

**LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DAN PENGESAHAN  
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

**Judul : MENINGKATKAN KEMAMPUAN EKSPLORASI GERAK DASAR  
MELEMPAR DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI MODEL *COOPERATIVE LEARNING* TIPE *TEAMS  
GAMES TOURNAMENT* (TGT) PADA SISWA KELAS III SDN  
PALMERIAM 01 PAGI JAKARTA TIMUR**

**Nama Mahasiswa : Bella Monalista**  
**Nomor Registrasi : 1815125999**  
**Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar**  
**Tanggal Ujian : 16 Juni 2016**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Andi Ali Saladin, M. Pd.**  
**NIP. 195907271986031001**

**Drs. Julius Sagita, M. Pd.**  
**NIP. 196012211986101001**

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Dr. Sofia Hartati, M. Si. (Penanggung Jawab)*</b>		
<b>Dr. Gantina Komalasari, M. Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**</b>		
<b>Dr. Fahrurrozi, M. Pd. (Ketua Penguji)***</b>		
<b>Dra. Rosinar Siregar, M. Pd. (Anggota) ****</b>		
<b>Ika Lestari, S. Pd., M. Si. (Anggota) ****</b>		

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan**
- \*\* Pembantu Dekan I**
- \*\*\* Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar**
- \*\*\*\* Dosen Penguji Selain Pembimbing**

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN EKSPLORASI GERAK DASAR  
MELEMPAR DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI  
MODEL *COOPERATIVE LEARNING* TIPE *TEAMS GAMES TOURNAMENT*  
(TGT)**

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas III SDN Palmeriam 01 Pagi  
Jakarta Timur)

(2016)

**Bella Monalista**

**ABSTRAK**

Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk mendapatkan data tentang peningkatan kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT). Penelitian ini dilaksanakan di kelas III SDN Palmeriam 01 Pagi Jakarta Timur dimulai pada bulan April sampai bulan Mei, menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri dari 2 siklus dengan 4 kegiatan utama yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian ini menunjukkan presentase perolehan data pada siklus I kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar 72,4%. Siklus II menunjukkan kenaikan yaitu 93,1%. Sedangkan data pemantau tindakan pembelajaran dengan model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT) pada siklus I presentase 70% dan pada siklus II mencapai 95%. Dari hasil penelitian, dapat dinyatakan bahwa dengan menggunakan model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT) dapat meningkatkan kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kesimpulannya adalah bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT) dapat dijadikan model pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan eksplorasi gerak dasar melempar di kelas III SDN Palmeriam 01 Pagi Jakarta Timur.

Kata Kunci: Eksplorasi gerak dasar melempar, model *cooperative learning* tipe *teams games tournament* (TGT)

**INCREASING THE THROWING BASED MOVEMENT EXPLORATION  
ABILITY IN PHYSICAL EDUCATION THROUGH COOPERTIVE  
LEARNING MODELS TEAMS GAMES TOURNAMENT (TGT) TYPE**

*(Classroom Action Research at the third years of SDN Palmeriam 01 Pagi in  
East Jakarta)*

*(2016)*

**Bella Monalista**

**ABSTRAC**

*Class Action Research aims to obtain data about upgrading the throwing based movement exploration ability in physical education through cooperative learning models teams games tournament (TGT) type. This research was conducted in the third grade at SDN Palmeriam 01 Pagi of East Jakarta starts in April until May, using action research methods (classroom action research) consisting of 2 cycles with 4 main activities: planning, action, observation, reflection. The results show the percentage of data acquisition in the first cycle throwing based movement exploration ability 72,4%. Cycle II showed increase at 93,1%. While data for monitoring the action learning through cooperative learning models teams games tournament (TGT) type in the first cycle 70% and in the second cycle reaches up to 95% improvement. From the research, it can be stated that by using cooperative learning models teams games tournament (TGT) type can improve the throwing based movement exploration ability in physical education lessons. The conclusion is that the learning of physical education using cooperative learning models teams games tournament (TGT) type can be used to improve the throwing based movement exploration ability in a class III SDN Palmeriam 01 Pagi of East Jakarta.*

*Keywords: The throwing based movement exploration, cooperative learning models teams games tournament (TGT) type.*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Bella Monalista

Nomor Registrasi : 1815125999

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi / karya inovasi yang saya buat dengan judul **“Meningkatkan Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Model *Cooperative Learning* Tipe *Teams Games Tournament* (TGT) Pada Siswa Kelas III SDN Palmeriam 01 Pagi Jakarta Timur”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Mei - Juni 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juni 2016

Yang Membuat Pernyataan

Bella Monalista

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Model *Cooperative Learning* Tipe *Teams Games Tournament* (TGT) pada Siswa Kelas III SDN Palmeriam 01 Pagi Jakarta Timur”. Shalawat serta salam semoga Allah limpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, keluarga sahabat, serta para pengikutnya yang sama-sama dimuliakan oleh Allah SWT.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Jakarta pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Dalam penulisan proposal penelitian ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik aspek kualitas maupun aspek kuantitas dari materi penelitian yang disajikan. Semua ini didasarkan dari keterbatasan yang dimiliki peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang. Selanjutnya, dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak diberi bantuan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si. selaku dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Kedua, kepada bapak Dr. Fahrurrozi, M.Pd. selaku ketua Prodi PGSD FIP UNJ. Ketiga, bapak Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar telah membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama proses penulisan proposal penelitian ini. Keempat, bapak Drs. Julius Sagita, M.Pd.

selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak sekali masukan dan bimbingan kepada peneliti sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan. Kelima, kepada bapak Drs. Saim Sujana selaku kepala Sekolah Dasar Negeri Palmeriam 01 Pagi Jakarta Timur yang telah memberikan izin melakukan penelitian di sekolah ini. Keenam, kepada bapak Engkus Kusnadi, S.Pd. selaku guru pendidikan jasmani SDN Palmeriam 01 Pagi Jakarta Timur yang telah membantu peneliti menjadi observer dan rekan sejawat yang telah memberikan ruang bagi peneliti melakukan penelitian di kelasnya, dan meluangkan waktu dan tenaganya untuk merefleksi kegiatan yang dilakukan peneliti selama penelitian. Ketujuh, kepada seluruh siswa-siswi kelas III SDN Palmeriam 01 Pagi yang telah membantu peneliti melakukan penelitian dengan menjadi objek penelitian dalam penelitian ini. Kedelapan, orang tua tercinta dan saudara-saudara peneliti yang tak pernah berhenti memberikan do'a dan semangat motivasi kepada peneliti untuk dapat segera menyelesaikan studi dan tak lupa kepada teman-teman seperjuangan PGSD yang senantiasa menyemangati dan memberi dorongan kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Semoga amal dan jasa baik dari semua pihak mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis, agar menjadi motivasi dalam menyelesaikan penelitian, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Jakarta, Juni 2016

Peneliti

Bella Monalista

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAC .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian.....	5
C. Pembatasan Fokus Penelitian.....	6
D. Perumusan Masalah Penelitian.....	6
E. Manfaat Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>9</b>
A. Acuan Teori dan Fokus yang Diteliti .....	9
1. Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar .....	9
a. Pengertian Kemampuan .....	9
b. Pengertian Eksplorasi .....	10
c. Pengertian Gerak Dasar Melempar.....	13
2. Pendidikan Jasmani.....	17
a. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	17
b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	18
c. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	19

3. Karakteristik Anak Kelas III SD .....	20
B. Acuan Teori Rancangan-Rancangan Alternatif atau Disain-Disain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih .....	23
1. Pengertian <i>Cooperative Learning</i> .....	23
2. <i>Coopertive Larning Tipe Teams Games Turnament (TGT)</i> .....	27
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan (Rancangan Siklus Penelitian).....	36
1. Metode Penelitian .....	36
2. Desain Intervensi Tindakan (Rancangan Siklus Penelitian).....	37
D. Subjek dan Partisipan dalam Penelitian.....	39
E. Peran dan Posisi Peneliti Dalam Penelitian.....	39
1. Peran Peneliti .....	39
2. Posisi Peneliti .....	39
F. Tahapan Intervensi Tindakan .....	40
1. Perencanaan Tindakan.....	40
2. Pelaksanaan Tindakan .....	42
3. Pengamatan Tindakan.....	42
4. Refleksi Tindakan .....	43
G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan.....	43
H. Data dan Sumber Data.....	44
1. Data .....	44
2. Sumber Data.....	45
I. Instrumen Penelitian .....	45



1. Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar .....	45
a. Definisi Konseptual .....	45
b. Definisi Operasional.....	46
c. Kisi-Kisi Instrumen .....	46
2. <i>Cooperative Learning tipe Teams Games Tournament (TGT)</i> .....	47
a. Definisi Konseptual .....	47
b. Definisi Operasional.....	47
c. Kisi-Kisi Instrumen .....	48
J. Teknik Pengumpulan Data.....	50
K. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data .....	51
L. Teknik Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis .....	52
1. Analisis Data.....	52
2. Interpretasi Hasil Analisis .....	52

**BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS**

<b>DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
A. Deskripsi Data .....	53
B. Temuan/Hasil Penelitian.....	53
1. Kegiatan Siklus I.....	53
a. Tahap Perencanaan.....	53
b. Tahap Pelaksanaan .....	54
c. Tahap Pengamatan.....	61
d. Refleksi .....	62
2. Kegiatan Siklus II.....	66
a. Tahap Perencanaan.....	66
b. Tahap Pelaksanaan .....	67
c. Tahap Pengamatan.....	73
d. Refleksi .....	74
C. Interpretasi Hasil Analisis .....	80

D. Keterbatasan Penelitian .....	82
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Implikasi .....	85
C. Saran.....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Langkah-langkah Pembelajaran Kooperatif .....	26
Tabel 2 Penghargaan Tim .....	29
Tabel 3 Perencanaan Tindakan .....	41
Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar .....	46
Tabel 5 Kisi-kisi Instrumen model <i>Cooperative Learning</i> tipe <i>Teams Games Tournament</i> (TGT).....	48
Tabel 6 Instrumen proses model <i>Cooperative Learning</i> tipe <i>Teams Games Tournament</i> (TGT).....	49
Tabel 7 Temuan-temuan Pada Siklus I yang Perlu Diperbaiki di Siklus II....	63
Tabel 8 Hasil Analisis Data Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar .....	78
Tabel 9 Hasil Analisis Data Guru dan Siswa dalam Instrumen Pemantau Tindakan Siklus I dan II .....	79

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Teknik melempar dari atas kepala .....	15
Gambar 2 Model PTK menurut Kemmis dan McTaggart .....	38
Gambar 3 Siswa melakukan permainan lempar, tangkap, mundur.....	55
Gambar 4 Siswa melakukan permainan lomba bola.....	57
Gambar 5 Siswa melakukan permainan menjadi raja bola .....	59
Gambar 6 Bagan Turnamen .....	60
Gambar 7 Diagram Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar pada Siklus I .....	65
Gambar 8 Siswa melakukan permainan bola bersambung dalam lingkaran	68
Gambar 9 Siswa melakukan permainan bertanding lempar tangkap.....	70
Gambar 10 Siswa melakukan permainan lari sambung dengan bola .....	71
Gambar 11 Diagram Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar pada Siklus II.....	74
Gambar 12 Diagram Presentase Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar pada Siklus I dan II .....	79
Gambar 13 Diagram Presentase Aktivitas Guru dan Siswa dalam Instrumen Pemantau Tindakan pada Siklus I dan II.....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 RPP Pertemuan Pertama Siklus I .....	90
Lampiran 2 Deskripsi Permainan Lempar Tangkap Mundur .....	93
Lampiran 3 Deskripsi Permainan Lomba Bola .....	94
Lampiran 4 RPP Pertemuan Kedua Siklus I .....	95
Lampiran 5 Deskripsi Permainan Menjadi Raja Bola .....	98
Lampiran 6 RPP Pertemuan Pertama Siklus II .....	100
Lampiran 7 Deskripsi Permainan Bola Bersambung Dalam Lingkaran.....	103
Lampiran 8 Deskripsi Permainan Bertanding Lempar Tangkap.....	104
Lampiran 9 RPP Pertemuan Kedua Siklus II .....	105
Lampiran 10 Deskripsi Permainan Lari Sambung Dengan Bola .....	108
Lampiran 11 Catatan Lapangan Pertemuan Pertama Siklus I .....	110
Lampiran 12 Catatan Lapangan Pertemuan Kedua Siklus I .....	111
Lampiran 13 Catatan Lapangan Pertemuan Pertama Siklus II .....	112
Lampiran 14 Catatan Lapangan Pertemuan Kedua Siklus II .....	113
Lampiran 15 Lembar Pengamatan Guru dan Siswa Siklus I .....	114
Lampiran 16 Lembar Pengamatan Guru dan Siswa Siklus II.....	116
Lampiran 17 Rekapitulasi Hasil Pengamatan Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar Siklus I .....	118
Lampiran 18 Rekapitulasi Hasil Pengamatan Kemampuan Eksplorasi Gerak Dasar Melempar Siklus II .....	120
Lampiran 19 Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Siklus I dan II.....	122
Lampiran 20 Surat Keterangan Validasi .....	126
Lampiran 21 Surat Keterangan Permohonan Izin Penelitian .....	128
Lampiran 22 Surat Keterangan Penelitian .....	129
Lampiran 23 Daftar Riwayat Hidup .....	130