Kegiatan Siswa

Kedua kolaborator menilai bahwa seluruh aspek tersebut telah dipenuhi.

Beberapa catatan tersebut selengkapnya disajikan pada Tabel 9 berikut:

Tabel 9. Catatan Kegiatan Guru Siklus II

Kolaborator I	Kolaborator I
<ol style="list-style-type: none">1. Siswa merasa senang karena target yang dijelaskan sesuai keinginannya tercapai.2. Dengan perubahan benda atau target (ganti) siswa lebih antusias.3. Siswa tampak lebih menguasai lemparan ke sasaran.	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa lebih tertantang dengan permainan saat ini.2. Banyak siswa yang senang dengan mendapatkan target sasarannya

3) Hasil Penilaian Proses Pembelajaran dengan Permainan Target

a) Penilaian Ranah Psikomotor

Penilaian psikomotor dalam penelitian ini yaitu untuk menilai kemampuan siswa dalam melempar, dimana siswa melakukan lemparan sebanyak 7 kali mengarah ke sasaran yang telah ditentukan. Skor 1 jika bola yang dilempar mengenai sasaran, skor maksimal 7. Hasil selengkapnya disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penilaian Ranah Psikomotor Siklus II

No	Nama Siswa	Skor			Nilai			Rata-Rata
		P1	P2	P3	P1	P2	P3	
1	NS	5	5	5	71	71	71	71.00
2	AB	6	7	6	86	100	86	90.67
3	LL	5	6	7	71	86	100	85.67
4	AZ	6	6	6	86	86	86	86.00
5	AU	5	6	6	71	86	86	81.00
6	AR	6	6	6	86	86	86	86.00
7	ZO	5	5	5	71	71	71	71.00
8	IN	5	5	6	71	71	86	76.00
9	KE	5	6	6	71	86	86	81.00
10	KH	5	6	7	71	86	100	85.67
11	KN	6	6	6	86	86	86	86.00
12	LI	5	5	5	71	71	71	71.00
13	HE	6	6	6	86	86	86	86.00
14	MA	6	7	6	86	100	86	90.67
15	NA	6	6	6	86	86	86	86.00
16	AI	6	6	6	86	86	86	86.00
17	ND	5	5	5	71	71	71	71.00
18	BA	6	5	6	86	71	86	81.00
19	NK	5	5	6	71	71	86	76.00
20	FD	6	7	6	86	100	86	90.67
21	IK	5	6	6	71	86	86	81.00
22	RA	6	6	6	86	86	86	86.00
23	GA	6	6	7	86	86	100	90.67
24	CH	5	5	5	71	71	71	71.00
Rata-Rata Nilai								81.96

b) Penilaian Ranah Kognitif

Penilaian ranah kognitif bertujuan untuk mengetahui pencapaian kompetensi pengetahuan siswa. Pedoman penilaian kompetensi pengetahuan ini dikembangkan sebagai rujukan teknis bagi guru untuk melakukan penilaian. Hasil penilaian ranah kognitif selengkapnya disajikan pada Tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus II

No	Nama Siswa	Skor Jawaban			Tot Skor	Nilai
		Q1	Q2	Q3		
1	NS	2	2	2	6	66.67
2	AB	3	2	3	8	88.89
3	LL	2	3	2	7	77.78
4	AZ	2	3	3	8	88.89
5	AU	2	3	2	7	77.78
6	AR	2	2	3	7	77.78
7	ZO	2	2	2	6	66.67
8	IN	2	3	2	7	77.78
9	KE	2	2	3	7	77.78
10	KH	3	2	3	8	88.89
11	KN	3	3	3	9	100.00
12	LI	3	3	2	8	88.89
13	HE	2	2	3	7	77.78
14	MA	3	2	3	8	88.89
15	NA	3	2	2	7	77.78
16	AI	2	3	2	7	77.78
17	ND	2	2	3	7	77.78
18	BA	3	2	3	8	88.89
19	NK	2	3	2	7	77.78
20	FD	2	3	2	7	77.78
21	IK	2	2	3	7	77.78
22	RA	2	2	3	7	77.78
23	GA	2	3	3	8	88.89
24	CH	2	2	2	6	66.67
Rata-Rata Nilai						80.56

c) Penilaian Ranah Afektif

Penilaian ranah afektif berkaitan dengan perasaan, nada, emosi, motivasi, kecenderungan bertingkah laku, tingkatan penerima, dan penolakan terhadap sesuatu. Penilaian afektif dalam penelitian ini terdiri atas, disiplin, tanggung jawab, gigih, dan kejujuran. Hasil penilaian ranah kognitif selengkapnya disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Penilaian Ranah Kognitif Siklus II

No	Nama Siswa	Skor Jawaban				Total Skor	Nilai
		A1	A2	A3	A4		
1	NS	3	3	3	4	13	81.25
2	AB	3	3	4	4	14	87.50
3	LL	3	3	3	4	13	81.25
4	AZ	3	3	3	4	13	81.25
5	AU	3	3	3	4	13	81.25
6	AR	3	3	3	4	13	81.25
7	ZO	3	3	3	4	13	81.25
8	IN	3	3	3	4	13	81.25
9	KE	3	3	3	4	13	81.25
10	KH	3	3	3	4	13	81.25
11	KN	3	3	4	4	14	87.50
12	LI	3	3	3	4	13	81.25
13	HE	3	3	3	4	13	81.25
14	MA	3	3	3	4	13	81.25
15	NA	3	3	3	4	13	81.25
16	AI	3	3	3	4	13	81.25
17	ND	3	3	3	4	13	81.25
18	BA	3	3	4	4	14	87.50
19	NK	3	3	3	4	13	81.25
20	FD	3	3	4	4	14	87.50
21	IK	3	3	3	4	13	81.25
22	RA	3	3	3	4	13	81.25
23	GA	3	3	3	4	13	81.25
24	CH	3	3	3	4	13	81.25
Rata-Rata Nilai							82.29

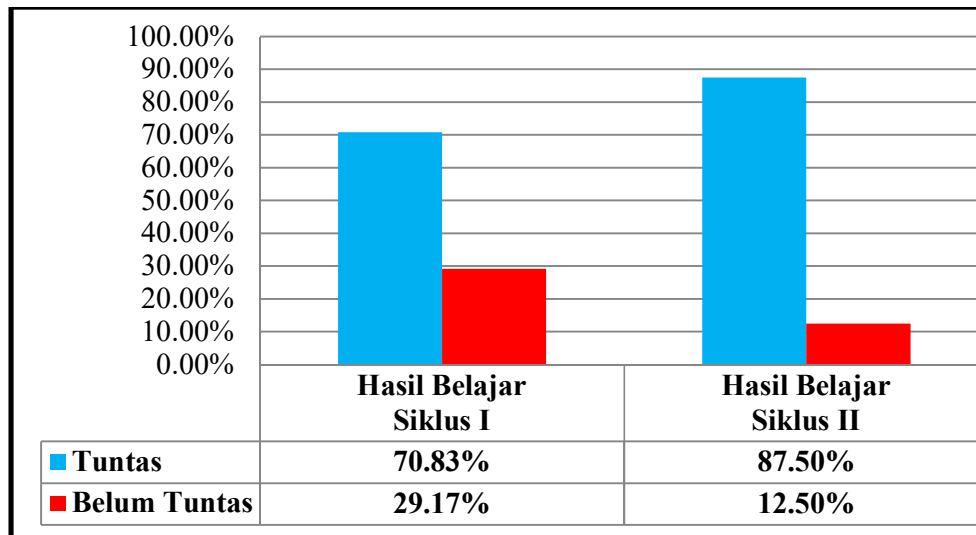
d) Hasil Penilaian Akhir

Hasil penilaian akhir dari pemberian tindakan pada siklus ini dengan cara menghitung rata-rata dari aspek psikomotor, kognitif, dan afektif, sehingga dapat diperoleh hasil pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Belajar Siklus II

No	Nama Siswa	Hasil Belajar			Rata-Rata	Ket.
		P	K	A		
1	NS	71	66.67	81.25	72.97	BELUM KKM
2	AB	90.67	88.89	87.5	89.02	KKM
3	LL	85.67	77.78	81.25	81.57	KKM
4	AZ	86	88.89	81.25	85.38	KKM
5	AU	81	77.78	81.25	80.01	KKM
6	AR	86	77.78	81.25	81.68	KKM
7	ZO	71	66.67	81.25	72.97	BELUM KKM
8	IN	76	77.78	81.25	78.34	KKM
9	KE	81	77.78	81.25	80.01	KKM
10	KH	85.67	88.89	81.25	85.27	KKM
11	KN	86	100	87.5	91.17	KKM
12	LI	71	88.89	81.25	80.38	KKM
13	HE	86	77.78	81.25	81.68	KKM
14	MA	90.67	88.89	81.25	86.94	KKM
15	NA	86	77.78	81.25	81.68	KKM
16	AI	86	77.78	81.25	81.68	KKM
17	ND	71	77.78	81.25	76.68	KKM
18	BA	81	88.89	87.5	85.80	KKM
19	NK	76	77.78	81.25	78.34	KKM
20	FD	90.67	77.78	87.5	85.32	KKM
21	IK	81	77.78	81.25	80.01	KKM
22	RA	86	77.78	81.25	81.68	KKM
23	GA	90.67	88.89	81.25	86.94	KKM
24	CH	71	66.67	81.25	72.97	BELUM KKM
Rata-Rata Nilai					81.60	
Tuntas					21 siswa (87.50%)	
Belum Tuntas					3 siswa (12.50%)	

Berdasarkan Tabel 13 di atas, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, hasilnya disajikan pada Gambar 25 sebagai berikut:



Gambar 25. Diagram Batang Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan Tabel 13 dan 25 Gambar di atas, dari hasil akhir tindakan pembelajaran siklus II ini dapat dilihat bahwa tingkat ketuntasan KKM pada kelas adalah 87.50% dengan jumlah 21 siswa tuntas, sedangkan 12.50% atau 3 siswa belum tuntas. Dari data tersebut dapat diartikan adanya peningkatan ketuntasan KKM siswa setelah adanya tindakan siklus kedua ini.

d. Refleksi Siklus II

Pengamatan dari kolabolator terhadap proses tindakan pada siklus kedua ini memperlihatkan hal yang positif dari meningkatnya antusias siswa, kesesuaian teknik lemparan yang terlihat dari unjuk kerja siswa yang telah meningkat, jika dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut peneliti dengan kolabolator membandingkan hasil penilaian pembelajaran permainan melempar bola kecil dengan metode permainan target pada siklus I dan II. Dari dua penjelasan proses kegiatan setiap siklus yaitu siklus I dan II, menunjukkan bahwa hasil observasi dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran selalu ada peningkatan yang baik dan sesuai tujuan dari penelitian ini. Berdasarkan hasil refleksi di siklus

kedua maka penelitian di akhiri pada siklus kedua karena sudah memenuhi KKM yang ditetapkan

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil refleksi dan analisis data tiap-tiap siklus, maka hasil penelitian tindakan menunjukkan bahwa hasil pada siklus II sudah terlihat peningkatan yang berarti dibandingkan pada siklus I. Pada siklus II ini telah tercapai tujuan pembelajaran kemampuan melempar terlihat dari rata-rata siswa telah mencapai di atas 75 dari KKM. Berikut perkembangan hasil proses belajar kemampuan melempar siklus I dan siklus II.

Tabel 14. Rangkuman Data Hasil Kemampuan Melempar Siklus I dan Siklus II

Keterangan	Siklus I	Siklus II
Rata-rata Nilai	78.56	81.60
Tuntas	17 siswa (70.83%)	21 siswa (87.50%)
Belum Tuntas	7 siswa (29.17%)	3 siswa (12.50%)

Dari hasil yang telah dicapai siswa pada data awal, siklus I, dan siklus II, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai. Pada penilaian akhir siklus I perolehan skor rata-rata kelas yaitu 78,56. Pada akhir siklus II mengalami peningkatan skor rata-rata kelas meningkat secara signifikan yaitu 81,60. Dengan demikian tindakan proses pembelajaran kemampuan melempar bola kecil melalui permainan target peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul, dapat dikatakan berhasil.

Hasil penelitian masih menunjukkan bahwa ada 3 siswa yang belum tuntas, hal tersebut dikarenakan perkembangan siswa tersebut lebih terlambat dibandingkan siswa yang lain, terutama dalam kemampuan melempar. Gerakan melempar merupakan gerak manipulatif dengan pergerakan yang sangat rumit

karena memerlukan koordinasi struktur anatomis. Ada banyak pola dalam cara melakukan lemparan seperti dari atas kepala, dada, dari bawah lengan (di bawah ketiak, dengan tangan di atas bahu) tetapi pembahasan ini terbatas pada salah satu cara lemparan yang paling umum, yaitu: pergerakan dengan cara tangan di atas bahu. Hasil pada anak laki-laki dalam gerak melempar secara positif dihubungkan dengan suatu faktor keturunan (otot lengan dan kaki berkumpul) dan suatu faktor sosial budaya.

Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, dapat dilaporkan segi-segi penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan segi-segi lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Tindakan yang telah menunjukkan hasil sesuai dengan harapan kiranya dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya, sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa permainan target dapat meningkatkan kemampuan melempar peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul. Salah satu model pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik dan menyenangkan adalah dalam bentuk taktik (TGfU). *Teaching Games for Understanding* (TGfU) merupakan suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani untuk memperkenalkan bagaimana anak mengerti olahraga melalui bentuk konsep dasar bermain. TGfU tidak memfokuskan pembelajaran pada teknik bermain olahraga, sehingga pembelajaran akan lebih dinamis dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Pembelajaran pendidikan jasmani

menjadi tidak membosankan bagi anak melalui pendekatan TGfU. Pendekatan Pembelajaran TGfU lebih menekankan pada pendekatan taktik tanpa mempedulikan teknik yang digunakan, bermain dalam segala posisi dalam permainan, mengembangkan kreativitas bermain, kecepatan pengambilan keputusan dalam permainan dan menekankan berbagai macam variasi bermain. Pendekatan pembelajaran ini cocok untuk berbagai tingkatan anak sekolah. Pendekatan ini akan memicu perubahan paradigma pembelajaran yang bermuara pada peningkatan kualitas pendidikan jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor dapat tercapai.

Manfaat pembelajaran TGfU yaitu siswa mengalami peningkatan dalam pengambilan keputusan, pelaksanaan teknis, perlindungan, dukungan, kinerja permainan, keterlibatan permainan, kesenangan, kompetensi yang dirasakan, dan niat untuk aktif secara fisik setelah implementasi unit TGfU. Para siswa dan guru merasakan peningkatan dalam semua variabel yang dianalisis sebagai konsekuensi dari intervensi (Morales et al, 2018: 3). Selain itu pendekatan permainan menunjukkan hasil bahwa pendekatan taktis permainan dapat meningkatkan perilaku metakognitif di kelas pendidikan jasmani di sekolah dasar (Chatzipanteli, et al, 2016: 170).

Model TGfU didahului dengan penekanan pada teknik apa yang digunakan dan kapan dan di mana untuk menggunakannya. Siswa harus didorong untuk melaksanakan strategi atau prinsip main yang menyeluruh seperti penggunaan kedalaman dalam permainan net seperti *badminton*. Masalah taktis seperti mengatur serangan dengan menciptakan ruang di sisi lawan gawang dapat diatasi

dengan efektif atau keterampilan bergerak tanpa bola (Ward & Griggs, 2011: 499).

Siswa yang diberikan kesempatan lebih banyak belajar, maka akan semakin mampu menguasai taktik dan teknik dalam suatu permainan khususnya dalam penelitian ini permainan bola kecil. siswa dengan pendekatan TGfU dalam berbagai kegiatan dari dua versus dua atau tiga berbanding tiga, para siswa memiliki kesempatan untuk membuat keputusan tentang apa yang harus dilakukan dengan bola (Ray & Michael, 2011: 34). Dengan demikian siswa akan memiliki banyak kesempatan untuk melakukan dan mengetahui cara yang tepat dalam mengambil keputusan. Dalam permainan, siswa mengamati pemain lain, berpikir tentang taktik, membuat keputusan tentang penggunaan keterampilan olahraga, dan menyelesaikan masalah taktis yang muncul selama pertandingan dengan demikian, TGfU adalah cara yang baik untuk mendorong pemikiran mendalam di kalangan siswa. Kemudian Pengajaran dengan pendekatan bermain dengan permainan yang dimodifikasi bertujuan untuk memberikan makna serta relevansinya dengan permainan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan pada saat yang sama mengembangkan pemahaman (Light, 2012: 3).

Selain itu kunci keberhasilan TGfU adalah teknik bertanya dan relevansinya dengan siswa tentang pengenalan aturan dan teknik. Fokusnya adalah pada siswa dan pemecahan masalah. Pendekatan pengajaran ini sangat efektif menggunakan pembelajaran aktif di mana siswa belajar melalui permainan. Dalam permainan, siswa mengamati pemain lain, berpikir tentang taktik, membuat keputusan tentang penggunaan keterampilan olahraga, dan

menyelesaikan masalah taktis yang muncul selama pertandingan. Dengan demikian, TGfU adalah cara yang baik untuk mendorong pemikiran mendalam di kalangan peserta didik (Wang & Ha, 2013: 337).

Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan Song, Harvey, & Smith (2010: 87) bahwa proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas permainan lebih efektif meningkatkan partisipasi siswa dalam belajar gerak. Hasil penelitian yang lain menyetujui itu tetapi juga meyakini aktivitas bermain memberikan harapan bagi mereka untuk dapat menambah tingkat aktivitas fisik siswa melalui pembelajaran PJOK untuk mencapai rekomendasi tingkat aktivitas fisik (Balan & Shao, 2014: 174; Kirkham-King et al., 2017: 136). Jeganathan (2014: 31) menambahkan bahwa pendekatan pengajaran permainan yang menggunakan menggunakan taktikal seperti model TGfU memberi peluang kepada pelajar mensintesis pengalaman lampau dengan pengalaman yang sedang berjalan merupakan proses pembelajaran permainan adalah tidak linear karena para pelajar dengan lingkungan yang tidak menentu, disandarkan pada teori konstruktivisme.

Pendapat Sumarsono (2017: 71) bahwa tujuan dari pendidikan jasmani yang sebenarnya bukan terfokus pada seberapa cepat siswa bisa berlari, seberapa jauh dan tinggi siswa dapat melompat, seberapa jauh siswa dapat melempar, serta seberapa tepat siswa dapat menghasilkan tendangan yang masuk kedalam gawang, akan tetapi fokusnya lebih pada pengalaman siswa dalam melaksanakan tugas gerak dan pengalaman berhasil siswa dalam melaksanakan tugas gerak. Hal ini mengindikasikan bahwa apabila seorang mempunyai keterampilan gerak yang

baik, maka dia mempunyai kesempatan yang besar untuk dapat menguasai keecakapan hidup yang dibutuhkan (Gani, 2016: 47).

Model pembelajaran dengan pendekatan taktik mempunyai tujuan yaitu; Pertama, meningkatkan kualitas proses pembelajaran melalui pengembangan rasa apresiasi anak didik terhadap prinsip-prinsip permainan, utamanya sistem "officiating" yang berlaku (peraturan permainan, perwasitan, perilaku di lapangan, penilaian permainan dan makna permainan). Kedua, memberikan pengalaman mengenai nilai-nilai moral, kehidupan kemasyarakatan yang sehat kepada anak didik melalui permainan. Ketiga, mengembangkan kesadaran anak didik untuk menjunjung tinggi kejujuran dalam melakukan permainan, dan perlunya hal itu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keempat, memberikan kesempatan kepada anak didik untuk mengembangkan sendiri bentuk-bentuk permainan dengan memperhatikan nilai-nilai permainan. Dengan demikian anak didik akan memiliki keterampilan bermain, yang dilandasi oleh pemahaman taktik dan sikap menghargai terhadap nilai-nilai dalam permainan yang dilakukannya.

Untuk itulah kegiatan pendidikan jasmani di sekolah seharusnya dilakukan dengan materi pembelajaran yang menyenangkan. Siswa melakukan tugas gerak tanpa ada paksaan serta melakukannya dengan sukarela. Guru sebagai salah satu komponen yang bertanggung jawab atas pencapaian pendidikan, keberadaan guru di sekolah sangat menentukan. Guru yang profesional harus mampu melibatkan anak didiknya secara fisik, mental dan emosional dalam pembelajaran. Pembelajaran pada umumnya bertujuan mengembangkan potensi siswa agar dapat tercapainya tujuan yang diharapkan.

Aktivitas jasmani memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan peningkatan pencapaian akademik. Selain itu juga, aktivitas jasmani juga dapat meningkatkan kemampuan sosial. Permainan target menciptakan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Hal ini sebagai-mana dikemukakan oleh Liu, Karp, & Davis (2010: 39) "*physical education not only can help children to develop psychomotor skills, but it can provide psychological benefits through the development of personal and social respon-sibility and appropriate social behaviors*. Selanjutnya Strong (2005: 1) mengemukakan Aktivitas jasmani juga sangat bermanfaat untuk kesehatan baik secara fisik, sosial maupun emosional. Hal ini menunjukkan melakukan aktivitas jasmani sangat bermanfaat terhadap perkembangan anak baik secara kognitif, psikomotorik, dan sosial serta anak memperoleh peningkatan kesehatan dengan melakukan aktivitas jasmani. Penjelasan di atas dapat dinyatakan bahwa olahraga dapat mengembangkan nilai-nilai sosial peserta didik, nilai-nilai sosial ini yang akan dijadikan generasi selanjutnya sebagai patokan untuk memilih perilaku yang baik atau yang tidak baik.

Pendekatan taktik dan teknik sebagai inovasi baru yang dapat menambah pengalaman dalam menggunakan pendekatan pembelajaran gerak yang telah ada serta bermanfaat bagi para guru dalam menyusun suatu model pembelajaran Pendidikan jasmani dalam mengembangkan psikomotorik, kognitif dan afektif serta membentuk karakteristik siswa. Pembelajaran pendekatan taktik adalah sebuah pendekatan yang berpusat pada siswa dan permainan untuk pembelajaran

permainan olahraga dan mempunyai hubungan yang kuat dengan sebuah pendekatan konstruktivistik dalam pembelajaran. TGFU sebagai sebuah alat untuk mengkonseptualisasikan pengajaran dan pembelajaran permainan. Pembelajaran pendekatan taktik sangat mengutamakan peran guru sebagai fasilitator dan peran siswa untuk aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian Syarif & Subiyanto (2018: 75) bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode pembelajaran *teaching games for understanding* terhadap peningkatan kerjasama.

Model pembelajaran TGFU yang diterapkan kepada siswa, membuat siswa terlibat aktif dalam permainan, mereka dapat melakukan teknik dasar dalam permainan sepakbola melalui pola bermain yang menyenangkan. Sistem *game* yang diterapkan dalam model TGFU bukan bersifat kompetitif atau turnamen, sehingga siswa tidak terbebani oleh kemenangan maupun kekalahan. *Game* yang dimainkan oleh siswa dalam pembelajaran merupakan jenis *game* yang menyenangkan dengan pola modifikasi dengan tingkatan kesukaran yang bervariasi. Selain pola *game*, dalam pembelajaran melalui model TGFU juga menggunakan pola *drill*, yaitu proses perbaikan teknik dasar melalui latihan, baik kelompok maupun individu, sehingga dengan pola *drill* tersebut, siswa yang banyak melakukan kesalahan dalam permainan, dapat memperbaiki teknik yang dimiliki melalui proses *drill*, sehingga setelah melakukan proses *drill* tersebut dapat mengeliminir kesalahan siswa pada saat melakukan *game*.

TGFU berkaitan erat dengan pengajaran kognitif, ketika model itu terangkum dalam model pembelajaran permainan taktikal dalam pengajaran penjas. Pada model pembelajaran permainan taktikal, guru merencanakan urutan

tugas mengajar dalam konteks pengembangan keterampilan dan taktis bermain siswa, mengarah pada permainan yang sebenarnya. Tugas-tugas belajar menyerupai permainan dan modifikasi bermain sering disebut sebagai „bentuk-bentuk permainan“. Sebagaimana namanya, permainan taktikal, maka guru harus mampu mengundang siswa untuk memecahkan masalah taktis bermain, guru harus mampu menunjukkan masalahmasalah taktik yang diperlukan dalam situasi bermain. Sedangkan siswa sangat penting untuk mengenali posisi bermain di lapangan secara benar, pilihan-pilihan gerak yang mungkin dilakukan, dan situasi-situasi bermain yang dihadapi siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan sudah diusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengurangi kekurangan-kekurangan, tetapi masih banyak keterbatasan dan kelemahan antara lain:

1. Keterbatasan peneliti dalam pengalaman, tenaga, biaya, waktu, dan kemampuan sehingga diharapkan tidak mengurangi makna di dalamnya.
2. Keterbatasan waktu dan padatnya materi dalam pembelajaran PJOK satu kali pertemuan/minggu membuat peneliti menghentikan siklus yang dilaksanakan dalam dua siklus (tiap siklus/2 pertemuan) karena telah melebihi nilai kriteria ketuntasan minimal belajar 75 dan ketuntasan klasikal 75%, sehingga hasil penelitian belum maksimal dan belum melekat dalam diri siswa dikarenakan siklus yang dilaksanakan hanya dalam 2 siklus.
3. Observer dalam pengambilan data selalu mengawasi siswa dengan mobilitas yang tinggi dan terkadang mendekati siswa, sehingga aktivitas siswa yang

ditunjukkan saat penelitian dipertanyakan keasliannya, karena dikhawatirkan mereka menunjukkan kebajikannya hanya saat diawasi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan proses penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa, tingkat ketuntasan KKM pada siklus 1 adalah 70,83% dengan jumlah 17 siswa tuntas, 29,17% atau 7 orang siswa belum tuntas. Dengan hasil tersebut harus mempertimbangkan dari penilaian kolaborator seperti penambahan penguatan dari guru terhadap siswa tentang teknik ayunan dan fokus pada sasaran, pengulangan materi permainan namun dengan memberikan variasi target sasaran dalam permainan, perubahan kelompok pada setiap permainan. Peneliti dan kolaborator bersepakat untuk pelaksanaan tindakan di siklus 2. Dari hasil akhir tindakan pembelajaran siklus 2 ini tingkat ketuntasan KKM pada kelas adalah 87,50% dengan jumlah 21 siswa tuntas, 12,50% atau 3 orang siswa belum tuntas. Dari data tersebut dapat diartikan adanya peningkatan ketuntasan KKM siswa setelah adanya tindakan siklus kedua ini.

Berdasarkan pengamatan dari kolaborator terhadap proses tindakan pada siklus kedua ini juga memperlihatkan hal yang positif dari meningkatnya antusias siswa, kesesuaian teknik lemparan yang terlihat dari unjuk kerja siswa yang telah meningkat, jika dibandingkan dengan siklus sebelumnya. Dari dua penjelasan proses kegiatan setiap siklus yaitu siklus I dan II, menunjukkan bahwa hasil observasi dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran selalu ada peningkatan yang baik dan sesuai tujuan dari penelitian ini, sehingga, kolaborator dan peneliti memutuskan untuk tidak memberikan tindakan selanjutnya. Dapat disimpulkan

bahwa melalui permainan target dapat meningkatkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul

B. Implikasi

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan target dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran melempar bola kecil. Dengan banyaknya frekuensi melempar dan target sasaran yang bervariasi, siswa jadi memiliki kemampuan untuk melakukan lemparan bola kecil. Selaras dengan karakteristik siswa yang suka permainan, dengan permainan target ini tujuan pembelajaran yang ingin dicapai yaitu penguasaan gerak dasar melempar dapat dikuasai oleh siswa dengan baik. Mengingat penelitian ini belum sempurna dan belum mencapai hasil yang maksimal, maka perlu diupayakan pendekatan pembelajaran lain, supaya siswa lebih termotivasi dan berhasil dalam proses pembelajarannya. Model-model pendekatan permainan ternyata membuat siswa selalu aktif dan termotivasi setiap melakukan aktivitas gerakannya.

C. Saran-saran

Saran-saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan efisien setelah dilakukan penelitian ini yaitu:

1. Kepada guru Penjasorkes, bahwa proses pembelajaran kemampuan melempar bola kecil menggunakan metode permainan target peserta didik kelas V E Sekolah Dasar Unggulan Aisyiyah Bantul dapat digunakan sebagai alternatif dalam memilih dan menetapkan strategi atau metode pembelajaran

kemampuan melempar. Hal ini akan memberikan keuntungan di antaranya: kesempatan bergerak setiap siswa akan lebih banyak dan dapat menumbuhkan gairah dan semangat serta tidak mudah membuat siswa jenuh dan membosankan dalam melakukan aktivitas di lapangan.

2. Agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif dan efisien, peneliti mengharapkan kepada guru PJOK dapat mencoba pendekatan permainan target untuk meningkatkan hasil belajar kemampuan melempar.
3. Bagi siswa, agar selalu bersemangat menggali potensi diri dan memahami dengan apa yang dilakukan dalam proses pembelajaran karena akan sangat bermanfaat sekali dalam kehidupan.
4. Diharapkan penulis lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode dan permainan yang berbeda sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, S & Abidin, Z. (2016). Perbandingan efektivitas model pembelajaran tgf dan inquiry dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa kelas V pada mata pelajaran olah raga di SDN 01 Lubuk Alung Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, Vol. 1, No. 1.
- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O.P. (2013). *Model dan metode pembelajaran di sekolah*. Semarang: UNISSULA Press.
- Ahmadi, A & Uhbiyati, N. (2015). *Ilmu pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2.
- Alcala, D.H & Garijo, A. (2017). Teaching games for understanding: a comprehensive approach to promote student's motivation in physical education. *Journal of Human Kinetics*, Volume 59, 17-27.
- Anggraeni, D & Sutyarsih. (2018). Peningkatan hasil belajar gerak dasar melempar melalui pendekatan bermain. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14 (1), 11-17.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariwobowo, Y. (2014). Pemahaman mahasiswa pkr kelas b angkatan tahun 2009 terhadap permainan net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.
- Asmawati, L. (2015). The development of gross motor learning model through parents stimulation and ball games pairing for early childhood 4-5 years. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, Tahun 2 Nomor 1.
- Baharudin & Wahyuni, E.N. (2010). *Teori belajar dan pembelajaran*. Jogjakarta: AR- Ruzz Media.
- Balan, V., & Shaao, M. (2014). Study on improving the specific content of teaching physical education classes through movement games in primary school. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 173–178.

- Barba-Martín, R.A, Daniel Bores-García, David Hortigüela-Alcalá, & Gustavo González-Calvo. (2020). The application of the teaching games for understanding in physical education. systematic review of the last six years. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 3330.
- Burhan. (2012). *Penilaian pembelajaran bahasa*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Chan, F & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli melalui pendekatan tgf pada siswi kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi. *Physical Education, Health and Recreation*; Vol. 2, No. 2.
- Chatzipanteli, A., Digelidis, N., Karatzoglidis, C., & Dean, R. (2016). A tactical-game approach and enhancement of metacognitive behaviour in elementary school students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(2), 169–184.
- Cristopher, & Ludy. (2009). *Psychology Gets in the Game: sport, mind, and behavior*. London: Nesbraka
- Dania, A Kossyva, I & Zounhia, K. (2017). Effects of a teaching games for understanding program on primary school students' physical activity patterns. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, Volume 3 Issue 2.
- Daya, W.J, Chan, F, & Muzaffar, A. (2017). Penerapan modifikasi permainan target untuk meningkatkan kreatifitas mahasiswa terhadap pembelajaran bola voli FIK Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 16, Nomor 2.
- Dudung, A. (2018). *Penilaian psikomotor*. Depok: Karisma.
- Edward, W.H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- Febriliasminto. (2017). Gambaran motorik kasar anak usia 4-5 tahun di taman kanak-kanak Kecamatan Bangkinang Kabupaten Kampar Propinsi Riau. *Jurnal Pesona Dasar* Vol. 5 No.2, hal. 1-15.
- Gani, R. A. (2016). Implementasi pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan. *Seminar Nasional Keolahragaan Refleksi prestasi dan Budaya Olahraga dalam perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif*. Yogyakarta: UNY Press.

- Ginting, E.H & Ray, D. (2018). Pengaruh kegiatan bermain melempar bola terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di TK Assisi Medan. *Jurnal Tematik* Volume 8 No. 2.
- Hadziq, K., & Musadad, A. (2016). *Penjas orkes untuk siswa SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Yrama Widya.
- Hamalik, O. (2014). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Handayani & Sudarsini. (2014). Pengaruh permainan fungsional terhadap kemampuan motorik kasar anak autis. *Jurnal Ortopedagogia*, Volume 1, Nomor 3.
- Harvey, S., Song, Y., Baek, J.H., & van der Mars, H. (2015). Two sides of the same coin: Student physical activity levels during a game-centred soccer unit. *European Physical Education Review*, 22(4), 411-429.
- Heinich. (2015). *Instructional media and technologies for learning*. New York: McMillan.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Hortigüela D, Pérez-Pueyo A, & Calderón A. (2016). Effect of the model of teaching on physical self-concept of students in physical education. *Retos*, 30: 76-81.
- Ilham, Murniati, S, & Hasibuan, U.Z. (2019). Peningkatan kemampuan melempar bola menggunakan sasaran, metode bermain siswa V SD Negeri 211/9 Mendalo Darat. *Indonesia Sport Journal*, Vol. 2, No. 1: 17-27.
- Ismet, B & Hariyanto. (2017). *Asesmen pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jeganathan, S.N.K. (2014). *Instruksi model taktikal permainan*. Batu Caves, Selangor: PTS Akademia.
- Jihad, A & Haris, A. (2009). *Evaluasi pembelajaran*. Jakarta: Multi Pressindo.
- Kirkham-King, M., Brusseau, T. A., Hannon, J. C., Castelli, D. M., Hilton, K., & Burns, R. D. (2017). Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity. *Preventive Medicine Reports*, 8, 135–139.

- Leppo, Davis, & Crim. (2013). The basics of exercising the mid and body. *Childhood Education*. Vol 76, Iss. 3 p. 142.
- Light, R. (2012). Game sense: Pedagogy for performance, participation and enjoyment. *Eur Phys Educ Rev*, Vol 1 No 2.
- Liu, M.H.C., Karp, G.G., & Davis, D. (2010). Teaching learning-related social skills in kindergarten physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, Vol. 81(6), pp. 38-44.
- Lutan, R. (2002). *Belajar keterampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud.
- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Majid, A. (2014). *Penilaian autentik proses dan hasil belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Mandigo, J.; Lodewyk, K.; Tredway, J. (2019). Examining the impact of a teaching games for understanding approach on the development of physical literacy using the passport for life assessment tool. *J. Teach. Phys. Educ.* 38, 136–145
- Masurier, G.L, & Corbin, C.B. (2006). Top 10 reasons for quality physical education. *JOPERD*. Volume 77 No. 6.
- Mesquita I, Farias C, & Hastie P. (2012). The impact of a hybrid sport-education-invasion games competence model soccer unit on students decision making skill execution and overall game performance. *European Physical Education Review*; 18: 205-219.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2013). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach for ages 7 to 18 (3rd ed.)*. Human Kinetics, Champaign IL.
- Morales-Belando, M. T., Calderón, A., & Arias-Estero, J. L. (2018). Improvement in game performance and adherence after an aligned TGfU floorball unit in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 0(0), 1–15.
- Mumpuniarti. (2013). *Penanganan anak tuna grahita (kajian dari segi pendidikan, social-psikologis dan tindak lanjut usia dewasa)*. Yogyakarta: FIP UNY Press.

- Mu'arifin. (2009). *Dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: UM Press.
- Munasih, S. (2016). Meningkatkan kreatifitas gerak dasar lempar tangkap bola lunak melalui pembelajaran jigsaw. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas* Vol. 17, No. 1.
- Murti, T. (2018). Perkembangan fisik motorik dan perseptual serta implikasinya pada pembelajaran di sekolah dasar. *Wahana Sekolah Dasar (Kajian Teori dan Praktik Pendidikan)*, Volume 26, Nomor 1, halaman 21-28.
- Muzaffar, A, Saputra, A, & Setiowati, A. (2019). Pemberian materi motorik kasar melalui kegiatan bermain pada taman kanak-kanak paud RA AL – Khairiyah Kota Jambi. *Cerdas Sifa*, Edisi 1 No. 2.
- Nurdyansyah & Fahyuni, E.F. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.
- Nuriawati, I, Suroto, Tausikal, A.R.S, & Setyorini. (2020). Efektivitas model permainan target berbasis *goal orientation* pada pendidikan jasmani. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 19 (1), 13-22.
- O'Leary N. (2016). Learning informally to use the "full version" of teaching games for understanding. *European Physical Education Review*, 22: 3-22.
- Pambudi, A.F. (2010). Target games, sebuah pengembangan konsep diri melalui pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 7, Nomor 2, Hlm 34-40.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pujianto, A. (2014). Persepsi guru pendidikan jasmani terhadap model teaching games for understanding (TGfU). *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(2).
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Putrawangsa, S. (2018). *Desain pembelajaran*. Mataram: CV. Reka Karya Amerta (Rekarta).
- Rahayu, J.S. (2013). Pemetaan penelitian teaching games for understanding (TGfU) tahun 2000 – 2010. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2.

- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tunjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Raj, S. (2011). An academic approach to physical education. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 2 (1): 95.
- Ray, B., & Michael, S. (2011). *Developing game sense through tactical learning: a resource for teachers and coaches*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Reid, A. (2013). Physical education, cognition and agency. *Journal Educational Philosophy and Theory*, 45(9): 921-933.
- Ridgers, N. D., Fazey, D.M.A & Fairclough, S.J. (2007). Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Education Psychology*, 77: 339-349.
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Rusman. (2012). *Model-model pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sagala, S. (2010). *Kemampuan profesional guru dan tenaga kependidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Samho, B. (2014). Pendidikan karakter dalam kultur globalisasi: inspirasi dari Ki Hadjar Dewantara. *Melintas*, 285-302.
- Saryono & Nopembri. (2009). Gagasan dan konsep dasar teaching games for understanding (TGfU). *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Hal: 6-13.
- Saryono & Rithaudin, A. (2011). Meta analisis pengaruh pembelajaran pendekatan taktik (tgfu) terhadap pengembangan aspek kognitif siswa dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8 Nomor 2.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.



- Septiani, C.F, Nadar, W & Chairunnisa. (2019). Upaya meningkatkan motorik kasar melalui bermain lempar tangkap bola. *E Journal STKIP Kusuma Negara*, 005.
- Slameto. (2013). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Song, Y., Harvey, S., & Smith, M. (2010). Physical activity and lesson context relationships in tactical games lessons. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(S2).
- Sopiah. (2018). Upaya peningkatan kemampuan motorik kasar melalui aktivitas melempar bola pada anak usia 4-5 tahun di RA Nurul Amal Kecamatan Ibum. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH. Thamrin*, Vol. 2. Nomor 2.
- Stolz S, & Pill S. (2014). Teaching games and sport for understanding: exploring and reconsidering its relevance in physical education. *EPER*, 20: 36-71.
- Strong, W.B. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *J. Pediatr*. Vol. 146. pp. 732–737.
- Subroto, T. (2011). *Pembelajaran keterampilan dan konsep olahraga di sekolah dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarsono, A. (2017). Implementasi model pembelajaran atletik melalui permainan berbasis alam. *Jurnal Magistra*, 71.
- Sumarsono, Syamsudin, Hermansyah, & Iswahyuni (2018). Model permainan target untuk meningkatkan kemampuan koordinasi pada siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Volume 5 Nomor 2.
- Supriatna, E & Wahyupurnomo, M.A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Suryani. (2019). Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui kegiatan melempar dan menangkap bola pada TK Islam An-Nur Kota Jambi. *An-Nahdhah*, Vol. 13 No. 1.

- Syarif, A & Subiyanto (2018). Pengaruh metode pembelajaran teaching games for understanding dalam meningkatkan kerjasama siswa di SMA Negeri 1 Bandongan tahun ajaran 2016/2017. *Jurnal TRANSFORMASI*, Vol. 14, No. 1, 75 -83.
- Syarifuddin & Wali, W. (2019). Penerapan permainan target dapat meningkatkan motivasi belajar penjaskes materi pola gerak manipulatif siswa kelas III/A SD Negeri 20 Sabang. *Jurnal Ekonomi, Pendidikan dan Sains*, 3(1), 2019,78-87.
- Szumski, G., & Karwowski, M. (2019). Exploring the pygmalion effect: the role of teacher expectations, academic selfconcept, and class context in students' math achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 59, 101787.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Wang, L., & Ha, A. S. (2012). Factors influencing pre-service teachers' perception of teaching games for understanding: A constructivist perspective. *Sport, Education and Society*, 17(2), 261–280.
- _____. (2013). Three groups of teachers' views, learning experiences, and understandings of teaching games for understanding. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(3), 336–350.
- Ward, G., & Griggs, G. (2011). Principles of Play: A proposed framework towards a holistic overview of games in primary physical education. *Education*, 3-13, 39(5), 499–516.
- Waryati, S.D. (2013). *Pendidikan permainan kecil*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Widiastuti. (2019). Mengatasi keterbatasan sarana prasarana pada pembelajaran pendidikan jasmani. *POLYGLOT: Jurnal Ilmiah*, Vol 15, No 1.
- Wijaya, L. (2019). Pengaruh *teaching games for understanding* (tgfu) terhadap hasil belajar *chest pass* pada permainan bola basket. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, Volume 7 No 2.
- Wiraatmadja. (2014). *Metode penelitian tindakan kelas*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Wuest, A.D. & Bucher, A.C. (2009). Foundation of physical education. *Exercise Science, And Sport* (16rd ed.). New York: McGraw.

- Yudanto. (2005). Upaya mengembangkan kemampuan motorik anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 3, Nomor 3.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PASCASARJANA Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326 Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id</p>
Nomor : 1271 /UN34.17/LT/2020	31 Januari 2020
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Kepala SD Unggulan 'Aisyiyah Bantul Jl. Wakhid Hasyim no. 60 Sanggrahan Bantul	
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:	
Nama	: RUDITO ADANI
NIM	: 16711251013
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:	
Waktu	: Februari 2020 s.d selesai
Lokasi/Objek	: SD Unggulan 'Aisyiyah Bantul
Judul Penelitian	: Upaya Peningkatan kemampuan Melempar Bola Kecil Dengan Metode Permainan Target Siswa Kelas IV Sekolah Dasar
Pembimbing	: Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih	
	Wakil Direktur I,
	
	Dr. Sugito, MA. NIP 16600410 198503 1 002
Tembusan: Mahasiswa Ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ria Lumintuarso M.Si
Jabatan/Pekerjaan : Dosen Pasca Sarjana UNY
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa materi pembelajaran dengan judul:

Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil dengan Metode Permainan Target Siswa
Kelas IV Sekolah Dasar

dari mahasiswa:

Nama : Radito Adani
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 16711251013

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. mempertimbangkan distribusi waktu
(game & diskusi)
2.

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

Yogyakarta, 30 - 01 - 2020

Validator,

Ria Lumintuarso
Dr. Ria Lumintuarso M.Si

*) coret yang tidak perlu

Lanjutan Lampiran 2.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Suhargana M. Kes
Jabatan/Pekerjaan : Kaprodi S2 IK PPs Uny
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Upaya Peningkatan Kemampuan Melempar Bola Kecil dengan Metode Permainan Target Siswa
Kelas IV Sekolah Dasar

dari mahasiswa:

Nama : Radito Adani
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 16711251013


(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Berkaitan RPP yang telah dikoreksi pada bagian penilaian
- 2.

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

Yogyakarta, 30 - 01 - 2020

Validator,


Prof. Dr. Suhargana M. Kes

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Hasil Siklus I

HASIL PEROLEHAN SKOR DAN NILAI ASPEK PSIKOMOTOR

No	Nama Siswa	Skor			Nilai			Rata-Rata
		P1	P2	P3	P1	P2	P3	
1	NISA	5	5	5	71	71	71	71.00
2	ABIYYU	6	7	6	86	100	86	90.67
3	LAILA	5	6	7	71	86	100	85.67
4	AZZA	6	6	6	86	86	86	86.00
5	AULIA	5	6	6	71	86	86	81.00
6	ARKAN	6	6	6	86	86	86	86.00
7	ZOLANDA	5	5	5	71	71	71	71.00
8	INNAS	5	5	6	71	71	86	76.00
9	KEISHA	5	6	6	71	86	86	81.00
10	KHOIR	5	6	7	71	86	100	85.67
11	KHANIF	6	6	6	86	86	86	86.00
12	LINTANG	5	5	5	71	71	71	71.00
13	HENDRA	6	6	6	86	86	86	86.00
14	MAFA	6	7	6	86	100	86	90.67
15	NAJIB	6	6	6	86	86	86	86.00
16	ABIED	6	6	6	86	86	86	86.00
17	NADIFAH	5	5	5	71	71	71	71.00
18	BAIM	6	5	6	86	71	86	81.00
19	NIKESA	5	5	6	71	71	86	76.00
20	FADIL	6	7	6	86	100	86	90.67
21	IKA	5	6	6	71	86	86	81.00
22	RAIN	6	6	6	86	86	86	86.00
23	GALANG	6	6	7	86	86	100	90.67
24	CHIKA	5	5	5	71	71	71	71.00
RATA-RATA NILAI								81.96

HASIL PEROLEHAN SKOR DAN NILAI ASPEK KOGNITIF

No	Nama Siswa	Skor Jawaban			Tot Skor	Nilai
		Q1	Q2	Q3		
1	NISA	2	2	2	6	66.67
2	ABIYYU	3	3	2	8	88.89
3	LAILA	2	3	2	7	77.78
4	AZZA	3	2	2	7	77.78
5	AULIA	2	3	3	8	88.89
6	ARKAN	2	2	3	7	77.78
7	ZOLANDA	2	2	2	6	66.67
8	INNAS	2	2	2	6	66.67
9	KEISHA	2	2	3	7	77.78
10	KHOIR	3	2	2	7	77.78
11	KHANIF	2	2	3	7	77.78
12	LINTANG	2	2	2	6	66.67
13	HENDRA	2	2	2	6	66.67
14	MAFA	3	2	3	8	88.89
15	NAJIB	3	2	2	7	77.78
16	ABIED	2	3	2	7	77.78
17	NADIFAH	2	2	3	7	77.78
18	BAIM	2	2	3	7	77.78
19	NIKESA	2	2	2	6	66.67
20	FADIL	3	3	2	8	88.89
21	IKA	2	2	3	7	77.78
22	RAIN	2	3	2	7	77.78
23	GALANG	2	3	2	7	77.78
24	CHIKA	2	2	2	6	66.67
RATA-RATA NILAI						76.39

HASIL PEROLEHAN SKOR DAN NILAI ASPEK AFEKTIF

No	Nama Siswa	Skor Jawaban				Total Skor	Nilai
		A1	A2	A3	A4		
1	NISA	3	3	2	4	12	75.00
2	ABIYYU	3	3	3	4	13	81.25
3	LAILA	3	3	3	4	13	81.25
4	AZZA	3	3	3	4	13	81.25
5	AULIA	3	3	3	4	13	81.25
6	ARKAN	3	3	3	4	13	81.25
7	ZOLANDA	3	3	2	4	12	75.00
8	INNAS	3	3	2	4	12	75.00
9	KEISHA	3	3	2	4	12	75.00
10	KHOIR	3	3	2	4	12	75.00
11	KHANIF	3	3	3	4	13	81.25
12	LINTANG	3	3	2	4	12	75.00
13	HENDRA	2	3	3	4	12	75.00
14	MAFA	3	3	2	4	12	75.00
15	NAJIB	2	3	3	4	12	75.00
16	ABIED	2	3	3	4	12	75.00
17	NADIFAH	3	3	2	4	12	75.00
18	BAIM	3	3	3	4	13	81.25
19	NIKESA	3	3	2	4	12	75.00
20	FADIL	3	3	4	4	14	87.50
21	IKA	3	3	2	4	12	75.00
22	RAIN	3	3	2	4	12	75.00
23	GALANG	2	3	3	4	12	75.00
24	CHIKA	3	3	2	4	12	75.00
RATA-RATA NILAI							77.34

HASIL BELAJAR SIKLUS I

No	Nama Siswa	Hasil Belajar			Rata-Rata	Ket.
		P	K	A		
1	NISA	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
2	ABIYYU	90.67	88.89	81.25	86.94	KKM
3	LAILA	85.67	77.78	81.25	81.57	KKM
4	AZZA	86	77.78	81.25	81.68	KKM
5	AULIA	81	88.89	81.25	83.71	KKM
6	ARKAN	86	77.78	81.25	81.68	KKM
7	ZOLANDA	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
8	INNAS	76	66.67	75	72.56	BELUM KKM
9	KEISHA	81	77.78	75	77.93	KKM
10	KHOIR	85.67	77.78	75	79.48	KKM
11	KHANIF	86	77.78	81.25	81.68	KKM
12	LINTANG	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
13	HENDRA	86	66.67	75	75.89	KKM
14	MAFA	90.67	88.89	75	84.85	KKM
15	NAJIB	86	77.78	75	79.59	KKM
16	ABIED	86	77.78	75	79.59	KKM
17	NADIFAH	71	77.78	75	74.59	BELUM KKM
18	BAIM	81	77.78	81.25	80.01	KKM
19	NIKESA	76	66.67	75	72.56	BELUM KKM
20	FADIL	90.67	88.89	87.5	89.02	KKM
21	IKA	81	77.78	75	77.93	KKM
22	RAIN	86	77.78	75	79.59	KKM
23	GALANG	90.67	77.78	75	81.15	KKM
24	CHIKA	71	66.67	75	70.89	BELUM KKM
RATA-RATA NILAI					78.56	

Lampiran 4. Hasil Siklus II

HASIL PEROLEHAN SKOR DAN NILAI ASPEK PSIKOMOTOR

No	Nama Siswa	Skor			Nilai			Rata-Rata
		P1	P2	P3	P1	P2	P3	
1	NISA	5	5	5	71	71	71	71.00
2	ABIYYU	6	7	6	86	100	86	90.67
3	LAILA	5	6	7	71	86	100	85.67
4	AZZA	6	6	6	86	86	86	86.00
5	AULIA	5	6	6	71	86	86	81.00
6	ARKAN	6	6	6	86	86	86	86.00
7	ZOLANDA	5	5	5	71	71	71	71.00
8	INNAS	5	5	6	71	71	86	76.00
9	KEISHA	5	6	6	71	86	86	81.00
10	KHOIR	5	6	7	71	86	100	85.67
11	KHANIF	6	6	6	86	86	86	86.00
12	LINTANG	5	5	5	71	71	71	71.00
13	HENDRA	6	6	6	86	86	86	86.00
14	MAFA	6	7	6	86	100	86	90.67
15	NAJIB	6	6	6	86	86	86	86.00
16	ABIED	6	6	6	86	86	86	86.00
17	NADIFAH	5	5	5	71	71	71	71.00
18	BAIM	6	5	6	86	71	86	81.00
19	NIKESA	5	5	6	71	71	86	76.00
20	FADIL	6	7	6	86	100	86	90.67
21	IKA	5	6	6	71	86	86	81.00
22	RAIN	6	6	6	86	86	86	86.00
23	GALANG	6	6	7	86	86	100	90.67
24	CHIKA	5	5	5	71	71	71	71.00
RATA-RATA NILAI								81.96

HASIL PEROLEHAN SKOR DAN NILAI ASPEK KOGNITIF

No	Nama Siswa	Skor Jawaban			Tot Skor	Nilai
		Q1	Q2	Q3		
1	NISA	2	2	2	6	66.67
2	ABIYYU	3	2	3	8	88.89
3	LAILA	2	3	2	7	77.78
4	AZZA	2	3	3	8	88.89
5	AULIA	2	3	2	7	77.78
6	ARKAN	2	2	3	7	77.78
7	ZOLANDA	2	2	2	6	66.67
8	INNAS	2	3	2	7	77.78
9	KEISHA	2	2	3	7	77.78
10	KHOIR	3	2	3	8	88.89
11	KHANIF	3	3	3	9	100.00
12	LINTANG	3	3	2	8	88.89
13	HENDRA	2	2	3	7	77.78
14	MAFA	3	2	3	8	88.89
15	NAJIB	3	2	2	7	77.78
16	ABIED	2	3	2	7	77.78
17	NADIFAH	2	2	3	7	77.78
18	BAIM	3	2	3	8	88.89
19	NIKESA	2	3	2	7	77.78
20	FADIL	2	3	2	7	77.78
21	IKA	2	2	3	7	77.78
22	RAIN	2	2	3	7	77.78
23	GALANG	2	3	3	8	88.89
24	CHIKA	2	2	2	6	66.67
RATA-RATA NILAI						80.56

HASIL PEROLEHAN SKOR DAN NILAI ASPEK AFEKTIF

No	Nama Siswa	Skor Jawaban				Total Skor	Nilai
		A1	A2	A3	A4		
1	NISA	3	3	3	4	13	81.25
2	ABIYYU	3	3	4	4	14	87.50
3	LAILA	3	3	3	4	13	81.25
4	AZZA	3	3	3	4	13	81.25
5	AULIA	3	3	3	4	13	81.25
6	ARKAN	3	3	3	4	13	81.25
7	ZOLANDA	3	3	3	4	13	81.25
8	INNAS	3	3	3	4	13	81.25
9	KEISHA	3	3	3	4	13	81.25
10	KHOIR	3	3	3	4	13	81.25
11	KHANIF	3	3	4	4	14	87.50
12	LINTANG	3	3	3	4	13	81.25
13	HENDRA	3	3	3	4	13	81.25
14	MAFA	3	3	3	4	13	81.25
15	NAJIB	3	3	3	4	13	81.25
16	ABIED	3	3	3	4	13	81.25
17	NADIFAH	3	3	3	4	13	81.25
18	BAIM	3	3	4	4	14	87.50
19	NIKESA	3	3	3	4	13	81.25
20	FADIL	3	3	4	4	14	87.50
21	IKA	3	3	3	4	13	81.25
22	RAIN	3	3	3	4	13	81.25
23	GALANG	3	3	3	4	13	81.25
24	CHIKA	3	3	3	4	13	81.25
RATA-RATA NILAI							82.29

HASIL BELAJAR SIKLUS II

No	Nama Siswa	Hasil Belajar			Rata-Rata	Ket.
		P	K	A		
1	NISA	71	66.67	81.25	72.97	BELUM KKM
2	ABIYYU	90.67	88.89	87.5	89.02	KKM
3	LAILA	85.67	77.78	81.25	81.57	KKM
4	AZZA	86	88.89	81.25	85.38	KKM
5	AULIA	81	77.78	81.25	80.01	KKM
6	ARKAN	86	77.78	81.25	81.68	KKM
7	ZOLANDA	71	66.67	81.25	72.97	BELUM KKM
8	INNAS	76	77.78	81.25	78.34	KKM
9	KEISHA	81	77.78	81.25	80.01	KKM
10	KHOIR	85.67	88.89	81.25	85.27	KKM
11	KHANIF	86	100	87.5	91.17	KKM
12	LINTANG	71	88.89	81.25	80.38	KKM
13	HENDRA	86	77.78	81.25	81.68	KKM
14	MAFA	90.67	88.89	81.25	86.94	KKM
15	NAJIB	86	77.78	81.25	81.68	KKM
16	ABIED	86	77.78	81.25	81.68	KKM
17	NADIFAH	71	77.78	81.25	76.68	KKM
18	BAIM	81	88.89	87.5	85.80	KKM
19	NIKESA	76	77.78	81.25	78.34	KKM
20	FADIL	90.67	77.78	87.5	85.32	KKM
21	IKA	81	77.78	81.25	80.01	KKM
22	RAIN	86	77.78	81.25	81.68	KKM
23	GALANG	90.67	88.89	81.25	86.94	KKM
24	CHIKA	71	66.67	81.25	72.97	BELUM KKM
RATA-RATA NILAI					81.60	

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Unggulan Aisyiyah Bantul
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: V /
Pertemuan Ke	: 1
Materi Pokok	: Gerak Melempar
Alokasi Waktu	: 1 X Pertemuan (4 X 35 Menit)

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.7 Menjelaskan cara melempar. 3.3.8 Menjelaskan variasi gerak melempar
4.3 Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.4 Melakukan gerak melempar. 4.3.5 Melakukan variasi gerak melempar.

C. Tujuan Pembelajaran

KI 3 :

Setelah menyimak materi tentang sikap dasar melempar , siswa dapat:

1. Menjelaskan cara melempar.
2. Menjelaskan variasi gerak melempar

KI 4:

Setelah berlatih mempraktikkan gerak melempar, siswa dapat:

1. Melakukan gerak melempar.
2. Melakukan variasi gerak melempar.

D. Materi Pembelajaran

1. Teknik dasar lempar bola kecil.
2. Variasi gerak melempar bola kecil.

E. Metode Pembelajaran

1. Saintifik

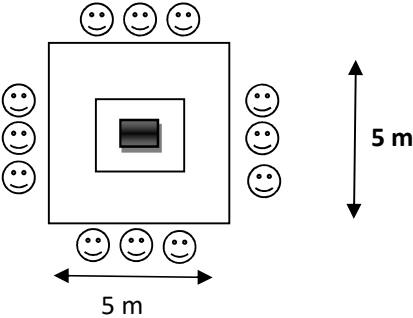
F. Media Pembelajaran

1. Buku Penjas
2. Kardus/ban sepeda bekas/bilah bambu
3. Lapangan rata dan aman
4. Bola tenis
5. Pluit
6. Kaleng bekas

G. Sumber Belajar

Hadziq, K dan Musadad, A 2016. Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Siswa SD/MI Kelas V. Bandung: Yrama Widya

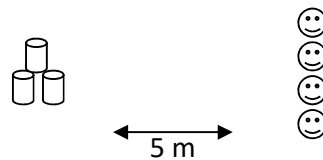
H. Langkah-langkah Pembelajaran

<p>Pendahuluan (25 Menit)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Mengarahkan siswa untuk memakai seragam olahraga.• Berdoa sebelum memulai pelajaran.• Mengecek kehadiran siswa.• Menyampaikan tujuan pembelajaran.• Menyampaikan Indikator Pencapaian Kompetensi.• Mengajukan beberapa pertanyaan berkaitan dengan kesehatan siswa secara umum.• Mengajukan beberapa pertanyaan berkaitan dengan materi yang akan di pelajari.• Membimbing pemanasan.  <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none">- Siswa dibagi menjadi 4 regu masing-masing memegang bola- Kotak atau kardus ditaruh di tengah lapangan- Masing-masing kelompok berbaris menghadap ke dalam.- Setelah ada bunyi peluit masing-masing siswa menembakkan bola.- Tiap kelompok berusaha untuk menggusur kardus menuju garis lawan.- Bagi kelompok yang bisa menggusur bola sampai ke garis lawan
--	---

	dialah yang menang
Inti (70 menit)	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar • Siswa mengamati gambar pada buku siswa atau tayangan yang ditampilkan oleh guru tentang gerak melempar • Guru memberikan beberapa pertanyaan terkait gambar pada buku atau gambar yang ditayangkan seperti: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bagaimana posisi badan ketika melempar? ✓ Bagaimana gerakan tangan ketika melempar? ✓ Bagaimana gerakan kaki ketika melempar? ✓ Bagaimana pandangan mata ketika melempar? • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar bola kecil jauh • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar bola kecil tinggi Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar bola kecil ke sasaran <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa bertanya tentang hal-hal yang kurang dipahami dari materi. • Siswa bertanya mengenai langkah-langkah gerakan yang tidak dapat dimengertinya. • Siswa dan guru melakukan tanya jawab tentang materi yang pada buku atau penjelasan yang diberikan oleh guru. • Siswa melakukan tanya jawab dengan siswa lainnya terkait materi yang disajikan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencari informasi tambahan berkaitan dengan materi dan pemahamannya terkait dengan penjelasan materi. • Siswa melakukan diskusi secara mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melempar • Siswa mencoba mempraktikkan gerak melempar bola kecil jauh • Siswa mencoba mempraktikkan gerak melempar bola kecil jauh • Siswa mencoba mempraktikkan gerak melempar bola kecil sasaran <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerak melempar bola kecil jauh sesuai dengan arahan guru atau sesuai dengan cara melakukan gerak melempar bola kecil jauh

- Siswa melakukan gerak melempar bola kecil tinggi sesuai dengan arahan guru atau sesuai dengan cara melakukan yang terdapat pada buku
- Siswa melakukan gerak melempar bola kecil ke sasaran sesuai dengan arahan guru atau sesuai dengan cara melakukan yang terdapat pada buku

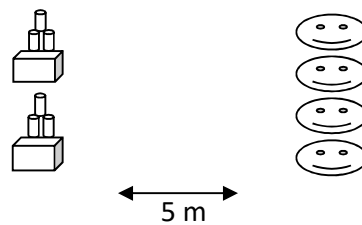
Permainan 1 (mendatar)



Keterangan:

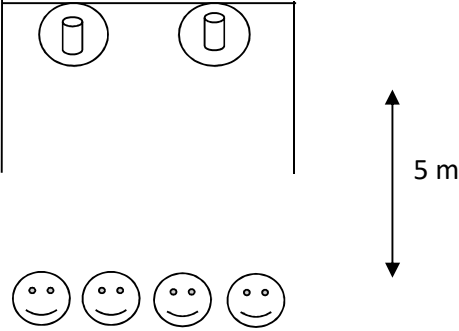
- Siswa dibagi menjadi 4 regu
- Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga
- Setiap regu baris berbanjar
- Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun
- Dilakukan berulang-ulang
- Yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya

Permainan 2 (kaleng disusun diatas meja)



Keterangan:

- Siswa dibagi menjadi 4 regu
- Setiap regu baris berbanjar
- Kaleng sejumlah 8-10 disusun membentuk segitiga
- Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan kaleng yang sudah tersusun diatas meja
- Dilakukan berulang-ulang
- Yang paling cepat dan menjatuhkan semua kaleng dialah pemenangnya

	<p>Permainan 3</p>  <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 4 regu - Setiap regu baris berbanjar - Kaleng digantung ditengah tengah holahop - Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk mengenai kaleng yang tergantung - Dilakukan berulang-ulang - Yang paling cepat mengenai kaleng dialah pemenangnya <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama memaparkan hasil diskusi mengenai jenis-jenis gerak melempar. • Siswa menjelaskan tentang cara melempar bola kecil. • Perwakilan siswa memperagakan bola kecil. • Siswa menjelaskan tentang cara melempar bola kecil. • Perwakilan siswa memperagakan gerak melempar bola kecil. • Siswa menjelaskan cara melempar bola kecil ke sasaran. • Perwakilan siswa memperagakan melempar bola kecil ke sasaran. • Guru bersama siswa menyimpulkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan.
<p>Quisioner 20 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan beberapa pertanyaan (kuis) untuk mengukur pemahaman siswa mengenai materi yang telah dipelajari.
<p>Penutup 25Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang kurang dimengerti ketika pembelajaran. • Guru memberikan beberapa pertanyaan kepada beberapa siswa terkait materi yang diberikan dalam pembelajaran. • Guru mengarahkan siswa untuk mencatat setiap hal-hal yang penting untuk diketahui dalam permbelajaran pada buku tugas masing-masing.

	<ul style="list-style-type: none">• Guru membimbing siswa melakukan kegiatan pendinginan secara bersama-sama.• Guru menutup pembelajaran dengan melakukan do'a bersama.
--	--

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

KD 3.3 Teknik : Tes tulis, Penugasan.

KD 4.3 Teknik : Latihan, Penugasan Kelompok, Penugasan Individu Mengetahui,

Kepala Sekolah Unggulan Aisyiyah Bantul
Suwardi, S.Pd.Si

Bantul,
Guru PJOK
Rudito Adani, S. Pd.

NBM. 12028104949164

NBM. 120193111100967

INSTRUMEN PENILAIAN KD 3.3

Kuis:

Setelah siswa mempelajari materi gerak dasar melempar, di akhir pembelajaran guru memberikan kuis kepada siswa untuk mengetahui dan mengukur pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Pertanyaan-pertanyaan tersebut antara lain sebagai berikut.

1. Jelaskan hal-hal yang harus dilakukan ketika melempar!
2. Sebutkan hal-hal yang yang mempengaruhi hasil lemparan!
3. Jelaskan cara melempar bola kecil jauh!
4. Jelaskan cara melempar bola kecil tinggi!
5. Jelaskan cara melempar bola kecil pada sasaran?

Rubrik Penilaian

Aspek	Bobot Maksimal	Skor	Keterangan
1. Soal no 1 a. Jawaban sesuai dan tepat (Skor 16-20) b. Jawaban kurang sesuai/tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
2. Soal no 2 c. Jawaban sesuai dan tepat (skor 16-20) a. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (skor 5-15)	20		
3. Soal no 3 a. Jawaban sesuai dan tepat (16-20) b. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
4. Soal no 4 d. Jawaban sesuai dan tepat (Skor 16-20) a. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
5. Soal no 5 a. Jawaban sesuai dan tepat (Skor 16-20) b. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
Jumlah	100		

NA= Jumlah Skor yang Diperoleh

INSTRUMEN PENILAIAN KD 4.3

Tugas:

Tugas atau praktik

Ketika siswa mempelajari gerak dasar melempar, siswa diberikan tugas untuk melakukan praktik permainan yang sedang di pelajari. Ketika siswa melakukan tugas praktik tersebut guru mengadakan pengamatan untuk melakukan penilaian terhadap gerak yang sedang dilakukan. Berikut adalah beberapa penilaian yang harus dilakukan untuk mengukur kemampuan gerak atau untuk mengukur ketercapaian KD 4.3.

1. Melempar bola kecil ke arah temanya.
2. Melempar bola kecil pada sasaran.

Rubrik Penilaian

Aspek	Bobot Maksimal	Skor	Keterangan
1. Melempar bola kecil jauh. a. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil jauh dengan cara yang sesuai (skor 20 -25) b. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil jauh dengan cara kurang sesuai (skor 12 -19) c. Kurang aktif melakukan gerak melempar bola kecil jauh (5-11)	25		
2. Melempar bola kecil tinggi. a. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil tinggi dengan cara yang sesuai (skor 20 -25) b. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil dengan cara kurang sesuai (skor 12 -19)	25		
3. Melempar bola kecil ke sasaran. a. Aktif melakukan melempar bola kecil ke sasaran dengan cara yang sesuai (skor 20 -25) b. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil ke sasaran dengan cara kurang sesuai (skor 12 -19) c. Kurang aktif melempar bola kecil ke sasaran (5-11)	25		
4. Ketepatan bola kecil terhadap sasaran. a. Melempar bola kecil selalu tepat sasaran (skor 20 -25) b. Melempar bola kecil terkadang tepat sasaran (skor 12 -19) c. Belum mampu melempar bola kecil tepat sasaran (5-11)	25		
Jumlah	100		

NA= Jumlah Skor yang Diperoleh

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Unggulan Aisyiyah Bantul
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: V /
Pertemuan Ke	: 1
Materi Pokok	: Gerak Melempar
Alokasi Waktu	: 1 X Pertemuan (4 X 35 Menit)

J. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

K. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.7 Menjelaskan cara melempar. 3.3.8 Menjelaskan variasi gerak melempar
4.3 mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.4 Melakukan gerak melempar. 4.3.5 Melakukan variasi gerak melempar.

L. Tujuan Pembelajaran

KI 3 :

Setelah menyimak materi tentang sikap dasar melempar , siswa dapat:

3. Menjelaskan cara melempar.
4. Menjelaskan variasi gerak melempar

KI 4:

Setelah berlatih mempraktikkan gerak melempar, siswa dapat:

3. Melakukan gerak melempar.
4. Melakukan variasi gerak melempar.

M. Materi Pembelajaran

3. Teknik dasar lempar bola kecil.

4. Variasi gerak melempar bola kecil.

N. Metode Pembelajaran

2. Saintifik

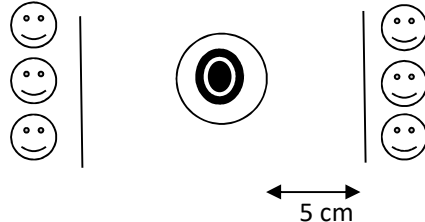
O. Media Pembelajaran

7. Buku Penjas
8. Kardus/ban sepeda bekas/bilah bambu
9. Lapangan rata dan aman
10. Bola tenis
11. Pluit
12. Kaleng bekas

P. Sumber Belajar

Hadz iq, K dan Musadad, A 2016. Penjas Orkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Siswa SD/MI Kelas V. Bandung: Yrama Widya

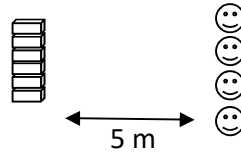
Q. Langkah-langkah Pembelajaran

<p>Pendahuluan (25 Menit)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengarahkan siswa untuk memakai seragam olahraga. • Berdoa sebelum memulai pelajaran. • Mengecek kehadiran siswa. • Menyampaikan tujuan pembelajaran. • Menyampaikan Indikator Pencapaian Kompetensi. • Mangajukan beberapa pertanyaan berkaitan dengan kesehatan siswa secara umum. • Mengajukan beberapa pertanyaan berkaitan dengan materi yang akan di pelajari. • Membimbing pemanasan. <div style="text-align: center;">  </div> <p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 regu masing-masing memegang bola - Bola plastik ditaruh di tengah lapangan - Masing-masing kelompok berbaris menghadap ke dalam. - Setelah ada bunyi peluit masing-masing siswa melempar bola. - Tiap kelompok berusaha untuk menggusur bola menuju garis lawan. - Bagi kelompok yang bisa menggusur bola sampai ke garis lawan dialah yang menang
<p>Inti (70 menit)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar

	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengamati gambar pada buku siswa atau tayangan yang ditampilkan oleh guru tentang gerak melempar • Guru memberikan beberapa pertanyaan terkait gambar pada buku atau gambar yang ditayangkan seperti: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bagaimana posisi badan ketika melempar? ✓ Bagaimana gerakan tangan ketika melempar? ✓ Bagaimana gerakan kaki ketika melempar? ✓ Bagaimana pandangan mata ketika melempar? • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar bola kecil jauh • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar bola kecil tinggi Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang gerak melempar bola kecil ke sasaran <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa bertanya tentang hal-hal yang kurang dipahami dari materi. • Siswa bertanya mengenai langkah-langkah gerakan yang tidak dapat dimengertinya. • Siswa dan guru melakukan tanya jawab tentang materi yang pada buku atau penjelasan yang diberikan oleh guru. • Siswa melakukan tanya jawab dengan siswa lainnya terkait materi yang disajikan. <p>Mengeksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencari informasi tambahan berkaitan dengan materi dan pemahamannya terkait dengan penjelasan materi. • Siswa melakukan diskusi secara mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melempar • Siswa mencoba mempraktikkan gerak melempar bola kecil jauh • Siswa mencoba mempraktikkan gerak melempar bola kecil jauh • Siswa mencoba mempraktikkan gerak melempar bola kecil sasaran <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerak melempar bola kecil jauh sesuai dengan arahan guru atau sesuai dengan cara melakukan gerak melempar bola kecil jauh • Siswa melakukan gerak melempar bola kecil tinggi sesuai dengan arahan guru atau sesuai dengan cara melakukan yang terdapat pada buku • Siswa melakukan gerak melempar bola kecil ke sasaran
--	---

sesuai dengan arahan guru atau sesuai dengan cara melakukan yang terdapat pada buku

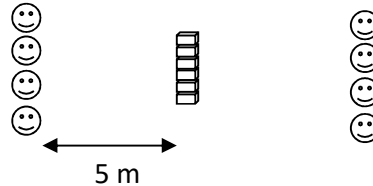
permainan 1



Keterangan:

- Siswa dibagi menjadi 4 regu
- Setiap regu baris berbanjar
- Balok berjumlah 10-15 disusun keatas
- Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan balok yang sudah tersusun
- Dilakukan berulang-ulang
- Yang paling cepat dan menjatuhkan semua balok dan menyusunnya kembali dialah pemenangnya
- Permainan ini disebut boyboyan

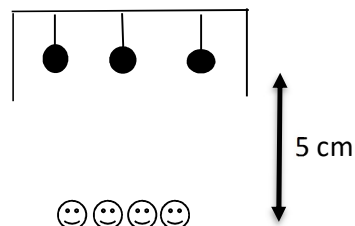
Permainan 2



Keterangan:

- Siswa dibagi menjadi 2 regu
- Setiap regu baris bershad dan saling berhadapan
- Balok berjumlah 10-15 disusun keatas
- Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk menjatuhkan balok yang sudah tersusun
- Dilakukan berulang-ulang
- Yang paling cepat dan menjatuhkan semua balok dan menyusunnya kembali dialah pemenangnya

Permainan 3



	<p>Keterangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 3 regu - Setiap regu baris berbanjar menghadap target - 3 bola plastic sebagai sasaran - Setelah ada bunyi peluit masing-masing regu berlomba untuk mengenai target yang di sediakan - Dilakukan berulang-ulang - Yang paling cepat mengenai target dialah pemenangnya <p>Mengomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama memaparkan hasil diskusi mengenai jenis-jenis gerak melempar. • Siswa menjelaskan tentang cara melempar bola kecil. • Perwakilan siswa memperagakan bola kecil. • Siswa menjelaskan tentang cara melempar bola kecil. • Perwakilan siswa memperagakan gerak melempar bola kecil. • Siswa menjelaskan cara melempar bola kecil ke sasaran. • Perwakilan siswa memperagakan melempar bola kecil ke sasaran. • Guru bersama siswa menyimpulkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan.
<p>Quisioner 20 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan beberapa pertanyaan (kuis) untuk mengukur pemahaman siswa mengenai materi yang telah dipelajari.
<p>Penutup 25Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang kurang dimengerti ketika pembelajaran. • Guru memberikan beberapa pertanyaan kepada beberapa siswa terkait materi yang diberikan dalam pembelajaran. • Guru mengarahkan siswa untuk mencatat setiap hal-hal yang penting untuk diketahui dalam permbelajaran pada buku tugas masing-masing. • Guru membimbing siswa melakukan kegiatan pendinginan secara bersama-sama. • Guru menutup pembelajaran dengan melakukan do'a bersama.

R. Penilaian Hasil Pembelajaran

KD 3.3 Teknik : Tes tulis, Penugasan.

KD 4.3 Teknik : Latihan, Penugasan Kelompok, Penugasan Individu Mengetahui,

Kepala Sekolah Unggulan Aisyiyah Bantul
Suwardi, S.Pd.Si

Bantul,
Guru PJOK
Rudito Adani, S. Pd.

NBM. 12028104949164

NBM. 120193111100967

INSTRUMEN PENILAIAN KD 3.3

Kuis:

Setelah siswa mempelajari materi gerak dasar melempar, di akhir pembelajaran guru memberikan kuis kepada siswa untuk mengetahui dan mengukur pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Pertanyaan-pertanyaan tersebut antara lain sebagai berikut.

6. Jelaskan hal-hal yang harus dilakukan ketika melempar!
7. Sebutkan hal-hal yang mempengaruhi hasil lemparan!
8. Jelaskan cara melempar bola kecil jauh!
9. Jelaskan cara melempar bola kecil tinggi!
10. Jelaskan cara melempar bola kecil pada sasaran?

Rubrik Penilaian

Aspek	Bobot Maksimal	Skor	Keterangan
6. Soal no 1 e. Jawaban sesuai dan tepat (Skor 16-20) f. Jawaban kurang sesuai/tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
7. Soal no 2 g. Jawaban sesuai dan tepat (skor 16-20) b. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (skor 5-15)	20		
8. Soal no 3 c. Jawaban sesuai dan tepat (16-20) d. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
9. Soal no 4 h. Jawaban sesuai dan tepat (Skor 16-20) b. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
10. Soal no 5 c. Jawaban sesuai dan tepat (Skor 16-20) d. Jawaban kurang sesuai/ tidak sesuai (Skor 5-15)	20		
Jumlah	100		

NA= Jumlah Skor yang Diperoleh

INSTRUMEN PENILAIAN KD 4.3

Tugas:

Tugas atau praktik

Ketika siswa mempelajari gerak dasar melempar, siswa diberikan tugas untuk melakukan praktik permainan yang sedang di pelajari. Ketika siswa melakukan tugas praktik tersebut guru mengadakan pengamatan untuk melakukan penilaian terhadap gerak yang sedang dilakukan. Berikut adalah beberapa penilaian yang harus dilakukan untuk mengukur kemampuan gerak atau untuk mengukur ketercapaian KD 4.3.

3. Melempar bola kecil ke arah temanya.
4. Melempar bola kecil pada sasaran.

Rubrik Penilaian

Aspek	Bobot Maksimal	Skor	Keterangan
5. Melempar bola kecil jauh. d. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil jauh dengan cara yang sesuai (skor 20 -25) e. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil jauh dengan cara kurang sesuai (skor 12 -19) f. Kurang aktif melakukan gerak melempar bola kecil jauh (5-11)	25		
6. Melempar bola kecil tinggi. c. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil tinggi dengan cara yang sesuai (skor 20 -25) d. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil dengan cara kurang sesuai (skor 12 -19)	25		
7. Melempar bola kecil ke sasaran. d. Aktif melakukan melempar bola kecil ke sasaran dengan cara yang sesuai (skor 20 -25) e. Aktif melakukan gerak melempar bola kecil ke sasaran dengan cara kurang sesuai (skor 12 -19) f. Kurang aktif melempar bola kecil ke sasaran (5-11)	25		
8. Ketepatan bola kecil terhadap sasaran. d. Melempar bola kecil selalu tepat sasaran (skor 20 -25) e. Melempar bola kecil terkadang tepat sasaran (skor 12 -19) f. Belum mampu melempar bola kecil tepat sasaran (5-11)	25		
Jumlah	100		

NA= Jumlah Skor yang Diperoleh

Lampiran 6. Silabus

SILABUS

Nama Sekolah : SD UNGGULAN AISYIYAH BANTUL
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan
Aspek/Ruang Lingkup : Permainan dan Olahraga
Kelas/Semester : V/I
Alokasi Waktu : 3 x Pertemuan (9 Jam Pelajaran)
Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Nilai karakter dan budaya bangsa	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber belajar
1.1. Mempraktikkan variasi gerak dasar dalam modifikasi permainan bola kecil serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran (**)	Bola Tangan	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lempar tangkap bola keatas dengan benar Melakukan lempar tangkap bola lurus dengan benar Melakukan lempar tangkap bola bawah dengan benar Melakukan latihan mendribble bola dengan benar Melakukan permainan bola tangan dengan peraturan dimodifikasi dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Lempar tangkap bola keatas lempar tangkap bola lurus Lempar tangkap bola bawah Latihan mendribble bola Bermain bola tangan dengan peraturan dimodifikasi 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lempar tangkap bola keatas dengan benar Melakukan lempar tangkap bola lurus dengan benar Melakukan lempar tangkap bola bawah dengan benar Melakukan latihan mendribble bola dengan benar Melakukan permainan bola tangan dengan peraturan dimodifikasi dengan benar 	6 Jam	Bola Kardus Kun Gawang Buku permainan bola tangan
1.2. Mempraktikkan variasi gerak dasar dalam modifikasi permainan bola besar serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran (**)	Sepak Bola	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan menendang dan mengoper bola dengan berbagai variasi dengan benar Melakukan menggiring bola dengan kontrol yang baik Melakukan penerimaan bola dengan kontrol bola dengan benar Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan menendang dan mengoper bola dengan berbagai variasi Menggiring bola dengan kontrol yang baik Menerima bola dengan kontrol yang baik Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan menendang dan mengoper bola dengan berbagai variasi dengan benar Melakukan menggiring bola dengan kontrol yang baik Melakukan penerimaan bola dengan kontrol bola dengan benar Melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan benar 	6 Jam	Bola Kardus Kon Gawang Buku permainan sepak bola

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Nilai karakter dan budaya bangsa	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber belajar
1.3.Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik,serta nilai semangat,sportivitas, percaya diri dan kejujuran	Gerak dasar ke dalam modifikasi atletik	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lari - melompati gawang dengan benar Melakukan lari - melompati gawang-lompat loncat di simpai dengan benar Melakukan lempar bola sasaran kardus /ban dalam dengan benar Melakukan lari-guling depan-lari zik zak-lari lompat gawang (estafet) dengan benar Melakukan lari-lompat gawang-ambil bola-lompat gawang-lari lempar bola ke dalam kardus dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Lari - melompati gawang Lari - melompati gawang- lompat loncat di simpai Lempat bola sasaran kardus /ban dalam Lari-guling depan-lari zik zak-lari lompat gawang (estafet) Lari-lompat gawang-ambil bola-lompat gawang-lari lempar bola ke dalam kardus 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lari - melompati gawang dengan benar Melakukan lari - melompati gawang-lompat loncat di simpai dengan benar Melakukan lempar bola sasaran kardus /ban dalam dengan benar Melakukan lari-guling depan-lari zik zak-lari lompat gawang (estafet) dengan benar Melakukan lari-lompat gawang-ambil bola-lompat gawang-lari lempar bola ke dalam kardus dengan benar 	6 Jam	Tali Bola Kardus Simpai Kon Gawang Matras Buku permainan atletik

SILABUS

Nama Sekolah : SD UNGGULAN AISYIYAH BANTUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga dan kesehatan
 Aspek/Ruang Lingkup : Aktifitas Pengembangan
 Kelas/Semester : V/I
 Alokasi Waktu : 6 x Pertemuan (12 Jam Pelajaran)
 Standar Kompetensi : 2.Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Nilai karakter dan budaya bangsa	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber belajar
2.1.Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas,serta nilai kerja keras,disiplin,kerja sama,dan kejujuran	Kekuatan otot anggota badan bagian atas	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan sit-up 30 detik dengan benar Melakukan back up 30 detik dengan benar Melakukan tiarap tumpu 30 detik dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan sit- up 30 detik Mempraktikkan back up 30 detik Mempraktikkan tiarap tumpu 30 detik 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> Melakukan sit-up 30 detik dengan benar Melakukan back up 30 detik dengan benar Melakukan tiarap tumpu 30 detik dengan benar 	6 Jam	Matras Stop Wacth Buku kesegaran jasmani
2.2.Mempraktikkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerakan yang meningkat,serta nilai kerja keras,disiplin,kerjasama, dan kejujuran	Latihan kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lari ditempat,paha diangkat,ayun dan ayun tangan kemudian lari cepat dengan benar Melakukan lari di tempat kemudian lari cepat dengan benar Melakukan lari cepat menempuh jarak 50-80 meter dengan benar 	<ul style="list-style-type: none"> Lari ditempat, paha diangkat ,ayun dan ayun tangan kemudian lari cepat Lari di tempat kemudian lari cepat Lari cepat menempuh jarak 50-80 meter 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> Melakukan lari ditempat,paha diangkat,ayun dan ayun tangan kemudian lari cepat dengan benar Melakukan lari di tempat kemudian lari cepat dengan benar Melakukan lari cepat menempuh jarak 50-80 meter dengan benar 	6 Jam	Tali Bola Gawang Buku permainan sepak bola Buku permainan dasar atletik Modifikasi guru

SILABUS

Nama Sekolah : SD UNGGULAN AISYIYAH BANTUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani,Olahraga dan kesehatan
 Aspek/Ruang Lingkup : Aktivitas Senam
 Kelas/Semester : V/I
 Alokasi Waktu : 6 x Pertemuan (12 Jam Pelajaran)
 Standar Kompetensi : 3.Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik,dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Nilai karakter dan budaya bangsa	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber belajar
3.1.Mempraktikkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam,serta nilai percaya diri,dan disiplin	Latihan peregangan dan pelepasan yang benar	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan peregangan statis otot leher,lengan,kaki • Melakukan peregangan dinamis,mengayun lengan ,kaki , meliukkan badan • Melakukan pelepasan otot lengan,bahu,pinggang kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis,otot leher, lengan,kaki • Peregangan dinamis,mengayun lengan,kaki,meliukkan badan • Pelepasan otot lengan,bahu, pinggang kaki 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan statis otot leher,lengan,kaki • Peregangan dinamis,mengayun lengan ,kaki , meliukkan badan • Pelepasan otot lengan,bahu,pinggang kaki 	6 Jam	Buku Paket
3.2.Mempraktikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai-nilai percaya diri,dan disiplin	Senam ketangkasan	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan meroda • Melakukan gerakan jalan-guling depan • Melakukan gerakan jalan-guling belakang • Melakukan gerakan guling depan-guling belakang 	<ul style="list-style-type: none"> • Meroda,guling depan,guling belakang 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan meroda • Melakukan gerakan jalan-guling depan • Melakukan gerakan jalan-guling belakang • Melakukan gerakan guling depan-guling belakang 	6 Jam	Buku Paket

SILABUS

Nama Sekolah : SD UNGGULAN AISYIYAH BANTUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan
 Aspek/Ruang Lingkup : Aktivitas Ritmik
 Kelas/Semester : V/I
 Alokasi Waktu : 6 x Pertemuan (12 Jam Pelajaran)
 Standar Kompetensi : 4.Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam gerak ritmik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Nilai karakter dan budaya bangsa	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber belajar
4.1.Mempraktikkan pola jalan,lari dan lompat dalam gerak ritmik,serta nilai kerjasama,percaya diri,dan disiplin	Pola jalan,lari dan lompat dalam gerak ritmik	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan jalan jinjit,tangan keatas jepit telinga Melakukan jalan dengan tumit,tangan keatas jepit telinga Melakukan lari sentuh pantat,tangan putar kede pan-belakang Melakukan lari kaki lurus kedepan Melakukan lari kaki lurus kebelakang 	<ul style="list-style-type: none"> Jalan jinjit,tangan keatas jepit telinga Jalan dengan tumit,tangan ke atas jepit telinga Lari kaki sentuh pantat,tangan putar kedepan belakang Lari kaki lurus ke depan Lari kaki lurus kebelakang 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> Melakukan jalan jinjit,tangan keatas jepit telinga Melakukan jalan dengan tumit,tangan keatas jepit telinga Melakukan lari sentuh pantat,tangan putar kede pan-belakang Melakukan lari kaki lurus kedepan Melakukan lari kaki lurus kebelakang 	6 Jam	Buku Paket
4.2.Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan,lari dan lompat dalam gerak ritmik,serta nilai kerjasama,percaya diri,dan disiplin	Kombinasi pola gerak jalan,lari dan lompat dalam ritmik	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan jalan 4 hit,lutut tekuk 4 hit,lutut tekuk lebih rendah 4 hit,jongkok,loncat-loncat 4 hit Melakukan jalan jinjit,jalan dengan tumit Melakukan lari dengan langkah ganti,lari angkat paha Melakukan jalan langkah ganti,lari angkat paha 	<ul style="list-style-type: none"> Jalan jinjit 4 hit,lutut tekuk 4 hit,lutut tekuk lebih rendah 4 hit,jongkok loncat-loncat 4 hit Jalan jinjit,jalan dengan tumit Lari dengan langkah ganti,lari angkat paha Jalan langkah ganti,lari angkat paha 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> Melakukan jalan 4 hit,lutut tekuk 4 hit,lutut tekuk lebih rendah 4 hit,jongkok,loncat-loncat 4 hit Melakukan jalan jinjit,jalan dengan tumit Melakukan lari dengan langkah ganti,lari angkat paha Melakukan jalan langkah ganti,lari angkat paha 	6 Jam	Buku Paket

SILABUS

Nama Sekolah : SD UNGGULAN AISYIYAH BANTUL
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan
 Aspek/Ruang Lingkup : Kesehatan
 Kelas/Semester : V/I
 Alokasi Waktu : 4 x Pertemuan (8 Jam Pelajaran)
 Standar Kompetensi : 5.Menerapkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Nilai karakter dan budaya bangsa	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat/Sumber belajar
5.1.Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi	Kebersihan alat reproduksi	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Membedakan alat reproduksi • Mengenal kegunaan alat reproduksi • Menjaga kebersihan alat reproduksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Membedakan alat reproduksi • Mengenal kegunaan alat reproduksi • Menjaga kebersihan alat reproduksi 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> • Membedakan alat reproduksi • Mengenal kegunaan alat reproduksi • Menjaga kebersihan alat reproduksi 	4 Jam	Gambar Internet Buku Kesehatan
5.2.Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual	Pelecehan seksual	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> • Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual 	4 Jam	Gambar Internet Buku Kesehatan
5.3.Mengenal cara menjaga diri dari pelecehan seksual	Menjaga diri dari pelecehan seksual	Religius Disiplin Tanggung jawab Jujur	Dilakukan secara individu dan kelompok dalam bentuk permainan dan model pembelajaran : <ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan berperilaku sopan • Membiasakan berpakaian yang sopan • Mempertebal keyakinan beragama • Bergaul dengan teman yang baik 	<ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan berperilaku sopan • Membiasakan berpakaian yang sopan • Mempertebal keyakinan beragama • Bergaul dengan teman yang baik 	Tes penampilan/performance <ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan berperilaku sopan • Membiasakan berpakaian yang sopan • Mempertebal keyakinan beragama • Bergaul dengan teman yang baik 	4 Jam	Gambar Internet Buku Kesehatan

Mengetahui,
Kepala SD Unggulan Aisyiyah

SUWARDI M.Pd
NBM.12028104949164

Bantul,
Guru Mapel PJOK

Rudito Adani, S.Pd
NBM.120193111100967

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

PERTEMUAN PERTAMA



1. Persiapan pembelajaran



2. Melakukan pemanasan dengan permainan



3. Siswa melakukan permainan pertama



4. Siswa melakukan permainan kedua



5. Siswa melakukan permainan ke 3

PERTEMUAN KEDUA



1. Siswa berkumpul dan mendengarkan arahan dari guru





2. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan



3. Siswa melakukan permainan pertama



4. Permainan kedua





5. Permainan ketiga



6. Permainan keempat