

LAMPIRAN-LAMPIRAN

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : M. Husni Thamrin, M.Pd (Dosen yang bersangkutan)

NIP :195808301987031003

Dengan ini menerangkan bahwa instrumen penilaian yang disusun untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam rangka penyusunan tugas akhir skripsi. Yang berjudul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru dengan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Plumbungan Kabupaten Banjarnegara”.

Instrumen pembelajaran tersebut disusun oleh:

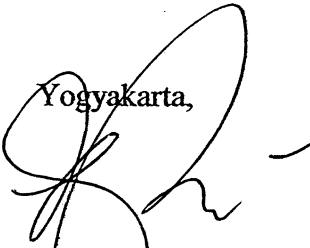
Nama : HENI WAHYUNINGSIH

NIM : 10604227195

Jabatan : S-1 PGSD Pendidikan Jasmani

Telah disetujui atau layak digunakan sebagai intrumen pembelajaran tolak peluru pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai tugas akhir.

Demikian surat persetujuan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,

M. Husni Thamrin, M.Pd
NIP. 195808301987031003

ALAT PENILAIAN

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
2. Beri skor (3) apabila baik. (2) apabila cukup, (1) apabila kurang, dan (0) apabila tidak muncul.

NO	INDIKATOR	DESKRIPTOR	SKOR	RATA-RATA
A	Ketrampilan Membuka Pelajaran	1. Menbariskan, menghitung, dan presensi		
		2. Memimpin doa dan memberi salam		
		3. Memberikan apersepsi		
		4. Memberikan pemanasan sesuai pelajaran		
B	Ketrampilan Pelaksanaan Kegiatan	5.		
C	Ketrampilan Berkomunikasi	6. Menjelaskan dengan baik		
		7. Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar		
		8. Mampu berinteraksi		
		9. Memberikan contoh yang relevan		
		10. Memberikan teguran untuk peningkatan		
D	Ketrampilan Pengelolaan Kelas	11. Organisasi alat, fasilitas, dan media		
		12. Membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan		
		13. Menempatkan diri yang strategis		
		14. Menyampaikan materi yang logis dan sistematis		
		15. Memberikan bantuan kepada siswa yang kesulitan		

Lampiran 2. (Lanjutan)

E	Pendekatan	16. Terbuka		
		17. Tertutup		
F	Ketrampilan Memberikan Motivasi	18. Memberikan dorongan dan rangsangan		
		19. Memberikan penghargaan (verbal atau non verbal)		
G	Ketrampilan Menutup Pelajaran	20. Memberikan pendinginan		
		21. Menyampaikan pesan dan kesan		
		22. Mengevaluasi, merangkum, umpan balik		
		23. Menberikan tugas		
		24. Membariskan, menghitung, doa dan membubarkan		
Skor Total (ST)				
Nilai (N) = $\frac{\text{Skor Total}}{n}$ n= banyaknya penilaian				

Plumbungan,
2012
 Kolaborator,

.....

 NIP.

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SISWA

Materi Pelajaran : Atletik
 Pokok bahasan : Tolak Peluru
 Petunjuk Pengisian :

Tindakan :
 Observer :

Berilah tanda ceklist (V) atau (-) kolom dibawah ini dengan kriteria sebagai berikut:

Checklist (V) jika sesuai, bernilai 1, untuk jawaban negatif nilai 0

Strip (-) jika tidak sesuai, bernilai 0, untuk jawaban negatif nilai 1

BUTIR PENILAIAN													Ket.
Perilaku Didalam Kelas													
Menjelaskan													
1.	Anak tidak memperhatikan penjelasan guru												
2.	Anak kurang antusias dengan pembelajaran												
3.	Anak tidak menguasai materi yang dijelaskan guru												
4.	Siswa tidak memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran												
5.	Siswa tidak memberikan balikan tentang tingkat pemahamannya												
Praktik													
6.	Siswa dapat mendemonstrasikan sesuai komando guru												
7.	Siswa merasa senang dan gembira												
8.	Siswa merasa termotivasi untuk aktif bergerak												
9.	Siswa dapat memanfaatkan alat atau media yang ada dengan baik												
10.	Proses pembelajaran lebih hidup dan aktif												
11.	Proses pembelajaran lebih menarik												
12.	Perhatian siswa lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran												
13.	Siswa dapat berinteraksi dengan teman												
Perilaku diluar Kelas													
14.	Siswa bertingkah laku tekun												
15.	Siswa bertanggung jawab												
JUMLAH													

BLANKO PENILAIAN TOLAK PELURU

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
2. Beri skor (1) apabila tidak ada kriteria yang muncul, skor (2) apabila satu kriteria terpenuhi, skor (3) apabila dua kriteria terpenuhi, skor (4) apabila semua kriteria terpenuhi.

ASPEK YANG DINILAI	SKOR
1. Sikap awal <ol style="list-style-type: none">a. Peluru dipegang dengan satu tangan, dan diletakkan pada telapak tanganb. Peluru ditempelkan di antara pangkal leher dan bahuc. Siku menyamping, ketiak membuka	
2. Awalan <ol style="list-style-type: none">a. Posisi badan menyampingb. Badan condong ke belakangc. Berat badan berada dikaki belakang	
3. Menolak peluru <ol style="list-style-type: none">a. Lakukan gerakan menolakkan peluru ke atas depan atas.b. Peluru ditolakkan dengan cepat dan keras.c. Sikap akhir tangan lurus serong ke atas.	
4. Gerakan lanjutan <ol style="list-style-type: none">a. Kaki-kaki dengan cepat berganti setelah peluru lepasb. Badan bagian atas diturunkan condong kedepanc. Posisi badan seimbang	

Plumbungan,2012
Kolaborator,

.....
NIP.

DRAFT WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

2. Daftar Pertanyaan

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA
Apakah kamu memperhatikan penjelasan guru?
Apakah kamu antusias dengan pembelajaran tadi?
Apakah kamu tahu/menguasai materi yang dijelaskan guru?
Apakah kamu memahami semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran tadi?
Apakah kamu melaksanakan kegiatan sesuai komando guru?
Apakah kamu merasa senang dan gembira dengan pembelajaran tadi?
Apakah kamu dapat bergerak aktif dalam proses pembelajaran tadi?
Apakah kamu dapat memanfaatkan alat yang ada?
Apakah Proses pembelajaran lebih menarik?
Apakah perhatian kamu lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran tadi?
kamu dapat berinteraksi dengan kelas?
Apakah kamu tekun berlatih?

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I

Sekolah : SD Negeri 3 Plumbungan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (lima) / II
Pertemuan : 1 dan 2
Alokasi waktu : 2x 35 menit

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan-peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : 6.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan.

A. Indikator Materi

1. Siswa dapat melakukan sikap awal
2. Siswa dapat mempraktikkan awalan
3. Siswa dapat mempraktikkan cara menolak
4. Siswa dapat melakukan gerakan lanjutan

B. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memegang Peluru dengan satu tangan
2. Siswa mampu menempelkan Peluru diantara pangkal leher dan bahu
3. Siswa dapat melipat Siku ke samping dan ketiak ketiak membuka

Karakter siswa yang diharapkan :

1. Tekun (*diligence*)

lampiran 3. (Lanjutan)

C. Materi Pembelajaran

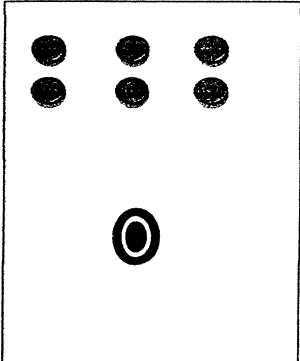
Atletik (Tolak peluru)

D. Metode Pembelajaran

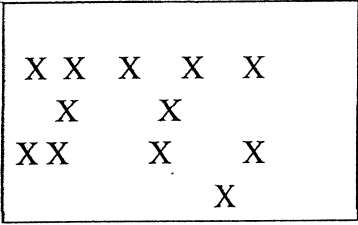
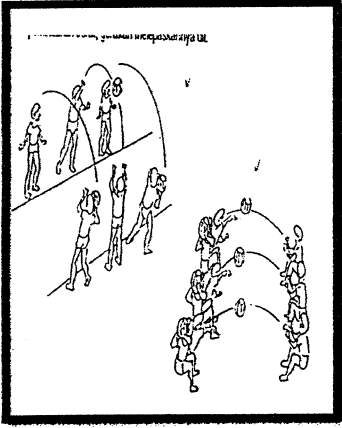
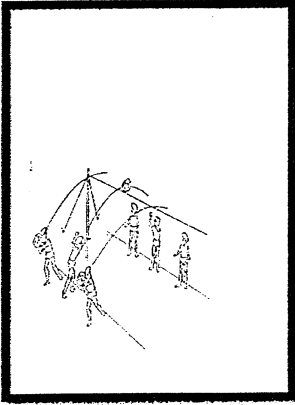
1. Ceramah
2. Tanyajawab
3. Demonstrasi
4. Bermain
5. Latihan
6. penugasan.

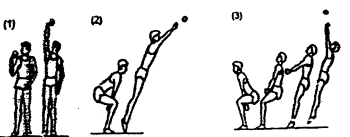

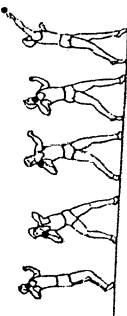
E. Langkah-langkah Pembelajaran

PERTEMUAN I

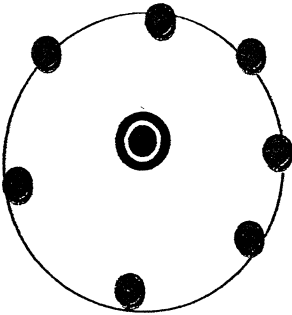
NO.	GAMBAR/FORMASI	URAIAN	ALAT	WAKTU	KOREKSI
A		<p>PENDAHULUAN Siswa dibariskan dua bersaf, berhitung, berdoa, presensi, apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <p>Pemanasan Dilakukan dengan bermain “Tembak Musuh” Caranya : Siswa dibagi dua kelompok, masing-masing kelompok berusaha menyobekkan kertas dengan cara melempari, kertas yang sobek terlebih dahulu menjadi pemenang</p>	bola kasti net/tali koran	10menit	Lemparan Tidak mengenai sasaran
B		<p>KEGIATAN INTI 1. Eksplorasi Dibawah pengawasan guru anak secara bebas</p>		50menit	

lampiran 3. (Lanjutan)

		<p>melakukan gerakan: Push up Anak melakukan bebas sesuai imajinasi anak menggergaji Jalan merangkak Dilakukan individu setelah itu dilombakan</p>			
		<p>Menolakkan Bola Berpasangan Caranya: Siswa dibariskan menjadi dua baris masing-masingpasangan diberi satu bola.bola dipegang anak melemparkan bola dengan tangan diatas bahu kaki kangkang, kemudian bola dilempar ke pasangan yang didepannya, teman yang menangkap.</p>	Bola plastik Net/tali		Bola ditolak jangan dilempar
		<p>Menolakkan Bola Melewati Net Caranya: Siswa dibagi dua kelompok dan saling berpasangan dan berhadapan. setelah ada aba-aba dari guru anak melemparkan bola dengan cara didorong diatas bahu menggunakan satu tangan lenparan bola harus bisa menyebrangi net, bergantian.</p>	Bola plastik Net/tali		Bola ditolak bukan dilempar
			Peluru	30menit	

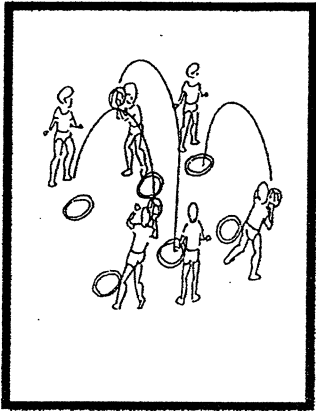
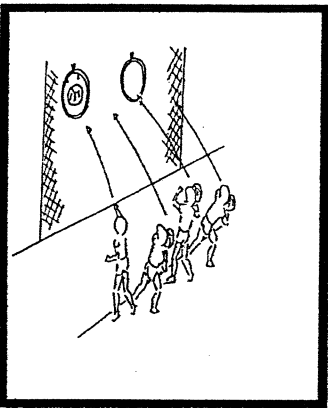
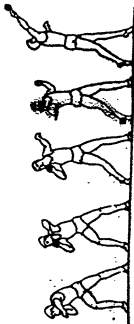
	  	<p>2. Elaborasi</p> <p>1)Perkenalan Berat Peluru. pelurusan tangan lambat-lambat atau mendorong peluru ke atas, tolakkan peluru atas kepala ke depan, tolakkan atas peluru ke belakang kepala.</p> <p>2)Tolak Peluru ke Depan. Caranya: berdiri dengan kaki selebar bahu, memutar pinggang dengan lutut ditekuk, tahan sebentar dan lanjutan tolakan peluru kedepan atas, dan pelihara kontak dengan tanah dilanjutkan dengan tolakkan peluru ke atas depan.</p> <p>3)Tolak Peluru ke Depan Atas dengan Melangkah. Caranya: lakukan seperti cara menolak selanjutnya melangkah kedepan, putar pinggang dan bahu ke arah tolakan. Dilanjutkan dengan pelurusan kedua kaki dan pinggang dengan gerak memilin.</p> <p>3. Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi anak dievaluasi bersama-sama dan dicatat hasilnya, dalam pertemuan ini digunakan untuk mengevaluasi sikap awal</p>		<p>Peluru tidak ditempelkan ditelapak tangan dikunci dengan jari-jari</p> <p>Tolakan tidak melambung</p>
--	---	--	--	--

lampiran 3. (Lanjutan)

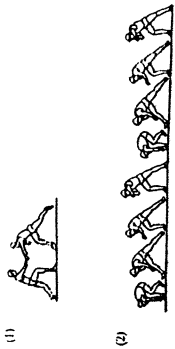
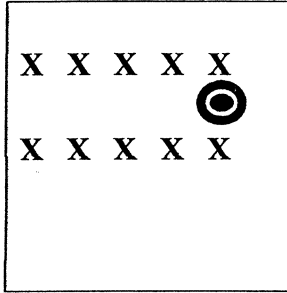
C		<p>PENDINGINAN</p> <p>Dalam posisi melingkar anak disuruh bernyanyi dengan gerakan yaitu : “dapan belakang kesamping lalu silang” diulang berapa kali.</p> <p>Sambil duduk melakukan refleksi hasil pembelajaran.</p> <p>Anak disuruh berdiri, disuruh berdoa dan dibubarkan.</p>		10menit	
---	---	--	--	---------	--

PERTEMUAN II

N O.	GAMBAR	URAIAN	ALAT	WAKTU	KORE KSI
A	<div></div>				

		kelompok yang anggotanya masih didalam lapangan.			
B	  	<p>INTI PEMBELAJARAN</p> <p>1. Eksplorasi</p> <p>Menolak bola ke Sasaran Caranya: dibagiadi 4 kelompok.pegang bola untuk dilemparkan ke arah ban, setelah melempar lalu mundur kebelakang gantian teman dibelakangnya, begitu seterusnya. Regu yang paling banyak memasukkan bola kedalam ban maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya</p> <p>Menolak Bola Kedalam Simpai Caranya: Saling berhadapan siswa berusaha menembakkan bola untuk melewati simpai yang digantung secara bergantian, hitung berapa kali bola dapat melewati simpai tersebut, anak yang paling banyak masuk ke dalam simpai maka anak tersebut paling hebat.</p> <p>2. Elaborasi</p> <p>4)Menolak Peluru dari Posisi Power Posisi Yang perlu diperhatikan pada tahap ini adalah putar bahu menjauhi arah tolakan.</p>	Bola plastik Simpai	50menit	<p>Bola tidak didorong dan bola tidak melambung</p> <p>Bola tidak didorong Bola tidak melambung</p> <p>Badan tidak condong</p>

lampiran 3. (Lanjutan)

		<p>5)Gerak Meluncur</p> <p>Gerak luncur dilakukan dengan teman sambil memegang lengan yang tidak memegang peluru. Selanjutnya lakukan gerakan meluncur sepanjang garis yang sudah disiapkan.</p> <p>3. Konfirmasi</p> <p>Dalam kegiatan ini guru melakukan evaluasi secara klasikal yaitu gerak dasar awalan dalam tolak peluru kemudian hasilnya dicatat dalam rubrik penilaia</p>			
C		<p>PENDINGINAN</p> <p>Pendinginan bisa dilakukan dengan bernyanyi lagu “Sedang Apa” sambil duduk berhadap-hadapan</p> <p>Sambil duduk melakukan refleksi hasil pembelajaran.</p> <p>Anak disuruh berdiri, berdoa dan dibubarkan</p>		10menit	

F. Alat dan Sumber Belajar

a. Alat

1. Peluit
2. Peluru
3. Bola Plastik
4. Bola kecil/bola kasti
5. Net/tali
6. Penbatas lapangan
7. Kertas/koran
8. Simpai

lampiran 3. (Lanjutan)

b. Sumber

1. Buku paket penjasorkes kelas V
2. Buku dasar-dasar atletik
3. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

G. Penilaian

1. Teknik Penilaian

a. Tes unjuk kerja

Lakukan gerak dasar tolak peluru.

Keterangan:

Rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Nilai = $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$

Jumlah skor maksimal

2. Rubrik Penilaian

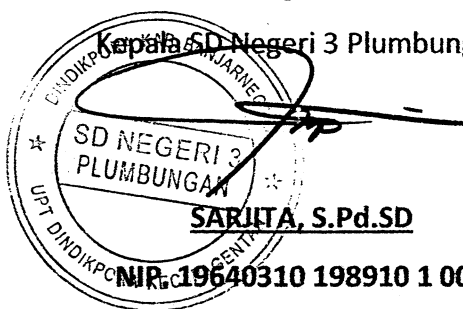
RUBRIK PENILAIAN GERAK DASAR TOLAK PELURU

No	Nama	Sikap awal	awalan	Saat menolak	Gerak lanjutan	jml	N
		Kualitas Gerak					
1							
2							
3							

Plumbungan, 27 Mei 2012

Mengatahui,

Kepala SD Negeri 3 Plumbungan



SARITA, S.Pd.SD

NIP. 19640310 198910 1 001

Guru Penjasorkes

HENI WAHYUNINGSIH

NIM. 10604227195

ALAT PENILAIAN

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Petunjuk Pengisian:

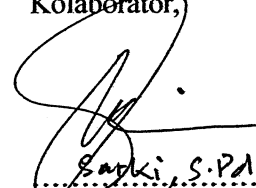
1. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
2. Beri skor (3) apabila baik, (2) apabila cukup, (1) apabila kurang, dan (0) apabila tidak muncul.

NO	INDIKATOR	DESKRIPTOR	SKOR	RATA-RATA
A	Ketrampilan Membuka Pelajaran	1. Menbariskan, menghitung, dan presensi	3	3
		2. Memimpin doa dan memberi salam	3	
		3. Memberikan apersepsi	3	
		4. Memberikan pemanasan sesuai pelajaran	3	
B	Ketrampilan Pelaksanaan Kegiatan	5.	2	2
C	Ketrampilan Berkomunikasi	6. Menjelaskan dengan baik	2	2,8
		7. Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar	3	
		8. Mampu berinteraksi	3	
		9. Memberikan contoh yang relevan	3	
		10. Memberikan teguran untuk peningkatan	3	
D	Ketrampilan Pengelolaan Kelas	11. Organisasi alat, fasilitas, dan media	2	2,4
		12. Membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan	2	
		13. Menempatkan diri yang strategis	3	
		14. Menyampaikan materi yang logis dan sistematis	2	
		15. Memberikan bantuan kepada siswa yang kesulitan	3	

Lampiran 4. (Lanjutan)

E	Pendekatan	16. Trbuka	3	3
		17. Tertutup		
F	Ketrampilan Memberikan Motivasi	18. Memberikan dorongan dan rangsangan	2	2
		19. Memberikan penghargaan (verbal atau non verbal)	2	
G	Ketrampilan Menutup Pelajaran	20. Memberikan pendinginan	3	2,6
		21. Menyampaikan pesan dan kesan	3	
		22. Mengevaluasi, merangkum, umpan balik	2	
		23. Menberikan tugas	2	
		24. Membariskan, menghitung, doa dan membubarkan	3	
Skor Total (ST)				
Nilai (N) = $\frac{\text{Skor Total}}{n}$ n= banyaknya penilaian				

Plumbungan,
27 Mei2012
Kolaborator,



Sapki, S.Pd
19630917 198806 1001
NIP.

ALAT PENILAIAN

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Petunjuk Pengisian:

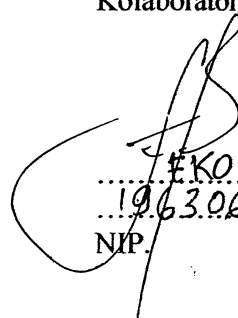
1. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
2. Beri skor (3) apabila baik, (2) apabila cukup, (1) apabila kurang, dan (0) apabila tidak muncul.

NO	INDIKATOR	DESKRIPTOR	SKOR	RATA-RATA
A	Ketrampilan Membuka Pelajaran	1. Menbariskan, menghitung, dan presensi	3	3
		2. Memimpin doa dan memberi salam	3	
		3. Memberikan apersepsi	3	
		4. Memberikan pemanasan sesuai pelajaran	3	
B	Ketrampilan Pelaksanaan Kegiatan	5.	2	2
C	Ketrampilan Berkomunikasi	6. Menjelaskan dengan baik	2	2,8
		7. Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar	3	
		8. Mampu berinteraksi	3	
		9. Memberikan contoh yang relevan	3	
		10. Memberikan teguran untuk peningkatan	3	
D	Ketrampilan Pengelolaan Kelas	11. Organisasi alat, fasilitas, dan media	2	2,6
		12. Membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan	3	
		13. Menempatkan diri yang strategis	3	
		14. Menyampaikan materi yang logis dan sistematis	2	
		15. Memberikan bantuan kepada siswa yang kesulitan	3	

Lampiran 4. (Lanjutan)

E	Pendekatan	16. Trbuka	3	3
		17. Tertutup		
F	Ketrampilan Memberikan Motivasi	18. Memberikan dorongan dan rangsangan	2	2,5
		19. Memberikan penghargaan (verbal atau non verbal)	3	
G	Ketrampilan Menutup Pelajaran	20. Memberikan pendinginan	3	3
		21. Menyampaikan pesan dan kesan	3	
		22. Mengevaluasi, merangkum, umpan balik	3	
		23. Memberikan tugas	3	
		24. Membariskan, menghitung, doa dan membubarkan	3	
Skor Total (ST)				
Nilai (N) = $\frac{\text{Skor Total}}{n}$ n n= banyaknya penilaian				

Plumbungan,
27 Mei2012
Kolaborator,


.....EKO PURWITO, S.Pd
.....19630624.198405.1.001
NIP.

REKAP PENILAIAN

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Petunjuk Pengisian:

3. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
4. Beri skor (3) apabila baik, (2) apabila cukup, (1) apabila kurang, dan (0) apabila tidak muncul.

NO	INDIKATOR	KOLABORATOR		NILAI RATA-RATA
		I	II	
A	Ketrampilan Membuka Pelajaran	3	3	3
B	Ketrampilan Pelaksanaan Kegiatan	2	2	2
C	Ketrampilan Berkomunikasi	2,8	2,8	2,8
D	Ketrampilan Pengelolaan Kelas	2,4	2,6	2,5
E	Pendekatan	3	3	3
F	Ketrampilan Memberikan Motivasi	2	2,5	2,25
G	Ketrampilan Menutup Pelajaran	2,6	3	2,8

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SISWA

Materi Pelajaran : Atletik
 Pokok bahasan : Tolak Peluru
 Petunjuk Pengisian :

Tindakan Observer : *Siklus I*
Sarti

Berilah tanda ceklist (V) atau (-) kolom dibawah ini dengan kriteria sebagai berikut:
 Checklist (V) jika sesuai, bernilai 1, untuk jawaban negatif nilai 0
 Strip (-) jika tidak sesuai, bernilai 0, untuk jawaban negatif nilai 1

BUTIR PENILAIAN													Ket.
Perilaku Didalam Kelas													
Menjelaskan													
1.	Anak tidak memperhatikan penjelasan guru	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100%
2.	Anak kurang antusias dengan pembelajaran	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	40%
3.	Anak tidak menguasai materi yang dijelaskan guru	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	30%
4.	Siswa tidak memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	10%
5.	Siswa tidak memberikan balikan tentang tingkat pemahamannya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	✓	50%
Praktik													
6.	Siswa dapat mendemonstrasikan sesuai komando guru	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	90%
7.	Siswa merasa senang dan gembira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
8.	Siswa merasa termotivasi untuk aktif bergerak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
9.	Siswa dapat memanfaatkan alat atau media yang ada dengan baik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
10.	Proses pembelajaran lebih hidup dan aktif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
11.	Proses pembelajaran lebih menarik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
12.	Perhatian siswa lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
13.	Siswa dapat berinteraksi dengan teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
Perilaku diluar Kelas													
14.	Siswa bertingkah laku tekun	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	50%
15.	Siswa bertanggung jawab	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0%
JUMLAH		9	10	10	13	9	10	13	10	13	9		

60 66 66 86 60 66 86 86 86 60

25%

98.7%

42%

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SISWA

Materi Pelajaran : Atletik
 Pokok bahasan : Tolak Peluru
 Petunjuk Pengisian :

Tindakan
 Observer

: *Siklus 1*
 : *Eko Pramuanto*

Berilah tanda ceklist (V) atau (-) kolom dibawah ini dengan kriteria sebagai berikut:
 Checklist (V) jika sesuai, bernilai 1, untuk jawaban negatif nilai 0
 Strip (-) jika tidak sesuai, bernilai 0, untuk jawaban negatif nilai 1

BUTIR PENILAIAN										
Perilaku Didalam Kelas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	20	23	24	25	35	10	44	46	45	37
Ket.										
Menjelaskan										
1. Anak tidak memperhatikan penjelasan guru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2. Anak kurang antusias dengan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3. Anak tidak menguasai materi yang dijelaskan guru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4. Siswa tidak memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5. Siswa tidak memberikan balikan tentang tingkat pemahamannya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Praktik										
6. Siswa dapat mendemonstrasikan sesuai komando guru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. Siswa merasa senang dan gembira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. Siswa merasa termotivasi untuk aktif bergerak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9. Siswa dapat memanfaatkan alat atau media yang ada dengan baik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10. Proses pembelajaran lebih hidup dan aktif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11. Proses pembelajaran lebih menarik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12. Perhatian siswa lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13. Siswa dapat berinteraksi dengan teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Perilaku diluar Kelas										
14. Siswa bertingkah laku tekun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15. Siswa bertanggung jawab	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
JUMLAH	40	46	53	53	60	66	80	46	73	100

74%

85%

40%

REKAP LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SISWA

Materi Pelajaran : Atletik
 Pokok bahasan : Tolak Peluru
 Petunjuk Pengisian :
 Berilah tanda ceklist (V) atau (-) kolom dibawah ini dengan kriteria sebagai berikut:
 Checklist (V) jika sesuai, bernilai 1
 Strip (-) jika tidak sesuai, bernilai 0

BUTIR PENILAIAN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		20	23	24	25	35	10	44	46	45	37	48	26	27	38	39	50	53	54	55	56
Perilaku didalam kelas.																					
1.	Anak tidak memperhatikan penjelasan guru	V	V	-	-	-	-	-	V	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Anak kurang antusias dengan pembelajaran	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	V	-	V	-	V	V	-	V	-	V
3.	Anak tidak menguasai materi yang dijelaskan guru	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	V	V	V	-	V	V	-	V	-	V
4.	Siswa tidak memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V
5.	Siswa tidak memberikan balikan tentang tingkat pemahamannya	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V
6.	Siswa dapat mendemonstrasikan sesuai komando guru	V	V	V	V	V	V	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7.	Siswa merasa senang dan gembira	V	-	V	V	-	-	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8.	Siswa merasa termotivasi untuk aktif bergerak	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9.	Siswa dapat memanfaatkan alat atau media yang ada dengan baik	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10.	Proses pembelajaran lebih hidup dan aktif	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11.	Proses pembelajaran lebih menarik	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12.	Perhatian siswa lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13.	Siswa dapat berinteraksi dengan teman	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Perilaku siswa diluar kelas																					
14.	Siswa bertanggung laku tekun	-	-	-	-	V	V	V	V	-	V	-	V	V	V	V	V	V	V	-	-
15.	Siswa bertanggung jawab	-	V	-	-	-	V	V	-	-	V	-	-	V	-	V	-	-	-	-	-
JUMLAH		6	7	8	8	9	10	12	7	11	15	9	10	10	13	9	10	13	10	13	9
NILAI		40	46	53	53	60	66	80	46	73	100	60	66	66	86	60	66	86	66	86	60

LEMBAR OBSERVASI TOLAK PELURU

Kelas : V (lima)

Kegiatan : Siklus I

Materi Pokok : Atletik (Tolak Peluru)

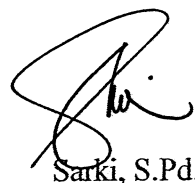
hari/Tanggal :

Pokok Bahasan: Tolak Peluru

Waktu :

nomor Absen/Nomor Dada	Gerak Dasar Tolak Peluru				Nilai
	1	2	3	4	
1. (nomor dada=20)	3	3	2	2	62.5
2. (nomor dada=23)	4	4	3	3	87.5
3. (nomor dada=24)	3	3	2	3	62.75
4. (nomor dada=25)	3	3	2	3	62.75
5. (nomor dada=35)	4	4	3	3	87.5
6. (nomor dada=10)	4	3	2	3	75.00
7. (nomor dada=44)	3	3	2	2	62.5
8. (nomor dada=46)	4	4	2	2	75
9. (nomor dada=45)	4	4	2	3	81.25
10. (nomor dada=37)	4	3	2	3	75
11. (nomor dada=48)	4	3	2	2	62.75
12. (nomor dada=26)	4	3	2	3	75
13. (nomor dada=27)	3	3	2	2	62.5
14. (nomor dada=38)	4	3	2	3	75
15. (nomor dada=39)	3	3	2	2	62.5
16. (nomor dada=50)	3	3	2	3	62.75
17. (nomor dada=53)	3	4	3	3	81.25
18. (nomor dada=54)	3	3	2	3	62.75
19. (nomor dada=55)	4	4	2	3	81.25
20. (nomor dada=56)	3	3	2	2	62.25
Jumlah	70	66	43	53	1449.75
Rata-rata					72.48
Presentase	87.5 %	82.5%	53.75%	66.25%	

Kolaborator



Sarki, S.Pd.

NIP. 19630917 198806 1 001

LEMBAR OBSERVASI TOLAK PELURU

Kelas : V (lima)

Materi Pokok : Atletik (Tolak Peluru)

Pokok Bahasan: Tolak Peluru

Kegiatan : *Siklus 3*

hari/Tanggal :

Waktu :

nomor Absen/Nomor Dada	Gerak Dasar Tolak Peluru				Nilai
	1	2	3	4	
1. (nomor dada=20)	3	3	2	2	62,5
2. (nomor dada=23)	4	4	3	3	87,5
3. (nomor dada=24)	4	3	2	3	75
4. (nomor dada=25)	3	3	2	2	62,5
5. (nomor dada=35)	4	4	2	3	81,25
6. (nomor dada=10)	4	3	2	2	68,75
7. (nomor dada=44)	3	3	2	2	62,50
8. (nomor dada=46)	4	4	2	2	75
9. (nomor dada=45)	4	4	2	3	81
10. (nomor dada=37)	4	3	2	3	75
11. (nomor dada=48)	4	3	2	2	75
12. (nomor dada=26)	3	3	2	2	62,5
13. (nomor dada=27)	3	3	2	2	62,5
14. (nomor dada=38)	4	3	2	2	68,75
15. (nomor dada=39)	3	3	2	2	62,50
16. (nomor dada=50)	3	3	2	3	68,75
17. (nomor dada=53)	3	3	3	3	75
18. (nomor dada=54)	3	3	2	2	62,50
19. (nomor dada=55)	4	3	2	3	75
20. (nomor dada=56)	3	3	2	2	62,5
Jumlah	69	64	42	52	1480,5
Rata-rata					74,025
Presentase	86,25%	80%	52,5%	65%	

Kolaborator,

Eko Purwito, S. Pd

NIP.19630624.198405.1.001

LEMBAR OBSERVASI TOLAK PELURU

Kelas : V (lima)

Kegiatan : Siklus I

Materi Pokok : Atletik (Tolak Peluru)

hari/Tanggal :

Pokok Bahasan: Tolak Peluru

Waktu :

nomor Absen/Nomor Dada	Nilai kolaborator A	Nilai kolaborator B	N (A+B) 2
1. (nomor dada=20)	62,5	62,5	62,5
2. (nomor dada=23)	87,5	87,5	87,5
3. (nomor dada=24)	68,75	75	71,9
4. (nomor dada=25)	68,75	62,5	65,6
5. (nomor dada=35)	87,5	81,25	84,37
6. (nomor dada=10)	75	68,75	71,9
7. (nomor dada=44)	62,5	62,5	62,5
8. (nomor dada=46)	75	75	75
9. (nomor dada=45)	81,25	81	81,25
10. (nomor dada=37)	75	75	75
11. (nomor dada=48)	68,75	75	71,9
12. (nomor dada=26)	75	62,5	68,75
13. (nomor dada=27)	62,5	62,5	62,5
14. (nomor dada=38)	75	68,75	71,9
15. (nomor dada=39)	62,5	62,5	62,5
16. (nomor dada=50)	68,75	68,75	68,75
17. (nomor dada=53)	81,25	75	78,1
18. (nomor dada=54)	68,75	62,5	65,6
19. (nomor dada=55)	81,25	75	78,1
20. (nomor dada=56)	62,25	62,5	62,5
Jumlah	1449,75	1480,5	1428,12
Rata-rata	72,48	74,03	73,45
(%) Proses pembelajaran tolak Peluru.			
1.	87,5%	86,25%	86,87%
2.	82,5%	81,25%	81,25%
3.	53,75%	52,13%	53,12%
4.	66,25%	65,0%	65,6%

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS II

Sekolah : SD Negeri 3 Plumbungan

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : V (lima) / II

Alokasi waktu : 2 x 35 menit

Pertemuan : 1 dan 2

Standar Kompetensi : 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan-peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :6.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modivikasi atletik, serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, kerja sama, toleransi, percaya diri, menghargai lawan.

A. Indikator Meateri

1. Siswa dapat melakukan sikap awal
2. Siswa dapat mmpraktikkan awalan
3. Siswa dapat mempraktikkan cara menolak
4. Siswa dapat melakukan gerakan lanjutan

B. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memegang Peluru dengan satu tangan
2. Siswa mampu menempelkan Peluru diantara pangkal leher dan bahu
3. Siswa dapat melipat Siku ke samping dan ketiak ketiak membuka

Karakter siswa yang diharapkan :

Tekun (*diligence*)

C. Materi Pembelajaran

Atletik (Tolak peluru)

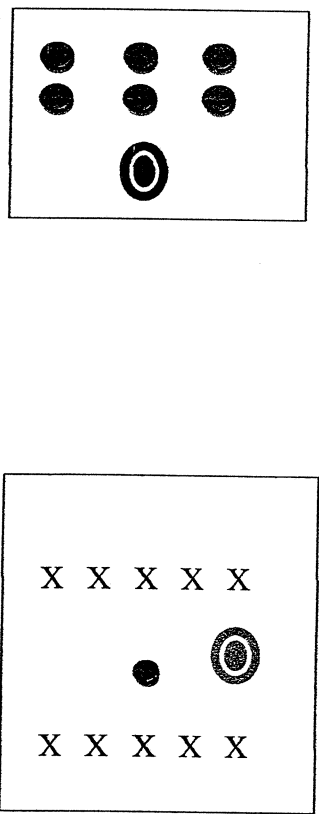
Lampiran 7. (Lanjutan)

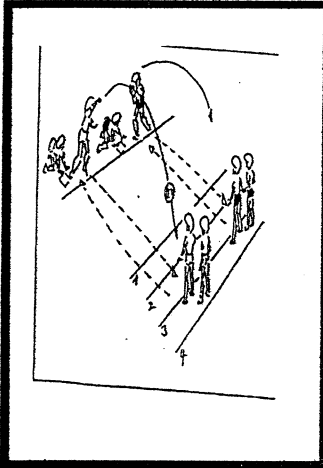
D. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Demonstras
4. Bermain
5. Latihan
6. penugasan.

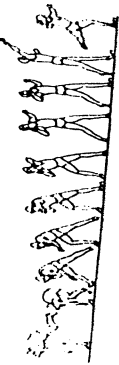
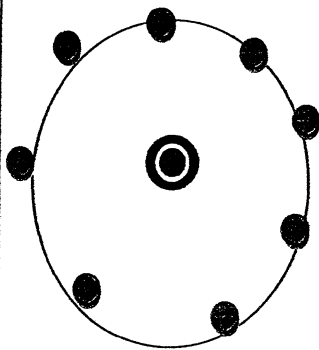
E. Langkah-langkah Pembelajaran

PERTEMUAN 1

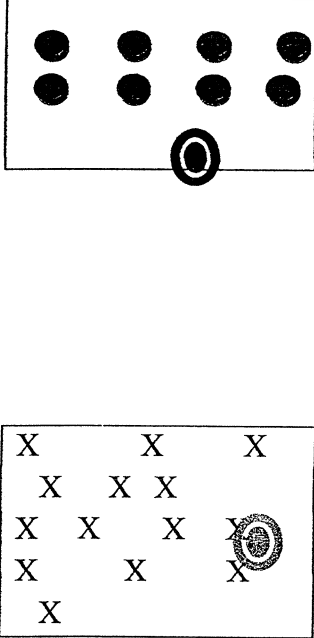
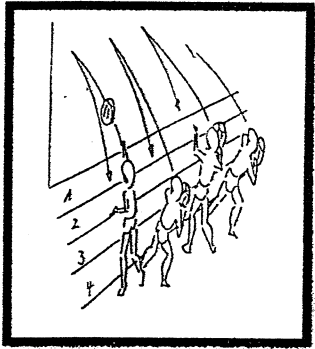
No.	Gambar	Uraian	Alat	Waktu	Koreksi
A		<p>PENDAHULUAN</p> <p>Siswa dibariskan menjadi dua bersaf, berhitung, berdoa, presensi, apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <p>Pemanasan</p> <p>Dilakukan dengan bermain permainan “Menembak Sasaran Bola Dalam Ember”</p> <p>Caranya;</p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok letakkan bola diatas ember yang ukurannya lebih kecil di tengah. Anggota kelompok saling menembakkan bola kasti ke arah bola yang dipasang tadi sampai bolanya roboh. Kelompok yang dapat merobohkan bola terlebih dahulu maka kelompok tersebut menjadi pemenangnya. Lakukan beberapa kali.</p>	Bola kasti Ember kecil	10menit	Bola tidak mengenai sasaran

B		<p>INTI PEMBELAJARAN</p> <p>1. Eksplorasi</p> <p>Dibawah pengawasan guru anak secara bebas melakukan gerakan:</p> <p>Menembakkan Bola dengan Sasaran Angka</p> <p>Caranya:</p> <p>Siswa dibagi 4 kelompok Di depan masing- masing kelompok sudah terdapat tangga angka 1-10, berjarak 1 meter. Anak tangga dimulai dari angka terendah. Baris pertama berdiri dibelakang anak tangga no 1. siswa melemparkan bola dengan posisi tangan diatas bahu dan cara melempar dengan cara didorong, mengarah pada angka.</p> <p>Menolakkan Bola Melewati Net Menuju Sasaran Angka</p> <p>Caranya:</p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok saling berpasangan tolakkan bola melewati net sejauh-jauhnya untuk mendapatkan jarak yang jauh sesuai dengan angka yang tertera. Anak yang paling jauh tolakannya berarti anak tersebut dinyatakan anak yang terkuat. Lakukan secara bergantian.</p> <p>2. Elaborasi</p> <p>Guru mengajarkan gerak Dasar Tolak Peluru</p> <p>Gerak Meluncur</p> <p>Gerak luncur dilakukan dengan teman sambil memegang lengan</p>	<p>Bola plastik Tangga angka</p> <p>Bola plastik Net/tali Angka</p> <p>peluru</p>	<p>50menit 10menit</p> <p>5menit</p> <p>5menit</p>	<p>Tolakan kurang keras</p> <p>Tolakan tidak melambung</p> <p>Peluru</p>
---	---	---	---	--	--


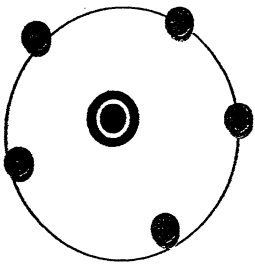
Lampiran 7. (Lanjutan)

		<p>yeng tidak memegang peluru. Selanjutnya lakukan gerakan meluncur sepanjang garis yang sudah disiapkan.</p> <p>3. Konfirmasi</p> <p>Guru mengevaluasi siswa secara klasikat yaitu gerak dasar cara menolak peluru kemudian hasilnya dicarat dalam rubrik penilaian</p>			tidak ditolakk an, Tolakan tidak melamb ung
C		<p>PENDINGINAN</p> <p>Pendinginan bisa dilakukan dengan bernyanyi lagu “Kalau Kau Suka Hati” dengan posisi melingkar.</p> <p>Sambil duduk melakukan evaluasi hasil pembelajaran.</p> <p>Anak disuruh berdiri, berdoa dan dibubarkan</p>		10menit	

PERTEMUAN 2

No	Gambar	Uraian	Alat	Waktu	Koreksi
A		<p>PENDAHULUAN</p> <p>Siswa dibariskan menjadi dua bersaf, berhitung, berdoa, presensi, apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran.</p> <p>Pemanasan Dilakukan dengan bermain permainan “Menembak induk ayam” Caranya; Guru menunjuk salah satu siswa sebagai elang, elang tugasnya memakan induk ayam dengan cara mengejar dan menembakkan bola ke anggota tubuh yang disepakati (dari lutut sampai kaki), induk ayam berusaha menghindari jangan sampai terkena elang dengan cara lari dan menghindari, anak yang terkena tembakan elang maka anak tersebut gentian jadi elang.</p>	Bola kasti	10 menit	Menembak bola diatas lutut
B		<p>KEGIATAN INTI</p> <p>1. Eksplorasi</p> <p>Dibawah pengawasan guru anak secara bebas melakukan gerakan: Memantulkan Bola Ke Tembok Caranya: Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, baris bersaf menghadap ke tembok, lantai dibawah tembok sudah diberi angka 1-6, yang masing-masing berjarak 1 meter, dengan aba-aba dari guru siswa disuruh menolakkan</p>	Bola voli Dinding/ tembok	50menit	Tembakan bola kurang keras

Lampiran 7. (Lanjutan)

		<p>bola sekeras-kerasnya ke arah dinding sehingga bola memantul, pantulan bola jatuh tepat diangka berapa, lakukan seperti itu sampai semua anggota kelompok habis, catat hasil pantulan, kelompok yang nilainya paling banyak maka kelompok tersebut pemenangnya.</p> <p>2. Elaborasi</p> <p>5)Gerak Meluncur Gerak luncur dilakukan dengan teman sambil memegang lengan yang tidak memegang peluru. Selanjutnya lakukan gerakan meluncur sepanjang garis yang sudah disiapkan.</p> <p>3. konfirmasi</p> <p>guru mengevaluasi pembelajaran secara klasikal tentang gerak lanjutan dalam tolak peluru kemudian hasilnya dicatat dalam rubrik penilaian.</p>	peluru		Kaki dibelakang tidak dilangkahkan ke depan
C		<p>PENDINGINAN</p> <p>Pendinginan bisa dilakukan dengan bernyanyi lagu “Gundul-Gundul Pacul” dengan posisi melingkar.</p> <p>Sambil duduk melakukan evaluasi hasil pembelajaran.</p> <p>Anak disuruh berdiri, berdoa dan dibubarkan</p>		10menit	

F. Alat dan Sumber Belajar

a. Alat

1. Peluit
2. Peluru
3. Bola Plastik
4. Bola kecil/bola kasti
5. Net/tali
6. Tangga angka
7. Ember kecil
8. Penbatas lapangan
9. Bola voli

b. Sumber

1. Buku paket penjasorkes kelas V
2. Buku dasar-dasar atletik
3. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

G. Penilaian

1. Teknik Penilaian

a. Tes unjuk kerja

Lakukan gerak dasar tolak peluru.

Keterangan:

Rentang nilai antara 1 sampai dengan 4.

Nilai = $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$

Jumlah skor maksimal

Lampiran 7. (Lanjutan)

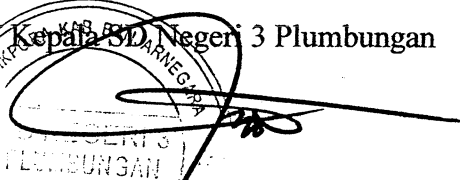
2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN
GERAK DASAR TOLAK PELURU

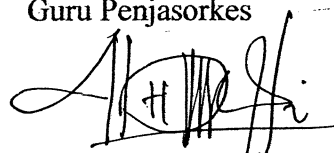
No	Nama	Sikap awal	awalan	Saat menolak	Gerak lanjutan	jml	N
		Kualitas Gerak					
1							
2							
3							

Plumbungan, 4 Mei 2012

Mengatahui,

Kepala SD Negeri 3 Plumbungan

SARJITA, S.Pd.SD
NIP. 19640310 198910 1 001

Guru Penjasorkes


HENI WAHYUNINGSIH
NIM. 10604227195

ALAT PENILAIAN

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
2. Beri skor (3) apabila baik, (2) apabila cukup, (1) apabila kurang, dan (0) apabila tidak muncul.

NO	INDIKATOR	DESKRIPTOR	SKOR	RATA-RATA
A	Ketrampilan Membuka Pelajaran	1. Menbariskan, menghitung, dan presensi	3	3
		2. Memimpin doa dan memberi salam	3	
		3. Memberikan apersepsi	3	
		4. Memberikan pemanasan sesuai pelajaran	3	
B	Ketrampilan Pelaksanaan Kegiatan	5.	3	3
C	Ketrampilan Berkomunikasi	6. Menjelaskan dengan baik	3	3
		7. Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar	3	
		8. Mampu berinteraksi	3	
		9. Memberikan contoh yang relevan	3	
		10. Memberikan teguran untuk peningkatan	3	
D	Ketrampilan Pengelolaan Kelas	11. Organisasi alat, fasilitas, dan media	3	3
		12. Membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan	3	
		13. Menempatkan diri yang strategis	3	
		14. Menyampaikan materi yang logis dan sistematis	3	
		15. Memberikan bantuan kepada siswa yang kesulitan	3	

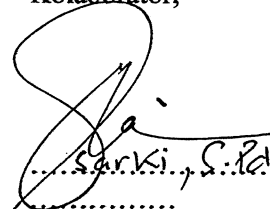
Lampiran 8. (Lanjutan)

E	Pendekatan	16. Trbuka	3	3
		17. Tertutup	3	
F	Ketrampilan Memberikan Motivasi	18. Memberikan dorongan dan rangsangan	3	3
		19. Memberikan penghargaan (verbal atau non verbal)	3	
G	Ketrampilan Menutup Pelajaran	20. Memberikan pendinginan	3	3
		21. Menyampaikan pesan dan kesan	3	
		22. Mengevaluasi, merangkum, umpan balik	3	
		23. Menberikan tugas	3	
		24. Membariskan, menghitung, doa dan membubarkan	3	
Skor Total (ST)				
Nilai (N) = $\frac{\text{Skor Total}}{n}$ n n= banyaknya penilaian				

Plumbungan,

.....2012

Kolaborator,


..... Sar.Ki. S.Pd.

NIP. 19690917.198806.1.001.

ALAT PENILAIAN

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
2. Beri skor (3) apabila baik, (2) apabila cukup, (1) apabila kurang, dan (0) apabila tidak muncul.

NO	INDIKATOR	DESKRIPTOR	SKOR	RATA-RATA
A	Ketrampilan Membuka Pelajaran	1. Menbariskan, menghitung, dan presensi	3	3
		2. Memimpin doa dan memberi salam	3	
		3. Memberikan apersepsi	3	
		4. Memberikan pemanasan sesuai pelajaran	3	
B	Ketrampilan Pelaksanaan Kegiatan	5.	3	3
C	Ketrampilan Berkomunikasi	6. Menjelaskan dengan baik	2	2,8
		7. Menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar	3	
		8. Mampu berinteraksi	3	
		9. Memberikan contoh yang relevan	3	
		10. Memberikan teguran untuk peningkatan	3	
D	Ketrampilan Pengelolaan Kelas	11. Organisasi alat, fasilitas, dan media	3	3
		12. Membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan	3	
		13. Menempatkan diri yang strategis	3	
		14. Menyampaikan materi yang logis dan sistematis	3	
		15. Memberikan bantuan kepada siswa yang kesulitan	3	

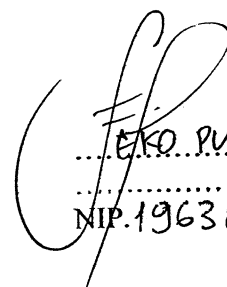
Lampiran 8. (Lanjutan)

E	Pendekatan	16. Terbuka	3	3
		17. Tertutup	-	
F	Ketrampilan Memberikan Motivasi	18. Memberikan dorongan dan rangsangan	3	3
		19. Memberikan penghargaan (verbal atau non verbal)	3	
G	Ketrampilan Menutup Pelajaran	20. Memberikan pendinginan	3	3
		21. Menyampaikan pesan dan kesan	3	
		22. Mengevaluasi, merangkum, umpan balik	3	
		23. Menberikan tugas	3	
		24. Membariskan, menghitung, doa dan membubarkan	3	
Skor Total (ST)				
Nilai (N) = $\frac{\text{Skor Total}}{n}$ n = banyaknya penilaian				

Plumbungan,

.....2012

Kolaborator,



.....EKO PURWITO, S.Pd

.....NIP.19630624.198405.1.001

REKAP PENILAIAN

PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Petunjuk Pengisian:

3. Isilah format berikut dengan memberikan skor.
4. Beri skor (3) apabila baik, (2) apabila cukup, (1) apabila kurang, dan (0) apabila tidak muncul.

NO	INDIKATOR	KOLABORATOR		NILAI RATA-RATA
		I	II	
A	Ketrampilan Membuka Pelajaran	3	3	3
B	Ketrampilan Pelaksanaan Kegiatan	3	3	3
C	Ketrampilan Berkomunikasi	3	2.8	2.9
D	Ketrampilan Pengelolaan Kelas	3	3	3
E	Pendekatan	3	3	3
F	Ketrampilan Memberikan Motivasi	3	3	3
G	Ketrampilan Menutup Pelajaran	3	3	3

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SISWA

Materi Pelajaran : Atletik
 Pokok bahasan : Tolak Peluru
 Petunjuk Pengisian :

Tindakan
 Observer

Siklus II
 : Sarki

Berilah tanda ceklist (V) atau (-) kolom dibawah ini dengan kriteria sebagai berikut:
 Checklist (V) jika sesuai, bernilai 1, untuk jawaban negatif nilai 0
 Strip (-) jika tidak sesuai, bernilai 0, untuk jawaban negatif nilai 1

BUTIR PENILAIAN												Ket.
Perilaku Didalam Kelas												
Menjelaskan												
1.	Anak tidak memperhatikan penjelasan guru	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100%
2.	Anak kurang antusias dengan pembelajaran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100%
3.	Anak tidak menguasai materi yang dijelaskan guru	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90%
4.	Siswa tidak memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran	✓	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	80%
5.	Siswa tidak memberikan balikan tentang tingkat pemahamannya	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	✓	60%
Praktik												
6.	Siswa dapat mendemonstrasikan sesuai komando guru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
7.	Siswa merasa senang dan gembira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
8.	Siswa merasa termotivasi untuk aktif bergerak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
9.	Siswa dapat memanfaatkan alat atau media yang ada dengan baik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
10.	Proses pembelajaran lebih hidup dan aktif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
11.	Proses pembelajaran lebih menarik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
12.	Perhatian siswa lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
13.	Siswa dapat berinteraksi dengan teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
Perilaku diluar Kelas												
14.	Siswa bertingkah laku tekun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
15.	Siswa bertanggung jawab	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
JUMLAH		13	15	15	14	15	15	12	15	14	15	
NILAI		86	100	100	93	100	100	80	100	93	100	

133
 86%

100%

100%

LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SISWA

Materi Pelajaran : Atletik
 Pokok bahasan : Tolak Peluru
 Petunjuk Pengisian :

Tindakan
 Observer

: *Sipikus J*
 : *Eko Prawan*

Berilah tanda ceklist (✓) atau (-) kolom dibawah ini dengan kriteria sebagai berikut:
 Checklist (✓) jika sesuai, bernilai 1, untuk jawaban negatif nilai 0
 Strip (-) jika tidak sesuai, bernilai 0, untuk jawaban negatif nilai 1

BUTIR PENILAIAN		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ket.
Perilaku Didalam Kelas		48	26	27	38	39	50	53	54	55	56	
Menjelaskan												
1.	Anak tidak memperhatikan penjelasan guru	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100%
2.	Anak kurang antusias dengan pembelajaran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100%
3.	Anak tidak menguasai materi yang dijelaskan guru	-	✓	-	-	-	-	-	-	✓	-	80%
4.	Siswa tidak memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	70%
5.	Siswa tidak memberikan balikan tentang tingkat pemahamannya	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100%
Praktik												
6.	Siswa dapat mendemonstrasikan sesuai komando guru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
7.	Siswa merasa senang dan gembira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
8.	Siswa merasa termotivasi untuk aktif bergerak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
9.	Siswa dapat memanfaatkan alat atau media yang ada dengan baik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
10.	Proses pembelajaran lebih hidup dan aktif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
11.	Proses pembelajaran lebih menarik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
12.	Perhatian siswa lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
13.	Siswa dapat berinteraksi dengan teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
Perilaku diluar Kelas												
14.	Siswa bertanggung jawab	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	80%
15.	Siswa bertanggung jawab	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	80%
JUMLAH		93	86	93	100	100	93	100	93	93	100	
NILAI												

134
 90%

100%

80%

REKAP LEMBAR OBSERVASI PERILAKU SISWA

Materi Pelajaran : Atletik
 Pokok bahasan : Tolak Peluru
 Petunjuk Pengisian :
 Berilah tanda ceklist (V) atau (-) kolom dibawah ini dengan kriteria sebagai berikut:
 Checklist (V) jika sesuai, bernilai 1
 Strip (-) jika tidak sesuai, bernilai 0

BUTIR PENILAIAN		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Perilaku didalam kelas.		20	23	24	25	35	10	44	46	45	37	48	26	27	38	39	50	53	54	55	56
1. Anak tidak memperhatikan penjelasan guru	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Anak kurang antusias dengan pembelajaran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Anak tidak menguasai materi yang dijelaskan guru	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Siswa tidak memahami dengan jelas semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran	✓	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Siswa tidak memberikan balikan tentang tingkat pemahamannya	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Siswa dapat mendemonstrasikan sesuai komando guru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7. Siswa merasa senang dan gembira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8. Siswa merasa termotivasi untuk aktif bergerak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9. Siswa dapat memanfaatkan alat atau media yang ada dengan baik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10. Proses pembelajaran lebih hidup dan aktif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11. Proses pembelajaran lebih menarik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12. Perhatian siswa lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13. Siswa dapat berinteraksi dengan teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Perilaku siswa diluar kelas																					
14. Siswa beringkah laku tekun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15. Siswa bertanggung jawab	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
JUMLAH		13	15	15	14	15	15	12	15	14	15	14	13	14	15	15	14	15	14	14	15
NILAI		86	100	100	93	100	100	80	100	93	100	93	86	93	100	100	93	100	93	93	100

LEMBAR OBSERVASI TOLAK PELURU

Kelas : V (lima)

Kegiatan : *Siklus II*

Materi Pokok : Atletik (Tolak Peluru)

hari/Tanggal :

Pokok Bahasan: Tolak Peluru

Waktu :

nomor Absen/Nomor Dada	Gerak Dasar Tolak Peluru				Nilai
	1	2	3	4	
1. (nomor dada=20)	3	3	2	3	68,75
2. (nomor dada=23)	4	4	3	4	93,75
3. (nomor dada=24)	4	3	3	4	87,5
4. (nomor dada=25)	3	3	3	3	75
5. (nomor dada=35)	4	4	3	3	87,5
6. (nomor dada=10)	3	3	3	3	75
7. (nomor dada=44)	3	3	2	3	68,75
8. (nomor dada=46)	4	3	3	3	81,25
9. (nomor dada=45)	4	4	3	3	87,5
10. (nomor dada=37)	4	3	3	3	81,25
11. (nomor dada=48)	4	3	3	3	81,25
12. (nomor dada=26)	3	3	3	3	75
13. (nomor dada=27)	4	3	3	3	87,5
14. (nomor dada=38)	3	3	3	3	93,75
15. (nomor dada=39)	4	4	3	4	93,75
16. (nomor dada=50)	4	3	2	4	87,5
17. (nomor dada=53)	3	3	3	3	75
18. (nomor dada=54)	3	3	3	3	75
19. (nomor dada=55)	4	3	3	4	87,5
20. (nomor dada=56)	3	3	2	3	68,75
Jumlah	71	64	56	65	162,5
Rata-rata					81,25
Presentase	88,75%	80%	70%	81,25%	

Kolaborator

Sarki, S.Pd.

NIP. 19630917 198806 1 001

LEMBAR OBSERVASI TOLAK PELURU

Kelas : V (lima)

Kegiatan :

Materi Pokok : Atletik (Tolak Peluru)

hari/Tanggal :

Pokok Bahasan: Tolak Peluru

Waktu :

nomor Absen/Nomor Dada	Gerak Dasar Tolak Peluru				Nilai
	1	2	3	4	
1. (nomor dada=20)	3	3	2	3	68,75
2. (nomor dada=23)	4	4	3	3	87,5
3. (nomor dada=24)	4	3	3	4	87,5
4. (nomor dada=25)	3	3	3	3	75
5. (nomor dada=35)	4	4	3	3	87,5
6. (nomor dada=10)	4	3	2	3	75
7. (nomor dada=44)	3	3	3	3	75
8. (nomor dada=46)	4	3	3	3	81,25
9. (nomor dada=45)	4	3	3	3	81,25
10. (nomor dada=37)	4	3	3	3	81,25
11. (nomor dada=48)	4	3	3	3	81,25
12. (nomor dada=26)	3	3	3	3	75
13. (nomor dada=27)	4	3	3	3	81,25
14. (nomor dada=38)	3	3	3	4	81,25
15. (nomor dada=39)	4	4	3	4	93,75
16. (nomor dada=50)	3	3	3	3	75
17. (nomor dada=53)	4	3	3	4	87,5
18. (nomor dada=54)	3	3	3	3	75
19. (nomor dada=55)	4	3	3	3	81,25
20. (nomor dada=56)	3	3	3	3	75
Jumlah	72	63	59	64	1612,5
Rata-rata					80,63
	90%	78,75%	73,75%	80%	

Kolaborator,

Eko Purwito, S. Pd

NIP. 19630624.198405.1.001

LEMBAR OBSERVASI TOLAK PELURU

Kelas : V (lima)

Kegiatan : Siklus II

Materi Pokok : Atletik (Tolak Peluru)

hari/Tanggal :

Pokok Bahasan: Tolak Peluru

Waktu :

nomor Absen/Nomor Dada	Nilai kolaborator A	Nilai kolaborator B	N (A+B) 2
1. (nomor dada=20)	68,75	68,75	68,75
2. (nomor dada=23)	93,75	87,5	90,6
3. (nomor dada=24)	87,5	87,5	87,5
4. (nomor dada=25)	75	75	75
5. (nomor dada=35)	87,5	87,5	87,5
6. (nomor dada=10)	75	75	75
7. (nomor dada=44)	68,75	75	71,9
8. (nomor dada=46)	81,25	81,25	81,25
9. (nomor dada=45)	87,5	81,25	84,4
10. (nomor dada=37)	81,25	81,25	81,25
11. (nomor dada=48)	81,25	81,25	81,25
12. (nomor dada=26)	75	75	75
13. (nomor dada=27)	87,5	81,25	84,4
14. (nomor dada=38)	93,75	81,25	87,5
15. (nomor dada=39)	93,75	93,75	93,75
16. (nomor dada=50)	87,5	75	81,1
17. (nomor dada=53)	75	87,5	81,1
18. (nomor dada=54)	75	75	75
19. (nomor dada=55)	87,5	81,25	84,4
20. (nomor dada=56)	68,75	75	71,9
Jumlah	1625	1612,5	1621,68
Rata-rata	81,25	80,63	81,1
(%) gerak dasar tolak Peluru			
1.	88,75%	90%	89,37%
2.	80%	78,75%	79,37%
3.	70%	80,75%	71,87%
4.	81,25%	80%	80,6%

DRAFT WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : Budi Irawan .
Kelas : V (lima) .
Usia :
Jenis Kelamin : Laki-laki

2. Daftar Pertanyaan

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA
Apakah kamu memperhatikan penjelasan guru? Pertama-tama tidak memperhatikan tetapi setelah pertemuan ke dua jadi memperhatikan .
Apakah kamu antusias dengan pembelajaran tadi? Sangat antusias .
Apakah kamu tahu/menguasai materi yang dijelaskan guru? Awalnya tidak tahu karena tidak memperhatikan penjelasan dari guru .
Apakah kamu memahami semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran tadi? Sebagian kecil belum paham .
Apakah kamu melaksanakan kegiatan sesuai komando guru? Ya .
Apakah kamu merasa senang dan gembira dengan pembelajaran tadi? Ya, saya sangat senang karena bergerak terus .
Apakah kamu dapat bergerak aktif dalam proses pembelajaran tadi? Ya, karena permainannya menarik .
Apakah kamu dapat memanfaatkan alat yang ada? Ya. karena peralatannya banyak

Lampiran 11. (Lanjutan)

Apakah Proses pembelajaran lebih menarik? Ya
Apakah perhatian kamu lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran tadi? Ya
kamu dapat berinteraksi dengan kelas? Ya
Apakah kamu tekun berlatih? Ya

DRAFT WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : Yanti
 Kelas : V (lima).
 Usia :
 Jenis Kelamin : Perempuan.

2. Daftar Pertanyaan

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA
Apakah kamu memperhatikan penjelasan guru? Ya.
Apakah kamu antusias dengan pembelajaran tadi? kurang antusias karena takut dengan peluru yang berat.
Apakah kamu tahu/menguasai materi yang dijelaskan guru? Saya tahu tapi saya takut.
Apakah kamu memahami semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran tadi? kurang.
Apakah kamu melaksanakan kegiatan sesuai komando guru? Ya.
Apakah kamu merasa senang dan gembira dengan pembelajaran tadi? Setelah pembelajaran berlangsung saya jadi gembira karena banyak permainannya.
Apakah kamu dapat bergerak aktif dalam proses pembelajaran tadi? Ya.
Apakah kamu dapat memanfaatkan alat yang ada? Ya.

Lampiran 11. (Lanjutan)

Apakah Proses pembelajaran lebih menarik? Ya .
Apakah perhatian kamu lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran tadi? Ya ,
kamu dapat berinteraksi dengan kelas? Ya .
Apakah kamu tekun berlatih? Ya .

DRAFT WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : Siti Yani

Kelas : V (lima)

Usia :

Jenis Kelamin : Perempuan

2. Daftar Pertanyaan

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA
Apakah kamu memperhatikan penjelasan guru? Ya.
Apakah kamu antusias dengan pembelajaran tadi? Ya.
Apakah kamu tahu/menguasai materi yang dijelaskan guru? awalnya belum tahu tetapi setelah pembelajaran berlangsung jadi tahu.
Apakah kamu memahami semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran tadi? Ada yang belum paham tentang cara menolak masih sulit.
Apakah kamu melaksanakan kegiatan sesuai komando guru? Ya.
Apakah kamu merasa senang dan gembira dengan pembelajaran tadi? Saya senang
Apakah kamu dapat bergerak aktif dalam proses pembelajaran tadi? Ya.
Apakah kamu dapat memanfaatkan alat yang ada? Ya.

Lampiran 11. (Lanjutan)

Apakah Proses pembelajaran lebih menarik? menarik karena permainannya banyak.
Apakah perhatian kamu lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran tadi? awalnya tidak tapi lama-lama lebih fokus.
kamu dapat berinteraksi dengan kelas? Ya.
Apakah kamu tekun berlatih? Ya.

DRAFT WAWANCARA

1. Identitas Responden

Nama : Aldi Susilo

Kelas : V (lima) .

Usia :

Jenis Kelamin : laki - laki .

2. Daftar Pertanyaan

DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA
Apakah kamu memperhatikan penjelasan guru? Ya .
Apakah kamu antusias dengan pembelajaran tadi? Ya .
Apakah kamu tahu/menguasai materi yang dijelaskan guru? Ya .
Apakah kamu memahami semua permasalahan dalam kegiatan pembelajaran tadi? Ya .
Apakah kamu melaksanakan kegiatan sesuai komando guru? Ya .
Apakah kamu merasa senang dan gembira dengan pembelajaran tadi? Senang
Apakah kamu dapat bergerak aktif dalam proses pembelajaran tadi? Ya, karena menarik .
Apakah kamu dapat memanfaatkan alat yang ada? Ya karena alatnya banyak , hanya pelurunya cuma satu jadi lama menunggu giliran .

Lampiran 11. (Lanjutan)

Apakah Proses pembelajaran lebih menarik? Menarik karena ada permainan yang dilombakan.
Apakah perhatian kamu lebih terpusat atau fokus dengan pembelajaran tadi? Ya.
kamu dapat berinteraksi dengan kelas? Ya.
Apakah kamu tekun berlatih? Ya.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 625/H.34/PP/2012
Lamp : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

03 April 2012

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

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

Nama Mahasiswa : Heni Wahyuningsih
Nomor Mahasiswa : 10604227195
Program Studi : S-1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s/d Juni 2012
Tempat / Objek : SD Negeri 3 Plumbungan Kabupaten Banjarnegara / Siswa Kelas V
Judul Skripsi : "UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 3 PLUMBUNGAN KECAMATAN PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA ,"

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

Dekan
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan Yth :

1. Kepala Negeri 3 Plumbungan Kab. Banjarnegara
2. Dinas Dikpora Kabupaten Banjarnegara
3. Kaprodi PGSD FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 22 Mei 2012

Nomor : 070/4974/V/05/2012

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Prov. Jawa Tengah
Cq. Bakesbangpol & Linmas
di -
Tempat

Menunjuk Surat :

Dari : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 625/H.34/PP/2012
Tanggal : 03 April 2012
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : HENI WAHYUNINGSIH
NIM / NIP : 10604227195
Alamat : Jl. Kolombo 1 Yogyakarta
Judul : UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 3 PLUMBUNGAN KECAMATAN PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA
Lokasi : SD N 3 PLUMBUNGAN Kec. PAGENTAN, Kota/Kab. BANJARNEGARA Prov. JAWA TENGAH
Waktu : Mulai Tanggal 22 Mei 2012 s/d 22 Agustus 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

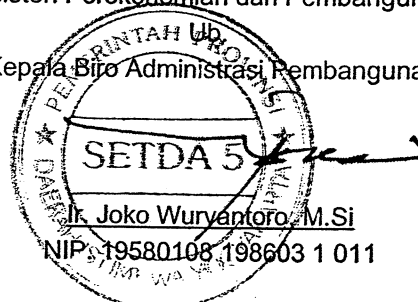
Kemudian harap menjadi maklum

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dean Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang bersangkutan

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Kepala Biro Administrasi Pembangunan





PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKA

Jl. A. YANI NO. 160 TELP. (024) 8454990 FAX. (024) 8414205, 8313122
SEMARANG - 50136

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070 / 1299 / 2012

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia No. 64 Tahun 2011 Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 074 / 4974 / V / 05 / 2012. Tanggal 22 Mei 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Banjarnegara.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : HENI WAHYUNINGSIH.
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Jl. Kolombo 1, Yogyakarta.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa.
 5. Penanggung Jawab : Herka Maya Jatmika.
 6. Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.
 7. Lokasi : Kabupaten Banjarnegara.
- V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
 2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

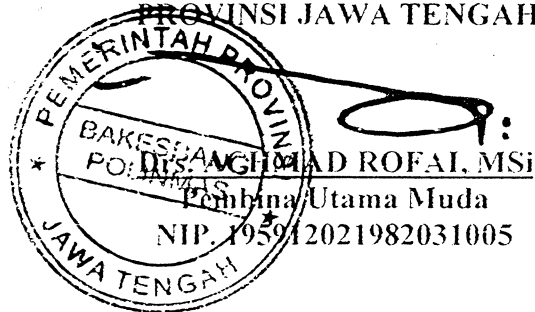
VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

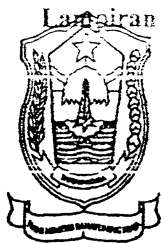
Mei s.d Agustus 2012.

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 23 Mei 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH





PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
KANTOR KESBANG, POLITIK DAN LINMAS
KABUPATEN BANJARNEGARA

Jalan Jend. A. Yani No. 16 Komplek Setda Lantai II Telp. (0286) 591218 Psw. 781
BANJARNEGARA 53414

Banjarnegara, 24 Mei 2012

Kepada

Nomor : 070 / 115 / 2012
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian/Riset
an. HENI WAHYUNINGSIH.

Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Banjarnegara

di-

BANJARNEGARA.

- I. Menunjuk Surat dari Gubernur Jawa Tengah Nomor : 070/1299/2012 tanggal 23 Mei 2012, Perihal Surat Rekomendasi Survey/Riset.
- II. Dengan ini Kepala Kantor Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Banjarnegara yang dalam hal ini bertindak atas nama Bupati Banjarnegara dengan ini menyatakan bahwa pada prinsipnya **TIDAK BERKEBERATAN / MENYETUJUI** atas pelaksanaan penelitian ilmiah di wilayah Kabupaten Banjarnegara, yang dilaksanakan oleh :
 - a). Nama : HENI WAHYUNINGSIH
 - b). Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
 - c). Alamat Instansi : Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta
 - d). Alamat Rumah : Desa Pagentan Rt. 003/ Rw. 001, Kec. Pagentan Kab. Banjarnegara
 - e). Judul Penelitian : **" Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara "**
 - f). Lokasi Penelitian : Kab. Banjarnegara
 - g). Penanggung jawab : HERKA MAYA JATMIKA.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

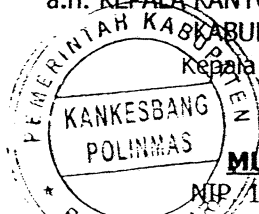
5. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut diatas, tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan yang lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
6. Bahwa sebelum melaksanakan tugas yang sifatnya langsung kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas /Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
7. Bahwa untuk melaksanakan kegiatan dimaksud, diminta kepada yang bersangkutan untuk melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Banjarnegara, pada kesempatan pertama.
8. Surat Ijin Rekomendasi ini berlaku mulai bulan Mei sampai dengan bulan Agustus 2012.

151

Demikian Surat Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

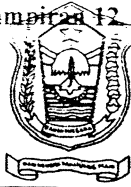
a.n. KEPALA KANTOR KESBANG, POLITIK DAN LINMAS
KABUPATEN BANJARNEGARA

Kepala Sub. Bagian Tata Usaha



MUTMAINAH, S.Sos.

NIP. 19620902 199303 2 003



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
 Jalan Dipayuda No. 30 A Telp. (0286) 591142
BANJARNEGARA 53414

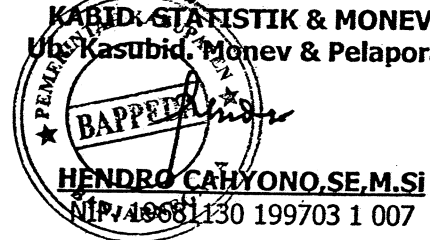
SURAT REKOMENDASI RESEARCH / SURVEY

NOMOR : 070 / 198/ 2012

- I. Dasar : Surat dari Kepala Kesbangpolinmas Kab. Banjarnegara Nomor 070/115/2012 Tanggal 24 Mei 2012 perihal Rekomendasi Ijin Penelitian/ Riset **a.n. HENI WAHYUNINGSIH.**
- II. Yang bertanda tangan di bawah ini :
 Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Banjarnegara, menyatakan bahwa pada prinsipnya tidak berkeberatan atas pelaksanaan kegiatan pra survey/ observasi/ Survey/ penelitian/KKL tersebut di wilayah Kabupaten Banjarnegara yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **HENI WAHYUNINGSIH.**
 2. Pekerjaan : Mahasiswa UNY Yogyakarta
 3. Alamat Instansi : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
 4. Alamat Rumah : Desa Pagentan Rt.003/Rw 001 Kec. Pagentan
 5. Maksud dan tujuan : Rekomendasi Ijin Penelitian/ Riset Dengan Judul :
"UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN METODE BERMAIN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 3 PLUMBUNGAN KECAMATAN PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA"
 6. Lokasi : SD N 3 Plumbungan Kec. Pagentan Kabupaten Banjarnegara
 7. Penanggungjawab : Herka Maya Jatmika.
 8. Pelaksana : **HENI WAHYUNINGSIH.**
- III. Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :
- a. Bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut di atas tidak disalahgunakan untuk maksud dan tujuan lain yang dapat mengganggu keamanan dan ketertiban masyarakat.
 - b. Bahwa sebelum melaksanakan tugas kepada responden agar terlebih dahulu melaporkan pada Pejabat Wilayah/Kepala Dinas/Instansi setempat guna dimintakan petunjuk teknis seperlunya.
 - c. Bahwa setelah selesai melaksanakan kegiatan Penelitian diminta kepada yang bersangkutan **untuk melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Bupati Banjarnegara Cq. Kepala BAPPEDA Kabupaten Banjarnegara** pada kesempatan pertama.
 - d. Surat ijin pelaksanaan Penelitian/Research/Survey ini berlaku dari tanggal 24 Mei 2012 sampai dengan 24 Agustus 2012 dan dapat diperbaharui kembali.

Dikeluarkan di : Banjarnegara
 Pada Tanggal : 24 Mei 2012

**An. KEPALA BAPPEDA
 KABUPATEN BANJARNEGARA;
 KABID. STATISTIK & MONEV;
 Uu. Kasubid. Monev & Pelaporan**



TEMBUSAN : disampaikan kepada Yth.

1. Kepala Dindikpora Kab. Banjarnegara;
2. Kepala SD N 3 Plumbungan Kec. Pagentan.



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA**

Jl. DI. Panjaitan No. 57 Banjarnegara Telp/Fax (0286) 594846
BANJARNEGARA 53411

Nomor : 423/ 1941
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian

Banjarnegara, 24 Mei 2012
Kepada
Yth. Kepala UPTD Indikpora Kec.
Pagentan
di
Pagentan

Dengan hormat,


Memperhatikan surat dari Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Banjarnegara Nomor : 070//198/2012 perihal pada pokok surat.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diminta kepada Saudara untuk membantu memberikan data-data yang diperlukan sebatas kewenangan Saudara, untuk kepentingan penelitian bagi mahasiswa atas nama :

1. Nama : HENI WAHYUNINGSIH
2. Pekerjaan : Mahasiswa UNY Yogyakarta
3. Alamat : Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta
4. Lokasi Penelitian : SD N 3 Plumbungan Kec. Pagentan Kab. Banjarnegara
5. Dilaksanakan : Tanggal 24 Mei 2012 s/d 24 Agustus 2012

demikian untuk menjadikan maklum, dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN,
PEMUDA DAN OLAH RAGA
KABUPATEN BANJARNEGARA
SEKRETARIS


Drs. SUDARSONO
NIP. 19591219 198201 1 008

TEMBUSAN : kepada Yth.

1. Kepala SD N 3 Plumbungan Kec. Pagentan

2. Yang bersangkutan



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DPT DINDIKPORA KECAMATAN PAGENTAN
SD NEGERI 3 PLUMBUNGAN**

alamat: Desa Plumbungan, Kec. Pagentan, Kab. Banjarnegara

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.2/12 /06/2012

Saya yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara menerangkan sungguh-sungguh bahwa :

Nama : **HENI WAHYUNINGSIH, A.Ma**
NIM : 10604227195
Prodi/Jurusan : PKS/PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa saudara diatas telah melakukan penelitian dan pengambilan data untuk Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri 3 Plumbungan dengan judul “upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Metode Bermain Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Plumbungan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara”. Pada bulan Mei s/d Juni Tahun 2012.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Plumbungan, 12 Juni 2012

Kepala Sekolah

SD NEGERI 3
PLUMBUNGAN

Sarifita, S.Pd.SD

NIP. 19640310 198910 1 001

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah
Kelas
Mata Pelajaran
Semester
Standar Kompetensi

: SD NEGERI 3 PLUMBUNGAN
: V
: Penjasorkes
: II
: 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai-nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran.	Permainan sepak bola	1) Melakukan latihan menendang bola berpasangan Menendang bola dengansisi kaki bagian dalam Menendang dengan ujung sisi kaki bagian luar Menendang bola dengan kura-kura kaki 2) Melakukan latihan mengontrol bola dan menghentikan bola secara berpasangan Menghentikan bola dengan telapak kaki Menghentikan bola dengan sisi kaki bagian dalam	<ul style="list-style-type: none"> Cara menendang dengan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki. Cara mengontrol bola Mengging bola Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi 	Test praktik. Test perorangan Test demonstrasi	Test lisan Test praktik Test ketrampilan	Praktikkan tendangan bola dan lakukan mengging bola maupun menembak bola	10x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> Buku Penjaskes kls. 5 Diklat permainan bola besar Lapangan Bola basket Scoring board/keset Stop watch Pluit

<p>6.2 Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, seranilai kerjasama, sportitas dan kerjasama</p>	<p>Permainan rounders</p>	<p>Menghentikan bola dengan paha, dada, perut, kepala</p> <p>3) Melakukan latihan menggiring bola dan menendang bola kearah gawang</p> <p>Mengerti posisi pemain rounders</p> <p>Melakukan latihan melempar bola dan menangkap bola</p> <p>Melakukan latihan menghindari sentuhan bola</p> <p>Melakukan latihan strategi regu pemukul</p> <p>Melakukan latihan memaikan regu pemukul</p> <p>Melakukan melambungkan bola bagi pitcher</p> <p>Melakukan latihan hak memukul bagi pemukul</p> <p>Melakukan pukul strike</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik lempar • Tehnik menangkap • Cara memainkan lawan 	<p>Test praktik Test ketrampil an</p>	<p>Test Praktik Test Pengamat an</p>	<p>Praktikkanlah menangkap dan melempar bola</p> <p>Praktikkanlah memukul bola</p>	<p>10x 35 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes kls. 5 • Diklat permainan bola kecil • Lapangan • Bola kasti • Scoring • Stop watch • Puit
--	-------------------------------	--	---	---	--	--	-------------------------	---

6. Mempraktikkan pengembangan koordinasi beberapa nomor teknik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama, sportifitas dan kejujuran **)	Atletik [Tolak peluru]	Siswa dapat melakukan dan memahami teknik memegang dan menyimpan peluru Siswa dapat melakukan tolak peluru dengan baik dan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan cara memegang peluru • Melakukan gerakan cara menyimpan peluru sebelum di tolak • Melakukan gerakan tolak peluru tanpa alat dengan hitungan • Melakukan gerakan tolak peluru dengan alat dengan hitungan • Melakukan gerakan tolak peluru dengan awalar / tanpa awalan dengan hitungan • Melakukan gerakan tolak peluru dengan menggunakan peluru dan lapangan yang sebenarnya 	Test praktik	Test Praktik	Praktikkanlah gerak dasar tolak peluru	4 x 35 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Buku Penjaskes Kls. 5 • Dasar-dasar atletik • Lapangan • peluru • Scoring • Pluit
--	------------------------	---	---	--------------	--------------	--	--------------	--

❖ Karakter siswa yang diharapkan :

Disiplin (*Discipline*)
 Tekun (*diligence*)
 Tanggung jawab (*responsibility*)
 Ketelitian (*carefulness*)
 Kerja sama (*Cooperation*)
 Toleransi (*Tolerance*)
 Percaya diri (*Confidence*)
 Keberanian (*Bravery*)

JADWAL PELAJARAN
SD NEGERI 3 PLUMBUNGAN
TAHUN PELAJARAN 2011/2012

NO	KELAS	WAKTU	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU	
1	1	07.30-08.05	Upacara		4	E	9	F	4	E	2	E	5	E
2		08.05-08.40	3	A	4	E	9	F	E	E	2	E	5	E
3		08.40-09.15	3	A	4	E	5	F	E	E	11	E	8	E
4		09.15-09.30	ISTIRAHAT											
5		09.30-10.05	10	E	6	E	5	F	7	E	11	E	8	E
6		10.05-10.40	10	E	6	E	5	F	7	E	12	E	-	*
7		10.40-11.05			11	E	12	E	12	E			-	*
NO	KELAS	WAKTU	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU	
1	2	07.30-08.05	Upacara		3	A	4	H	5	H	4	H	5	H
2		08.05-08.40	7	H	3	A	4	H	5	H	4	H	5	H
3		08.40-09.15	7	H	11	H	4	H	5	H	4	H	5	H
4		09.15-09.30	ISTIRAHAT											
5		09.30-10.05	8	A	6	H	4	H	2	E	10	H	10	H
6		10.05-10.40	8	H	6	H	9	F	2	E	-		-	*
7		10.40-11.05	11	H	-	-	9	F	-	-			-	*
NO	KELAS	WAKTU	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU	
1	3	07.30-08.05	Upacara		2	E	4	I	4	I	11	I	5	I
2		08.05-08.40	5	I	2	E	4	I	4	G	11	I	5	I
3		08.40-09.15	5	I	2	E	4	I	4	I	8	A	6	I
4		09.15-09.30	ISTIRAHAT											
5		09.30-10.05	10	E	9	F	4	I	7	I	8	A	6	I
6		10.05-10.40	3	I	9	F	5	I	7	I			-	*
7		10.40-11.05	3	I	-	-	5	I	10	E	-	-	-	*
NO	KELAS	WAKTU	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU	
1	4	07.30-08.05	Upacara		3	D	6	D	5	D	9	F	6	D
2		08.05-08.40	5	D	3	D	6	D	5	D	9	F	6	D
3		08.40-09.15	5	D	12	G	7	D	5	D	9	F	4	D
4		09.15-09.30	ISTIRAHAT											
5		09.30-10.05	2	E	4	D	7	D	11	D	9	F	4	D
6		10.05-10.40	2	E	4	D	7	D	11	D	8	D	-	*
7		10.40-11.05	2	E	4	D	10	E	8	D	-	-	-	*
8		11.05-11.40	ISTIRAHAT											
9		11.40-12.15	-	-	-	-	10	E	8	D				

NO	KELAS	WAKTU	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU	
1	5	07.30-08.05	Upacara		5	B	6	B	2	E	5	B	9	F
2		08.05-08.40	9	F	5	B	6	B	2	E	5	B	9	F
3		08.40-09-15	9	F	5	B	4	B	2	E	6	B	11	B
4		09.15-09.30	ISTIRAHAT											
5		09.30-10.05	4	B	3	B	4	B	7	B	6	B	11	B
6		10.05-10.40	4	B	3	B	8	B	7	B	12	G	8	B
7		10.40-11.05	4	B	10	E	8	B	7	B		-	-	*
8		11.05-11.40	ISTIRAHAT											
9		11.40-12.15	-	-	10	E	8	B	-	-				*
NO	KELAS	WAKTU	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU	
1	6	07.30-08.05	Upacara		6	C	5	C	9	F	6	C	3	C
2		08.05-08.40	4	C	6	C	5	C	9	F	6	C	3	C
3		08.40-09-15	4	C	7	C	5	C	9	F	8	C	11	C
4		09.15-09.30	ISTIRAHAT											
5		09.30-10.05	4	C	7	C	2	E	9	F	10	E	12	G
6		10.05-10.40	5	C	7	C	2	E	4	C	10	E	12	G
7		10.40-11.05	5	C	8	C	2	E	4	C	-	-	-	*
8		11.05-11.40	ISTIRAHAT											
9		11.40-12.15	-	-	8	C	-	-	11	C				*

Keterangan:

1. Upacara

2. Agama

3. Pkn

4. Bahasa Indonesia

5. Matematika

6. IPA

7. IPS

8. SBK

9. Orkes

10. Bhs. Inggris

11. Bhs. Jawa

12. Mulok Kerajinan Bambu

A. Sarjita, S.Pd

B. Dian Yogiarti

C. Khusnannudin

D. Mursidah

E. Yeni Turyati

F. Heni Wahyuningsih

G. Sumardiono

*) Pengembangan diri ekuvalen 2 jam pelajaran masing-masing guru kelas

Plumbungan, 16 Juli 2011

Kepala Sekolah

