

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *KIDS ATHLETIC* LEMPAR ROKET
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK KELAS V
SD MUHAMMADIYAH BROSOT TAHUN AJARAN 2021/2022**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Nida`ul Hasanah
NIM 18604221076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *KIDS ATHLETIC* LEMPAR ROKET
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK KELAS V
SD MUHAMMADIYAH BROSOT TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh:

Nida`ul Hasanah
NIM 18604221076

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *kids athletic* lempar roket melalui pendekatan bermain pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot tahun ajaran 2021/2022.

Metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) dengan instrumen tes dan non tes untuk mengetahui hasil belajar peserta didik. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot yang berjumlah 15 anak. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus presentase.

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan hasil pada siklus I diketahui ketuntasan hasil belajar lempar roket melalui pendekatan bermain sebesar 26,67% (4 anak) sedangkan pada siklus II mencapai 80,00% (12 anak). Rata-rata hasil belajar secara klasikal pada siklus I diperoleh hasil 67,19 dan pada siklus II sebesar 79,73. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan adanya peningkatan hasil belajar *kids athletic* lempar roket melalui pendekatan bermain pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot tahun ajaran 2021/2022.

Kata kunci: hasil belajar, *kids athletic*, lempar roket, pendekatan bermain, SD Muhammadiyah Brosot

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR *KIDS ATHLETIC* LEMPAR ROKET
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK KELAS V
SD MUHAMMADIYAH BROSOT TAHUN AJARAN 2021/2022**

Disusun oleh:

Nida`ul Hasanah
NIM 18604221076

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



Yogyakarta, 9 Maret 2022

Mengetahui,
Koordinator Prodi PGSD Penjas

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

Disetujui,
Dosen Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




PENINGKATAN HASIL BELAJAR *KIDS ATHLETIC* LEMPAR ROKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH BROSOT TAHUN AJARAN 2021/2022

Disusun oleh:

Nida'ul Hasanah
NIM 18604221076


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal, 18 Maret 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		12-04-2022
Heri Yogo Prayadi, S Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		30-03-2022
Drs Raden Sunardianta, M.Kes. Penguji		28-03-2022

Yogyakarta, 14 April 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Edy
NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nida`ul Hasanah
NIM : 18604221076
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani
Judul Tugas Akhir : Peningkatan Hasil Belajar *Kids Athletic* Lempar
Roket Melalui Pendekatan Bermain pada Peserta
Didik Kelas V SD Muhammadiyah Brosot Tahun
Ajaran 2021/2022

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

Yogyakarta, 9 Maret 2022

Yang menyatakan,



Nida`ul Hasanah
NIM 18604221076

MOTTO

Sebaik-baiknya manusia ialah yang berguna bagi manusia lain.

(H.R. Bukhari)

Setiap kali kamu merasa hidupmu dipermudah, percayalah bahwa salah satu doa ibumu telah dikabulkan.

(Unknown)

Sebuah mimpi tidak dapat disulap begitu saja menjadi kenyataan; perlu pengorbanan, keyakinan, dan kerja keras.

(Colin Powell)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Isdi Raharja dan Ibu Tri Wahyuni, yang tidak pernah putus mendoakan dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk terima kasih atas segala pengorbanan dan jerih payahnya selama ini.
2. Kakak saya, Mahmud Arifin Za, yang selalu memberikan dukungan, bimbingan, serta semangatnya kepada saya sehingga saya dapat berada di posisi ini.
3. Seseorang yang selalu menemani setiap langkah perjalanan saya, mendengarkan keluh kesah saya, dan banyak membantu saya dalam melewati semua proses dalam penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dari karuniaNya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar *Kids Athletic* Lempar Roket Melalui Pendekatan Bermain pada Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Brosot Tahun Ajaran 2021/2022” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Sriawan, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi PGSD Pendidikan Jasmani beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Iswanta, S.Pd.I selaku Kepala SD Muhammadiyah Brosot yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir ini.

6. Para guru, staf, dan peserta didik SD Muhammadiyah Brosot yang telah memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu dalam menyelesaikan tugas skripsi.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 9 Maret 2022

Penulis,



Nida`ul Hasanah

NIM 18604221076

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Belajar.....	7
a. Pengertian Belajar	7
b. Ciri-Ciri Belajar	8
c. Prinsip-Prinsip Belajar	8
2. Hakikat Hasil Belajar	9
a. Pengertian Hasil Belajar.....	9
b. Bentuk dan Tipe Hasil Belajar	10
c. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar	11
3. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar	13
4. Hakikat Atletik dan <i>Kids Athletic</i>	14
a. Pengertian Atletik	14
b. Pentingnya Atletik bagi Siswa SD	15
c. Hakikat <i>Kids Athletic</i>	16
5. Hakikat Lempar Roket	19
a. Alat yang Digunakan	20
b. Cara Bermain	21
c. Penilaian.....	21
d. Teknik Dasar Lempar Roket.....	22
6. Hakikat Bermain	25

a.	Definisi Bermain	25
b.	Manfaat dan Fungsi Bermain	26
c.	Pendekatan Bermain	27
d.	Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Bermain.....	27
e.	Lempat Roket melalui Pendekatan Bermain	29
B.	Penelitian yang Relevan	33
C.	Kerangka Berpikir	34
 BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian.....	36
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
C.	Subjek Penelitian	41
D.	Definisi Operasional Variabel	41
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	41
F.	Kriteria Keberhasilan Tindakan	42
G.	Teknik Analisis Data	43
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	46
B.	Pembahasan	61
C.	Keterbatasan Penelitian	64
 BAB V. PENUTUP		
A.	Simpulan	65
B.	Implikasi.....	65
C.	Saran.....	66
 DAFTAR PUSTAKA		68
LAMPIRAN.....		70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Kids Javelin Throw</i>	19
Gambar 2. Roket atau Turbo	20
Gambar 3. Roket Modifikasi	20
Gambar 4. Meteran	21
Gambar 5. Kun	21
Gambar 6. <i>American Style</i>	22
Gambar 7. <i>Finlandia Style</i>	23
Gambar 8. <i>Grip "V"</i>	23
Gambar 9. Awalan Lima Langkah Terakhir	23
Gambar 10. Hitungan 4 dan 5	24
Gambar 11. Pelepasan Lembing dan Pemulihan	25
Gambar 12. Melempar <i>Shuttlecock</i>	30
Gambar 13. Melempar ke Sasaran Kardus di Atas Papan	31
Gambar 14. Melempar Tongkat Estafet ke Sasaran Simpai	32
Gambar 15. Melempar Roket Melewati Tali	33
Gambar 16. Alur Kerangka Berpikir	35
Gambar 17. Siklus Penelitian tindakan Kelas	37
Gambar 18. Diagram Presentase Ketuntasan Belajar Siklus I	52
Gambar 19. Diagram Presentase Ketuntasan Belajar Siklus II	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelompok Umur dan <i>Event Kids Athletic</i>	19
Tabel 2. Obyek yang Diamati.....	38
Tabel 3. Hasil Pengamatan Proses Belajar Mengajar Siklus I	50
Tabel 4. Hasil Pembelajaran Lempar Roket Siklus I	51
Tabel 5. Hasil Presentase Ketuntasan Belajar Siklus I.....	51
Tabel 6. Hasil Pengamatan Proses Belajar Mengajar Siklus II.....	58
Tabel 7. Hasil Pembelajaran Lempar Roket Siklus II.....	59
Tabel 8. Hasil Presentase Ketuntasan Belajar Siklus II	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS.....	71
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	72
Lampiran 3. Surat Keterangan <i>Judgement</i>	73
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	75
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I.....	76
Lampiran 7. Hasil Pembelajaran Siklus I.....	90
Lampiran 8. Hasil Pembelajaran Siklus II.....	92
Lampiran 9. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II	94
Lampiran 10. Statistik Data Penelitian	95
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	97

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah bagian integral pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan, baik itu sekolah dasar maupun menengah. Hal ini tak lepas dari pentingnya tujuan pendidikan jasmani dalam mengembangkan potensi peserta didik yang mencakup ranah afektif, kognitif, dan psikomotor.

Tujuan lain pendidikan jasmani adalah untuk menumbuhkan minat peserta didik untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktif berolahraga sejak dini. Dengan demikian peserta didik akan terbiasa dan tetap menerapkan pola hidup sehat dan aktif berolahraga ini hingga dewasa nanti. Penting untuk menjadikan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai aktivitas yang menyenangkan bagi peserta didik untuk membentuk pola pikir bahwa aktivitas jasmani adalah aktivitas yang menyenangkan.

Untuk menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan dan membangkitkan semangat perlu menggunakan metode pembelajaran yang tepat. Karakteristik peserta didik, terutama pada jenjang sekolah dasar, adalah senang bermain. Melalui bermain anak dapat banyak bergerak, merasa gembira, dan menyalurkan energinya pada hal-hal yang positif.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam materi pembelajaran pendidikan jasmani. Atletik juga disebut sebagai induk dari seluruh

cabang olahraga karena dalam atletik terdapat unsur-unsur gerak dasar yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga. Oleh karena itu atletik penting diberikan kepada peserta didik sejak dini untuk membentuk gerak dasar yang baik dan benar.

Pada jenjang sekolah dasar materi atletik diberikan dalam gerakan-gerakan yang telah disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, yaitu melalui *Kids Athletic*. *Kids Athletic* merupakan cabang olahraga yang dibentuk oleh IAAF (*International Association of Athletics Federation*) yang kemudian diterapkan oleh sekolah dasar melalui pendidikan dan pelatihan. Salah satu nomor yang ada pada *Kids Athletic* adalah lempar roket. Lempar roket atau lempar turbo merupakan modifikasi dari lempar lembing. Lembing dinilai terlalu besar dan berbahaya bagi anak-anak sehingga alat yang digunakan diganti dengan roket atau turbo. Lempar roket adalah kegiatan melempar roket atau media lain yang digunakan dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu. Aktivitas ini membutuhkan ketangkasan dan kekuatan tangan untuk melempar roket.

Permasalahan pembelajaran lempar roket di sekolah dasar secara umum yaitu banyak guru pendidikan jasmani yang masih menggunakan metode *drill* dalam menyampaikam materi. Metode *drill* merupakan metode pembelajaran yang melatih peserta didik untuk melakukan gerakan secara berulang-ulang hingga peserta didik menguasai materi yang diajarkan. Metode *drill* kurang cocok untuk pembelajaran peserta didik pada tingkat sekolah dasar karena terkesan monoton dan membosankan sehingga unsur kesenangan tidak begitu nampak. Dalam aktivitas lempar turbo, anak membutuhkan waktu menunggu yang relatif

lama karena harus bergantian saat melakukan gerakan. Hal ini karena akan sangat berbahaya apabila ada anak yang bermain di area lemparan. Anak akan merasa bosan apabila menunggu terlalu lama. Selain itu kurangnya inovasi dan kreativitas guru dalam menyampaikan pembelajaran juga menyebabkan pembelajaran lempar roket kurang mendapat perhatian dari peserta didik. Pembelajaran lempar roket harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan karakteristik anak untuk mencapai tujuan yang diinginkan, salah satunya melalui bentuk bermain.

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Aktivitas bermain dan anak-anak tidak bisa dipisahkan. Bagi anak, bermain merupakan kegiatan sehari-hari yang menarik dan menyenangkan untuk dilakukan. Selain menggembirakan, bermain juga dapat membawa perubahan yang baik dalam berbagai aspek kehidupan anak, baik secara fisik, intelektual, sosial, dan emosional. Bermain merupakan aktivitas yang sangat digemari anak-anak sehingga cocok diterapkan sebagai salah satu metode dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, termasuk dalam pembelajaran lempar roket. Hal ini dimaksudkan agar peserta didik dapat merubah pola pikirnya mengenai pembelajaran lempar roket yang monoton dan membosankan menjadi aktivitas yang menyenangkan.

Permasalahan pembelajaran lempar roket juga dirasakan di SD Muhammadiyah Brosot. Melalui observasi dan wawancara yang dilakukan penulis dengan guru pendidikan jasmani, diperoleh informasi bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai hasil belajar yang diinginkan. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana juga mempengaruhi hasil belajar lempar roket

peserta didik karena harus bergantian dan menunggu terlalu lama untuk melakukan gerakan. Tugas yang diberikan oleh guru juga terasa monoton dan tidak menarik karena masih menggunakan metode *drill* sehingga peserta didik kurang antusias dalam belajar lempar roket. Hal ini menyebabkan rendahnya hasil belajar lempar roket pada peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mencoba menerapkan berbagai bentuk permainan lempar pada peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Brosot. Dengan penerapan pendekatan bermain, peserta didik diharapkan tidak lagi memandang pembelajaran lempar roket sebagai pembelajaran yang sulit dan membosankan sehingga hasil belajar peserta didik SD Muhammadiyah Brosot mengalami peningkatan. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar *Kids Athletic* Lempar Roket Melalui Pendekatan Bermain pada Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Brosot Tahun Ajaran 2021/2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Masih rendahnya hasil belajar lempar roket peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Brosot.
2. Kurangnya inovasi dan kreativitas guru dalam menyampaikan pembelajaran.
3. Belum adanya variasi pembelajaran yang menarik minat peserta didik.
4. Belum diterapkannya pendekatan bermain dalam pembelajaran lempar roket di SD Muhammadiyah Brosot.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi mengenai permasalahan yang timbul, maka penelitian perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Penulis hanya akan membahas mengenai peningkatan hasil belajar lempar roket melalui pendekatan bermain pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lempar roket pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot tahun ajaran 2021/2022?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar lempar roket pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot tahun ajaran 2021/2022 melalui pendekatan bermain.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah referensi guru dalam hal pendekatan pembelajaran yang efektif dan efisien untuk kegiatan pembelajaran.
 - b. Menambah pengetahuan baru bagi peserta didik tentang pendekatan bermain.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Guru

Penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi guru pendidikan jasmani di SD Muhammadiyah Brosot dalam mengatasi masalah pembelajaran dan

meningkatkan kreatifitas unntuk pembelajaran yang lebih efektif melalui pendekatan bermain.

b. Bagi Peserta Didik

Peserta didik memperoleh suasana baru dalam pembelajaran lempar roket yang menyenangkan dan tidak membosankan melalui pendekatan bermain.

c. Bagi Sekolah

- 1) Mendapatkan pengetahuan baru tentang cara meningkatkan hasil belajar lempar roket melalui bermain.
- 2) Dapat digunakan sebahai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.
- 3) Dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran bagi guru pendidikan jasmani di sekolah lain dalam meningkatkan hasil belajar lempar roket melalui pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Belajar

a. Pengertian Belajar

Belajar merupakan proses perubahan perilaku yang relatif tetap karena adanya pengalaman atau latihan. Dapat dikatakan bahwa tujuan belajar yaitu perubahan tingkah laku individu yang mencakup semua aspek kehidupan, baik secara sikap, pengetahuan, maupun keterampilan.

Slavin dalam Fathurrohman (2017: 1) mengemukakan bahwa belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Belajar merupakan akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon.

Belajar adalah sejenis perubahan yang diperlihatkan melalui perubahan tingkah laku yang timbul setelah individu berada dalam situasi belajar. Perubahan tingkah laku individu terlihat dari sebelum mengalami situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan tersebut. Berbeda dengan perubahan yang bersifat naluriah atau refleks, perubahan tingkah laku ini diakibatkan adanya pengalaman atau latihan (Gagne dalam Purwanto, (2002: 84)).

Sebagaimana diungkapkan oleh Surya (1981: 32), belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

Belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan (Hamalik, 2001:27).

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Sudjana (2000: 28) bahwa belajar bukan kegiatan menghafal dan bukan pula mengingat, belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa pengertian belajar yaitu suatu proses yang menimbulkan perubahan tingkah laku terhadap diri seseorang akibat adanya pengalaman atau latihan yang menghasilkan berbagai kecakapan, baik dalam aspek sikap, pengetahuan, maupun keterampilan.

b. Ciri-Ciri Belajar

Berdasarkan pengertian belajar di atas, dapat dikatakan bahwa belajar dapat diartikan dalam arti yang luas.. Suardi (2018: 12) mengemukakan beberapa ciri-ciri penting belajar, yaitu (1) perubahan yang bersifat fungsional, (2) perbuatan yang sudah mungkin sewaktu terjadinya prioritas, (3) pengalaman yang bersifat individual, (4) perubahan bersifat menyeluruh dan terintegrasi, (5) belajar merupakan proses interaksi, dan (6) perubahan yang berlangsung dimulai dari sederhana ke arah yang lebih kompleks.

c. Prinsip-Prinsip Belajar

Dalam kegiatan belajar terdapat beberapa prinsip yang harus dipegang agar dapat tercapai tujuan yang diinginkan. Hakim (2002: 2) menjabarkan beberapa prinsip belajar tersebut sebagai berikut:

- 1) Belajar harus berorientasi pada tujuan.
- 2) Proses belajar akan terjadi apabila individu dihadapkan pada situasi problematis.
- 3) Belajar dengan pengertian akan lebih bermakna daripada belajar dengan hafalan.
- 4) Belajar merupakan proses yang berkelanjutan atau kontinu.
- 5) Belajar memerlukan kemauan yang kuat.
- 6) Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar.
- 7) Belajar secara keseluruhan lebih baik daripada belajar secara terbagi-bagi.
- 8) Proses belajar memerlukan metode yang tepat.
- 9) Belajar memerlukan adanya kesesuaian antara guru dan murid.
- 10) Belajar memerlukan kemampuan dalam menangkap intisari pelajaran itu sendiri.

2. Hakikat Hasil Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar yaitu sesuatu yang diperoleh dari usaha melalui kegiatan atau belajar yang dilakukan, baik belajar di rumah, sekolah maupun lingkungan masyarakat (Rusyan, 2006: 28).

Pengertian hasil belajar juga disampaikan Mulyasa (2008: 2), yang berpendapat bahwa “hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar”.

Sedangkan Purwanto (2009: 44) menguraikan hasil belajar sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah

diajarkan. Hasil belajar adalah angka yang diperoleh siswa yang telah berhasil menuntaskan konsep-konsep mata pelajaran sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

Hasil belajar adalah angka yang diperoleh siswa yang telah berhasil menuntaskan konsep-konsep mata pelajaran yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Umumnya hasil belajar berupa nilai, baik yang nilai mentah ataupun nilai yang sudah diakumulasikan. Namun, tidak menutup kemungkinan hasil belajar berupa perubahan perilaku siswa.

Berdasarkan pengertian hasil belajar yang telah diuraikan di atas, hasil belajar dapat dimaknai sebagai ukuran yang menyatakan seberapa jauh tujuan pengajaran yang telah dicapai oleh peserta didik dengan pengalamannya yang telah diberikan atau disiapkan oleh sekolah melalui proses belajar mengajar.

b. Bentuk dan Tipe Hasil Belajar

Tipe hasil belajar penting diketahui untuk merancang pengajaran secara tepat dan penuh arti yang diharapkan dapat dicapai peserta didik. Keberhasilan proses belajar mengajar diukur dari seberapa jauh hasil belajar yang dicapai peserta didik. Artinya seberapa jauh tipe hasil belajar yang dimiliki peserta didik.

Howard Kingsley dalam Sudjana (2010: 45) membagi hasil belajar menjadi tiga macam, yaitu (1) keterampilan dan kebiasaan, (2) pengetahuan dan pengertian, serta (3) sikap dan cita-cita.

Selaras dengan hal tersebut, Bloom mengklasifikasikan domain pembelajaran menjadi tiga, yang dikenal dengan Taksonomi Bloom. Tiga domain tersebut yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Sudjana, 2010: 23).

- 1) Ranah Kognitif, mencakup kemampuan menghafal, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi.
- 2) Ranah Afektif, meliputi level penerimaan, partisipasi, penilaian, organisasi, dan karakterisasi.
- 3) Ranah Psikomotorik, meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, dan koordinasi *neuromuscular* (menghubungkan, mengamati).

Ketiga aspek ini saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Dengan kata lain, rumusan tujuan pengajaran berisikan hasil belajar yang diharapkan dikuasai peserta didik yang mencakup tiga aspek tersebut.

Hasil belajar digunakan oleh guru untuk dijadikan ukuran dalam mencapai suatu tujuan pendidikan. Hal ini dapat tercapai apabila siswa sudah memahami belajar dengan diiringi oleh perubahan tingkah laku yang lebih baik lagi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Keberhasilan belajar ditentukan oleh beberapa faktor yang dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Hakim, 2002: 11). Faktor internal merupakan faktor yang berada dalam diri individu, yang meliputi faktor jasmaniah dan faktor rohaniah. Sedangkan faktor eksternal bersumber dari luar individu, yang meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

1) Faktor Internal

a) Faktor Jasmaniah (Biologis)

Faktor ini meliputi segala aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik atau jasmani individu. Kondisi fisik yang perlu diperhatikan sehubungan dengan

faktor jasmani antara lain: (1) kondisi fisik yang normal atau tidak cacat, (2) kondisi kesehatan fisik, dan (3) faktor kelelahan.

b) Faktor Rohaniah (Psikologis)

Faktor rohani atau psikologis meliputi segala hal yang berkaitan dengan kondisi mental seseorang. Kondisi mental yang mantap dan stabil akan menunjang keberhasilan belajar individu. Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi hasil belajar meliputi hal-hal berikut: (1) intelegensi, (2) minat, (3) bakat, dan (4) motivasi.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan utama yang besar pengaruhnya dalam pencapaian hasil belajar. Kondisi lingkungan keluarga yang menentukan hasil belajar diantaranya relasi yang harmonis antar anggota keluarga, suasana rumah yang hangat dan kondusif, keadaan ekonomi yang cukup, terdapat fasilitas belajar yang memadai, serta perhatian orangtua yang besar terhadap perkembangan proses pendidikan anak-anaknya.

b) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah cukup berpengaruh dalam menentukan hasil belajar karena sekolah merupakan tempat di mana siswa menghabiskan waktunya untuk belajar secara sistematis. Kondisi sekolah yang mempengaruhi hasil belajar meliputi pendidik yang kompeten, metode mengajar yang digunakan, hubungan yang baik antar personil sekolah, alat-alat pembelajaran, disiplin sekolah, dan fasilitas-fasilitas pendukung lainnya.

c) Lingkungan Masyarakat

Perlunya lingkungan masyarakat yang positif untuk mendukung proses belajar individu. Masyarakat dapat berpengaruh karena keberadaan individu dalam lingkungan tersebut. Hal-hal dalam masyarakat yang menentukan keberhasilan belajar

3. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Tahap perkembangan kognitif pada anak dibagi menjadi empat tahapan, yaitu tahap sensori motor (0 – 2 tahun), pra-operasional (2 – 6 tahun), operasional konkret (7 – 11 tahun), dan operasional formal (>11 tahun) (Piaget dalam Asy'ari, 2006: 37).

Pada umumnya peserta didik tingkat sekolah dasar berusia kisaran 6 – 11 tahun, maka tahapan kognitif peserta didik berada pada tahap operasional konkret. Asy'ari (2006: 38) mengemukakan bahwa pada tahap ini, umumnya anak memiliki karakteristik sebagai berikut.

- a. Mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi.
- b. Senang bermain dan suasana yang menggembirakan.
- c. Senang mencoba-coba dan mengeksplorasi situasi.
- d. Mempunyai motivasi yang tinggi untuk berkompetisi dan tidak suka kekalahan.
- e. Pembelajaran akan lebih efektif apabila anak merasa senang dengan situasi pembelajaran.
- f. Belajar melalui bekerja dan senang mengajarkan apa yang diketahuinya kepada teman-temannya.

4. Hakikat Atletik dan *Kids Athletic*

a. Pengertian Atletik

Menurut istilah kata “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang memiliki arti lomba atau perlombaan. Purnomo dan Dapan (2017: 1) mengemukakan pengertian atletik sebagai aktivitas fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu gerakan jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik juga dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Atletik disebut sebagai *Mother of Sport* atau induk dari semua cabang olahraga karena dapat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua. Gerakan-gerakan atletik yang terdiri dari jalan, lari, lempar, dan lompat sudah tercermin dari kehidupan manusia purba. Secara tidak sadar, gerakan-gerakan tersebut sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan hidup (Purnomo dan Dapan, 2017: 3).

Pengertian atletik juga disampaikan oleh Djumidar (2004: 7) yang menyatakan bahwa atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan fisik, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktifitas olahraga, seperti bagaimana gerakan berjalan yang baik dan benar, cara berlari yang baik dan benar, cara melakukan gerak lempar secara baik dan benar, dan

gerak dasar lompat yang baik dan benar, sehingga menjadikan setiap gerakan-gerakan tersebut menjadi lebih efektif dan efisien (Sidik, 2010: 9).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga yang memuat gerakan jalan, lari, lempar, dan lompat. Dengan mempelajari atletik yang memuat dasar gerak dapat menjadikan gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

b. Pentingnya Atletik bagi Siswa Sekolah Dasar

Sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa sekolah dasar pada umumnya sudah terampil dalam melakukan unsur-unsur gerakan dalam atletik. Atletik dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan digemari sehingga kualitas fisik siswa meningkat. Melalui aktivitas atletik siswa dapat menyalurkan energinya dan mendapatkan unsur kegembiraan serta sifat-sifat positif lainnya, seperti kegigihan, semangat berlomba, sportivitas, dan masih banyak lagi (Saputra, 2003: 4).

Namun tidak jarang, atletik menjadi kegiatan yang membosankan. Untuk itu diperlukan kegiatan baru dalam bentuk kemasan menarik dan menyenangkan. Guru harus berusaha dalam merancang tugas gerak yang menggembirakan untuk menarik perhatian siswa terhadap pembelajaran atletik. Tanpa hal tersebut, mutu pembelajaran atletik tidak akan meningkat. Bahkan dapat menumbuhkan sikap tidak senang pada kegiatan atletik.

Atletik untuk SD berisikan kegiatan sederhana seperti lari, lompat, dan lempar. Keterampilan gerakan-gerakan ini merupakan kunci menuju berbagai gerakan yang menjadi dasar gerak banyak cabang olahraga lainnya. Untuk itu,

atletik harus diperkenalkan kepada anak dalam bentuk bermain yang membuat mereka antusias dan tertarik untuk terlibat secara aktif (Saputra, 2003: 13).

c. Hakikat *Kids Athletic*

Kids Athletic atau biasa dikenal dengan atletik anak merupakan miniatur *event* atletik yang sesungguhnya. Pada tahun 2001 *International Association of Athletics Federation* (IAAF) merumuskan konsep baru atletik yang disesuaikan dengan tingkat tumbuh kembang anak yang diberi nama “*Kids Athletic*”.

Kids Athletics dimaksudkan untuk membawa kegembiraan dalam bermain atletik. Acara baru dan organisasi inovatif akan memungkinkan peserta didik menemukan kegiatan dasar: lari cepat, lari ketahanan, melompat, dan melempar di hampir semua tempat (stadion, taman bermain, area olahraga yang tersedia, dan lain sebagainya). Permainan atletik akan memberikan peserta didik kesempatan untuk memanfaatkan latihan yang bermanfaat dalam hal kesehatan dan pendidikan.

Kids Athletics merupakan alternatif pembelajaran atletik di usia dini, hal ini dimaksudkan agar anak-anak menyukai pembelajaran atletik yang selama ini mempunyai kesan yang berat, memerlukan tenaga ekstra, dan membosankan. Dengan pembelajaran yang menyenangkan maka anak akan merasakan bahwa permainan tidak akan terasa membosankan dan melelahkan, melainkan rasa ingin bermain lebih lama lagi dan rasa ingin tahu lebih besar lagi.

Konsep IAAF menyusun program *Kids Athletic* sebagai berikut:

- 1) Anak-anak dalam jumlah besar dapat diaktifkan secara bersamaan.

- 2) Bentuk gerakan dasar atletik yang beragam dapat dilakukan dengan mudah oleh anak.
- 3) Hasil yang baik tidak hanya disumbangkan oleh anak yang kuat dan cepat, namun juga kerja sama tim yang solid.
- 4) Keterampilan anak bervariasi sesuai dengan usia dan kemampuan berkoordinasi.
- 5) Sifat dari petualangan masuk dalam program menawarkan suatu pendekatan kepada atletik yang sesuai dengan anak-anak.
- 6) Susunan dan sistem penilaian terhadap *event* adalah mudah didasarkan atas urutan tingkatan dari tiap-tiap tim.
- 7) Atletik anak ditawarkan sebagai *event* tim campuran antara putra dan putri (IAAF, 2006: 7).

Dalam bukunya yang berjudul “*Kids Athletics – A Practical Guide*” (2006:

8), IAAF menyatakan maksud dan tujuan diadakannya program *kids athletic*, yaitu:

- 1) **Aktivitas Fisik**

Permainan disesuaikan berdasarkan usia dan perkembangan fisik anak untuk memberi motivasi agar terlibat dalam aktivitas fisik sehingga memperoleh manfaat atau keuntungan dari kegiatan yang dilakukan secara teratur.

- 2) **Meningkatkan Kesehatan**

Salah satu tujuan *kids athletic* yaitu memotivasi anak untuk bermain dalam rangka meningkatkan kesehatan dalam jangka panjang. Untuk memperoleh kondisi fisik yang baik, anak harus menerapkan pola hidup yang sehat dan aktif.

Tujuan utamanya yaitu untuk memantapkan pijakan dasar agar peserta anak merasa senang berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga di sepanjang hidupnya.

3) Interaksi Sosial

Beberapa permainan dirancang untuk dilakukan secara beregu sehingga dapat membentuk nilai-nilai afektif anak, termasuk dalam bersosial dengan teman sebaya. Permainan beregu akan merangsang anak untuk bekerja sama dengan teman sehingga anak akan menyadari pentingnya nilai kerja sama dalam satu regu. Selain itu anak-anak juga ditekankan untuk memiliki jiwa sportifitas yang akan menambah nilai-nilai pendidikan.

4) Memiliki Sikap-Sikap Petualang

Daya tarik dalam permainan *kids athletic* adalah ketegangan yang timbul saat kegiatan berlangsung. Anak-anak akan merasakan tantangan untuk mengalahkan lawan dengan berbagai rangsangan khusus untuk memenangkan perlombaan. Permainan akan terasa menegangkan karena setiap anak atau regu akan berusaha mengalahkan lawannya sehingga mengajarkan anak semangat pantang menyerah.

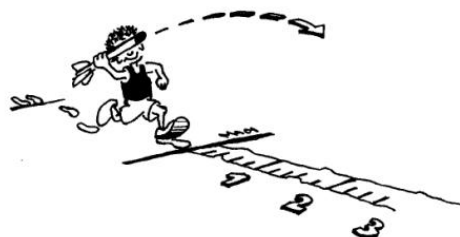
Event-event dalam *kids athletic* dibagi menjadi empat grup yang terdiri dari grup *event* lari, grup *event* lompat, dan grup *event* lempar. Setiap grup memiliki beberapa cabang olahraga yang berbeda-beda. Terdapat 14 cabang olahraga dalam grup *kids athletic* yang masing-masing memiliki gerakan tujuan yang berbeda-beda. Pengelompokan *event-event* yang ada dalam *kids athletic* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kelompok Umur dan *Event Kids Athletic*
(Sumber: IAAF, 2006: 10)

Kelompok Umur	7 – 8 Tahun	9 – 10 Tahun	11 – 12 Tahun
Grup Event Lari			
Lari/ <i>Sprint</i> Gawang	--	X	X
Lari Slalom (Zig-Zag)	--	--	X
Lari Formula One	X	X	X
Lari Daya Tahan	X	X	X
Grup Event Lompat			
Lompat Jauh Galah	--	X	X
Lompat Tali	X	--	--
Lompat Jongkok ke Depan	X	X	--
Jingkat Silang	X	X	X
Lari Tangga	--	--	X
Grup Event Lempar			
Melempar Sasaran	X	X	--
Lempar Roket	X	X	X
Lempar dari Sikap Berlutut	X	--	--
Lempar ke Belakang Via Atas Kepala	--	--	X
Lempar dengan Putaran	--	X	X
Jumlah Event	8	9	10

5. Hakikat Lempar Roket

Kids Javelin Throw atau lempar roket merupakan salah satu *event* dalam *kids athletic*. Lempar roket adalah modifikasi dari lempar lembing. Lembing dinilai terlalu besar dan berbahaya bagi anak, oleh karena itu perlu disesuaikan untuk anak, yaitu menggunakan roket. Cara melakukannya adalah dengan melempar menggunakan satu lengan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

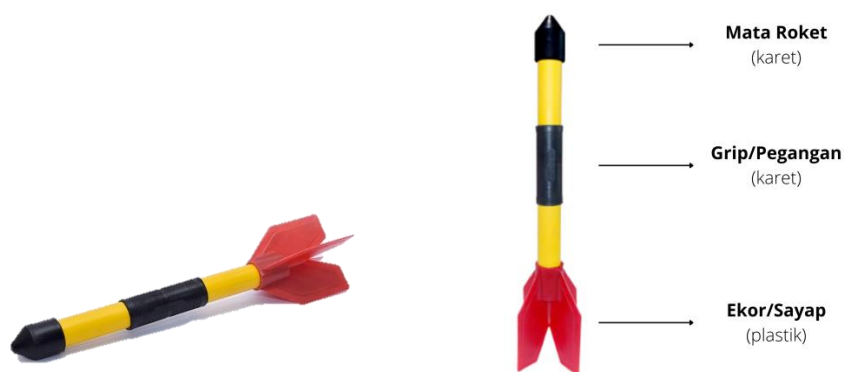


Gambar 1. *Kids' Javelin Throw*
(Sumber: IAAF, 2006: 29)

a. Alat yang Digunakan

1) Lembing anak atau roket

Turbo atau roket terbuat dari pipa paralon dengan panjang 45 centimeter dan diameter 3 centimeter. Berat roket sekitar 200 gram. Ujung pipa dan bagian pegangan dilapisi karet dan pada bagian belakang diberi *fin* atau sayap sebanyak 4 buah yang terbuat dari plastik.



Gambar 2. Roket atau Turbo
(Sumber: <https://atletikkid.com/>)

Alat lempar roket bisa dimodifikasi untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah. Roket modifikasi bisa dibuat menggunakan beberapa lembar kertas bekas yang digulung menjadi satu dan direkatkan menggunakan plester atau lakban. Untuk bagian kepala dibentuk kerucut sedangkan bagian sayap berbentuk segitiga dan direkatkan menggunakan lem.



Gambar 3. Roket Modifikasi
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2) Meteran

Meteran digunakan adalah meteran *fiberglass* dengan panjang 30 meter. Fungsi meteran adalah untuk mengukur hasil lemparan yang telah dilakukan.



Gambar 4. Meteran
(Sumber: <https://atletikkid.com/>)

3) Kun

Kun berbentuk kerucut digunakan untuk menandai jarak setiap 1 meter.



Gambar 5. Kun
(Sumber: <https://atletikkid.com/>)

b. Cara Bermain

Kids Javelin Throw atau lempar roket dilakukan dengan awalan sejauh 5 meter. Awalan dilakukan dengan lari jarak pendek kemudian peserta melempar lembing ke area lemparan dari garis batas yang ditentukan. Setiap peserta mendapatkan dua kali kesempatan untuk melempar.

c. Penilaian

Cara penilaian yaitu setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90⁰ ke arah batas garis lempar dan dicatat per interval 20 centimeter, jika lembing jatuh diantara tengah garis 20 centimeter maka dibulatkan ke atas.

Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing regu merupakan hasil dari prestasi regu.

d. Teknik Dasar Lempar Roket

Dalam melakukan lempar roket terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai agar lemparan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Purnomo dan Dapan (2017: 150) membagi beberapa tahapan teknik dasar lempar sebagai berikut.

a. Lari Awalan

Posisi awal, pelempar berdiri tegak menghadap ke arah lemparan dengan kedua kaki sejajar. Lembing dipegang pada ujung belakang balutan dan paralel dengan tanah setinggi kepala. Memegang lembing di ujung belakang balutan tali memungkinkan transfer kekuatan di belakang titik pusat gravitasi, sedangkan jari-jari mengimbangi tahanan dengan baik.

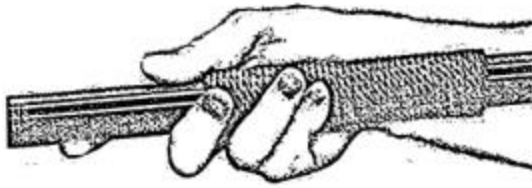
Terdapat tiga macam *grip* atau pegangan, yaitu:

- a) *American Style*, menempatkan pegangan pada ibu jari dan jari telunjuk. Ibu jari dan jari telunjuk berada di belakang tali balutan lembing, sedangkan, jari-jari yang lain berada di dalam ikatan.



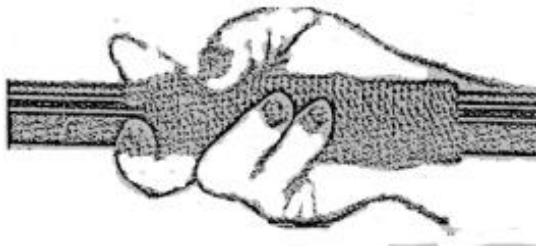
Gambar 6. *American Style*
(Sumber: Purnomo dan Dapan, 2017: 151)

- b) *Finlandia Style*, pegangan pada ibu jari dan jari tengah. Ibu jari dan jari tengah berada di belakang tali balutan, sedangkan jari telunjuk memanjang badan lembing.



Gambar 7. *Finlandia Style*
(Sumber: Purnomo dan Dapan, 2017: 151)

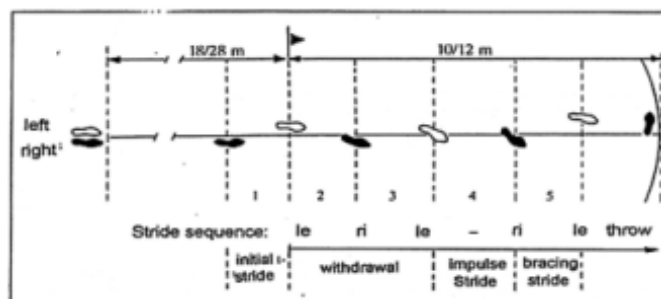
- c) *Grip "V"* atau pegangan diantara jari telunjuk dan jari tengah. Pegangan ini dapat mencegah terjadinya cedera pada saat siku dilurus berlebihan.



Gambar 8. *Grip "V"*
(Sumber: Purnomo dan Dapan, 2017: 151)

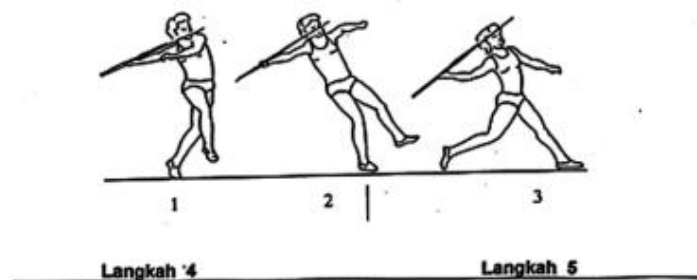
b. Lari Awalan 5 Langkah

Lembing dibawa setinggi kepala dengan mata lembing menunjuk sedikit ke atas. Selama lari awalan, minimalkan gerakan lengan yang membawa lembing. Lima langkah mengikuti lari awalan yang siklis tanpa suatu gangguan/interupsi. Urutan langkahnya adalah kiri – kanan – kiri – kanan – kiri – lempar.



Gambar 9. Awalan Lima Langkah Terakhir
(Sumber: Purnomo dan Dapan, 2017: 152)

Penarikan lembing dimulai pada langkah 1 dan 2, yaitu posisi lengan pelembar setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan, serta ujung mata lembing dikontrol selalu dekat dengan kepala. Hitungan 3 lembing harus benar-benar lurus dan hitungan 4 lakukan silang dengan kaki kanan ke depan menuju arah lemparan. Hitungan atau langkah 5 masuk ke posisi power (*power position*). Dalam posisi power, lengan pelembar dengan lembingnya benar-benar berada di belakang, membentuk garis lurus dengan bahu. Poros lembing dan poros bahu paralel, sedangkan mata memandang ke depan.



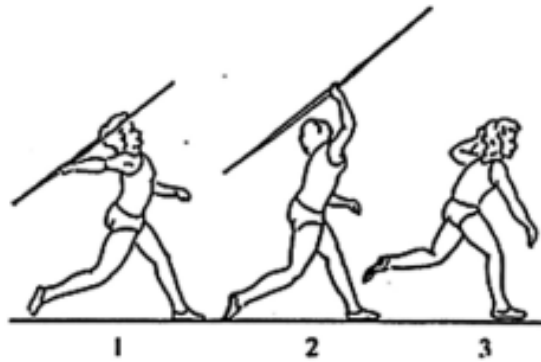
Gambar 10. Hitungan 4 dan 5
(Sumber: Purnomo dan Dapan, 2017: 153)

c. Pelepasan Lembing

Gerakan pelepasan lembing penting untuk hasil lemparan yang baik. Bahu, lengan atas, dan tangan bergerak berurutan. Mula-mula bahu pelembar secara aktif dibawa ke depan dan lengan pelembar diputar, sedangkan siku mendorong ke atas.

Pelepasan lembing terjadi vertikal di atas kaki kiri. Lembing lepas dari tangan pada sudut lemparan kira-kira 34° dengan gerakan dari lengan bawah tangan kanan. Pada waktu lembing lepas terjadi pada suatu garis lurus, dapat digambarkan dari pinggang ke tangan pelembar yang hanya sedikit ke luar garis

vertikal, sedangkan, kepala dan tubuh condong ke kiri pada saat tahap pelepasan. Lengan kiri ditekuk dan memblok selama pelepasan lembing.



Gambar 11. Pelepasan Lembing dan Pemulihan
(Sumber: Purnomo dan Dapan, 2017: 154)

d. Pemulihan

Pemulihan terjadi sebelum garis batas dengan pembalikan arah lemparan ke kaki kanan. Lutut ditekuk secara signifikan dan pusat massa badan diturunkan dengan membengkokkan badan bagian atas ke depan.

6. Hakikat Bermain

a. Definisi Bermain

Utama (2020: 8) mengemukakan bahwa bermain merupakan aktivitas yang mengembirakan bagi anak-anak dan mampu membawa perubahan yang baik dalam berbagai aspek kehidupan. Aktivitas bermain berperan penting dalam perkembangan fisik, psikis, maupun sosial anak.

Frobel dan Montessori menerapkan suatu pemikiran mengenai bermain, yaitu “anak-anak belajar sesuatu melalui bermain”. Selaras dengan hal itu, Plato berpendapat bahwa bermain merupakan kegiatan yang memiliki nilai praktis bagi kehidupan anak. (Tedjasaputra 2008: 1).

Sedangkan Sukintaka (1998: 32) mengutarakan bermain sebagai suatu aktivitas yang dilakukan secara sukarela dan didasari oleh rasa senang. Bermain dilakukan dengan sungguh-sungguh sehingga muncul dorongan untuk bermain secara lepas.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan dan memiliki nilai-nilai yang dapat mengembangkan berbagai aspek dalam kehidupan.

b. Manfaat dan Fungsi Bermain

Tedjasaputra (2008: 38) menjabarkan beberapa manfaat dan fungsi bermain dalam perkembangan anak yang meliputi beberapa aspek, yaitu:

- 1) Perkembangan fisik
- 2) Perkembangan motorik kasar dan halus
- 3) Perkembangan sosial
- 4) Perkembangan emosi dan kepribadian
- 5) Perkembangan kognisi
- 6) Mengasah ketajaman panca indera
- 7) Mengembangkan keterampilan olahraga dan menari
- 8) Pemanfaatan oleh guru untuk pembelajaran
- 9) Pemanfaatan sebagai media terapi
- 10) Pemanfaatan sebagai media intervensi

Sedangkan manfaat bermain yang dituturkan oleh Montolalu (dalam Utama, 2020: 79) meliputi (1) bermain dapat memicu kreativitas, (2) bermain dapat mencerdaskan otak, (3) bermain bermanfaat dalam menanggulangi konflik, (4)

bermain untuk melatih empati, (5) bermain untuk mengasah penginderaan, (6) bermain sebagai media terapi, dan (7) bermain untuk melakukan penemuan.

c. Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain adalah suatu cara penyajian bahan pembelajaran melalui pola permainan (Rianto, 2002: 114). Sejalan dengan itu, Utama (2020: 7) menyatakan bahwa bermain dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran di sekolah karena merupakan aktivitas yang disukai anak.

Sukintaka (1998: 8) juga mengemukakan pendapatnya mengenai aktivitas bermain yang memberikan rasa senang dan gembira pada anak dapat dijadikan sebagai alat pendidikan yang mampu membimbing anak ke arah perubahan yang baik. Dorongan untuk bermain tidak hanya ada dalam diri anak, namun pada setiap manusia. Oleh karena itu permainan dapat digunakan dalam pendidikan.

Pendekatan bermain dalam pembelajaran memiliki fungsi yang tidak jauh berbeda dengan fungsi bermain secara umum. Secara jasmani dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan, dan sebagainya. Sedangkan secara rohani dapat meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, kebersamaan dan sebagainya.

Bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, gembira, dan menjadikan suasana pembelajaran yang lebih baik. Oleh karena itu melalui pendekatan bermain dapat memudahkan dalam mencapai tujuan pembelajaran.

d. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Permainan

Pendekatan permainan merupakan salah satu pendekatan yang cocok diterapkan pada peserta didik tingkat sekolah dasar karena dapat menimbulkan

suasana yang menyenangkan, terutama pada pembelajaran PJOK. Namun seperti metode pembelajaran yang lain, pendekatan permainan ini juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dan kekurangannya adalah sebagai berikut.

1) Kelebihan Pendekatan Permainan

Berdasarkan pendapat Bennett dkk (2005: 45), beberapa kelebihan pendekatan bermain yaitu:

- a) Memberi kesempatan pada anak untuk mengemukakan gagasan dan minatnya melalui kegiatan bermain.
- b) Menumbuhkan suasana yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan mutu pembelajaran.
- c) Memunculkan rasa saling memiliki dengan teman sebeyanya sehingga anak dapat bekerja sama dengan baik untuk mencapai tujuan permainan.
- d) Memberi kebebasan pada anak untuk mengembangkan dan mengungkapkan inisiatifnya.
- e) Melalui permainan, anak dapat mempelajari cara belajar, di mana cara belajar berbeda-beda pada setiap individu.
- f) Anak lebih mudah mengingat sesuatu melalui kegiatan bermain.
- g) Anak tidak merasa terpaksa dan tertekan dalam mengikuti pembelajaran karena suasana yang hangat dan menyenangkan.
- h) Bermain merupakan dunia anak, sehingga ketika bermain anak akan menjadi dirinya sendiri.

- i) Anak-anak secara intuitif ingin mengetahui hal-hal yang mereka butuhkan dan memenuhi kebutuhan tersebut melalui permainan.
 - j) Guru tidak hanya melihat hasil belajar anak, namun juga proses belajar anak selama permainan berlangsung.
- 2) Kekurangan Pendekatan Permainan

Selain kelebihan yang diuraikan di atas, pendekatan permainan juga memiliki kelemahan atau kekurangan. Gina dalam Bennett dkk (2005: 149), menerangkan beberapa kekurangan dalam pendekatan permainan, diantaranya: a) memerlukan lebih banyak keterlibatan guru, b) membutuhkan perencanaan dan pengaturan lingkungan yang tepat, c) membutuhkan lebih banyak waktu, d) memerlukan pengamatan yang cermat terhadap kegiatan anak dalam proses pembelajaran.

e. Pembelajaran Lempar Roket melalui Pendekatan Bermain

Pembelajaran atletik pada umumnya adalah pembelajaran yang membosankan bagi anak. Hal ini disebabkan karena kurangnya unsur bermain di dalamnya. Pendekatan bermain dalam pembelajaran lempar roket artinya pemberian variasi pembelajaran berupa permainan-permainan yang mengarah pada teknik yang akan dilaksanakan, yaitu permainan yang mengandung unsur gerak melempar.

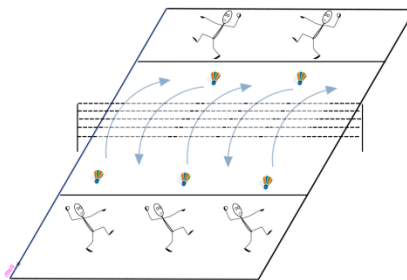
Berikut adalah gambar beberapa permainan yang dapat diterapkan dan mengarah pada pembelajaran lempar roket.

1) Lempar *Shuttlecock*

Alat yang digunakan: *Shuttlecock* dan net

Cara bermain:

- 1) Peserta dibagi menjadi 2 kelompok.
- 2) Setiap kelompok baris bersaf menempati sisi lapangan yang berbeda.
- 3) Masing-masing peserta didik membawa 1 buah *shuttlecock* dan berdiri di belakang garis yang disediakan.
- 4) Ketika diberi aba-aba peluit oleh guru, setiap peserta melemparkan *shuttlecock* melewati net hingga ke area lawan.
- 5) *Shuttlecock* yang dilemparkan lawan di daerahnya segera diambil dan dilemparkan kembali ke daerah lawan.
- 6) Ketika melempar selalu diawali dari belakang garis yang ditentukan.
- 7) Setiap kelompok berusaha sebanyak mungkin melemparkan *shuttlecock* yang ada di daerahnya ke daerah lawan.
- 8) Permainan dilakukan terus-menerus hingga waktu habis.
- 9) Pemenangnya adalah kelompok yang memiliki jumlah *shuttlecock* di daerahnya lebih sedikit daripada daerah lawan.



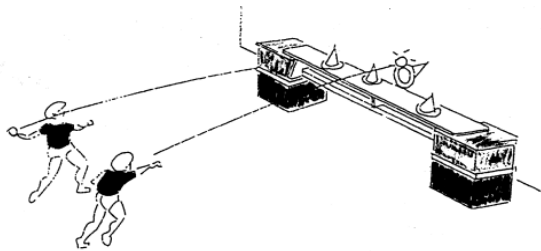
Gambar 12. Melempar Shuttlecock
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2) Lempar Sasaran Datar

Alat yang digunakan: Bola tenis dan kun/botol bekas/kardus sebagai sasaran

Cara bermain:

- a) Peserta dibagi menjadi 2 kelompok.
- b) Satu kelompok bertugas melempar dan kelompok lain bertugas menjaga.
- c) Kelompok pelempar bergantian melempar bola ke arah sasaran.
- d) Setiap lemparan tepat sasaran maka mendapat poin satu.
- e) Setelah semua melempar, kelompok penjaga bertugas mengambil bola, memperbaiki sasaran yang jatuh, dan menghitung perolehan angka dari kelompok pelempar.
- f) Kelompok yang bertugas menjadi penjaga bergantian menjadi pelempar, dan melakukan hal yang sama.
- g) Pemenangnya adalah kelompok dengan perolehan poin terbanyak.



Gambar 13. Melempar ke Sasaran Kardus di Atas Papan
(Sumber: Djumidar, 2004: 130)

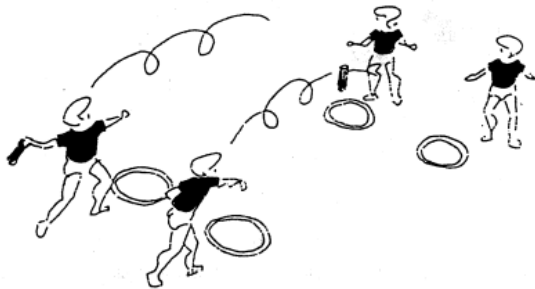
3) Lempar Sasaran Bawah

Alat yang digunakan: Tongkat estafet dan simpai sebagai sasaran

Cara bermain:

- a) Peserta dibagi menjadi 2 kelompok.
- b) Satu kelompok bertugas melempar dan kelompok lain bertugas menjaga.
- c) Kelompok yang bertugas melempar baris bersaf dan melempar tongkat ke arah sasaran.
- d) Setiap lemparan tepat sasaran maka mendapat poin satu.

- e) Setelah semua melempar, kelompok penjaga bertugas mengambil tongkat dan menghitung perolehan angka dari kelompok pelempar.
- f) Kelompok yang bertugas menjadi penjaga bergantian menjadi pelempar, dan melakukan hal yang sama.
- g) Pemenangnya adalah kelompok dengan perolehan poin terbanyak.



Gambar 14. Melempar Tongkat Estafet ke Sasaran Simpai
(Sumber: Djumidar, 2004: 134)

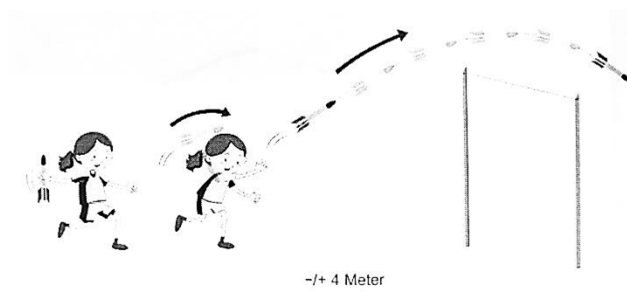
4) Lempat Roket Melewati Tali

Alat yang digunakan: Roket modifikasi dan net

Cara bermain:

- a) Peserta dibagi menjadi 2 kelompok.
- b) Setiap kelompok baris bersaf menempati sisi lapangan yang berbeda.
- c) Satu kelompok menjadi pelempar dan kelompok lain sebagai penjaga.
- d) Masing-masing pelempar membawa roket modifikasi dan berdiri di belakang garis yang disediakan.
- e) Pelempar bertugas melempar roket melewati net dan mendaratkannya pada angka yang ada.
- f) Setelah semua melempar, kelompok penjaga bertugas mengambil roket dan menghitung perolehan angka dari kelompok pelempar.

- h) Kelompok yang bertugas menjadi penjaga bergantian menjadi pelempar, dan melakukan hal yang sama.
- g) Pemenangnya adalah kelompok dengan perolehan angka terbanyak.



Gambar 15. Melempar Roket Melewati Tali
(Sumber: Margono, 2021: 62)

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan sebagai acuan agar penelitian yang akan dilakukan lebih terarah. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Siti Istiqomah (2015) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Turbo dengan Metode Permainan Lempar *Shuttlecock* pada Siswa Kelas IV di SD Negeri 1 Pripih Kokap Kulon Progo”. Metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Pripih yang berjumlah 13 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi untuk mengamati siswa dan guru, tes praktik, dan angket. Data yang didapatkan kemudian dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan presentasi ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus I adalah 30,77% dan hasil ketuntasan pada siklus II

mencapai 69,23%. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu melalui permainan lempar *shuttlecock* dapat berpengaruh terhadap peningkatan pembelajaran lempar turbo pada siswa kelas IV di SD Negeri 1 Pripih Kokap Kulon Progo.

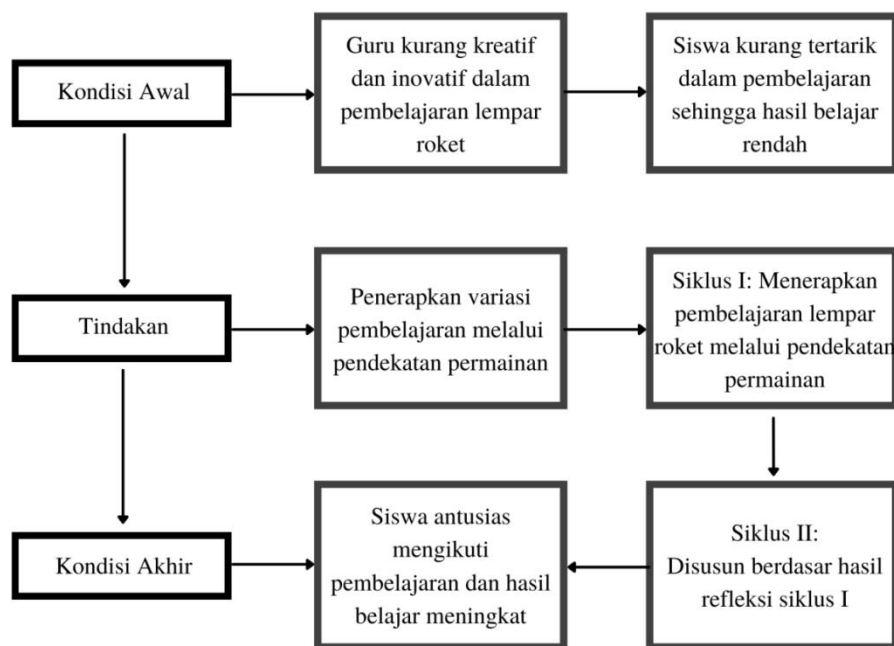
2. Jurnal penelitian Hasan Khoerudin (2015) yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar *Kids* Atletik Lempar Roket melalui Modifikasi Permainan Bola Berekor bagi Siswa Kelas 5 SDN 1 Sukorejo Tahun Ajaran 2013/2014”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dan menggunakan instrumen tes unjuk kerja, lembar pengamatan siswa, dan tes tertulis. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Sukorejo yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari observasi dokumentasi dan tes tertulis. Prosentase hasil belajar pada siklus I menunjukkan hasil 64,7 % dan prosentase hasil belajar siklus II menunjukkan hasil 85,3%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi permainan bola berekor dapat meningkatkan hasil belajar lempar roket pada siswa kelas 5 SDN 1 Sukorejo tahun ajaran 2013/2014.

C. Kerangka Berpikir

Proses belajar mengajar yang berlangsung harus mampu menimbulkan rasa senang pada peserta didik sehingga akan meningkatkan rasa semangat dan antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa guru belum optimal dalam menerapkan inovasi dan variasi dalam pembelajaran lempar roket. Hal ini mengakibatkan peserta didik

cepat merasa bosan dan kurang bersemangat sehingga hasil belajar lempar roket rendah.

Berdasarkan uraian pemikiran di atas, peneliti mencoba merangsang hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran lempar roket melalui pendekatan permainan pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 16. Alur Kerangka Berpikir

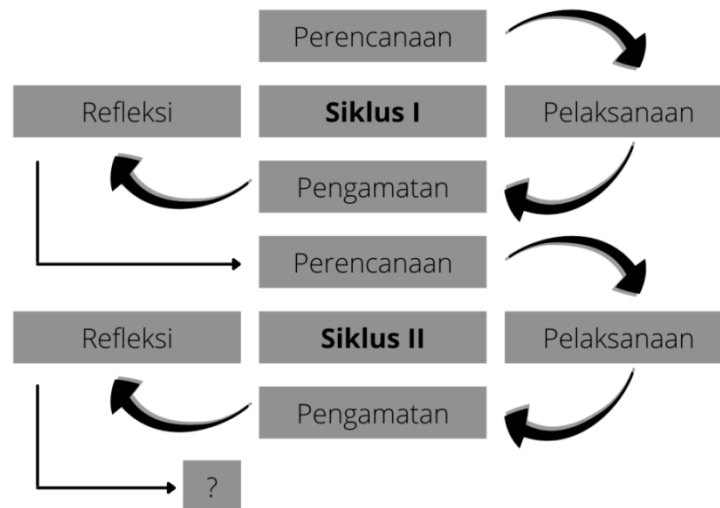
BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian yang menggunakan metode penelitian tindakan kelas atau biasa disebut PTK. PTK merupakan pengembangan dari penelitian tindakan (*action research*). Menurut Kemmis (dalam Sanjaya, 2016: 20) “penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang digunakan oleh peneliti dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktik sosial mereka”. Penelitian tindakan bertujuan untuk meningkatkan kualitas tindakan dengan menerapkan berbagai fakta yang ditemukan untuk memecahkan masalah melalui kolaborasi yang melibatkan praktisi dan peneliti. Ciri utama penelitian tindakan yaitu adanya tindakan atau perlakuan tertentu untuk memperbaiki suatu kinerja.

Arikunto (2015: 1) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil dari tindakan yang telah diberikan dalam suatu kelas untuk memperbaiki kualitas pembelajaran. Terdapat tiga istilah yang berhubungan dengan PTK, yaitu (1) penelitian, (2) tindakan dan (3) kelas. Dari penggabungan tiga kata tersebut dapat di simpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa suatu tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Secara garis besar di dalam penelitian kelas terdapat empat tahapan yang dilakukan yaitu, (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) observasi, (4) refleksi.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini dapat digambarkan sebagai suatu siklus berikut:



Gambar 17. Siklus Penelitian Tindakan Kelas
(Sumber: Arikunto, 2015: 42)

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

- 1) Guru bersama peneliti merumuskan tujuan pembelajaran
- 2) Peneliti merancang aktivitas lempar roket melalui bentuk bermain
- 3) Peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- 4) Peneliti mempersiapkan sumber, alat, dan media pembelajaran
- 5) Peneliti menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktik/instrumen analisis pembelajaran
- 6) Peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- 2) Guru menyampaikan model pembelajaran sesuai dengan RPP

- 3) Guru memberikan motivasi kepada peserta didik
- 4) Guru menerangkan materi atletik gerak kombinasi pada lempar roket.
- 5) Guru mendemonstrasikan rangkaian kombinasi jalan, lari, dan lempar pada lempar roket melalui pendekatan bermain.
- 6) Peserta didik melakukan pembelajaran yang telah dicontohkan.
- 7) Peneliti melakukan pengamatan tentang aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor peserta didik
- 8) Guru memberikan evaluasi terhadap hasil belajar peserta didik

c. Pengamatan Tindakan

Ketentuan pengamatan proses pembelajaran adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Obyek yang Diamati

No	Obyek yang Diamati	4	3	2	1
1	Minat belajar peserta didik				
2	Kesungguh-sungguhan peserta didik				
3	Keaktifan peserta didik				
4	Kerjasama antar peserta didik dalam kelompok				
5	Kehangatan suasana pembelajaran				
6	Ketertiban peserta didik				
7	Keriuhan dan gerak-gerik peserta didik				
8	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran				
9	Ketepatan selesainya proses pembelajaran				

Keterangan: 4 = sangat baik

2 = tidak baik

3 = baik

1 = sangat tidak baik

d. Refleksi

- 1) Guru dan peneliti mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus pertama
- 2) Peneliti mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus pertama
- 3) Peneliti memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya

- 4) Guru dan peneliti merencanakan perencanaan tindakan lanjut untuk siklus kedua

2. Rancangan Siklus II

a. Tahap Perencanaan

- 1) Guru dan peneliti dapat mengorganisasikan waktu dalam pembelajaran dengan baik sehingga semua tahap dalam pembelajaran dapat dilaksanakan dengan optimal
- 2) Peneliti menyusun RPP yang sudah diperbaiki berdasarkan evaluasi siklus pertama
- 3) Peneliti mempersiapkan sumber dan media pembelajaran yang akan digunakan
- 4) Peneliti menyiapkan materi yang telah diberikan sebelumnya
- 5) Peneliti menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktek
- 6) Peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik dan guru dalam pembelajaran

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun
- 2) Guru memusatkan perhatian peserta didik terhadap situasi belajar
- 3) Guru memberi apersepsi mengenai materi yang lalu
- 4) Guru mendemonstrasikan pembelajaran atletik mengenai kombinasi jalan, lari, dan lempar pada lempar roket
- 5) Guru memberikan materi kombinasi jalan, lari, dan lempar pada lempar roket melalui pendekatan bermain

- 6) Guru membimbing peserta didik dalam melakukan gerak kombinasi yang telah diperagakan
- 7) Guru memberikan soal kuis atau tanya jawab yang dibuat peneliti kepada peserta didik mengenai pembelajaran yang telah dilaksanakan
- 8) Peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil belajar peserta didik

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan tindakan yang digunakan dibuat seperti pada siklus pertama.

d. Refleksi

- 1) Guru dan peneliti mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus kedua.
- 2) Peneliti mengkaji pelaksanaan pembelajaran dan efek tindakan siklus kedua.
- 3) Peneliti membuat daftar penelitian terhadap pengamatan atau tindakan pada siklus kedua.
- 4) Evaluasi tindakan siklus kedua.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan di SD Muhammadiyah Brosot yang beralamatkan di Klampok, Brosot, Galur, Kulon Progo, DI Yogyakarta.

2. Waktu Penelitian

Observasi dilakukan pada tanggal 13 dan 14 Desember 2021. Penelitian siklus I dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2022. Sedangkan siklus II dilakukan pada tanggal 14 Februari 2022 pada peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Brosot, Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo.

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V di SD Muhammadiyah Brosot tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah 15 peserta didik dan terdiri dari 7 peserta didik laki-laki dan 8 peserta didik perempuan.

D. Definisi Operasional Variabel

Salah satu unsur yang membantu komunikasi antar penelitian adalah definisi operasional, yaitu merupakan petunjuk tentang bagaimana suatu variabel diukur. Dengan membaca definisi operasional dalam suatu penelitian, seorang peneliti akan mengetahui pengukuran suatu variabel, sehingga peneliti dapat mengetahui baik buruknya pengukuran tersebut (Siyoto, 2015: 16)

Variabel penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil pembelajaran lempar roket melalui pendekatan permainan pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot. Adapun definisi operasional variabel adalah sebagai upaya meningkatkan hasil pembelajaran lempar roket melalui pendekatan bermain pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot dengan melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) melalui dua siklus guna mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan peserta didik, baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotor dalam melakukan pembelajaran sehingga dapat dilihat presentasi keberhasilan peserta didik.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan berdasarkan data yang diperlukan. Peneliti mengumpulkan data berdasarkan instrumen penelitian yang

kemudian diberi kode tertentu berdasarkan jenis dan sumber data. Selanjutnya seluruh data diinterpretasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui tes, observasi dan dokumentasi.

2. Instrumen Penelitian

Black dalam Siyoto (2015: 78) mengemukakan bahwa instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Bentuk instrumen berkaitan dengan metode pengumpulan data. Menyusun instrumen pada dasarnya adalah menyusun alat evaluasi, karena mengevaluasi adalah memperoleh data tentang sesuatu yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan menggunakan standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.

a. Instrumen Tes

Instrumen tes hasil belajar peserta didik untuk mengukur sejauh mana kemampuan peserta didik atau tingkat penguasaan materi pembelajaran. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan peserta didik dalam penelitian ini berupa tes tertulis dan tes praktik. Instrumen tes tertulis berupa lembar evaluasi yang berisi soal-soal untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik mengenai materi lempar roket. Sedangkan tes praktik digunakan untuk mengetahui keterampilan siswa dalam melakukan gerak lempar roket.

b. Instrumen Observasi

Instrumen observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur kegiatan guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Penelitian ini

menggunakan lembar observasi untuk mengetahui tingkat perkembangan peserta didik yang mencakup sikap, tingkah laku, dan hasil belajar peserta didik.

c. Instrumen Dokumentasi

Instrumen dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil gambar saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Dokumentasi ini diperlukan untuk memberikan gambaran secara nyata mengenai aktivitas peserta didik saat proses pembelajaran dan untuk memperkuat data yang diperoleh.

F. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatkannya hasil pembelajaran keterampilan lempar roket yang dapat dilihat pada perolehan nilai peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal yaitu 75%.

G. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam melakukan penelitian harus dianalisis untuk memperoleh hasil yang diinginkan. Wina Sanjaya (2016: 92) mengemukakan bahwa “analisis data merupakan proses interpretasi dan olah data untuk menempatkan informasi yang diperoleh sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna yang jelas sesuai tujuan yang diinginkan”. Teknik analisis data digunakan untuk melihat ketuntasan belajar peserta didik setelah melakukan pembelajaran.

Dalam menganalisis data-data yang diperoleh, peneliti menggunakan rumus-rumus sebagai berikut:

1. Nilai Peserta Didik

$$S = \frac{R}{N} \times 100$$

Keterangan

S : Nilai yang diharapkan

N : Skor maksimal ideal

R : Jumlah yang diperoleh

100 : Bilangan tetap

2. Presentase Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan hasil belajar peserta didik secara klasikal, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Peserta Didik Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Peserta Didik}} \times 100$$

Keterangan

KB : Ketuntasan Belajar

3. Hasil Akhir Pembelajaran Atletik

a. Aspek Psikomotor

Penilaian psikomotor dilihat dari kualitas unjuk kerja peserta didik. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek psikomotor, dapat menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai Psikomotor} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dilihat dari hasil tes tertulis berupa soal pilihan ganda yang dijawab peserta didik. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek kognitif, dapat menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai Kognitif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

c. Aspek Afektif

Data yang diperoleh dari lembar observasi pada setiap siklus digunakan untuk mengamati perubahan perilaku dan menilai peningkatan sikap peserta didik. Untuk mengetahui nilai yang diperoleh dari aspek afektif, dapat menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai Afektif} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

d. Nilai Akhir

Nilai akhir pembelajaran atletik diperoleh dengan menjumlahkan nilai ketiga aspek, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Rumus penjumlahan nilai akhir yaitu sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif}$$

Untuk menentukan ketuntasan belajar, maka dilakukan penskoran dan standar keberhasilan belajar. Sistem pendidikan jasmani dengan menggunakan sistem belajar tuntas (*mastery learning*), yaitu peserta didik berhasil jika mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ditentukan pada materi secara klasikal 75%. Apabila pencapaian ketuntasan klasikal minimal 75% sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di SD Muhammadiyah Brosot. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot yang berjumlah 15 anak. Sedangkan objek penelitian ini adalah tentang upaya peningkatan hasil belajar *kids athletic* lempar turbo melalui pendekatan permainan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran *kids athletic* lempar roket melalui pendekatan permainan pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Deskripsi hasil penelitian pada setiap siklusnya dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Siklus I

Siklus 1 merupakan langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian tindakan kelas ini. Deskripsi pelaksanaan siklus I adalah sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan Siklus I

Perencanaan dilakukan sebelum pembelajaran oleh guru dan peneliti yang bertujuan untuk memperlancar jalannya pembelajaran. Berikut tahapan perencanaan tindakan siklus I.

- 1) Guru bersama peneliti merumuskan tujuan pembelajaran lempar roket melalui pendekatan permainan.
- 2) Peneliti merancang beberapa permainan yang mengandung unsur lempar.
- 3) Peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) lempar roket.

- 4) Peneliti mempersiapkan sumber, alat, dan media pembelajaran.
- 5) Peneliti menyiapkan alat evaluasi berupa tes tulis dan tes praktik/instrumen analisis pembelajaran lempar roket.
- 6) Peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Peneliti mendiskusikan RPP dan alat evaluasi yang telah dibuat bersama guru PJOK.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan sebanyak satu kali pertemuan yang dilakukan pada hari Senin tanggal 7 Februari 2022. Tindakan siklus I dilakukan berdasarkan panduan perencanaan (RPP) yang telah dibuat sebelumnya dengan menggunakan pendekatan permainan. Di akhir pembelajaran guru menilai hasil belajar siswa menggunakan alat evaluasi. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan

Beberapa langkah yang dilakukan dalam mengawali kegiatan pembelajaran diantaranya:

- a) Guru membariskan peserta didik dan memimpin doa.
- b) Guru memastikan kondisi kesehatan peserta didik dan melakukan presensi.
- c) Guru memberi apersepsi mengenai pembelajaran sebelumnya.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menjelaskan materi yang akan dipelajari.
- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik.

f) Guru memimpin pemanasan dengan *stretching* dan permainan lempar *shuttlecock*.

2) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti guru menyampaikan model pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat. Guru mengenalkan pembelajaran lempar roket melalui pendekatan permainan. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan yaitu:

a) Mengamati

Peserta didik mengamati gambar prosedur gerakan lempar roket dan contoh langsung dari guru.

b) Menanya

Peserta didik merumuskan pertanyaan mengenai hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan contoh yang diamati, seperti: bahan roket dan bagian roket.

c) Mencoba

Peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok dan melakukan berbagai permainan lempar yang terdiri dari tiga pos. Masing-masing kelompok bermain pada pos yang berbeda-beda. Setelah beberapa saat, setiap kelompok bertukar pos hingga semua kelompok bermain pada ketiga pos yang ada.

d) Mengasosiasi

Peserta didik menemukan serta menetapkan gerakan melempar yang benar dan paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan lempar roket.

e) Mengkomunikasikan

Peserta didik bergantian melakukan aktivitas lempar roket untuk menerapkan gerakan melempar yang telah dipelajari sebelumnya. Peneliti

mengamati gerakan peserta didik dan menilai dalam rubrik penilaian keterampilan.

Pada pelaksanaan tindakan siklus I, kegiatan pembelajaran belum berjalan dengan baik dan optimal. Beberapa peserta didik masih belum memahami model pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Waktu yang digunakan dalam pembelajaran menjadi kurang efektif. Melalui pendekatan permainan yang diberikan dalam pembelajaran, peserta didik menjadi lebih antusias dan bersemangat. Namun masih ada beberapa peserta didik yang kurang disiplin dan belum tertib.

3) Kegiatan Penutup

Beberapa langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah:

- a) Guru memimpin peserta didik melakukan pendinginan.
- b) Guru melakukan refleksi dengan melibatkan peserta didik mengenai materi yang diajarkan.
- c) Guru mengevaluasi hasil pembelajaran peserta didik dengan memberikan lembar evaluasi kepada peserta didik.
- d) Guru memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan bersama peserta didik.
- e) Guru memimpin doa dan membubarkan peserta didik.

c. Observasi Tindakan Siklus I

Observasi tindakan siklus I dilakukan oleh Dendy Kuncoro Prabowo, S.Pd. selaku guru PJOK SD Muhammadiyah Brosot dan Nida`ul Hasanah sebagai peneliti dan perancang. Observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan

tindakan, yaitu saat berlangsungnya proses belajar mengajar. Tujuan observasi yaitu untuk memperoleh data mengenai kesesuaian pelaksanaan pembelajaran dengan rencana pembelajaran yang telah disusun dan untuk mengetahui seberapa besar model pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lempar roket. Adapun hasil observasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pengamatan Proses Belajar Mengajar Siklus I

No	Obyek yang Diamati	4	3	2	1
1	Minat belajar peserta didik		✓		
2	Kesungguh-sungguhan peserta didik		✓		
3	Keaktifan peserta didik		✓		
4	Kerjasama antar peserta didik dalam kelompok			✓	
5	Kehangatan suasana pembelajaran		✓		
6	Ketertiban peserta didik			✓	
7	Keriuhan dan gerak-gerik peserta didik			✓	
8	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran		✓		
9	Ketepatan selesainya proses pembelajaran			✓	

Keterangan:

Skor 4 = Sangat baik

Skor 2 = Tidak baik

Skor 3 = Baik

Skor 1 = Sangat tidak baik

Berdasarkan tabel di atas, aspek-aspek yang mendapat kriteria kurang baik adalah kerjasama antar peserta didik, ketertiban peserta didik, keriuhan dan gerak-gerik peserta didik, dan ketepatan selesainya proses pembelajaran. Keempat aspek yang mendapat nilai kurang baik di atas merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus I dan akan dijadikan sebagai evaluasi yang akan dilakukan pada siklus II.

Setelah dilaksanakannya pembelajaran pada siklus I, peneliti melakukan tes untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lempar roket pada peserta didik melalui pendekatan bermain. Hasil pembelajaran lempar roket melalui pendekatan

permainan pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Brosot pada siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pembelajaran Lempar Roket Siklus I

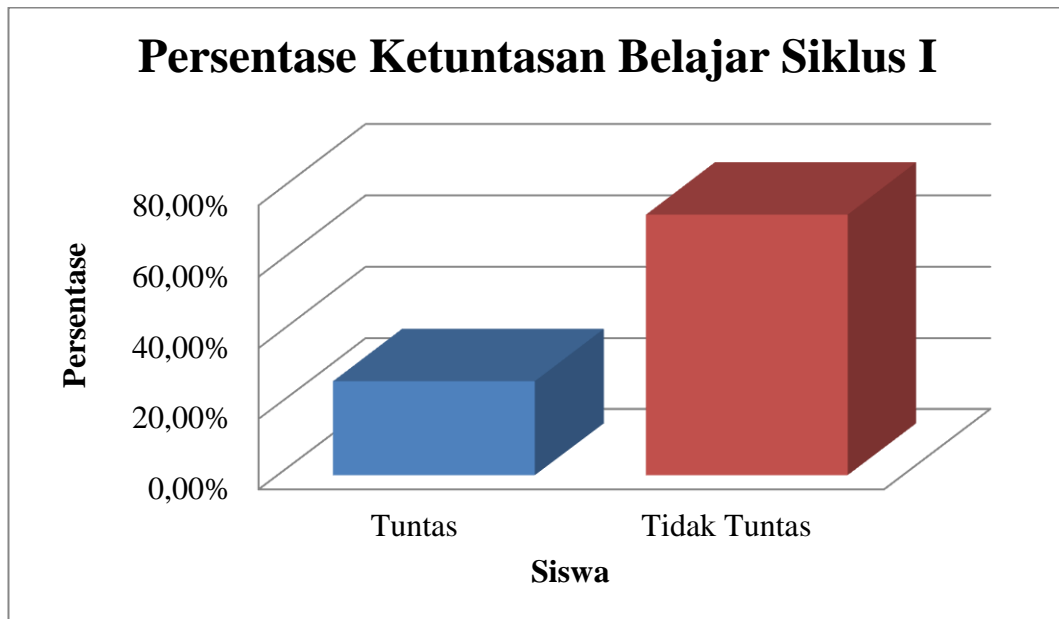
No	Nama Peserta Didik	Penilaian			Jumlah Nilai	Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
1	AHM	16	24	38,89	78,89	Tuntas
2	ALD	20	24	22,22	66,22	Belum Tuntas
3	ASA	16	21	22,22	59,22	Belum Tuntas
4	ARS	20	21	38,89	79,89	Tuntas
5	BES	16	24	33,33	73,33	Belum Tuntas
6	CSG	20	21	22,22	63,22	Belum Tuntas
7	DAK	16	21	27,78	64,78	Belum Tuntas
8	FM	16	15	27,78	58,78	Belum Tuntas
9	HHH	16	18	27,78	61,78	Belum Tuntas
10	HF	16	12	27,78	55,78	Belum Tuntas
11	IFH	20	24	38,89	82,89	Tuntas
12	KFA	16	21	22,22	59,22	Belum Tuntas
13	KA	16	24	38,89	78,89	Tuntas
14	KUS	20	21	22,22	63,22	Belum Tuntas
15	MEN	16	18	27,78	61,78	Belum Tuntas
Jumlah					1007,86	
Rata-Rata					67,19	

Berdasarkan hasil belajar di atas, dapat diperoleh persentase ketuntasan peserta didik secara klasikal yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I

No	Siklus I	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Diperoleh	Persentase
1	Tuntas	15	4	26,67 %
2	Belum Tuntas	15	11	73,33 %

Hasil ketuntasan belajar lempar roket melalui pendekatan permainan pada siklus I apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 18. Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siklus I

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus I diketahui bahwa ketuntasan hasil lempar roket pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot yang dinyatakan tuntas (≥ 75) sebesar 26,67% (4 anak), sedangkan yang belum tuntas 73,33 % (11 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 67,19. Dari data yang didapatkan pada siklus I, dapat diketahui bahwa hasil pembelajaran lempar roket menunjukkan bahwa nilai sebagian besar peserta didik masih berada di bawah KKM, sehingga dinyatakan belum tuntas. Oleh karena itu penelitian tindakan kelas ini dilanjutkan pada siklus II.

d. Refleksi Tindakan Siklus I

Refleksi digunakan untuk mengamati dan melihat kelemahan dan kekurangan yang terjadi pada pelaksanaan tindakan siklus I, refleksi ini dilakukan setelah tahap tindakan selesai dengan melihat lembar observasi. Pada tahap refleksi peneliti melakukan evaluasi proses dan hasil pembelajaran siklus I,

mengkaji pelaksanaan pembelajaran tindakan siklus I, memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi, dan merencanakan perencanaan tindakan lanjut untuk siklus berikutnya.

Dalam refleksi ini ditemukan kelemahan-kelemahan yang masih ada pada tindakan yang dilaksanakan untuk kemudian dijadikan dasar penyempurnaan rencana tindakan pada siklus berikutnya. Kelemahan yang ditemukan yaitu proses pembelajaran masih belum sepenuhnya efektif, peserta didik dalam mengikuti pembelajaran kurang tertib dan disiplin, dan peserta didik belum sepenuhnya memahami penjelasan guru. Melihat hal tersebut maka untuk pertemuan berikutnya guru menerapkan *reward* dan *punishment* untuk mengondisikan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I diperoleh beberapa hal yang harus dievaluasi agar pelaksanaan tindakan selanjutnya mengalami peningkatan hasil pembelajaran pada siklus berikutnya. Ketuntasan hasil pembelajaran secara keseluruhan belum mencapai minimal 75 %. Melihat hasil tersebut maka peneliti melanjutkan tindakan ke langkah selanjutnya yaitu siklus II.

2. Deskripsi Siklus II

a. Perencanaan Tindakan Siklus II

Perencanaan dilakukan sebelum pembelajaran oleh guru dan peneliti yang bertujuan untuk memperlancar jalannya pembelajaran. Berikut tahapan perencanaan tindakan siklus II.

- 1) Guru bersama peneliti merumuskan tujuan pembelajaran lempar roket melalui pendekatan permainan.

- 2) Peneliti merancang beberapa permainan yang mengandung unsur lempar.
- 3) Peneliti memnyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) lempar roket.
- 4) Peneliti mempersiapkan sumber, alat, dan media pembelajaran.
- 5) Peneliti menyiapkan alat evaluasi berupa tes tulis dan tes praktik/instrumen analisis pembelajaran lempar roket.
- 6) Peneliti menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung.
- 7) Peneliti mendiskusikan RPP dan alat evaluasi yang telah dibuat bersama guru PJOK.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Pelaksanaan tindakan siklus II dilakukan sebanyak satu kali pertemuan yang dilakukan pada hari Senin tanggal 14 Februari 2022. Tindakan siklus II dilakukan berdasarkan panduan perencanaan (RPP) yang telah dibuat sebelumnya dengan menggunakan pendekatan permainan. Pada pelaksanaan pembelajaran siklus II ini, dilakukan berbagai perbaikan sesuai dengan catatan refleksi tindakan siklus I. Beberapa perbaikan yang dilakukan antara lain guru lebih banyak memancing peserta didik agar saling bekerjasama antar anggota kelompok menggunakan metode permainan kelompok. Untuk meningkatkan ketertiban peserta didik, guru terlebih dahulu memberikan pesan agar peserta didik bisa bersikap tertib. Jika ada yang menunjukkan perilaku tidak tertib, maka guru akan memberikan punishment. Sebaliknya, guru akan memberikan reward bagi peserta didik yang bisa menjaga perilaku tertib sepanjang pembelajaran berlangsung. Hal serupa diterapkan juga untuk memperbaiki aspek keriuhan dan gerak-gerik peserta didik. Dengan lebih

tertibnya perilaku peserta didik dan berkurangnya kegaduhan dan gerak-gerik yang tidak relevan dengan pembelajaran, diharapkan waktu pembelajaran bisa lebih efektif sehingga ketepatan selesainya pembelajaran bisa lebih baik. Di akhir pembelajaran guru menilai hasil belajar siswa menggunakan alat evaluasi. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan

Beberapa langkah yang dilakukan dalam mengawali kegiatan pembelajaran diantaranya:

- a) Guru membariskan peserta didik dan memimpin doa.
- b) Guru memastikan kondisi kesehatan peserta didik dan melakukan presensi.
- c) Guru memberi apersepsi mengenai pembelajaran sebelumnya.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan materi yang akan dipelajari.
- e) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik.
- f) Guru memimpin pemanasan dengan *stretching* dan permainan lempar *shuttlecock*.

2) Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti guru menyampaikan model pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat. Guru mengenalkan pembelajaran lempar roket melalui pendekatan permainan. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a) Mengamati

Peserta didik mengamati gambar prosedur gerakan lempar roket dan contoh langsung dari guru.

b) Menanya

Peserta didik merumuskan pertanyaan mengenai hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan contoh yang diamati, seperti: roket terbuat dari bahan apa saja, bagian-bagian roket, dan prosedur cara melakukan lempar roket.

c) Mencoba

Peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok dan melakukan berbagai permainan lempar yang terdiri dari tiga pos. Masing-masing kelompok bermain pada pos yang berbeda. Setiap kelompok bertukar pos setelah diberi aba-aba. Permainan dilakukan hingga semua kelompok memainkan semua pos yang ada.

d) Mengasosiasi

Peserta didik menemukan serta menetapkan gerakan melempar yang benar dan paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan lempar roket.

e) Mengkomunikasikan

Peserta didik bergantian melakukan aktivitas lempar roket untuk menerapkan gerakan melempar yang telah dipelajari sebelumnya. Peneliti mengamati gerakan peserta didik dan menilai dalam rubrik penilaian keterampilan.

Pada pelaksanaan tindakan siklus II, kegiatan pembelajaran sudah bisa berjalan dengan baik dan optimal. Peserta didik dapat memahami model pembelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik. Waktu yang digunakan dalam pembelajaranpun lebih efektif karena tidak memerlukan banyak penjelasan. Melalui pendekatan permainan yang diberikan dalam pembelajaran, peserta didik

menjadi lebih antusias dan bersemangat. Peserta didik menjadi lebih disiplin dan tertib akibat diberlakukannya *reward* dan *punishment*.

3) Kegiatan Penutup

Beberapa langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah:

- a) Guru memimpin peserta didik melakukan pendinginan.
- b) Guru melakukan refleksi dengan melibatkan peserta didik mengenai materi yang diajarkan.
- c) Guru mengevaluasi hasil pembelajaran peserta didik dengan memberikan lembar evaluasi kepada peserta didik.
- d) Guru memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan bersama peserta didik.
- e) Guru meminta salah satu peserta didik memimpin berdoa.
- f) Guru membubarkan peserta didik.

c. Observasi Tindakan Siklus II

Observasi tindakan siklus I dilakukan oleh Dendy Kuncoro Prabowo, S.Pd. selaku guru PJOK SD Muhammadiyah Brosot dan Nida`ul Hasanah sebagai peneliti dan perancang. Observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan, yaitu saat berlangsungnya proses belajar mengajar. Tujuan observasi yaitu untuk memperoleh data mengenai kesesuaian pelaksanaan pembelajaran dengan rencana pembelajaran yang telah disusun dan untuk mengetahui seberapa besar model pendekatan permainan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lempar roket.

Pengisian lembar observasi kegiatan siswa dilakukan oleh guru dan peneliti berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi berkaitan dengan proses pembelajaran peserta didik selama mengikuti pembelajaran berlangsung. Adapun hasil belajar lempar roket pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Pengamatan Proses Belajar Mengajar Siklus II

No	Obyek yang Diamati	4	3	2	1
1	Minat belajar peserta didik	✓			
2	Kesungguh-sungguhan peserta didik		✓		
3	Keaktifan peserta didik	✓			
4	Kerjasama antar peserta didik dalam kelompok		✓		
5	Kehangatan suasana pembelajaran		✓		
6	Ketertiban peserta didik		✓		
7	Keriuhan dan gerak-gerik peserta didik		✓		
8	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran	✓			
9	Ketepatan selesainya proses pembelajaran		✓		

Keterangan:

Skor 4 = Sangat baik

Skor 2 = Tidak baik

Skor 3 = Baik

Skor 1 = Sangat tidak baik

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa keseluruhan pembelajaran pada siklus II sudah berjalan dengan baik dan lancar serta tidak ada aspek yang kurang baik.

Peneliti melakukan tes setelah pembelajaran selesai untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lempar roket pada peserta didik. Tes yang dilakukan meliputi observasi sikap peserta didik, tes pengetahuan menggunakan butir soal pilihan ganda, dan tes praktik untuk mengetahui keterampilan peserta didik dalam melakukan aktivitas lempar roket.

Hasil belajar lempar roket melalui pendekatan permainan pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot pada siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Pembelajaran Lempar Roket Siklus II

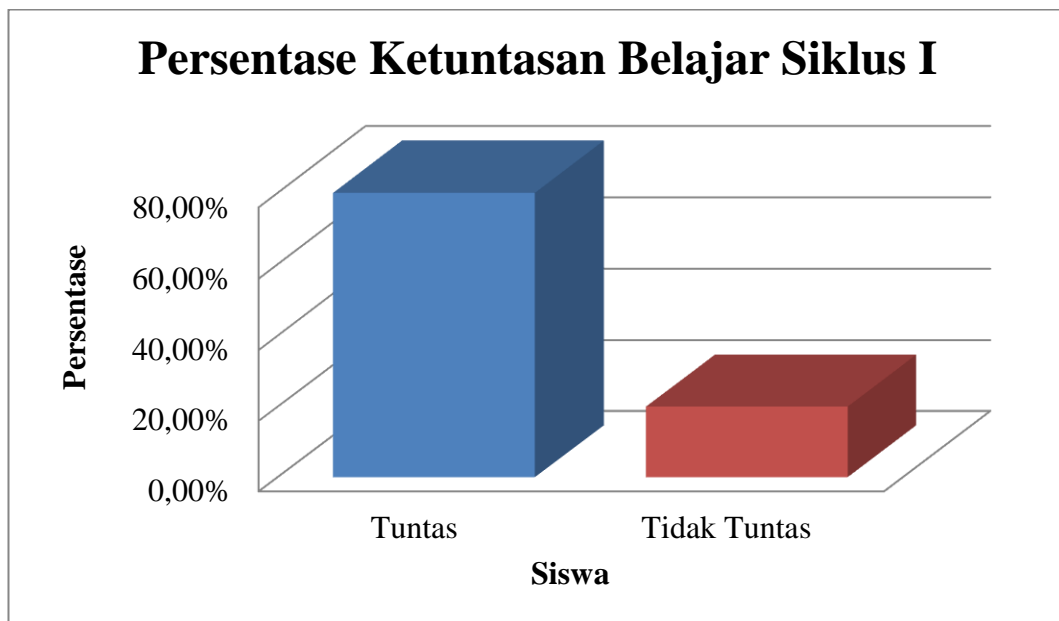
No	Nama Peserta Didik	Penilaian			Jumlah Nilai	Keterangan
		Afektif	Kognitif	Psikomotor		
1	AHM	16	18	50,00	84,00	Tuntas
2	ALD	20	30	38,89	88,89	Tuntas
3	ASA	20	24	38,89	82,89	Tuntas
4	ARS	20	21	50,00	91,00	Tuntas
5	BES	16	30	38,89	84,89	Tuntas
6	CSG	20	24	27,78	71,78	Belum Tuntas
7	DAK	20	27	33,33	80,33	Tuntas
8	FM	16	6	33,33	55,33	Belum Tuntas
9	HHH	16	21	38,89	75,89	Tuntas
10	HF	16	21	38,89	75,89	Tuntas
11	IFH	16	27	50,00	93,00	Tuntas
12	KFA	20	27	33,33	80,33	Tuntas
13	KA	16	24	50,00	90,00	Tuntas
14	KUS	20	24	33,33	77,33	Tuntas
15	MEN	16	15	33,33	64,33	Belum Tuntas
Jumlah					1195,89	
Rata-Rata					79,73	

Berdasarkan hasil belajar di atas, dapat diperoleh persentase ketuntasan peserta didik secara klasikal yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Persentase Ketuntasan Belajar Siklus II

No	Siklus II	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Diperoleh	Persentase
1	Tuntas	15	12	80,00 %
2	Belum Tuntas	15	3	20,00 %

Hasil ketuntasan belajar lempar roket melalui pendekatan permainan pada siklus II apabila disajikan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 19. Diagram Persentase Ketuntasan Belajar Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang diperoleh pada siklus II, dapat diketahui bahwa ketuntasan hasil pembelajaran lempar roket melalui pendekatan permainan pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Brosot yang dinyatakan tuntas (≥ 75) sebesar 80,00 % (12 anak), sedangkan yang belum tuntas sebesar 20,00 % (3 anak), dengan rata-rata nilai secara keseluruhan 79,73. Dari hasil yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil pembelajaran lempar roket pada siklus II menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah dinyatakan tuntas dengan perolehan nilai berada di atas KKM.

d. Refleksi Tindakan Siklus II

Melalui kegiatan refleksi akan ditemukan kelemahan-kelemahan yang masih ada pada tindakan yang dilaksanakan untuk kemudian dijadikan dasar penyempurnaan rencana tindakan pada siklus selanjutnya. Jika dengan tindakan yang diberikan dapat meningkatkan aktivitas siswa dan telah sesuai dengan

indikator keberhasilan penelitian, maka penelitian dihentikan. Berdasarkan hasil observasi pada siklus II diketahui proses pembelajaran telah berjalan dengan baik. Dalam hal ini tidak ada catatan yang berarti dalam proses pembelajaran berlangsung. Siswa mengikuti pembelajaran dengan baik dan aktif, siswa memahami materi yang di ajarkan, guru melakukan pengelolaan kelas dengan baik, hasil belajar siswa yang tuntas telah mencapai $\geq 75\%$. Melihat hasil tersebut maka peneliti tidak perlu melanjutkan pada siklus berikutnya dan mengakhiri tindakan kelas pada siklus II.

B. Pembahasan

Atletik merupakan cabang olahraga dimana gerakan yang terkandung di dalamnya mendasari cabang-cabang olahraga yang lain. Dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur gerak dasar yang menjadi nomor dalam cabang olahraga atletik yaitu jalan, lari, lempar, dan lompat. Untuk jenjang sekolah dasar, materi atletik diberikan dalam gerakan-gerakan yang telah disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, yaitu melalui *Kids Athletic* atau atletik anak. Salah satu nomor lempar yang diajarkan pada peserta didik tingkat sekolah dasar adalah lempar roket. Lempar roket merupakan modifikasi dari nomor lempar lembing yang menggunakan alat roket atau turbo untuk pengganti lembing.

Materi pembelajaran atletik dalam penjas cenderung kurang diminati dan disukai oleh peserta didik, termasuk materi lempar roket. Terdapat berbagai hal yang dapat menentukan keberhasilan pembelajaran penjas, salah satunya metode yang digunakan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *kids athletic* lempar roket melalui pendekatan permainan.

Pendekatan bermain adalah cara penyampaian materi pembelajaran melalui bentuk permainan. Aktivitas bermain merupakan aktivitas yang disukai oleh anak sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu metode pembelajaran. Pendekatan bermain dalam pembelajaran lempar roket artinya pemberian variasi pembelajaran berupa permainan-permainan yang mengarah pada teknik yang akan dilaksanakan, yaitu permainan yang mengandung unsur gerak melempar. Tujuan pendekatan melalui berbagai permainan ini adalah untuk memudahkan peserta didik dalam melakukan gerakan lempar roket. Melalui permainan lempar, peserta didik akan terbiasa melakukan gerakan melempar dan akan menemukan cara agar hasil lemparannya sesuai, yaitu melambung jauh. Beberapa bentuk permainan lempar yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu permainan lempar *shuttle cock*, lempar sasaran datar, lempar sasaran bawah, dan lempar melewati tali.

Hasil penelitian yang diperoleh pada siklus I menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar lempar roket pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot sebesar 26,67% (4 anak), sedangkan ketuntasan belajar pada siklus II mencapai 80% (12 anak). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar dari siklus I ke siklus II. Selain itu, nilai rata-rata hasil belajar lempar roket secara klasikal juga mengalami peningkatan. Pada siklus I nilai rata-rata sebesar 67,19 dan pada siklus II meningkat sebesar 79,73. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM), yaitu 75. Kriteria keberhasilan belajar menurut Mulyasa (2008: 101), pembelajaran dinyatakan berhasil apabila seluruh atau sebagian besar ($\geq 75\%$) peserta didik terlibat secara aktif dalam pembelajaran,

baik secara fisik, mental, maupun sosial. Sesuai dengan kriteria keberhasilan belajar tersebut, hasil belajar lempar roket melalui pendekatan permainan dinyatakan berhasil.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan permainan cukup efektif untuk meningkatkan hasil belajar lempar roket. Melalui pendekatan permainan dapat meningkatkan antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain menjadikan anak lebih termotivasi untuk melakukan gerakan-gerakan yang ada dalam permainan lempar. Pembelajaran yang menggunakan pendekatan permainan membuat anak merasa senang sehingga anak lebih mudah dalam menerima materi pembelajaran yang disampaikan.

Dibandingkan dengan model pembelajaran *drill* atau latihan secara terus-menerus yang menyebabkan peserta didik mudah bosan, pendekatan belajar melalui berbagai bentuk permainan akan memudahkan peserta didik dalam menerima materi. Pendekatan permainan dapat dijadikan salah satu alternatif yang cukup baik untuk diterapkan dalam pembelajaran atletik, khususnya lempar roket.

Terkait dengan adanya 3 orang peserta didik yang tidak mencapai kriteria KKM, hal tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh faktor individu di mana satu anak memiliki sifat pemalu yang sulit dihilangkan sehingga setiap gerakan yang dilakukan sangat dipengaruhi oleh sifatnya tersebut. Sedangkan dua anak yang lain secara fisik memang memiliki kekurangan, di mana kedua anak tersebut

memiliki fisik yang relative lemah dibanding teman-teman sekelasnya. Dilihat secara visual, kondisi fisik kedua anak tersebut memang kecil dan gerakanya cenderung lemah dan kurang lincah bertenaga.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini masih memiliki beberapa kekurangan dan keterbatasan, diantaranya:

1. Masih terdapat beberapa peserta didik yang belum tuntas sehingga hasil belajarnya kurang maksimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya peserta didik yang belum tuntas hingga siklus II.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut sehingga hasil yang didapatkan mungkin bersifat sementara. Oleh karena itu penerapan pendekatan permainan perlu ditindak lanjuti untuk pembelajaran-pembelajaran selanjutnya.
3. Terbatasnya waktu penelitian sehingga peneliti hanya menerapkan satu pertemuan untuk satu siklus sehingga tidak ada pengulangan pengambilan data di lain hari.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, dengan mengacu pada rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditentukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pendekatan bermain dalam pembelajaran atletik di SD Muhammadiyah Brosot berjalan dengan baik dan lancar.
 - a. Minat, kesungguhan dan keaktifan peserta didik dalam menjalankan pembelajaran sangat baik.
 - b. Kehangatan suasana pembelajaran dan hubungan antara guru dengan peserta didik terjalin dengan sangat baik.
 - c. Tahap-tahap pembelajaran berjalan dengan lancar.
2. Adanya peningkatan hasil belajar *kids athletic* lempar roket melalui pendekatan permainan pada peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Brosot tahun ajaran 2021/2022.
 - a. Ketuntasan hasil belajar pada siklus I diperoleh hasil 26,67% (4 anak) dan persentase meningkat pada siklus II sebesar 80% (12 anak).
 - b. Rata-rata hasil belajar secara klasikal pada siklus I sebesar 67,19 dan pada siklus II sebesar 79,73.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut.

1. Implikasi Teoritis

- a. Efektivitas dan keberhasilan pelaksanaan pembelajaran dipengaruhi oleh pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat dan sesuai. Pendekatan pembelajaran bermain terbukti cocok diterapkan dalam pelaksanaan pembelajaran atletik lempar roket pada peserta didik SD.
- b. Pendekatan bermain dalam pembelajaran lempar roket dapat meningkatkan kegembiraan dan semangat belajar pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menyerap materi pembelajaran dengan lebih baik dan menguasai keterampilan lempar roket yang diajarkan.

2. Implikasi Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi guru olahraga atau guru PJOK dalam menentukan pendekatan pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi pembelajaran sehingga proses pembelajaran yang akan dilaksanakan dapat berlangsung dengan baik, efektif, dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.
- b. Bagi sekolah, perlu diperhatikan penyediaan sarana pembelajaran yang memadai yang dapat mendukung proses pembelajaran sesuai dengan pendekatan pembelajaran yang telah ditentukan oleh guru.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Bagi guru, disarankan untuk memilih pendekatan pembelajaran yang tepat sesuai dengan perkembangan kepribadian peserta didik dan materi

pembelajaran yang diajarkan. Pendekatan pembelajaran bermain sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran atletik bagi peserta didik tingkat sekolah dasar.

2. Bagi peserta didik, diharapkan dapat meningkatkan kesungguhan dalam mengikuti pembelajaran agar dapat menyerap semua materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru.
3. Bagi peneliti selanjutnya, mungkin perlu melakukan penelitian lebih lanjut penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran untuk materi pembelajaran yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Supardi., & Suhardjono. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asy'ari, M. (2006). *Penerapan Pendekatan Sains-Teknologi-Masyarakat dalam Pembelajaran Sains di SD*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Bennett, N., Wood, L., & Rogers, S. (2005). *Teaching Through Play: Teachers' Thinking and Classroom Practice*. (Terjemahan Frans Kowa). Jakarta: PT Grasindo. (Edisi asli diterbitkan tahun 1997 oleh Open University Press. Buckingham Philadelphia).
- Djumidar, M. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fathurrohman, M. (2017). *Belajar dan Pembelajaran Modern: Konsep Dasar, Inovasi, dan Teori Pembelajaran*. Yogyakarta: Garudhawaca.
- Hakim, T. (2002). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamalik, O. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- IAAF Kids Athletics. (2006). *A Practical Guide*. International Association of Athletics Federations.
- Istiqomah, S. (2015). *Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Turbo Dengan Metode Permainan Lempar Shuttlecock pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pripih Kokap Kulon Progo*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Khoerudin, H. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Kids Atletik Lempar Roket melalui Modifikasi Permainan Bola Berekor bagi Siswa Kelas 5 SDN 1 Sukorejo Tahun Ajaran 2013/2014. *Journal od Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3, 1653–1659.
- Margono. (2021). *Memperkenalkan Atletik Kepada Anak Usia Dini Dengan Cara Menyenangkan*. Yogyakarta: UNY Press
- Mulyasa, E. (2008). *Menjadi Guru Profesiona Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkanl*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia
- Purwanto, N. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Purwanto. (2009). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Rianto, M. (2006). *Pendekatan, Strategi, dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Departemen pendidikan Nasional.
- Rusyan, T. (2006). *Kunci Sukses Belajar*. Bandung: Sinergi Pustaka Indonesia.
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prenada Media.
- Saputra, Y. M. (2003). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sidik, D. Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publising.
- Suardi, M. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sudjana, N. (2000). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sudjana, N. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain untuk Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Surya, M. (1981). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tedjasaputra, M. S. (2006). *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: Gramedia.
- Utama, B. (2020). *Teori Bermain*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fik.unv.ac.id>. Surel : humas_fik@unv.ac.id

Nomor : 5/PJSD /I/2022
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Drs. Sriawan, M.Kes.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Nida`ul Hasanah
NIM : 18604221076
Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Atletik Melalui *Kids Athletic* pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Brosot Tahun Ajaran 2021/2022.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 14 Januari 2022
Koord. Prodi PGSD Penjas.










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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi

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

Nama Mahasiswa : NIDA 'UL HASANAH
NIM : 18609221076
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : PKL
Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	14 Januari 2022	Penyerahan Proposal	
2.	24 Januari 2022	Revisi BAB 1 dan 2	
3.	28 Januari 2022	Revisi BAB 3 dan instrumen	
4.	3 Februari 2022	Revisi instrumen	
5.	13 Februari 2022	Penelitian	
6.	23 Februari 2022	BAB 4 dan 5	
7.	2 Maret 2022	Revisi BAB 4 dan 5	
8.	5 Maret 2022	Revisi Lampiran	
9	9 Maret 22	all cijin	

Mengetahui
Koord.Prodi PGSD-Penjas



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

Lampiran 3. Surat Keterangan *Judgement*

SURAT KETERANGAN *JUDGEMENT*

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dendy Kuncoro Prabowo, S.Pd.
Jabatan : Guru PJOK SD Muhammadiyah Brosot

Menyatakan bahwa RPP dan butir tes sebagai instrumen penelitian tugas akhir skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Nida'ul Hasanah
NIM : 18604221076
Prodi : PGSD Pendidikan Jasmani
Judul : Peningkatan Hasil Belajar *Kids Athletic* Lempar Roket Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Brosot Tahun Ajaran 2021/2022

Telah disetujui dan layak digunakan dengan beberapa saran atau perbaikan sebagai berikut:

1. Tambah Pendekatan dan Model Pembelajaran
2. Setelah dalam, soal lebih diperjelas




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

Kulon Progo, 02 Februari 2022
Guru PJOK SD Muhammadiyah
Brosot,



Dendy Kuncoro Prabowo, S.Pd.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN	https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : 821/UN34.16/PT.01.04/2022	4 Februari 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . Kepala SD Muhammadiyah Brosot	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Nida`ul Hasanah
NIM	: 18604221076
Program Studi	: Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Peningkatan Hasil Belajar Kids Athletic Lempar Roket melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Brosot Tahun Ajaran 2021/2022
Waktu Penelitian	: 7 - 14 Februari 2022
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Tembusan :	Djudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
1 dari 1	04/02/2022 09.19

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH BROSOT

Alamat : Klampok, Dk IV, Brosot, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta 55661
Website: sdmuhbrosot.blogspot.com, E-mail: sdmuhbrosot@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomer :09/IV.4.AU/II/KET/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ISWANTA,S.Pd.I
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Muhammadiyah Brosot

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : NIDA'UL HASANAH
Tempat/Tanggal Lahir : Bantul, 25 Juli 1999
Pekerjaan : Mahasiswa
NIM : 18604221076

Bahwa saudara tersebut di atas benar-benar sudah mengadakan Penelitian dengan judul " **Peningkatan Hasil Belajar Kids Athletic Lempar Roket melalui Pendekatan Permainan pada Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Brosot Tahun Ajaran 2021/2022** " di SD Muhammadiyah Brosot pada tanggal 07 Februari 2022 dan 14 Februari 2022

Demikian surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



Galur, 23 Februari 2021
Kepala Sekolah

ISWANTA, S.Pd.I
NBM. 934.009

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SD Muhammadiyah Brosot
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: V/Genap
Materi Pokok	: Kombinasi Gerak Dasar dalam Lempar Roket
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air,
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, 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

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Menjelaskan konsep kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui olahraga lempar roket.
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar dalam berbagai permainan. 4.3.2 Mempraktikkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui olahraga lempar roket.

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan konsep kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui olahraga lempar roket dengan tepat.

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

2. Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana sebanyak 3 kali.
3. Peserta didik mampu mempraktikkan prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui olahraga lempar roket sejauh 10 meter.

D. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik
Model Pembelajaran : *Problem Base Learning*

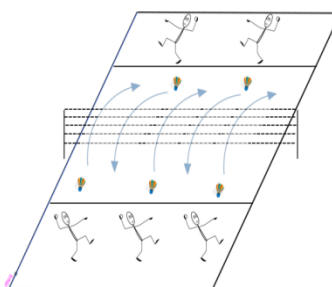
E. Media, Alat, dan Sumber Belajar

Media : Gambar bagian roket dan prosedur melempar roket
Alat : Lapangan, Kun, Net, Simpai, Botol Bekas, Tongkat Estafet, *Shuttlecock*, Bola Tennis, Roket Modifikasi, dan Roket/Turbo
Sumber Belajar : Buku Siswa PJOK Aktif Berolahraga Kelas V

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Guru menyapa dan membariskan peserta didik menjadi 3 saf atau setengah lingkaran.
- b. Guru meminta salah satu peserta didik memimpin doa.
- c. Guru memastikan kondisi kesehatan siswa dan melakukan presensi.
- d. Guru memberi apersepsi mengenai pembelajaran sebelumnya.
- e. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan tujuan yang akan dicapai.
- f. Guru memimpin pemanasan dengan *stretching* dan permainan lempar *shuttlecock*.



Alat yang dibutuhkan: *Shuttlecock* dan net

Cara Bermain:

- 1) Peserta dibagi menjadi 2 kelompok.
- 2) Setiap kelompok baris bersaf menempati sisi lapangan yang berbeda.
- 3) Masing-masing peserta didik membawa 1 buah *shuttlecock* dan berdiri di belakang garis yang disediakan.

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

- 4) Ketika diberi aba-aba peluit oleh guru, setiap peserta melemparkan *shuttlecock* melewati net hingga ke area lawan.
- 5) Setiap kelompok berusaha sebanyak mungkin melemparkan *shuttlecock* yang ada di daerahnya ke daerah lawan.
- 6) Pemenangnya adalah kelompok yang daerahnya memiliki jumlah *shuttlecock* lebih sedikit daripada daerah lawan ketika permainan berakhir.

2. Kegiatan Inti (50 menit)

a. Mengamati

Peserta didik mengamati gambar prosedur gerakan lempar roket atau contoh langsung dari guru.



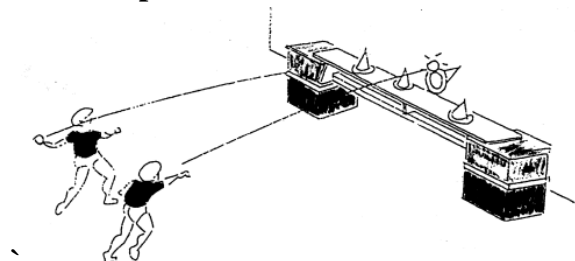
b. Menanya

Peserta didik merumuskan pertanyaan-pertanyaan mengenai hal-hal yang belum dan atau ingin diketahui berdasarkan contoh yang diamati, seperti: roket terbuat dari bahan apa, cara memegang roket, dan prosedur lempar roket.

c. Mencoba

- 1) Peserta didik dibagi menjadi 6 kelompok yang bermain dalam 3 pos yang berbeda. Setiap pos ditempati oleh 2 kelompok.
- 2) Kegiatan berakhir setelah semua kelompok bermain pada ketiga pos yang ada.

Pos I Permainan Lempar Sasaran Datar



Alat yang dibutuhkan: bola tenis dan kun/botol bekas/kardus sebagai sasaran

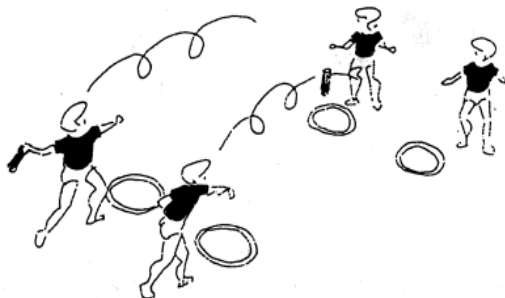
Cara bermain:

- 1) Satu kelompok bertugas melempar dan kelompok lain bertugas menjaga.

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

- 2) Kelompok yang bertugas melempar baris berbanjar dan bergantian melempar bola ke arah sasaran.
- 3) Setiap lemparan tepat sasaran maka mendapat satu poin.
- 4) Kelompok penjaga bertugas mengambil bola, memperbaiki sasaran yang jatuh, dan menghitung perolehan angka dari kelompok pelempar.
- 5) Kelompok yang bertugas melempar berganti posisi menjadi penjaga dan sebaliknya.
- 6) Pemenang ditentukan dari perolehan poin terbanyak.

Pos II Permainan Lempat Sasaran Bawah

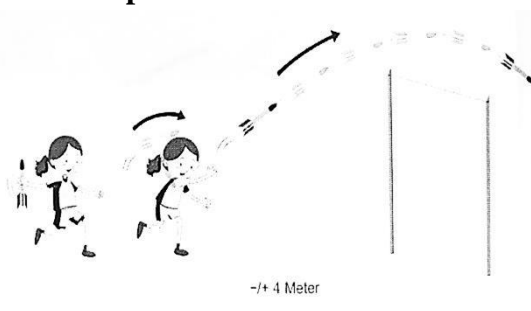


Alat yang dibutuhkan: tongkat estafet dan simpai sebagai sasaran

Cara bermain:

- 1) Satu kelompok bertugas melempar dan kelompok lain bertugas menjaga.
- 2) Kelompok yang bertugas melempar baris bersaf dan melempar tongkat ke arah sasaran
- 3) Setiap lemparan tepat sasaran mendapat satu poin..
- 4) Setelah semua melempar, kelompok penjaga segera mengambil tongkat yang dilemparkan dan menghitung perolehan poin dari kelompok pelempar.
- 5) Kelompok yang bertugas menjadi penjaga bergantian menjadi pelempar, dan melakukan hal yang sama.
- 6) Pemenang adalah kelompok dengan perolehan poin yang lebih banyak.

Pos III Permainan Lempat Roket Melewati Tali

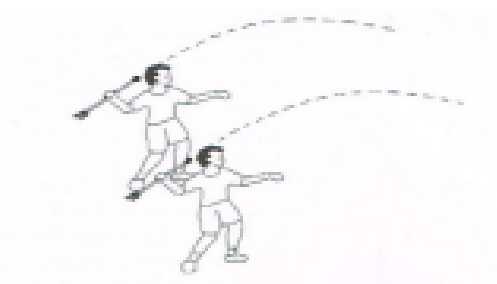


Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Alat yang dibutuhkan: Roket modifikasi dan net

Cara bermain:

- 1) Setiap kelompok baris bersaf menempati sisi lapangan yang berbeda.
 - 2) Satu kelompok menjadi pelempar dan kelompok lain menjadi penjaga.
 - 3) Masing-masing pelempar membawa roker modifikasi dan berdiri di belakang garis.
 - 4) Pelempar bertugas melempar roket melewati net dan mendaratkannya pada angka yang ada
 - 5) Setelah semua melempar, kelompok penjaga segera mengambil roket yang dilemparkan dan menghitung perolehan angka dari kelompok pelempar.
 - 6) Kelompok yang bertugas menjadi penjaga bergantian menjadi pelempar, dan melakukan hal yang sama.
 - 7) Pemenang adalah kelompok dengan perolehan angka yang lebih banyak.
- d. Mengasosiasi
Siswa menemukan serta menetapkan gerakan melempar yang benar dan paling sesuai untuk diterapkan dalam permainan lempar roket.
- e. Mengkomunikasikan
Peserta didik bergantian melakukan permainan lempar roket untuk menerapkan gerakan melempar yang telah dipelajari sebelumnya.



3. Penutup (10 menit)

- a. Guru memimpin peserta didik melakukan pendinginan.
- b. Guru mengevaluasi proses pembelajaran dengan memberi lembar evaluasi kepada peserta didik.
- c. Guru melakukan refleksi dengan melibatkan peserta didik mengenai materi yang diajarkan.
- d. Guru memberikan umpan balik dan menarik kesimpulan bersama peserta didik.
- e. Guru memimpin doa dan membubarkan peserta didik.

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

G. Penilaian Hasil Belajar

1. Penilaian Sikap
 - a. Teknik penilaian : non tes
 - b. Instrumen penilaian : rubrik penilaian sikap (terlampir)
2. Penilaian Pengetahuan
 - a. Teknik penilaian : tes tertulis
 - b. Instrumen penilaian : lembar evaluasi (terlampir)
3. Penilaian Keterampilan
 - a. Teknik penilaian : tes praktik
 - b. Instrumen penilaian : lembar penilaian keterampilan (terlampir)

H. Lampiran

1. Bahan Ajar
2. Media Pembelajaran
3. Lembar Evaluasi
4. Kunci Jawaban dan Penilaian

BAHAN AJAR

B. Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lempar pada Lempar Roket

Pada subpelajaran ini, kamu akan diajak mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui permainan lempar roket. Roket merupakan alat berbentuk seperti rudal terbuat dari pipa paralon. Panjang roket sekitar 50 cm.

Kegiatan lempar dapat menggunakan roket. Bagi siswa SD, roket sebagai pengganti lembing dan cakram. Bagaimana caranya? Gerakan lempar roket sesuai gerakan lempar lembing. Untuk mengawali pembelajaran, kamu dapat mencari informasi dari internet atau bacaan lainnya. Lakukan penelusuran informasi dengan pendampingan guru. Catatlah informasi penting tersebut dan gunakan sebagai sumber belajar. Ingat, gunakan internet secara bertanggung jawab.

Bagaimana gerakan dalam lempar roket? Posisi awal, bersiap melakukan awalan lari. Salah satu tangan memegang roket dan pandangan ke depan. Lakukan lari pelan dan lari cepat, kemudian lakukan tolakan tepat di belakang garis batas tolakan. Lempar roket sekuat-kuatnya agar lemparannya jauh. Ikuti gerakan ayunan lengan dan langkah kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lakukan gerakan lempar roket ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

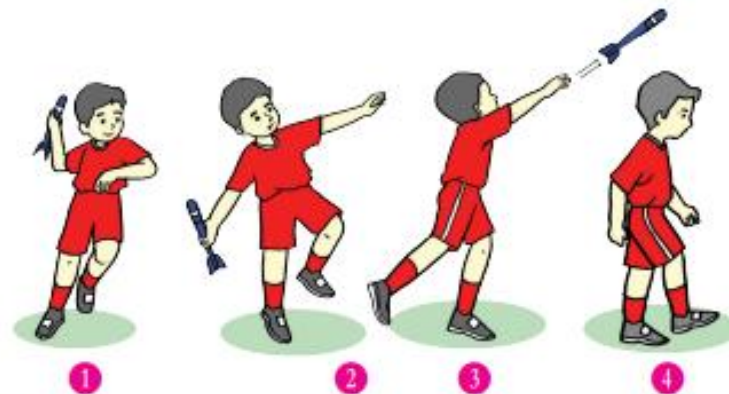
Permainan lempar roket menggabungkan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Lempar roket merupakan modifikasi dari lempar lembing. Permainan ini dapat melatih kekuatan dan kecepatan gerak lengan. Dengan bermain lempar roket, kamu juga dapat menambah rasa percaya diri.

Bagaimana cara melempar roket pada permainan lempar roket? Diskusikan bersama temanmu. Kemukakan hasil diskusi kepada guru dan temanmu.

1. Kombinasi Jalan dan Lari pada Gerakan Awalan Lempar Roket

Lari merupakan gerak awalan dalam lempar roket. Lari awalan dilakukan untuk mengumpulkan energi sebelum melepaskan roket. Pada gerakan ini, kamu harus menggabungkan gerak dasar jalan dan lari. Amati dan peragakan kombinasi gerak seperti Gambar 3.7! Peragakan bersama temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Kemudian, kemukakan kepada teman dan gurumu.

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)



Gambar 3.7 Gerakan sebelum dan sesudah melempar

Apa yang dapat disimpulkan setelah melakukan gerakan seperti Gambar 3.7? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan kepada guru.

2. Kombinasi Lari dan Lempar pada Tolakan sebelum Melempar

Amatilah Gambar 3.7! Peragakan gerakan tersebut bersama temanmu dengan tanggung jawab. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Diskusikan cara melakukan gerakan seperti gambar tersebut. Jelaskan hasil diskusi kepada guru dan temanmu.



Ayo, Lakukan

Lakukan langkah-langkah tolakan sebelum melempar yang mengombinasikan gerak dasar jalan dan lari. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Jika masih kesulitan, berdiskusilah dengan gurumu.

3. Kombinasi Jalan dan Lempar pada Gerakan setelah Melempar

Amatilah Gambar 3.7! Gambar tersebut menunjukkan gerakan setelah melakukan lemparan. Gerakan tersebut mengombinasikan gerak dasar jalan dan lempar. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan setelah melakukan lemparan sebagai berikut.

1. Pindahkan berat badan dari belakang ke depan.
2. Pindahkan kaki kanan ke depan. Posisikan kaki agar berada di belakang garis batas lemparan.

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Kamu telah mengetahui gerak dasar melempar roket. Agar menghasilkan lemparan yang jauh, hendaknya kamu banyak berlatih mempraktikkan gerak dasar lempar roket secara benar. Kamu dapat mengawali latihanmu dengan melakukan pemanasan, kemudian mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Selanjutnya, kamu dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar tersebut dengan menggunakan roket. Tekunlah berlatih agar kamu makin terampil. Tumbuhkan semangat pantang menyerah saat berlatih.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, dan Lempar pada Lempar Roket

Kamu telah mempelajari gerak dasar lempar roket. Bersama teman sekelasmu, praktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada permainan lempar roket. Mintalah temanmu untuk mengukur hasil lemparanmu. Bandingkan jarak lemparanmu dan jarak lemparan teman sekelasmu. Laporkan hasil praktikmu kepada Bapak/Ibu Guru agar dinilai.



Tahukah Kamu?

Sekilas tentang Atletik Kid

Athletics Kid pertama kali dikenalkan oleh *International Association of Athletics Federation (IAAF)*. *Athletics Kid* makin menyebar ke sekolah melalui pendidikan dan pelatihan oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP). Bahkan, PB PASI merekomendasikan kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan untuk melombakan cabang *Athletics Kid*. Nomor yang dilombakan, yaitu *sprint/hurdles shuttle relay (kanga's escape)*, *forward squat jumps (loncat katak)*, *kids javeline throwing (lempar turbo/roket)*, dan *formula one (lari, rintangan, dan slalom)*.

Sumber: www.atletik.kid.com/tentang-atletik-kid/, diakses 10 Oktober 2018

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

MEDIA PEMBELAJARAN

LEMBING ANAK

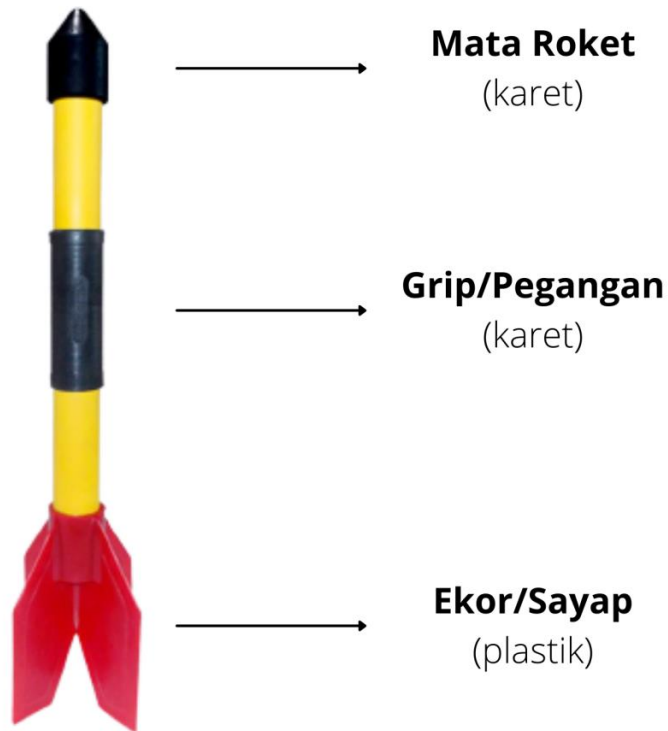
Spesifikasi Ukuran:

Panjang 45 cm

Berat +/- 200 gram

Diameter 3 cm

Bahan paralon PVC



Profil Roket/Lembing Anak



Prosedur Lempar Roket

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

**RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN
LEMPAR ROKET (SIKLUS I)**

Nama :

No. Absen :

Jawablah soal di bawah ini dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

- Organisasi yang mengenalkan konsep atletik anak atau *Kids Athletic* yaitu
 - IAAF
 - PASI
 - PPAP
- Berikut nomor yang termasuk dalam cabang olahraga atletik, kecuali
 - Lempar
 - Lompat
 - Renang
- Dalam nomor lempar, alat yang digunakan siswa SD adalah
 - Lembing
 - Cakram
 - Roket/Turbo
- Bagian yang ditunjukkan oleh nomor 2 merupakan
 - Mata lembing
 - Grip/Pegangan
 - Ekor
- Permainan lempar roket mengombinasikan gerak dasar
 - Jalan, lari, dan lompat
 - Lari, lompat dan lempar
 - Jalan, lari, dan lempar
- Ketika melakukan lempar roket, tangan harus diayunkan dengan cepat dan kuat agar
 - Lemparan melambung tinggi
 - Lemparan melambung jauh
 - Lemparan mendarat
- Gerakan melempar roket pada gambar dilakukan pada tahapan
 - Lari awalan
 - Persiapan melempar
 - Setelah melempar
- Roket merupakan alat yang terbuat dari...
 - Paralon
 - Kayu
 - Besi
- Yang termasuk gerak dasar dalam lempar roket yaitu. . . .
 - Tolakan ketika melompat
 - Gerakan melayang di udara
 - Lari awalan
- Posisi badan saat melakukan gerakan melempar roket adalah
 - Condong ke depan
 - Condong ke belakang
 - Membelakangi garis



Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

**RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN
LEMPAR ROKET (SIKLUS II)**

Nama :

No. Absen :

Jawablah soal di bawah ini dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban yang benar!

- Organisasi yang mengenalkan konsep atletik anak atau *Kids Athletic* yaitu
 - IAAF
 - PASI
 - PPAP
- Berikut nomor yang termasuk dalam cabang olahraga atletik, kecuali
 - Renang
 - Lari
 - Lempar
- Dalam nomor lempar, roket merupakan alat yang digunakan oleh siswa SD, karena
 - Terlalu besar
 - Berbahaya
 - Lebih aman
- Bagian yang ditunjukkan oleh nomor 1 merupakan
 - Mata lembing
 - Grip/Pegangan
 - Ekor
- Permainan lempar roket mengombinasikan gerak dasar
 - Lompat, lari, dan lempar
 - Jalan, lari, dan lempar
 - Jalan, lari, dan lompat
- Ketika melakukan lempar roket, tangan harus diayunkan dengan cepat dan kuat agar
 - Lemparan melambung tinggi
 - Lemparan mendatar
 - Lemparan melambung jauh
- Gerakan melempar roket pada gambar dilakukan pada tahapan
 - Lari awalan
 - Persiapan melempar
 - Setelah melempar
- Sayap atau ekor roket terbuat dari bahan
 - Besi
 - Kayu
 - Plastik
- Yang termasuk gerak dasar dalam lempar roket, kecuali. . . .
 - Gerakan lanjutan
 - Gerakan melayang di udara
 - Lari awalan
- Posisi badan saat melakukan gerakan persiapan melempar roket adalah
 - Condong ke depan
 - Condong ke belakang
 - Membelakangi garis



Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

PENILAIAN HASIL BELAJAR

A. Penilaian Sikap

Petunjuk: Berilah tanda *check list* (√) pada kolom yang sudah disediakan setiap siswa menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di *check list* (√) “Ya” mendapat nilai 1 dan tiap perilaku yang di *check list* (√) “Tidak” mendapat nilai 0

No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak
1	Peserta didik aktif dalam pembelajaran		
2	Peserta didik disiplin dalam pembelajaran		
3	Menunjukkan sikap sportif		
4	Menunjukkan sikap pantang menyerah		
5	Menghargai guru dan teman		
Jumlah			

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 20$$

B. Penilaian Pengetahuan

KUNCI JAWABAN

SIKLUS I

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | A | 6 | B |
| 2 | C | 7 | B |
| 3 | C | 8 | A |
| 4 | B | 9 | C |
| 5 | C | 10 | A |

SIKLUS II

- | | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | A | 6 | B |
| 2 | C | 7 | B |
| 3 | C | 8 | A |
| 4 | B | 9 | C |
| 5 | C | 10 | A |

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 30$$

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

C. Penilaian Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria Penilaian

Indikator Penilaian	3	2	1
Sikap Awal	a. Pegang roket dengan 1 tangan b. Berjalan beberapa langkah untuk mengambil awalan c. Pandangan tertuju ke arah sasaran	Memenuhi 2 dari 3 kriteria	Memenuhi 1 dari 3 kriteria
Pelaksanaan	a. Berlari sampai titik lempar b. Tarik tangan yang memegang roket ke belakang c. Ayunkan tangan dengan kuat	Memenuhi 2 dari 3 kriteria	Memenuhi 1 dari 3 kriteria
Sikap Akhir	a. Lepaskan roket ketika tangan sudah di depan b. Condongkan badan ke depan c. Pandangan ke arah roket yang telah dilemparkan	Memenuhi 2 dari 3 kriteria	Memenuhi 1 dari 3 kriteria

$$\text{Nilai Psikomotor} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor maksimal}} \times 50$$

D. Nilai Akhir

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai Kognitif
--

Lampiran 7. Hasil Pembelajaran Siklus I

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Abiyyu Hanif M	1	0	1	1	1	4	16
2	Aqilla London D	1	1	1	1	1	5	20
3	Aulia Syafiqatun	0	1	1	1	1	4	16
4	Azizan Riza S	1	1	1	1	1	5	20
5	Bagas Eka Satria	1	0	1	1	1	4	16
6	Chiara Syafia G	1	1	1	1	1	5	20
7	Dhiya Alisya K	0	1	1	1	1	4	16
8	Fadila Maurisa	0	1	1	1	1	4	16
9	Harits Hammam	1	0	1	1	1	4	16
10	Hayyun Faiqoturrohmah	0	1	1	1	1	4	16
11	Iqbal Fauziy H	1	1	1	1	1	5	20
12	Keisha Farah A	0	1	1	1	1	4	16
13	Khurul Anwar	1	0	1	1	1	4	16
14	Kumala Ummah	1	1	1	1	1	5	20
15	Muhammad Eko	0	1	1	1	1	4	16

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Pengetahuan										Jumlah	Nilai	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Abiyyu Hanif M	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	24
2	Aqilla London D	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	24
3	Aulia Syafiqatun	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	7	21
4	Azizan Riza S	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	21
5	Bagas Eka Satria	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	24
6	Chiara Syafia G	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	21
7	Dhiya Alisya K	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7	21
8	Fadila Maurisa	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5	15
9	Harits Hammam	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	6	18
10	Hayyun Faiqoturrohmah	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4	12
11	Iqbal Fauziy H	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	24
12	Keisha Farah A	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	7	21
13	Khurul Anwar	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	24
14	Kumala Ummah	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	7	21
15	Muhammad Eko	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	6	18

Lampiran 7. Hasil Pembelajaran Siklus I

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Keterampilan									Jumlah	Nilai
		Awal			Pelaksanaan			Akhir				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	Abiyyu Hanif M	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	38,8889
2	Aqilla London D	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	22,2222
3	Aulia Syafiqatun	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	22,2222
4	Azizan Riza S	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	38,8889
5	Bagas Eka Satria	1	0	1	0	1	1	1	0	1	6	33,3333
6	Chiara Syafia G	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	22,2222
7	Dhiya Alisya K	1	0	1	0	0	1	1	0	1	5	27,7778
8	Fadila Maurisa	1	0	1	0	0	1	1	0	1	5	27,7778
9	Harits Hammam	1	0	1	0	0	1	1	0	1	5	27,7778
10	Hayyun Faiqoturrohmah	1	0	1	0	0	1	1	0	1	5	27,7778
11	Iqbal Fauziy H	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	38,8889
12	Keisha Farah A	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	22,2222
13	Khurul Anwar	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	38,8889
14	Kumala Ummah	1	0	1	0	0	0	1	0	1	4	22,2222
15	Muhammad Eko	1	0	1	0	0	1	1	0	1	5	27,7778

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Hasil Belajar			Jumlah Nilai	Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1	Abiyyu Hanif M	16	24	38,89	78,89	Tuntas
2	Aqilla London D	20	24	22,22	66,22	Belum Tuntas
3	Aulia Syafiqatun	16	21	22,22	59,22	Belum Tuntas
4	Azizan Riza S	20	21	38,89	79,89	Tuntas
5	Bagas Eka Satria	16	24	33,33	73,33	Belum Tuntas
6	Chiara Syafia G	20	21	22,22	63,22	Belum Tuntas
7	Dhiya Alisya K	16	21	27,78	64,78	Belum Tuntas
8	Fadila Maurisa	16	15	27,78	58,78	Belum Tuntas
9	Harits Hammam	16	18	27,78	61,78	Belum Tuntas
10	Hayyun Faiqoturrohmah	16	12	27,78	55,78	Belum Tuntas
11	Iqbal Fauziy H	20	24	38,89	82,89	Tuntas
12	Keisha Farah A	16	21	22,22	59,22	Belum Tuntas
13	Khurul Anwar	16	24	38,89	78,89	Tuntas
14	Kumala Ummah	20	21	22,22	63,22	Belum Tuntas
15	Muhammad Eko	16	18	27,78	61,78	Belum Tuntas
Jumlah					1007,89	
Rata-Rata					67,19	

Lampiran 8. Hasil Pembelajaran Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Abiyyu Hanif M	1	0	1	1	1	4	16
2	Aqilla London D	1	1	1	1	1	5	20
3	Aulia Syafiqatun	1	1	1	1	1	5	20
4	Azizan Riza S	1	1	1	1	1	5	20
5	Bagas Eka Satria	1	0	1	1	1	4	16
6	Chiara Syafia G	1	1	1	1	1	5	20
7	Dhiya Alisya K	1	1	1	1	1	5	20
8	Fadila Maurisa	0	1	1	1	1	4	16
9	Harits Hammam	1	0	1	1	1	4	16
10	Hayyun Faiqoturrohmah	0	1	1	1	1	4	16
11	Iqbal Fauziy H	1	0	1	1	1	4	16
12	Keisha Farah A	1	1	1	1	1	5	20
13	Khurul Anwar	1	1	0	1	1	4	16
14	Kumala Ummah	1	1	1	1	1	5	20
15	Muhammad Eko	0	1	1	1	1	4	16

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Pengetahuan										Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Abiyyu Hanif M	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	6	18
2	Aqilla London D	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	30
3	Aulia Syafiqatun	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	24
4	Azizan Riza S	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	7	21
5	Bagas Eka Satria	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	30
6	Chiara Syafia G	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	24
7	Dhiya Alisya K	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	27
8	Fadila Maurisa	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	6
9	Harits Hammam	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7	21
10	Hayyun Faiqoturrohmah	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7	21
11	Iqbal Fauziy H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	27
12	Keisha Farah A	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	27
13	Khurul Anwar	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8	24
14	Kumala Ummah	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	24
15	Muhammad Eko	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	5	15

Lampiran 8. Hasil Pembelajaran Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Indikator Penilaian Keterampilan									Jumlah	Nilai
		Awal			Pelaksanaan			Akhir				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	Abiyyu Hanif M	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
2	Aqilla London D	1	1	1	1	1	0	1	0	1	7	38,889
3	Aulia Syafiqatun	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	38,889
4	Azizan Riza S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
5	Bagas Eka Satria	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	38,889
6	Chiara Syafia G	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5	27,778
7	Dhiya Alisya K	1	1	1	1	0	0	1	0	1	6	33,333
8	Fadila Maurisa	1	1	1	1	0	0	1	0	1	6	33,333
9	Harits Hammam	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	38,889
10	Hayyun Faiqoturrohmah	1	1	1	1	1	0	1	0	1	7	38,889
11	Iqbal Fauziy H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
12	Keisha Farah A	1	1	1	1	0	0	1	0	1	6	33,333
13	Khirul Anwar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	50
14	Kumala Ummah	1	1	1	1	0	0	1	0	1	6	33,333
15	Muhammad Eko	1	1	1	1	0	0	1	0	1	6	33,333

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Hasil Belajar			Jumlah Nilai	Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1	Abiyyu Hanif M	16	18	50,00	84,00	Tuntas
2	Aqilla London D	20	30	38,89	88,89	Tuntas
3	Aulia Syafiqatun	20	24	38,89	82,89	Tuntas
4	Azizan Riza S	20	21	50,00	91,00	Tuntas
5	Bagas Eka Satria	16	30	38,89	84,89	Tuntas
6	Chiara Syafia G	20	24	27,78	71,78	Belum Tuntas
7	Dhiya Alisya K	20	27	33,33	80,33	Tuntas
8	Fadila Maurisa	16	6	33,33	55,33	Belum Tuntas
9	Harits Hammam	16	21	38,89	75,89	Tuntas
10	Hayyun Faiqoturrohmah	16	21	38,89	75,89	Tuntas
11	Iqbal Fauziy H	16	27	50,00	93,00	Tuntas
12	Keisha Farah A	20	27	33,33	80,33	Tuntas
13	Khirul Anwar	16	24	50,00	90,00	Tuntas
14	Kumala Ummah	20	24	33,33	77,33	Tuntas
15	Muhammad Eko	16	15	33,33	64,33	Belum Tuntas
Jumlah					1195,89	
Rata-Rata					79,73	

Lampiran 9. Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

No	Nama Peserta Didik	Nilai	
		Siklus I	Siklus II
1	Abiyyu Hanif Mahfuzh	78,89	84,00
2	Aqilla London Dimitri	66,22	88,89
3	Aulia Syafiqatunnisa A	59,22	82,89
4	Azizan Riza S	79,89	91,00
5	Bagas Eka Satria	73,33	84,89
6	Chiara Syafia Gusmy	63,22	71,78
7	Dhiya Alisyia Kasyafani	64,78	80,33
8	Fadila Maurisa	58,78	55,33
9	Harits Hammam Hady P	61,78	75,89
10	Hayyun Faiqoturrohmah	55,78	75,89
11	Iqbal Fauziy Hakim	82,89	93,00
12	Keisha Farah Amelia	59,22	80,33
13	Khirul Anwar	78,89	90,00
14	Kumala Ummah S	63,22	77,33
15	Muhammad Eko N	61,78	64,33

Lampiran 10. Statistik Data Penelitian

Statistics

		Siklus 1	Siklus 2
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		67.2593	79.7253
Median		63.2200	80.3300
Mode		59.22 ^a	75.89 ^a
Std. Deviation		9.13530	1.02783E1
Minimum		55.78	55.33
Maximum		82.89	93.00
Sum		1008.89	1195.88

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Siklus 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55.78	1	6.7	6.7	6.7
	58.78	1	6.7	6.7	13.3
	59.22	2	13.3	13.3	26.7
	61.78	2	13.3	13.3	40.0
	63.22	2	13.3	13.3	53.3
	64.78	1	6.7	6.7	60.0
	66.22	1	6.7	6.7	66.7
	73.33	1	6.7	6.7	73.3
	78.89	1	6.7	6.7	80.0
	79.89	2	13.3	13.3	93.3
	82.89	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 10. Statistik Data Penelitian

Siklus 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55.33	1	6.7	6.7	6.7
	64.33	1	6.7	6.7	13.3
	71.78	1	6.7	6.7	20.0
	75.89	2	13.3	13.3	33.3
	77.33	1	6.7	6.7	40.0
	80.33	2	13.3	13.3	53.3
	82.89	1	6.7	6.7	60.0
	84	1	6.7	6.7	66.7
	84.89	1	6.7	6.7	73.3
	88.89	1	6.7	6.7	80.0
	90	1	6.7	6.7	86.7
	91	1	6.7	6.7	93.3
	93	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Permainan Lempar *Shuttle Cock* (Pemanasan)



Permainan Lempar Sasaran Datar



Permainan Sasaran Bawah

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Permainan Lempar Melewati Tali



Lempar Roket/Turbo



Lempar Roket/Turbo

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Mengisi Soal Evaluasi