

Lampiran 1

**HASIL TES AWAL
GERAK DASAR MELEMPAR PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KADUGEDE
TAHUN PEMBELAJARAN 2016 – 2017**

No	Nama Siswa	L/P	Penilaian Pengamat			Nilai Rata-rata	Ket
			1	2	3		
1	AJM	L	58	58	58	58	TL
2	APP	L	58	58	58	58	TL
3	BAR	L	58	50	50	53	TL
4	DAF	L	50	50	50	50	TL
5	DM	L	50	50	50	50	TL
6	ENA	L	83	83	83	83	L
7	FBH	L	75	67	75	73	TL
8	FMF	L	75	75	75	75	L
9	FFR	L	58	50	58	55	TL
10	FNR	P	58	67	58	61	TL
11	FNK	P	67	58	67	64	TL
12	GAL	L	75	75	75	75	L
13	JP	L	58	50	58	55	TL
14	MR	L	67	67	67	67	TL
15	MH	L	75	75	75	75	L
16	MRL	L	67	50	67	61	TL
17	MZL	L	67	67	67	67	TL
18	MZS	L	83	75	75	78	L
19	NIA	P	75	67	75	72	TL
20	NJL	P	58	67	58	61	TL
21	NPP	P	58	67	67	64	TL
22	NRP	P	67	58	67	64	TL
23	NNM	P	75	67	75	73	TL
24	PZM	L	75	75	75	75	L
25	SWV	P	58	50	50	53	TL
26	SRN	L	75	75	75	75	L
27	TM	P	58	58	58	58	TL
28	WMR	P	67	58	58	60	TL
29	YY	P	58	58	58	58	TL
30	CW	L	67	58	67	64	TL
31	INA	L	67	67	67	67	TL
32	AAR	L	58	58	58	58	TL
33	KA	P	58	58	50	50	TL
Jumlah						2.110	
Rata-rata						63,93	

**Catatan : Nilai Rata-rata = Nilai 3 Pengamat / 3
Siswa Lulus = 7 Siswa**

Lampiran 2

Perhitungan Hasil Tes Awal

a. Perhitungan distribusi frekuensi :

1) Menghitung rentang kelas

Rentang = nilai tertinggi – nilai terendah

$$R = 83 - 50$$

$$= 33$$

2) Interval kelas

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 33$$

$$= 6,01 \text{ ditetapkan menjadi } 6$$

3) Panjang interval kelas

$$p = \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$$

$$p = \frac{33}{6}$$

$$p = 5,5 \text{ ditetapkan menjadi } 6$$

b. Menghitung Mean

$$M = \frac{2110}{33}$$

$$M = 63,93$$

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 1 Kadugede
Kelas	: V (lima)
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Semester	: II (dua)
Pertemuan	: 1 & 2
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit

A. KOMPETENSI INTI

- Menerima dan menjalankan ajaran Agama yang dianutnya
- Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
- Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca)
- Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. KOMPETENSI DASAR

- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar melempar melalui kegiatan permainan/ olahraga yang dimodifikasi
- Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar melempar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan bola besar

C. INDIKATOR

- Memperagakan gerak dasar melempar bola ke sasaran
- Memperagakan gerak dasar melempar ke depan
- Memperagakan gerak dasar melempar ke atas
- Memperagakan gerak dasar melempar ke bawah
- Memperagakan variasi dan kombinasi gerak dasar melempar bola dengan dengan dua tangan dan satu tangan

D. TUJUAN

- Menerima dan menjalankan ajaran Agama yang dianutnya
- Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun,peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga,teman, dan guru
- Memahami dan melakukan gerak dasar melempar
- Meningkatkan hasil belajar gerak dasar melempar

E. MATERI

- Variasi dan kombinasi gerak dasar melempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi
- Variasi dan kombinasi pola gerak dasar melempar yang dilandasi konsep rangkaian gerak

F. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Metode : Bermain dan berpasangan

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 1 dan 2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Awal	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Mengajak semua siswa berdo'a menurut Agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengawali kegiatan pembelajaran) <input checked="" type="checkbox"/> Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa <input checked="" type="checkbox"/> Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti <input checked="" type="checkbox"/> Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari 	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Bermain gerak melemparkan bola ke sasaran (keranjang) dari mulai pandangan melihat sasaran, lengan ke depan arah sasaran, dengan posisi berdiri tegak lanjutkan gerak ikutan dengan melangkahkan salah satu tungkai kaki ke depan bersamaan sedikit menekuk lutut dilakukan secara, berpasangan atau kelompok <input checked="" type="checkbox"/> Menjelaskan dan melakukan permainan sederhana menggunakan bola besar atau kecil <input checked="" type="checkbox"/> Melakukan gerakan kombinasi pengulangan gerak dasar melempar bola ke arah depan, 	40 menit

	<p>atas, dan bawah sebanyak - banyaknya</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran <input checked="" type="checkbox"/> Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) <input checked="" type="checkbox"/> Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerak dasar melempar <input checked="" type="checkbox"/> Berdo'a untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran 	15 menit

H. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Penjaskes kelas V (lima)
- Lapangan
- Bola karet, bola tenis lapangan
- Stop watch
- Pluit

I. PENILAIAN

- Penilaian tes hasil belajar : pengamatan gerak dasar melempar ke depan, atas, dan bawah dengan menggunakan dua tangan.

Lampiran 4

Program Pelaksanaan Penelitian :

Langkah Awal :

- 1) Peserta didik dibariskan terlebih dahulu di lapangan sekolah
- 2) Mengecek jumlah peserta didik dan mengawali pertemuan dengan berdoa bersama
- 3) Pemberian arahan tahapan-tahapan yang akan dilaksanakan selama berlangsungnya penelitian
- 4) Pemanasan dengan jogging mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran dan games permainan kecil, kemudian melakukan peregangan dinamis
- 5) Pemberian contoh gerak dasar melempar ke depan, atas, dan bawah dengan menggunakan dua tangan
- 6) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba 2 sampai 3 kali melakukan gerak melempar menggunakan dua tangan
- 7) Peserta didik melakukan tes awal yang dilakukan oleh tim penilai secara bergantian
- 8) Setelah semua pengambilan data tes awal selesai, peserta didik diberikan waktu istirahat dengan sembari melakukan pendinginan

- 9) Pemberian evaluasi, motivasi dan berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.

Pertemuan Pertama :

- 1) Peserta didik dibariskan terlebih dahulu di lapangan sekolah
- 2) Mengecek jumlah peserta didik dan mengawali pertemuan dengan berdoa bersama
- 3) Pemanasan dengan jogging mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran dan games permainan kecil, kemudian melakukan peregangan dinamis
- 4) Pemberian tindakan sesuai yang sudah dituliskan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran
- 5) Melakukan permainan sederhana menggunakan bola kecil dan besar baik secara bergantian dan secara keseluruhan
- 6) Melakukan pendinginan kemudian beristirahat
- 7) Melakukan tanya jawab dengan peserta didik mengenai kesulitan dalam belajar
- 8) Pemberian evaluasi, motivasi dan berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.

Pertemuan Kedua :

- 1) Peserta didik dibariskan terlebih dahulu di lapangan sekolah

- 2) Mengecek jumlah peserta didik dan mengawali pertemuan dengan berdoa bersama
- 3) Pemanasan dengan jogging mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran dan games permainan kecil, kemudian melakukan peregangan dinamis
- 4) Pemberian tindakan gerak dasar melempar ke depan, atas, dan bawah dengan menggunakan dua tangan, dengan memperhatikan indikator gerak :
 - Pandangan
 - Lengan tangan
 - Badan
 - Tungkai kaki
- 5) Peserta didik melakukan pengulangan lemparan sebanyak-banyaknya secara berpasangan
- 6) Melakukan permainan bola besar dengan aturan permainan yang ditentukan
- 7) Melakukan pendinginan kemudian beristirahat
- 8) Pemberian evaluasi, motivasi dan berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.

Langkah Pengamatan :

- 1) Peserta didik dibariskan terlebih dahulu di lapangan sekolah
- 2) Mengecek jumlah peserta didik dan mengawali pertemuan dengan berdoa bersama
- 3) Pemanasan dengan jogging mengelilingi lapangan sebanyak 3 kali putaran dan games permainan kecil, kemudian melakukan peregangan dinamis
- 4) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba 2 sampai 3 kali melakukan gerak melempar menggunakan dua tangan
- 5) Peserta didik melakukan pengambilan data kedua yang dilakukan oleh tim penilai secara bergantian
- 6) Melakukan pendinginan kemudian beristirahat
- 7) Berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.

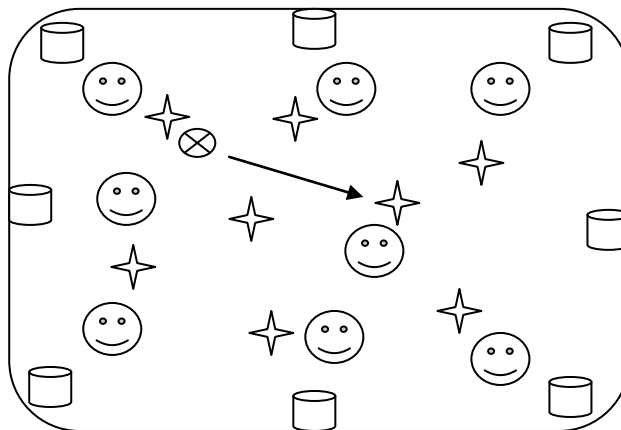
Kegiatan Refleksi :





Dari pelaksanaan siklus pertama dan kedua terdapat hasil pengamatan dari pengambilan data oleh kolaborator yang akan didiskusikan untuk menentukan semua hasil belajar peserta didik sudah atau belum mencapai KKM.

Lampiran 5

PERMAINAN BOLA BESAR

Nama permainan	: Bola Beracun
Jumlah permainan	: Tidak terbatas
Alat dan tempat	: Bola karet besar, <i>cone</i> , lapangan
Tujuan permainan	: Memperbaiki gerak dasar melempar



Keterangan :	 = Pelari	 = Bola
	 = Pelempar	 = batas (<i>cone</i>)

Aturan permainan :

- Siswa dibuat menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama
- Menentukan kelompok pelari dan kelompok pelempar
- Kelompok pelari berusaha menghindari dari terkena bola yang di kenakan pada badan oleh kelompok pelempar secara bebas tanpa keluar dari batas lapangan

- Kelompok pelempar bekerja sama dengan temannya untuk mendekati pelari agar dapat menempelkan bolanya dengan cara saling mengoper bola menggunakan gerak melempar dengan dua tangan
- Kelompok pelempar tidak boleh membawa lari bola sendirian
- Apabila kelompok pelari terkena bola dari pelempar maka siswa tersebut tidak bisa melanjutkan permainan dan segera keluar lapangan permainan
- Apabila semua pelari sudah terkena bola maka bertukar tugas, yakni kelompok pelari menjadi pelempar dan sebaliknya dengan aturan permainan yang sama.

Tujuan pembelajaran :

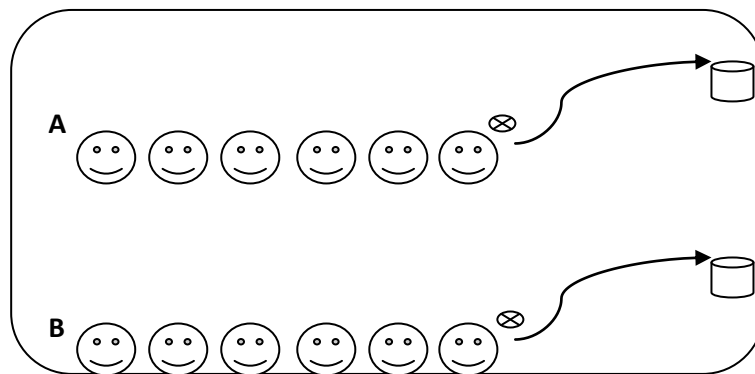
1. Meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar melempar
2. Upaya pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih
3. Menciptakan kerjasama antar teman dalam suatu pembelajaran bermain
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur dan percaya diri
5. Mengembangkan keterampilan gerak untuk menghindari dan menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.




Catatan: Menggunakan gerak dasar melempar ke depan, atas, atau bawah dengan pelaksanaan gerak yang benar.

Lampiran 6

Permainan Bola Kecil

Nama permainan	: Lempar Mangga
Jumlah pemain	: Tidak terbatas
Alat dan tempat	: Bola tenis lapang, tempat sampah, tiang
Tujuan permainan	: Memperbaiki gerak dasar melempar dengan satu tangan kanan maupun kiri



Keterangan	:		= siswa - siswi
			= bola tenis lapang
			= keranjang sampah

Aturan permainan :

- Siswa di buat menjadi empat kelompok
- Kelompok A dan B mendapat giliran pertama dalam permainan
- Masing-masing siswa kelompok A dan B secara bergantian melakukan lemparan atas satu tangan kanan ke arah sasaran keranjang sampah selama 5 menit

- Kelompok yang paling banyak memasuki sasaranlah yang mendapat kemenangan
- Selanjutnya giliran kelompok C dan D melakukan permainan dengan aturan yang sama
- Setelah semua kelompok melakukan permainan, dilanjutkan dengan babak final yakni kelompok yang menang lawan menang dan kelompok yang kalah lawan kalah.
- Permainan lempar berikutnya menggunakan satu tangan kiri dengan jumlah dan kelompok yang sama.

Tujuan pembelajaran :

1. Meningkatkan kemampuan keterampilan gerak dasar melempar
2. Upaya pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih
3. Menciptakan kerjasama antar teman dalam suatu pembelajaran bermain
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur dan percaya diri
5. Mengembangkan kemampuan ketepatan dalam melempar ke arah sasaran

Catatan: Menggunakan gerak dasar melempar ke atas menggunakan satu tangan kanan maupun kiri dengan pelaksanaan gerak yang benar.

Lampiran 7

**HASIL TES AKHIR
GERAK DASAR MELEMPAR PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KADUGEDE
TAHUN PEMBELAJARAN 2016 – 2017**

No	Nama Siswa	L/P	Penilaian Pengamat			Nilai Rata-rata	Ket
			1	2	3		
1	AJM	L	83	83	83	83	L
2	APP	L	92	92	83	89	L
3	BAR	L	83	92	83	86	L
4	DAF	L	83	75	83	80	L
5	DM	L	83	75	75	78	L
6	ENA	L	100	92	100	97	L
7	FBH	L	92	83	83	86	L
8	FMF	L	83	75	83	80	L
9	FFR	L	92	92	83	89	L
10	FNR	P	83	92	83	86	L
11	FNK	P	75	75	75	75	L
12	GAL	L	83	83	92	86	L
13	JP	L	83	75	75	78	L
14	MR	L	92	83	83	86	L
15	MH	L	83	83	75	80	L
16	MRL	L	92	92	83	89	L
17	MZL	L	92	92	92	92	L
18	MZS	L	83	83	83	83	L
19	NIA	P	92	83	92	89	L
20	NJL	P	75	83	75	78	L
21	NPP	P	83	83	83	83	L
22	NRP	P	75	83	83	80	L
23	NNM	P	92	83	83	86	L
24	PZM	L	100	92	100	97	L
25	SWV	P	75	75	75	75	L
26	SRN	L	83	75	83	80	L
27	TM	P	92	92	83	89	L
28	WMR	P	92	100	92	95	L
29	YY	P	83	83	75	80	L
30	CW	L	75	75	75	75	L
31	INA	L	83	75	83	80	L
32	AAR	L	83	75	75	78	L
33	KA	P	75	75	75	75	L
Jumlah						2.763	
Rata-rata						83,72	

**Catatan : Nilai Rata-rata = Nilai 3 Pengamat / 3
Siswa Lulus = 33 Siswa**

Lampiran 8

Perhitungan Hasil Tes Akhir

a. Perhitungan distribusi frekuensi :

1) Menghitung rentang kelas

Rentang = nilai tertinggi – nilai terendah

$$R = 97 - 75$$

$$= 22$$

2) Interval kelas

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 33$$

$$= 6,01 \text{ ditetapkan menjadi } 6$$

3) Panjang interval kelas

$$p = \frac{\textit{rentang}}{\textit{banyak kelas}}$$

$$p = \frac{22}{6}$$

$$p = 3,5 \text{ ditetapkan menjadi } 4$$

b. Menghitung Mean

$$M = \frac{2763}{33}$$

$$M = 83,72$$

Lampiran 9

Skenario Pengambilan Data

Pengolah Data : Dipa Prayudha Utama

Data yang diambil : Gerak Dasar Melempar dengan menggunakan dua tangan

Subjek : Siswa Kelas V SDN 1 Kadugede

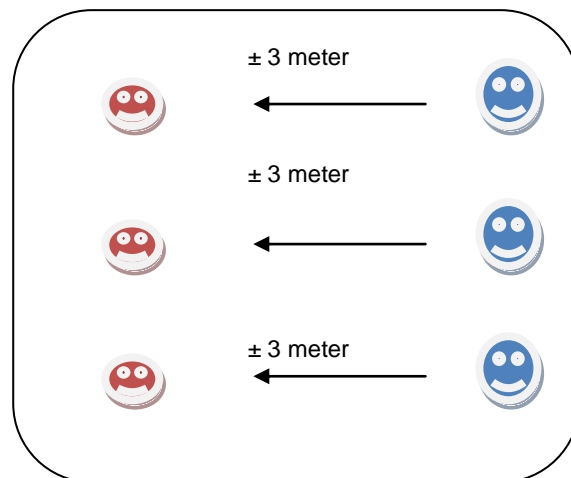
Tempat : Lapangan Sekolah, SDN 1 Kadugede

Langkah-langkah Pengamatan :

1. Peserta didik dibariskan terlebih dahulu di lapangan sekolah
2. Presensi jumlah peserta didik dan mengawali kegiatan dengan berdoa
3. Pemberian arahan tahapan-tahapan yang akan dilaksanakan selama penelitian berlangsung
4. Pemanasan dengan jogging mengelilingi lapangan sebanyak 3x putaran dan melakukan peregangan
5. Pemberian contoh gerak dasar melempar ke depan, atas, dan bawah dengan menggunakan dua tangan
6. Setiap arah lemparan diberikan waktu selama 2 menit untuk melakukan lemparan dengan sebaik mungkin

7. Peserta didik melakukan tes yang dinilai oleh tim penilai sesuai dengan urutan absensi kelas
8. Absensi 1 sampai dengan 3 mendapat giliran pertama untuk melakukan tes dan absensi 4 sampai dengan 6 sebagai penerima lemparan, siswa yang lain menunggu giliran di pinggir lapangan
9. Setelah semua siswa melakukan tes, peserta didik melakukan pendinginan
10. Selanjutnya pemberian evaluasi, dan diakhiri dengan berdoa.

Gambaran bentuk siswa melakukan pengambilan data :



Keterangan :

 = Pelempar

 = Penerima

Lampiran 10

SKOR PENILAIAN

Skor Perolehan	Nilai / Angka	Keterangan
12	100	Lulus
11	92	Lulus
10	83	Lulus
9	75	Lulus
8	67	Tidak Lulus
7	58	Tidak Lulus
6	50	Tidak Lulus
5	42	Tidak Lulus

Keterangan :

- Skor Perolehan Minimal = 9
- Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) = 75
- KKM disesuaikan dengan sekolah
- Dalam pengambilan nilai pada masing-masing siswa yakni, ditentukan melalui pengambilan nilai rata-rata yang diberikan dari antara ketiga pengamat yang sudah melakukan penilaian dalam tes awal dan tes akhir.

Lampiran 11**DAFTAR NAMA TIM PENILAI DALAM PENELITIAN**

Penilai	Nama Penilai	Keterangan
Pengamat 1	Yayat Ahdiyati, S.Pd.	Guru Penjaskes SDN 1 Kadugede, sekaligus sebagai kolaborator
Pengamat 2	Oka Priyanto, S.Pd.	Alumni FIO UNJ Prodi Penjaskes angkatan 2012
Pengamat 3	Barra Aditya Rayana	Mahasiswa Universitas Siliwangi Program studi Penjaskes (semester 8)

Lampiran 12

**DAFTAR HADIR SISWA DALAM PENELITIAN
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KADUGEDE
TAHUN PEMBELAJARAN 2016 – 2017**

No	Nama Siswa	L/P	Kehadiran			
			Tes Awal	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Tes Akhir
1	AJM	L	√	√	√	√
2	APP	L	√	√	√	√
3	BAR	L	√	√	√	√
4	DAF	L	√	√	√	√
5	DM	L	√	√	√	√
6	ENA	L	√	√	√	√
7	FBH	L	√	√	√	√
8	FMF	L	√	√	√	√
9	FFR	L	√	√	√	√
10	FNR	P	√	√	√	√
11	FNK	P	√	√	√	√
12	GAL	L	√	√	√	√
13	JP	L	√	√	√	√
14	MR	L	√	√	√	√
15	MH	L	√	√	√	√
16	MRL	L	√	√	√	√
17	MZL	L	√	√	√	√
18	MZS	L	√	√	√	√
19	NIA	P	√	√	√	√
20	NJL	P	√	√	√	√
21	NPP	P	√	√	√	√
22	NRP	P	√	√	√	√
23	NNM	P	√	√	√	√
24	PZM	L	√	√	√	√
25	SWV	P	√	√	√	√
26	SRN	L	√	√	√	√
27	TM	P	√	√	√	√
28	WMR	P	√	√	√	√
29	YY	P	√	√	√	√
30	CW	L	√	—	√	√
31	INA	L	√	√	√	√
32	AAR	L	√	√	√	√
33	KA	P	√	—	√	√
Jumlah			33	31	33	33

Lampiran 13

DOKUMENTASI PENELITIAN



Foto : Kegiatan Pembelajaran



Foto : Kegiatan Tes Awal



Foto : Kegiatan Tes Akhir



Foto : Bersama Kelas V



Foto : Bersama Kolaborator