

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LEMPAR
TURBO DENGAN METODE PERMAINAN LEMPAR
SHUTLE COCKPADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI I PRIPIH KOKAP
KULONPROGO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk memenuhi sebagian Persyaratan
Guna Mempeoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh
SITI ISTIQOMAH
13604227081

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia di Indonesia. Hasil yang diharapkan dari keberhasilan pendidikan jasmani itu, bisa dicapai dalam waktu yang cukup lama, maka proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai secara berkelanjutan sejak dini. Oleh sebab itu, pendidikan jasmani harus diberikan sejak seseorang berada di bangku TK, SD, SMP, SMA sampai dengan perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga merupakan suatu pelajaran yang diberikan di sekolah. Pendidikan jasmani diberikan oleh guru kepada siswa yang bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar gerak sebagai usaha mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa tersebut. Potensi yang dimiliki oleh siswa adalah pengetahuan sikap serta keterampilan gerak yang dikembangkan ke arah positif, secara seimbang, selaras dan serasi.

Sekolah merupakan sarana yang tepat untuk menimba ilmu dan prestasi, apabila program pendidikan di sekolah-sekolah dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Telah dimaklumi bahwa prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam satu atau dua hari, akan tetapi memerlukan waktu pembinaan yang lama mulai dari sejak usia dini dan berlanjut kejenjang selanjutnya sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat pendidikan.

Kenyataan yang ada pada saat ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani olahraga di sekolah hanya sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib dilaksanakan tanpa memperhatikan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam penjas. Hal ini berpengaruh terhadap jalannya pembelajaran penjas yang tidak sesuai karena minimnya peralatan, salah satunya pembelajaran gerak dasar atletik.

Gerak dasar atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Lempar adalah salah satu dari gerakan dasar yang dipelajari di dalam atletik. Di dalam lempar dibagi menjadi beberapa macam: lempar berat (tolak peluru dan lontar martil), dan lempar ringan (lempar cakram dan lempar lembing). Dari berbagai macam lempar yang ada di dalam pembelajaran penjas, materi atletik di nomor lempar, salah satunya adalah lempar lembing/ lempar turbo dalam kids atletik.

Dalam melakukan aktivitas lempar lembing/ turbo sangat diperlukan power lengan yang kuat dan kelenturan pergelangan tangan yang tepat. Lembing / turbo dapat dilempar dengan baik , bila dilakukan dengan irama , timing serta koordinasi gerakan yang halus yang dimulai dari kaki, tungkai, torso dan lengan .

Pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan gerak dasar lempar, salah satunya permainan lempar atas menggunakan shuttlecock. Metode bermain ini, peneliti gunakan untuk mengalihkan perhatian anak agar tidak merasa bosan

dengan pembelajaran. Tujuan pembelajaran dapat tercapai apabila anak tetap semangat dan tidak mudah bosan.

Pembelajaran penjas diajarkan pada semua kelas, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Pembelajaran yang diajarkan berbeda antara kelas yang satu dengan yang lain dan antara kelas atas dengan kelas bawah. Pada kelas atas yang meliputi kelas 4 sampai dengan kelas 6 pembelajarannya lebih spesifik dibandingkan dengan kelas bawah yang meliputi kelas 1, 2, dan 3 yang masih bermain sendiri dan masih dengan permainan yang sederhana. Untuk pembelajaran kelas atas sudah menggunakan gerakan yang lebih kompleks menuju ke arah materi pembelajaran yang sebenarnya dan menggunakan alat yang sebenarnya, seperti sepakbola yang menggunakan bola sesuai dengan ukuran, permainan kasti, ronders, bola voli, gerak dasar atletik dengan peralatan yang sesuai dengan buku panduan, meliputi: turbo, cone, dan gawang untuk lari gawang.

Pembelajaran materi atletik, khususnya lempar, di setiap kelas dari kelas 4 sampai dengan kelas 5 selalu berjalan tidak sesuai dengan rencana. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Pembelajarannya monoton, seperti datang, baris, berdoa, materi, praktek, dan pengambilan data.
2. Peralatan yang digunakan masih minim sehingga dapat mempengaruhi jalannya pembelajaran karena siswa menjadi kurang aktif mengikuti

pembelajaran.

Hal di atas mengakibatkan kecenderungan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas pada materi, khususnya lempar tidak diminati sehingga berpengaruh terhadap proses pembelajaran dan hasil pembelajaran, seperti di kelas IV pembelajarannya gerak dasar atletik materi lempar selalu membuat siswa menjadi kurang bersemangat dengan berbagai alasan dan hasil belajar rendah. Dari 13 siswa belum ada yang memperoleh nilai mencapai KKM (KKM SDN I Pripih 75), nilai rata-rata 53,33 .

Dari kurangnya semangat dari siswa kelas 4 tersebut, maka guru memiliki rasa ingin tahu yang lebih terhadap materi dan siswa. Berhubung guru penjas masih menempuh kuliah dan untuk memenuhi tugas akhir, guru bermaksud untuk melakukan penelitian.

Penelitian yang dilakukan di kelas IV terdiri dari 5 putra dan 8 putri. Di kelas tersebut setiap kali pembelajaran penjas, khususnya atletik dengan nomor lempar selalu berjalan monoton. Hal ini dikarenakan siswa-siswi tidak begitu tertarik dengan pembelajaran yang diberikan. Selain itu, dengan adanya peralatan yang terbatas mengakibatkan siswa lebih banyak menunggu giliran dan bermain sendiri daripada melakukan lemparan. Hal ini berpengaruh terhadap hasil lemparan yang dicapai, baik dari segi nilai akhir maupun nilai harian.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui sejauh mana kemampuan anak dalam lempar turbo setelah alat ditambah dan metode

yang digunakan sebelumnya diganti dengan metode bermain lempar shuttlecock.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Hasil belajar siswa gerak dasar lempar turbo relatif rendah .
2. Motivasi belajar siswa rendah, materi tidak disenangi.
3. Siswa merasa bosan dan jenuh dengan metode mengajar yang digunakan selama ini.
4. Belum digunakannya pendekatan bermain dalam pembelajaran lempar turbo.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu meluas, dan menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, maka penulis memberikan batasan masalah yang akan diteliti yaitu: Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lempar dengan metode bermain lempar atas menggunakan *shuttlecock* siswa kelas IV SD N I Pripih.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah di atas, maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah sebagai berikut: Apakah metode pembelajaran melalui bermain lempar *shuttlecock* dapat meningkatkan pembelajaran lempar turbo?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah : Untuk mengetahui apakah bermain melempar *shuttlecock* dapat meningkatkan pembelajaran lempar turbo.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan berupa informasi tentang hasil pencapaian lempar atas siswa kelas IV SD N I Pripih.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi tentang hasil prestasi lempar turbo.

- a. Bagi siswa, lebih termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran penjas khususnya materi atletik lempar turbo dan dapat mengetahui kemampuan lempar turbonya.
- b. Bagi guru, digunakan sebagai tolak ukur untuk memberikan latihan yang mendukung dalam meningkatkan kemampuan lempar turbo untuk siswa dan generasi selanjutnya guna menciptakan calon-calon atlet di masa yang akan datang.
- c. Bagi sekolah, dapat memberikan sumbangan dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

d. Bagi peneliti baru, dapat memberikan informasi tambahan terhadap teman guru yang menggunakan metode bermain lempar shuttlecock.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. PTK berfokus pada pada kelas atau pada proses belajar mengajar yang terjadi di kelas, bukan pada *input*, kelas (silabus, materi, dan lain-lain) ataupun *output* (hasil belajar) Suharsimi (2010: 58).

Mulyasa (2012: 11) mendefinisikan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treament*) yang sengaja dimunculkan. Tindakan tersebut dilakukan oleh guru, bersama-sama dengan peserta didik, atau peserta didik di bawah bimbingan dan arahan guru, dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

Suharsimi Arikunto (2010: 58) menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, Penelitian + Tindakan + Kelas sebagai berikut:

1. Penelitian adalah tindakan mencermati suatu obyek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

2. Tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pembelajaran yang sama dari seorang guru.

Tujuan utama PTK adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, bukan untuk menghasilkan pengetahuan. Hasil dan penggunaan pengetahuan ini berpangkal dan dikondisikan oleh tujuan utama tersebut. Peningkatan kualitas pembelajaran mencakup penyadaran akan nilai-nilai yang akhirnya dapat dilembagakan, misalnya peningkatan aktivitas dan kreativitas peserta didik dalam pembelajaran Mulyasa, (2009: 37).

2. Hakikat Belajar dan gerak

Sugihartono, dkk (2007: 74), belajar merupakan suatu proses perubahan tingkahlaku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Artinya seseorang dinyatakan telah belajar, jika ia dapat melakukan suatu yang tidak dapat dilakukan sebelumnya.

Menurut amung ma'mun dan yudha M. Saputra (2000: 39), menyatakan bahwa belajar pada hakekatnya selalu terintegrasi dengan kehidupan manusia, demikian juga binatang. Peristiwa yang dialami baik oleh manusia maupun binatang pada dasarnya merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Jadi, belajar tidak mengenal apa, siapa, dan dimana hal ini terbukti dengan pernyataan diatas yang mengemukakan belajar yang

dilakukan oleh manusia dan binatang untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya.

Harold spears dalam buku Agus Suprijono (2012: 2), mengemukakan bahwa belajar adalah mengamati, membaca, meniru, mencoba sesuatu, mendengar dan mengikuti arah tertentu.

Robert gagne dalam Amung Ma'mun (2000), mengemukakan lima domain mengenai jenis belajar, yaitu:

- a. Keterampilan gerak, yaitu gerakan berorientasi yang diwakili oleh koordinasi respons terhadap tanda-tanda tertentu;
- b. Informasi verbal, yaitu dicontohkan melalui fakta-fakta, prinsip-prinsip, dan generalisasi, yang dianggap sebagai pengetahuan;
- c. Keterampilan intelektual, yaitu diwakili oleh diskriminasi, peraturan, dan konsep-konsep (penerapan pengetahuan);
- d. Strategi kognitif, yaitu keterampilan-keterampilan yang terorganisir secara internal yang menentukan pembelajaran seseorang, pengingatan dan pemikiran;
- e. Sikap, yaitu perilaku efektif seperti perasaan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang di dalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat pembelajaran yang relatif permanen. Penyampaian informasi ini sebagai awal dari proses belajar gerak atau sebagai dasar dari belajar gerak, penyampaiannya dapat berupa penjelasan dan pemberian contoh gerakan.

Proses selanjutnya adalah pemberian latihan. Dalam hal ini tidak jauh beda dengan pembelajaran pada umumnya, karena dalam belajar pemberian

pengalaman atau melewati latihan seperti pembelajaran yang sifatnya teori, sedangkan dalam belajar gerak juga melakukan pembelajaran yang digunakan berupa praktik atau yang berhubungan dengan gerakan. Proses belajar gerak ini akan membawa anak menuju pada keterampilan gerak yang meningkat.

Proses kematangan dan pertumbuhan dapat meningkatkan kemampuan seseorang tanpa melalui pembelajaran, misalnya ketrampilan anak dalam berlari, tanpa berlatih. Dalam hal yang sebenarnya, kemampuan berlari akan berkembang dengan sendirinya karena adanya pengaruh kematangan. Perubahan keterampilan anak dalam hal ini bukan merupakan belajar gerak karena bukan dari hasil pembelajaran.

Perubahan yang terjadi relatif permanen. Pemberian pembelajaran atau pengalaman gerak ini akan masuk pada sistem memori otak. Kejadian semacam ini tidak dapat diamati secara langsung, akan tetapi perubahan-perubahan yang terjadi lewat penampilan gerakannya dapat diamati secara langsung. Kemampuan akibat latihan ini akan tersimpan dalam memori sehingga sewaktu dibutuhkan akan dapat digunakan.

3. Tinjauan Tentang Bermain

a. Teori Bermain

Batasan mengenai bermain sangat luas dan sulit untuk menemukan pengertian bermain secara nyata dan tepat dalam arti satu batasan dapat mencakup seluruh pengertian bermain. Definisi bermain Sukintaka (1992:

2), menyatakan bahwa dalam peristiwa bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu. Perasaan tersebut ada karena dalam bermain jika anak melakukan dengan sungguh-sungguh dan sukarela maka akan muncul suatu dorongan yang kuat dari dalam diri anak untuk melakukan permainan tersebut secara lepas tanpa beban.

Huizinga (1950) dalam Sukintaka, (1992: 6), menyatakan bahwa masalah bermain dalam perluasannya merupakan gejala kebudayaan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa permainan itu mempunyai makna pendidikan praktis. Artinya, bermain sudah ada sejak lama dan merupakan suatu kebudayaan turun temurun sejak nenek moyang sampai sekarang ini masih dilakukan apa yang disebut bermain.

Sukintaka (1992: 7), menyatakan bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan suka rela atas dasar rasa senang. Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. Selain itu, bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri. Hal ini membuktikan bahwa bermain tidak boleh ada rasa

terpaksa, dan sakit karena jika sudah ada rasa sakit dan terpaksa pasti hal ini bukan bermain lagi.

Sedangkan menurut Drijarkara, dalam Sukintaka, (1992: 6), mengutarakan bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia terlebih-lebih lagi pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan.

Berdasarkan beberapa teori bermain di atas, bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, rasa senang pada anak merupakan suasana yang baik dalam pembelajaran sehingga memudahkan dalam mendidik dan mengarahkan anak dan tujuan dari pembelajaran pun tercapai.

Pembelajaran gerak dasar atletik pada umumnya adalah pembelajaran yang kurang adanya unsur permainannya di dalamnya, keadaan semacam ini dapat menimbulkan suatu kejenuhan dalam diri anak atau siswa. Kejenuhankejenuhan ini dapat berdampak pada pembelajarana siswa sehingga anak menjadi malas dalam beraktifitas. Pemberian variasi pembelajaran berupa permainan-permainan yang mengarah pada teknik yang akan dilaksanakan dapat menjadi solusi. Misalnya pada pembelajaran atletik nomor lempar khususnya lempar turbo dengan menggunakan permainan yang didalamnya mengandung unsur-unsur melemparnya.

b. Fungsi Bermain

Cowell dan Hozelin, dalam Sukintoko (1992:6) menyatakan bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, social, mental dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki ketrampilan jasmni, rasa social, percaya diri, peningkatan itu mental dan spiritual lewat “fairplay” dan “sportsmanship” atau bermain dengan jujur , sopan dan berjiwa olahragawan sejati.

Sukintoko (1992 : 11) menyatakan permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani.

Pendekatan bermain dalam pembelajaran penjas mempunyai fungsi yang tidak jauh berbeda dengan fungsi bermain secara umum, secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan, dan sebagainya. Sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian, dan rasa kebersamaan dan sebagainya. Gerakan-gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran atletik khususnya lempar turbo. Dengan demikian, dalam bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya

yang berkaitan dengan pembelajaran. Dengan ini, siswa diharapkan dapat lebih termotivasi dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

4. Bermain dalam Atletik

Eddy Pornomo dan Dapan, (2013:1), atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa atletik adalah pengembangan dari gerakan manusia secara alami, yang sudah dikemas dengan baik sehingga menjadi dapat mempunyai kemampuan lebih dengan adanya berbagai macam latihan.

Pada dasarnya, Atletik adalah mengembangkan gerak dasar manusia yang lebih dioptimalkan keefisien gerakan dan juga tenaga, dan dikemas dengan cara yang benar, efektif, efisien, dan aman sehingga dapat dikembangkan dan digunakan sebagai metode pembelajaran yang formal, seperti di sekolah-sekolah dan perguruan tinggi.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman di lapangan pembelajaran penjas di kalangan siswa terkesan monoton dan belum banyak variasi yang digunakan, karena isi dari materi selalu sama, yaitu lari, lompat, dan lempar. Menuntut keterampilan tinggi, tenaga yang banyak dan melelahkan, sehingga unsur kesenangan di dalam pembelajaran tidak begitu tampak. Keadaan semacam ini menyebabkan pembelajaran gerak dasar lempar dalam penjas kurang begitu mendapat perhatian dan respon yang baik dari siswa sehingga

berdampak kepada keterampilan siswa yang menurun bahkan menjadi malas melakukannya.

Bermain dalam penjas adalah penambahan unsur bermain di dalam pembelajaran penjas khususnya atletik. Bermain didalam hal ini sebagai pendekatan menuju pada gerakan dasar yang akan dilaksanakan. Misalnya, dalam materi lari contohnya bermain memindahkan benda ketempat lain, berlari melewati rintangan dan sebagainya. Pendekatan permainan ini dapat dilakukan dengan nomor-nomor atletik yang lain.

5. Pembelajaran lempar turbo melalui pendekatan bermain *shuttlecock*

Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempar di materi atletik dalam penjas. Lempar turbo adalah modifikasi dari lempar lembing, karena lembing dinilai terlalu besar dan kurang efektif digunakan oleh anak di SD. Pembelajaran lempar turbo saat ini belum begitu digemari oleh siswa, karena masih tergolong baru digunakan di dalam pembelajaran penjas.

Pada dasarnya anak mempunyai energi yang berlebih yang harus disalurkan sedangkan pembelajaran penjas, khususnya lempar turbo membutuhkan waktu untuk menunggu yang relatif lama. Melempar turbo ini akan sangat berbahaya apabila ketika ada yang melempar ada anak yang bermain di area lemparan, sehingga anak akan sangat bosan apabila menunggu terlalu lama. Hal ini sangat berlawanan dengan karakter anak yang cenderung memiliki energi lebih.

Pembelajaran lempar turbo ditambahkan dengan metode bermain lempar *shuttlecock*. Hal ini bertujuan untuk menyalurkan energi lebih yang dimiliki oleh siswa. Herbert spencer dalam Sukintaka (1992: 4) mengatakan bahwa kelebihan tenaga (kekuatan, atau vitalitas) pada anak atau orang dewasa yang belum digunakan, disalurkan untuk bermain. Dari pendapat tersebut peneliti memasukkan metode bermain kedalam pembelajaran untuk memicu semangat siswa agar tidak mudah bosan, tetap merasa senang dan materi tercapai. Permainan lempar *shuttlecock* diarahkan ke arah materi yang akan diajarkan, yaitu lempar turbo.

Menggunakan bermain *shuttlecock* Karena:

1. Cara memegang lebih mirip dibanding menggunakan bola.
2. Ketika dilempar tidak pergi terlalu jauh.
3. Lebih ringan sehingga dilempar menjadi lebih susah tapi pergerakan tangan akan lebih terasa lincah.

Rusman (2012: 4), mengemukakan perencanaan proses pembelajaran meliputi silabus dan RPP yang memuat identitas mata pelajaran, standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar (KD), Indikator pencapaian Kompetensi, tujuan pembelajaran, materi ajar, alokasi waktu, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian hasil belajar, dan sumber belajar.

Oleh karena itu, peneliti memilihSK Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

dengan KD Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang relevan menunjukkan adanya hasil yang positif seperti penelitian yang dilakukan oleh Daliman (08601247159), dengan judul upaya peningkatan belajar lempar lembing dengan metode bermain siswa kelas xc smk muhammadiyah 1 turi, Yogyakarta. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya penggunaan aktivitas bermain pada materi lempar lembing langkah jingkat dapat meningkatkan prestasi belajar.

Selain itu, peneliti juga menemukan penelitian yang hampir sama yang dilakukan oleh Eko Mardiyana (07601247094) yang berjudul upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru awalan samping melalui model pembelajaran dengan pendekatan modifikasi pada siswa kelas VII a di SMP Negeri PatikRaja tahun pelajaran 2008/ 2009. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar dalam tolak peluru awalan samping.

C. Kerangka Berpikir

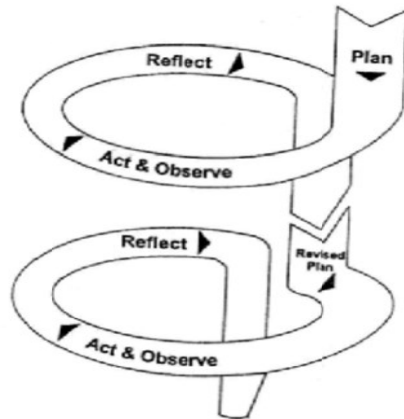
Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mangajar di SD Negeri I Pripih masih menggunakan metode *drill* karena keterbatasan alat yang ada sehingga guru sulit untuk mengembangkan pembelajaran. Jadi untuk

pembelajaran guru selalu menggunakan metode yang sama. Hal ini menimbulkan rasa bosan pada anak yang berujung pada sikap pasif anak pada pembelajaran lempar turbo yang berdampak negatif terhadap hasil belajar dari berbagai segi kompetensinya.

Apabila permainan ini dilibatkan dalam proses pembelajaran, maka timbul suasana pembelajaran yang menyenangkan, dan tidak membosankan. Sehingga dengan suasana yang kondusif tersebut maka siswa cenderung aktif dan termotivasi untuk belajar dan mendapatkan pengalaman sehingga akan berdampak positif baik dari prestasi belajar yang terlihat dari segi afektif, kognitif, dan psikomotornya. Seperti dibawah ini :

No	Masalah yang muncul	Sebelum Siklus	Perencanaan Guru	harapan siklus
1	Pembelajaran membosankan monoton	Pembelajaran belum variatif. Sehingga siswa kurang tertarik	Memasukan permainan kedalam pembelajaran	Pembelajaran lebih hidup dan lebih menarik siswa tidak cepat bosan
2	Siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran	Siswa masih belum lepas dalam mengikuti pembelajaran	Memasukan permainan kedalam pembelajaran	Siswa menjadi lebih bersemangat dan bermain lepas
3	Kemampuan melempar siswa belum baik	Siswa Masih asal melempar asal lepas dari tangan	Melakukan dengan shuttlecock	Siswa lebih bias melakukan gerak dasar melempar dengan baik
4	Pengetahuan tentang gerak dasar lempar masih kurang	Belum mengerti cara melempar yang benar	Menggunakan shuttlecock sebagai sarana awal	Meningkatkan gerak dasar lempar

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diterangkan bahwa dalam suatu bagan kerangka berpikir siklus sebagai berikut :



Gambar 1. Model Spiral dari Kemmis & Mc Taggart
Sumber : Pardjono dkk, 2007: 22

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode permainan lempar *shuttlecock* diharapkan dapat menimbulkan kondisi belajar yang lebih menyenangkan bagi siswa sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan hasil belajar lempar turbo. Hal ini akan berdampak positif terhadap meningkatnya hasil belajar lempar turbo siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya, peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerja sama dengan teman sejawat dan siswa kelas IV SD Negeri I Pripih. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan teman sejawat yang merupakan mahasiswa dari prodi yang sama dengan peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri I Pripih, pada semester 2 tahun ajaran 2014/ 2015. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, yang berjumlah 13 siswa. Teman sejawat dan mitra peneliti berperan sebagai kolaborator atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, sedangkan peneliti melaksanakan pembelajaran atau sebagai guru.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya, peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerja sama dengan teman sejawat yaitu guru pramuka sebagai pengambil gambar dan mahasiswa sebagai pengamat. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan

mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model yang lazim digunakan seperti yang diungkapkan Suharsimi Arikunto (2010: 16), yaitu yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri I Pripih. Dalam hal ini peneliti merupakan salah satu pengajar penjas, sehingga berkaitan dengan penelitian ini berbagai kesulitan yang dimungkinkan timbul dapat diantisipasi dan keadaan siswa sudah bisa dikenali. Guru pendidikan jasmani dalam hal ini berperan sebagai peneliti dan dibantu oleh observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, sedangkan observer dalam penelitian ini berjumlah 2 orang yang merupakan teman sejawat dari mahasiswa FIK dan 1 orang guru pramuka sebagai pengambil gambar.

C. Prosedur Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 16), yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Selanjutnya, Suharsimi Arikunto (20110 : 17), menjelaskan sebagai berikut : perencanaan terdiri dari apa, mengapa, kapan, dan di mana. Penelitian ini idealnya dilakukan secara perpasangan atau kolaborasi. Cara ini dikatakan ideal karena untuk mengurangi unsur subjektivitas pengamat serta mutu kecermatan amatan yang dilakukan.

1. Penrencanaan tindakan (*Action Plan*) adalah prosedur, strategi yang dilakukan oleh guru (peneliti) dalam rangka melakukan tindakan atau perlakuan terhadap siswa.

2. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan bisa dilakukan oleh peneliti ataupun kolaborator. Setiap kali tindakan minimal ada tiga orang, yaitu yang melakukan pembelajaran, kolaborator yang memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan, dan juga ada *critical friends* yang berkepentingan terhadap proyek penelitian yang dilaksanakan. Ketika melaporkan hasil penelitian, peneliti tidak melaporkan perencanaan yang dilakukan tetapi langsung melaporkan hasil pelaksanaan dari perencanaan tersebut.

3. Pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian yang tampak dari tindakan dan penyediaan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan sebelumnya dirancang dengan baik. Pengamatan dilakukan oleh peneliti sendiri ataupun kolaborator dan dilakukan pada waktu dan tempat yang sama.

4. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis yang dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Refleksi dilakukan pada akhir siklus. Berdasarkan refleksi ini dapat dilakukan revisi pada perencanaan tindakan dan membuat rencana tindakan yang baru yang kemudian diimplementasikan pada pertemuan berikutnya.

Keempat tahapan dalam penelitian ini membentuk sebuah siklus. Setiap siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Tindakan dianggap selesai apabila permasalahan dalam lempar turbo sudah dipecahkan. Berikut penjelasan kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan ini.

Rencana Tindakan Siklus Pertama

a. Perencanaan

1) Diskusi antara peneliti dengan kolaborator

Menghasilkan beberapa usulan yang dimunculkan guna memecahkan masalah yang ada seperti : Bermain lempar bola kasti, bermain lempar bola plastik, bermain lempar tanpa benda, bermain lempar *shuttlecock*. dalam hal ini peneliti dan kolaborator cenderung memilih menggunakan *shuttlecock* untuk pembelajaran tersebut.

2) Kolaborator dan peneliti menentukan beberapa jenis permainan yang akan di gunakan dalam pembelajaran diantaranya :

(a) bermain saling melempar *shuttlecock* berlawanan arah dengan pembatas net.

(b) bermain lempar *longshuttlecock* berlawanan arah dengan pembatas net akan tetapi melemparnya berada dibelakang garis yang sudah ditentukan peneliti dan kolaborator.

(c) Menentukan SK, KD dan membuat RPP

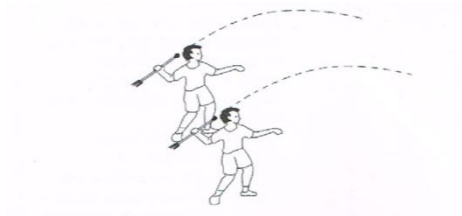
(d) Alat

Hal ini penting dikarenakan harus disesuaikan dengan kondisi siswa dan materi yang akan diajarkan, sehingga peneliti dan kolaborator memutuskan menggunakan alat sebagai berikut : turbo, simpai, shuttlecock, net, raffia, peluit, cone, meteran, stopwatch, alat tulis, kamera, meja dan kursi.

b. Tindakan

Melaksanakan apa yang sudah direncanakan diatas yaitu :

- 1) bermain saling melempar *shuttlecock* berlawanan arah dengan pembatas net.
- 2) bermain lempar *longshuttlecock* berlawanan arah dengan pembatas net akan tetapi melemparnya berada dibelakang garis yang sudah ditentukan peneliti dan kolaborator.
- 3) Melempar turbo untuk mengetahui nilai hasil lemparan.



c. Pengamatan

Kolaborator melakukan observasi terhadap guru dan siswa sesuai dengan yang direncanakan dan apa yang terjadi dilapangan. Hal ini bertujuan untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya yang akan laksanakan.

d. Refleksi

Melakukan *sharing* dan *evaluasi* dari pembelajaran yang berlangsung dari pertemuan yang pertama dan mencoba diperbaiki dalam siklus kedua. Sehingga mendapatkan hasil yang menentukan untuk langkah-langkah selanjutnya.

Rencana Tindakan Siklus Kedua

a. Perencanaan

1) Diskusi antara peneliti dengan kolaborator

Menghasilkan beberapa usulan yang dimunculkan guna memecahkan masalah yang ditemukan pada siklus I.

2) Kolaborator dan peneliti menentukan beberapa jenis permainan yang akan digunakan dalam pembelajaran diantaranya :

(a) Bermain lempar *shuttlecock* dengan sasaran simpai yang bertujuan untuk membiasakan anak melempar, permainan ini sudah mengarah kemateri dasar.

(b) Melempar turbo dengan arahan peneliti.

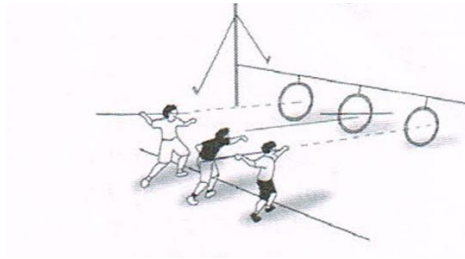
(c) Menentukan SK, KD dan membuat RPP

(d) Alat : turbo, simpai, shuttlecock, net, raffia, peluit, cone, meteran, stopwatch, alat tulis, kamera, meja dan kursi.

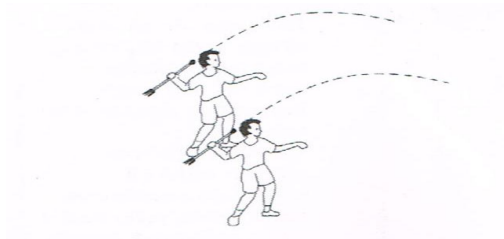
b. Tindakan

Melaksanakan apa yang sudah direncanakan diatas yaitu :

- 1) Bermain lempar *shuttlecock* dengan sasaran simpai yang bertujuan untuk membiasakan anak melempar, permainan ini sudah mengarah kemateri dasar.



- 2) Melempar turbo untuk mengetahui nilai hasil lemparan.



c. Pengamatan

Kolaborator melakukan observasi terhadap guru dan siswa sesuai dengan yang direncanakan dan apa yang terjadi dilapangan..

d. Refleksi

Melakukan *sharing* dan *evaluasi* dari pembelajaran yang berlangsung

D. Variabel Penelitian

1. Bermain lempar shuttlecock

Siswa dibagi menjadi dua tim, tiap tim dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok disediakan 4 buah shuttlecock, setiap permainan dilakukan 3 kali 60 detik.

Permainan yang dilakukan adalah :

- a) Bermain lempar *shuttlecock* berlawanan arah
- b) Bermain lempar *shuttlecock* melewati batas / garis
- c) Bermain lempar *shuttlecock* dengan pembatas net
- d) Bermain lempar *shuttlecock* ke dalam simpai yang diletakkan di tanah
- e) Bermain lempar *shuttlecock* dengan sasaran simpai di dinding
- f) Bermain lempar *shuttlecock* dengan sasaran simpai yang digantung

2. Lempar turbo

- a) Melempar turbo dengan sasaran simpai yang digantung
- b) Melempar turbo dengan melewati net
- c) Melakukan teknik lempar turbo

3. Hasil Belajar Siswa

Untuk melihat hasil belajar peserta didik, seorang guru harus melakukan evaluasi yaitu untuk mengetahui kemampuan peserta didiknya sampai sejauh mana kemampuan kompetensi yang telah diberikan guru, baik dengan menggunakan tes praktek, observasi, dan pertanyaan yang ditujukan kepada siswa. Kompetensi dapat diukur dan dilihat dari:

a) Keterampilan/ Psikomotor Siswa

Aspek yang meliputi kompetensi psikomotor meliputi kemampuan penguasaan keterampilan unjuk kerja. Teknik yang dipraktekkan siswa dari penguasaan teknik lempar turbo.

b) Kompetensi Afektif (sikap) Siswa

Kompetensi ini mencakup sikap siswa terhadap pembelajaran lempar turbo. Sikap kejujuran, berbagi dengan teman, bertanggung jawab, percaya diri, dan kesediaan dalam melakukan teknik dasar lempar turbo. Sikap siswa tersebut diperoleh melalui lembar observasi dengan pengamatan oleh observer.

c) Kompetensi Kognitif (Pengetahuan) Siswa

Kompetensi ini meliputi pengetahuan siswa dalam menguasai teknik dasar lempar turbo dimulai dari cara memegang, membawa, awalan, dan melempar turbo sesuai dengan teknik yang baik dan benar.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian tindakan kelas ini berupa catatan tentang hasil amatan. Hasil amatan tersebut dikumpulkan melalui pangamatan (data observasi), hasil tes siswa (tes unjuk kerja siswa), dan angket (angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran). Pemberian dan pengisian angket oleh siswa dilaksanakan pada pertemuan terakhir (siklus terakhir), setelah tindakan kelas.

Adapun cara pengumpulan data atau menilai hasil penelitian dapat dilakukan dengan prosedur sebagai berikut

1. Pemecahan masalah dan perbaikan yang dilakukan dalam sistem pembelajaran.
2. Membandingkan kondisi sebelum dan sesudah penelitian.
3. Membandingkan usaha yang dicapai dengan hasil lemparan yang dilakukan siswa.
4. Menganalisis peningkatan mutu siswa.
5. Melihat adanya proses peningkatan hasil lempar siswa dan mutu pembelajaran melalui evaluasi.
6. Angket yang diberikan kepada siswa berupa tanggapan siswa terhadap proses penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini berupa data- data dalam bentuk lembar observasi, angket siswa, dan tes hasil belajar.

1. Analisis Data Lembar Observasi

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai ada perubahan peningkatan sikap siswa pada setiap pertemuan. Data ini disajikan secara deskriptif pada setiap hasil penelitian.

2. Data Angket

Pertanyaan berupa tanggapan selama proses pembelajaran berlangsung.

3. Analisis Hasil Tes Belajar

Hasil tes belajar yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

G. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator dari keberhasilan tindakan meliputi: perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran (lempar turbo), siswa terlihat antusias, senang, dan juga aktif dalam mengikuti pembelajaran. Adanya rasa senang dalam diri siswa dapat meningkatkan hasil belajar, diharapkan nilai rata-rata hasil belajar lempar turbo sama dengan atau lebih besar dari 75 dan tingkat keberhasilan siswa dalam pencapaian KKM sebanyak 60 %.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Siklus Pertama

Dikalukan dua kali pertemuan, pada setiap tertemuan dulakukan observasi proses pembelajaran terhadap guru dan siswa. Diakhir siklus diadakan evaluasi pembelajaran lempar turbo.

Tabel 1. Hasil Observasi proses pembelajaran terhadap guru dan siswa

No	Keterangan	Observasi terhadap guru		Observasi terhadap siswa	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Pertemuan 1	31	Cukup baik	33	Cukup baik
2	Pertemuan 2	38	Cukup baik	37	Cukup baik

Tabel diatas menunjukkan hasil observasi yang dilakukan oleh kolaborator terhadap proses pembelajaran. Hal yang diamati adalah guru dan siswa. Pada siklus I pertemuan 1, hasil observasi terhadap guru memperoleh skor maksimal 31 dengan kategori cukup baik, dan hasil observasi terhadap siswa memperoleh skor 33 dengan kategori cukup baik. Pada siklus I pertemuan 2 , skor maksimal hasil observasi terhadap guru meningkat menjadi 38 dengan kategori cukup baik , serta hasil observasi

terhadap siswa skor maksimalnya ikut meningkat menjadi 37 dengan kategori cukup baik.

Tabel 2. Daftar nilai lempar turbo siswa kelas IV
SD N I Pripih Tahun Pelajaran 2014/2015

Nilai sebelumnya

NO	NAMA	Nilai	Keterangan
1	AND	53.33	BELUM TUNTAS
2	RR	53.33	BELUM TUNTAS
3	RIAN	53.33	BELUM TUNTAS
4	ARI	53.33	BELUM TUNTAS
5	MUH	66.66	BELUM TUNTAS
6	DITA	53.33	BELUM TUNTAS
7	AFH	66.66	BELUM TUNTAS
8	CEP	60	BELUM TUNTAS
9	NWD	66.66	BELUM TUNTAS
10	MAU	53.33	BELUM TUNTAS
11	MUR	73.33	BELUM TUNTAS
12	TAF	73.33	BELUM TUNTAS
13	TUL	60	BELUM TUNTAS
	Jumlah	786.62	
	Nilai Tertinggi	73.33	
	Nilai Terendah	53.33	
	Rata-rata	60.51	

Tabel 2 diatas menunjukkan hasil evaluasi pembelajaran lempar turbo sebelum menggunakan metode bermain lempar shuttlecock, diperoleh nilai tertinggi 73,33. Nilai terendah 53.33, nilai rata-ratanya 60,51. Sedang siswa yang mendapat nilai dibawah KKM ada 13 anak (KKM SDN I Pripih nilainya 75) dan yang mencapai KKM tidak ada (0 %)

Tabel 3. Daftar nilai lempar turbo siswa kelas IV
SD Negeri I Pripih tahunpelajaran 2014/2015

Siklus I

NO	NAMA	Nilai	Keterangan
1	AND	60	BELUM TUNTAS
2	RR	60	BELUM TUNTAS
3	RIAN	66.66	BELUM TUNTAS
4	ARI	53.33	BELUM TUNTAS
5	MUH	80	TUNTAS
6	DITA	53.33	BELUM TUNTAS
7	AFH	80	TUNTAS
8	CEP	66.66	BELUM TUNTAS
9	NWD	73.33	BELUM TUNTAS
10	MAU	60	BELUM TUNTAS
11	MUR	80	TUNTAS
12	TAF	80	TUNTAS
13	TUL	66.66	BELUM TUNTAS
	Jumlah	879.97	
	Nilai Tertinggi	80	
	Nilai Terendah	53.33	
	Rata-rata	67.69	

Tabel 3 diatas menunjukkan hasil evaluasi pembelajaran lempar turbo pada siklus pertama diperoleh nilai tertinggi 80. Nilai terendah 53.33, nilai rata-ratanya 67,69. Sedang siswa yang mendapat nilai dibawah KKM ada 9 anak dan yang mencapai KKM 4 anak (30,77 %)

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus I, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil data yang diperoleh. Dengan adanya tindakan penelitian ini meningkatkan gairah dan semangat siswa untuk belajar lempar

turbo. Demikian juga hasil belajar dari tindakan pertama sampai akhir siklus I terdapat peningkatan hasil lempar turbo.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti bersama kolaborator membandingkan hasil penilaian pada proses pembelajaran lempar turbo siklus 1 diperoleh nilai rata-rata (*mean*)67,69, nilai rata-rata sebelumnya 60,51. 4 siswa (30,77%) yang memperoleh nilai yang meningkat dari hasil sebelumnya. Nilai KKM di SD Negeri 1 Pripih adalah 75.

Memperhatikan hal ini berarti dari siklus I kemampuan lempar turbo siswa skore rata-rata belum mencapai 75. Siswa yang mencapai KKM belum sesuai target(60%). Dengan demikian pembelajaran lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar*shuttlecock* pada siklus I dilanjutkan pada siklus II.

2. Siklus Kedua

Untuk siklus kedua dalam hal ini prosesnya sama seperti siklus pertama dilakukan dua kali pertemuan

Tabel 4. Hasil Observasi proses pembelajaran terhadap guru dan siswa Siklus kedua (II)

No	Keterangan	Observasi terhadap guru		Observasi terhadap siswa	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	Pertemuan 1	41	Baik	49	Baik
2	Pertemuan 2	44	Baik	54	Sangat baik

Tabel 4. diatas menunjukkan hasil observasi yang dilakukan oleh kolaborator terhadap proses pembelajaran. Hal yang diamati adalah guru dan siswa. Pada siklus Kedua (II) pertemuan 1, hasil observasi terhadap guru memperoleh skor maksimal 41 dengan kategori baik, dan hasil observasi terhadap siswa memperoleh skor 49 dengan kategori baik. Pada siklus Kedua (II) pertemuan 2 , skor maksimal hasil observasi terhadap guru meningkat menjadi 44 dengan kategori baik , serta hasil observasi terhadap siswa skor maksimalnya ikut meningkat menjadi 54 dengan kategori sangat baik.

Tabel 5. Daftar nilai lempar turbo siswa kelas IV
SDN I pripih tahun pelajaran 2014/2015
Siklus II

NO	NAMA	Nilai	Keterangan
1	AND	80	TUNTAS
2	RR	66.66	BELUM TUNTAS
3	RIAN	66.66	BELUM TUNTAS
4	ARI	80	TUNTAS
5	MUH	80	TUNTAS
6	DITA	80	TUNTAS
7	AFH	86.66	TUNTAS
8	CEP	66.66	BELUM TUNTAS
9	NWD	86.66	TUNTAS
10	MAU	73.33	BELUM TUNTAS
11	MUR	86.66	TUNTAS
12	TAF	86.66	TUNTAS
13	TUL	80	TUNTAS
	Jumlah	1019.95	
	Nilai Tertinggi	80	
	Nilai Terendah	66.66	
	Rata-rata	78.45	

Tabel 5 diatas menunjukkan hasil evaluasi pembelajaran lempar turbo pada siklus kedua (II) diperoleh nilai tertinggi 80. Nilai terendah 66,66, nilai rata-ratanya 78,45. Sedang siswa yang mendapat nilai dibawah KKM ada 4 anak dan yang mencapai KKM 9 anak (69,23 %).

Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus II, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil data yang diperoleh. Dengan adanya tindakan penelitian ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa lempar turbo.

Tabel 6. Nilai rata-rata dan prosentase Pencapaian KKM

No	Keterangan	Nilai Sebelum	Siklus 1	Siklus 2
1	Nilai rata-rata kelas	60,51	67,69	78,45
2	Prosentase pencapaian KKM	0 %	30,77 %	69,23 %

Berdasarkan tabel 6 diatas maka peneliti bersama kolaborator membandingkan hasil penilaian pada proses lempar *shuttlecock* siklus II diperoleh nilai rata-rata (*mean*) 78,45, dengan nilai sebelum penelitian yaitu 60,51, nilai rata-rata siklus 1 67,69 . Prosentase pencapaian KKM pada siklus II 69,23%.

Memperhatikan hal ini berarti dari siklus II kemampuan lempar turbo siswa skore rata-ratanya lebih dari 75. Jika dilihat dari jumlah siswa ada 4 siswa yang belum tuntas atau 30,77 %, dan 9 siswa memperoleh tuntas atau sekitar 69,23 %, sudah melebihi target yang ditentukan yaitu 60 %.

Dengan demikian pembelajaran lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar *shuttlecock* pada siklus II dihentikan.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Dari hasil observasi sebelum dilaksanakan tindakan, kemampuan dan kemauan siswa kelas IV SD Negeri 1 Pripih dalam pembelajaran lempar turbo masih kurang. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap dan kemampuan gerak siswa dalam nilai pembelajaran penjas sub materi atletik lempar turbo belum memuaskan.

Hal ini membuat peneliti sekaligus guru penjasorkes di SD Negeri Pripih 1 mencari penyebab yang mengakibatkan siswa dalam pembelajaran lempar turbo nilai rata-ratanya masih belum sesuai dengan nilai rata-rata kelas yang diharapkan.

Dari hasil kolaborasi dan peneliti di lapangan pada saat pembelajaran berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dapat diungkap permasalahan-permasalahan yang ada pada siswa SD Negeri 1 Pripih. Dari identifikasi masalah yang ditemukan tersebut menyebabkan nilai hasil belajar lempar turbo tidak mencapai nilai rata-rata kelas.

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka perlu dilakukan suatu upaya tindakan peningkatan pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan pendekatan yang tepat, salah satu diantaranya adalah pendekatan permainan lempar *shuttlecock*. Penelitian ini berlangsung dalam dua siklus dengan setiap

siklus 2 kali pertemuan tatap muka. Setiap pertemuan tatap muka menggunakan waktu 2 jam pelajaran (70 menit). Pada akhir siklus diadakan evaluasi proses pembelajaran lempar *shuttlecock*.

C. Implementasi Tindakan

1. Tindakan Penelitian

a. Pokok Kajian Tindakan Penelitian

Pelaksanaan tindakan merupakan penerapan rancangan yang telah dibuat bersama-sama menggunakan pendekatan bermain yaitu upaya peningkatan pembelajaran lempar turbo melalui metode permainan lempar *shuttlecock* dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan siswa kelas IV SD Negeri 1 Pripih.

Selama tindakan berlangsung peneliti dan kolaborator selalu mengevaluasi pelaksanaan tersebut apakah sesuai rencana atau tidak. Peneliti sekaligus sebagai guru bersama kolaborator melakukan observasi dengan mencatat berbagai kejadian pada saat proses pembelajaran.

b. Rencana Tindakan Penelitian

Penelitian ini berlangsung dalam dua siklus yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan dalam 4 minggu. Dalam satu kali pertemuan berlangsung selama 70 menit atau 2 jam pelajaran. Selama proses tindakan berlangsung peneliti bersama kolaborator selalu mengamati dan mendiskusikan kegiatan yang telah terjadi, melalui catatan lapangan,

blanko observasi dan foto-foto pada saat pembelajaran, agar hasil kolaborasi dapat direfleksikan.

c. Pelaksanaan Tindakan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini berlangsung dalam dua siklus yang dilaksanakan dalam bentuk pembelajaran penjaskes selama dua kali pertemuan tatap muka.

- 1) Pertemuan siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 12 Maret dan 19 Maret 2015, pertemuan kedua pada tanggal 26 Maret dan 4 April 2015, selama 2 jam pelajaran (70 menit) tiap pertemuan. Materi pokok pembelajaran adalah lempar turbo dengan metode bermain lempar *shuttlecock*.
- 2) Pada pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan pembagian waktu antara kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup yang penjabarannya sebagai berikut :

🕒 Pendahuluan (10 menit)

Dalam setiap pertemuan selalu diawali dengan membariskan siswa dan berdoa. Kemudian melakukan presensi dan apersepsi. Dilanjutkan dengan memberikan contoh-contoh pemanasan dan mengawasi.

🕒 Kegiatan Inti (50 menit)

Pada kegiatan inti dalam satu siklus, peneliti menggunakan permainan atau *game* terlebih dahulu yaitu pada melakukan lempar *shuttlecock* dengan menggunakan net sebagai alat bantu atau rintangan yang harus dilewati dalam melempar *shuttlecock*, kemudian siswa melakukan permainan lempar *shuttlecock* dengan sasaran simpai yang digantung di atas garis pembatas, dan yang terakhir siswa melakukan permainan lempar *shuttlecock* dengan sasaran simpai ditaruh di atas tanah. Setelah permainan selesai, siswa dibariskan kembali dan dievaluasi keterampilannya dalam melakukan lempar turbo oleh peneliti dan kolaborator.

🕒 Kegiatan Penutup (10 menit)

Siswa melakukan pendinginan, diskusi, dan tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari. Dan pada akhir pembelajaran selalu ditutup dengan berbaris dan berdoa.

2. Kolaborator

a. Kolaborator terhadap guru

Berdasarkan hasil kolaborator terhadap guru di lapangan selama proses pembelajaran berlangsung maka dapat diperoleh gambaran sebagai berikut:

- 1) Pada waktu melakukan kegiatan pendahuluan selalu dengan membariskan siswa, memimpin berdoa, dan menyampaikan apersepsi.

Pada pertemuan pertama peneliti memeriksa kesiapan siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran secara singkat.

- 2) Pada waktu pemanasan selalu menggunakan metode permainan dan penguluran.
- 3) Guru memberikan kesempatan yang sama kepada semua siswa untuk melakukan gerakan, memberikan kegiatan yang aman, dan menyenangkan.
- 4) Guru memberikan koreksi pada siswa yang belum benar melakukan gerakan.
- 5) Guru menggunakan metode pembelajaran dari materi yang ringan ke materi yang berat, dari yang sederhana ke yang kompleks dengan metode bermain.
- 6) Pada kegiatan penutup peneliti memberikan kegiatan pendinginan, menyampaikan inti pembelajaran yang telah dilakukan, berbaris, dan berdoa.
- 7) Pemberian permainan yang diberikan kepada siswa sudah sesuai dengan RPP yang dibuat oleh peneliti. Selain itu, proses pembelajaran sudah sesuai RPP.

b. Kolabolator terhadap sikap siswa

Berdasarkan kolaborasi peneliti sekaligus sebagai guru terhadap sikap siswa dan berdasarkan silabus mata pelajaran penjas tahun 2015 maka diperoleh gambaran sebagai berikut :

1) Kedisiplinan

a) Siswa selalu mengikuti pembelajaran dengan tepat waktu pukul 07.00 sudah siap di lapangan dan mengakhiri pembelajaran pukul 08.10 WIB.

b) Selalu berpakaian seragam olahraga sekolah.

2) Kerjasama

Siswa selalu bekerjasama untuk menyiapkan peralatan yang dibutuhkan maupun menyimpan di gudang.

3) Motivasi

a) Berdasarkan kolaborasi dan hasil wawancara antara siswa dan peneliti siswa selalu senang mengikuti proses pembelajaran, terutama apabila metode pembelajaran yang digunakan mengarah ke permainan atau bermain. Hal ini sesuai dengan karakteristik siswa yang gemar bermain, sehingga ketika pembelajaran dengan metode bermain siswa akan sangat senang sekali aktif berpartisipasi.

b) Secara keseluruhan, siswa selalu memperhatikan koreksi dari guru dan mau memperbaiki kesalahan.

c) Siswa selalu aktif bertanya kepada guru bila menemukan hal-hal yang belum dipahami.

c. Kolaborasi terhadap psikomotor siswa

Berdasarkan kolaborasi peneliti dan kolaborasi terhadap psikomotor siswa dalam penguasaan lempar turbo dalam pembelajaran atletik mengalami peningkatan. Hal itu dapat dilihat dari besarnya rata-rata yang diperoleh siswa, yang awalnya hanya 60,51 menjadi 78,45. Ini berarti bahwa pembelajaran lempar turbo dengan permainan lempar *shuttlecock* sangat efektif.

Memperhatikan hal ini berarti dari siklus II kemampuan lempar turbo *shuttlecock* siswa skor rata-ratanya sudah melebihi 75. Jika dilihat dari jumlah siswa ada 4 siswa yang belum tuntas (30,77%), dan 9 siswa sudah tuntas (69,23%), sudah mencapai target yang ditentukan yaitu 60%. Dengan demikian pembelajaran lempar turbo dengan pendekatan permainan lempar *shuttlecock* pada siklus II dihentikan.

Hasil Angket Tanggapan Siswa Kelas IV SD Negeri I Pripih

Tabel 7. Angket tanggapan siswa Kelas IV SDN I Pripih terhadap Pembelajaran Lempar Turbo

No	Pertanyaan	Setuju		Kurang setuju		Tidak setuju	
		jml	%	jml	%	jml	%
1.	Guru menjelaskan dengan baik	13	100	0	0	0	0
2.	Guru simpatik / menyenangkan	11	84.62	2	15.38	0	0
3.	Cara mengajar guru variatif	11	84.62	2	15.38	0	0
4.	Aktifitas pembelajaran lempar turbo menyenangkan	12	92.31	1	7.692	0	0
5.	Banyak kesempatan mencoba	11	84.62	2	15.38	0	0
6.	Suasana proses pembelajaran menyenangkan	12	92.31	1	7.69	0	0
7.	Banyak hal-hal yang baru dalam proses pembelajaran	11	84.62	2	15.38	0	0
8.	Siswa masih ingin beraktifitas, tetapi waktu telah berakhir	11	84.62	2	15.38	0	0
9.	Banyak praktik/ aktifitas	9	69.23	3	23.08	1	7.7
10.	Banyak memperoleh kesempatan bertanya	12	92.31	0	0	1	7.7

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada

peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil observasi terhadap sikap siswa dan data hasil observasi terhadap kemampuan gerak siswa dalam proses pembelajaran lempar turbo berikut:

Pada siklus 1 tindakan dalam proses pembelajaran lempar turbo dengan model bermain lempar *shuttlecock* pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pripih sudah tepat. Namun hasil baru menunjukkan peningkatan skor 7,14 dan nilai rata-rata kelas 67,69 atau yang tuntas baru 30,77 persen. Hal dimungkinkan siswa masih beradaptasi dengan model bermain ini. Siswa belum hapal betul dengan gerakan-gerakan atau dengan istilah lain belum terjadi otomatisasi gerakan-gerakan melempar *shuttlecock* pada siklus I.

Pada siklus I, peneliti menggunakan beberapa permainan, yaitu :Permainan pertama, lempar *shuttlecock* melewati atas net secara berpasangan dalam sebuah kelompok.

Dalam proses pembelajarannya siswa merasa senang dan gembira hal ini dapat dilihat dari hasil angket tanggapan siswa di atas 85 % menyatakan setuju dengan kegiatan pembelajaran ini. Siswa tetap tidak melupakan sasaran yang ingin dicapai yaitu siswa dapat melakukan proses lempar turbo dengan benar. Model pembelajaran telah disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukannya.

Pada siklus II, permainan ditambah tindakan dengan lempar *shuttlecock* ke sasaran simpai yang digantung di atas garis pembatas atau yang tadinya ada net diganti dengan simpai yang digantung. Tujuan permainan tersebut adalah untuk memberikan rasa senang, percaya diri dan keberanian siswa dalam melempar sehingga dapat melempar sesuai dengan target yang ditentukan. Selain itu hal ini dimaksudkan supaya lemparan siswa bisa dilakukan dengan tepat dan membiasakan diri melempar ke sasaran karena dalam lempar turbo ada area khusus ke mana arah turbo itu dilempar.

Permainan ketiga, lempar *shuttlecock* ke sasaran simpai yang diletakkan di tanah di depan siswa dengan jarak tertentu. Hal ini dimaksudkan agar siswa mampu menempatkan turbo ke sasaran dan dengan arah yang benar. Gerakan dan lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri 1 Pripih sudah semakin baik. Hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan lempar *shuttlecock* yang penekanannya pada gerakan melempar, serta arah lemparan sudah semakin baik dengan memperoleh rata-rata sebesar 78,45. Besarnya rata-rata ini sudah mencapai harapan sebesar 69,23 persen yang mengalami peningkatan. Hal ini berarti pembelajaran lempar turbo menggunakan metode bermain lempar *shuttlecock* adalah sangat tepat karena mampu meningkatkan kemampuan lempar turbo siswa kelas IV SD Negeri 1 Pripih.

Dari penjelasan kegiatan pada siklus I dan II sudah menunjukkan hasil observasi dan hasil belajar siswa. Dalam pembelajaran lempar turbo sudah ada

peningkatan. Hal ini dapat terwujud dengan adanya dorongan dan sikap siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan metode pembelajaran yang baru.

Berdasarkan kondisi tersebut maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses pembelajaran lempar turbo dengan menggunakan metode bermain lempar *shuttlecock* dapat dijadikan sebagai salah satu metode pembelajaran lempar turbo untuk siswa kelas IV SD Negeri 1Pripih.

E. Pembahasan Hasil Angket Tanggapan Siswa

Dari pertanyaan ataupun pernyataan angket yang diajukan kepada siswa, di dapat hasil sebagai berikut:

1. Guru menjelaskan dengan pembelajaran lempar *shuttlecock*?

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 13 anak, kurang setuju 0 anak, tidak setuju 0 anak. Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa semua anak senang dengan pembelajaran lempar *shuttlecock*, berarti 100 persen setuju.

2. Menurut siswa apakah guru simpati dan menyenangkan saat memberikan pembelajaran?

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 11 anak (84,62%)

Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 2 anak (15,38%)

Siswa yang menjawab “tidak setuju” berjumlah 0 anak (0%).

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak menganggap bahwa permainan lempar *shuttlecock* itu setuju bahwa untuk pembelajaran guru mengajar dengan simpati.

3. Cara guru mengajar variatif pada saat pembelajaran.

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 11 anak, kurang setuju 2 anak, tidak setuju 0 anak.

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa setuju bahwa guru mengajar secara variatif saat pembelajaran lempar *shuttlecock*.

4. Aktifitas pembelajaran lempar turbo menyenangkan.

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 12 anak Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 1 anak dan tidak setuju 0 anak.

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak bahwa pengajaran lempar *shuttlecock* menyenangkan yaitu 12 anak atau 92 %.

5. Banyak kesempatan mencoba

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 11 anak Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 2 anak dan tidak setuju 0 anak.

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak bahwa pengajaran lempar *shuttlecock* banyak diberi kesempatan mencoba yaitu 11 anak atau 84,62 %.

6. Suasana proses pembelajaran menyenangkan

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 12 anak Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 1 anak dan tidak setuju 0 anak.

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak bahwa pengajaran lempar *shuttlecock* menyenangkan yaitu 12 anak atau 92 %.

7. Banyak hal-hal yang baru dalam proses pembelajaran

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 11 anak Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 2 anak dan tidak setuju 0 anak.

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak bahwa pengajaran lempar *shuttlecock* banyak diberi kesempatan mencoba yaitu 11 anak atau 84,62 %.

8. Siswa masih ingin beraktifitas, tetapi waktu telah berakhir

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 11 anak Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 2 anak dan tidak setuju 0 anak.

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak bahwa pengajaran lempar *shuttlecock* banyak yang masih berkeinginan beraktifitas walaupun waktu telah berakhir yaitu 11 anak atau 84,62 %.

9. Banyak praktik/ aktifitas

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 9 anak (69.23%)

Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 3 anak (23.08%)

Siswa yang menjawab “tidak setuju” berjumlah 1 anak (7.7%)

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak menganggap bahwa permainan lempar *shuttlecock* itu setuju bahwa untuk pembelajaran banyak praktik.

10. Banyak memperoleh kesempatan bertanya.

Diperoleh hasil sebagai berikut.

Siswa yang menjawab “setuju” berjumlah 12 anak (92,30%)

Siswa yang menjawab “kurang setuju” berjumlah 0 anak (0%)

Siswa yang menjawab “tidak setuju” berjumlah 1 anak (7.7%)

Dari jumlah di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar anak menganggap bahwa dalam pembelajaran lempar *shuttlecock* itu setuju memperoleh banyak kesempatan bertanya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa sebelum dilakukan pembelajaran lempar turbo dengan metode bermain lempar *shuttlecock*, kemampuan lempar turbo siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pripih masih rendah dan belum sesuai dengan yang diharapkan. Namun, setelah metode yang sebelumnya diganti dengan metode bermain lempar *shuttlecock*, kemampuan lempar turbo siswa semakin meningkat dan membaik, sehingga nilainya pun sudah mampu mencapai hasil yang diharapkan. Dengan demikian proses pembelajaran lempar turbo dengan metode bermain lempar *shuttlecock* yang dilakukan dalam 4 kali tatap muka dapat meningkatkan remidi pembelajaran lempar turbo.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lempar turbo dengan metode bermain lempar *shuttlecock* pada siswa kelas IV di SD Negeri 1 Pripih mengalami peningkatan. Oleh karena itu sebagai seorang guru harus bisa meningkatkan kualitas pembelajaran. Selain dengan menyediakan alat atau fasilitas yang memadai, guru juga harus bisa memodifikasi atau memvariasikan pembelajaran agar siswa lebih tertarik, senang, gembira dan menyenangkan olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pripih memiliki keterbatasan-keterbatasan yang menjadi hambatan dalam penelitian ini. Hambatan-hambatan itu belum bisa terselesaikan sehingga pada masa yang akan datang hambatan-hambatan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun hambatan-hambatan tersebut antara lain :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol perasaan siswa ketika mengikuti pembelajaran apakah sungguh-sungguh, bercanda atau setengah-setengah dalam melakukan tugas yang diberikan.
2. Peneliti tidak mampu mengetahui apakah kemampuan siswa sudah maksimal apa belum ketika mengikuti pembelajaran. Hal ini dikarenakan ada sebagian siswa yang bercanda ketika proses pembelajaran berlangsung.

D. Saran-Saran

Saran yang dapat penyusun berikan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga atletik, khususnya lempar turbo ataupun olahraga yang lain.
2. Bagi guru penjas, mampu menciptakan suasana yang menyenangkan ketika proses pembelajaran berlangsung dan kreatif dalam membuat pembelajaran

menarik, baik menggunakan media ataupun tidak sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

3. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga, dan guru juga dapat menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi dengan adanya sarana prasarana yang lengkap.
4. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memvariasikan pembelajaran yang digunakan ataupun dengan memodifikasi pembelajaran sebagai bahan dalam mengembangkan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono. (2012). *Cooperative Learning Teori dan Aplikasi Paikem*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Celeden Timur UH III/548
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak Dasar dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Daliman. (2010). *Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Lempar Lembing dengan Metode Bermain siswa xc smk muhammadiyah 1 turi*. Skripsi. FIK UNY.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Eko Mardiyana. (2009). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tolak Peluru Awalan Samping melalui Pendekatan Modifikasi pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 2 PatikRaja Tahun Pelajaran 2008/2009*. Skripsi. FIK UNY.
- Margono. (2002). *ATLETIK*. Yogyakarta: UNY.
- Mulyasa. (2012). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pardjono dkk.,(2007) *Seri Metodologi Penelitian Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UNY.
- Ria Lumintuarso. (2011). *POA*. Yogyakarta: UNY Press Yogyakarta.
- Rusman. (2012). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas* . Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka.(1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Depdikbud.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN