

lampiran 6

catatan lapangan No.3

Disusun 16 Januari 2015

Guru menyiapkan barisan menjadi 3 saf, setelah memberikan aba-aba dilanjutkan dengan berdoa. Setelah selesai guru memberikan pemanasan jogging 5 keliling lapangan. Guru memberikan pembukaan dengan menjelaskan materi yang akan dipelajari, guru mengulang sedikit tentang lempar tangkap bola tangan pertemuan sebelumnya baru sampai pada tangkapan bola tinggi. Maka pada pertemuan ini guru melanjutkan penjelasan tangkapan yaitu, menangkap bola di samping kiri / kanan, dimana memerlukan kelenturan tubuh yang prima, karena daya lenting kekiri/kekanan untuk menangkap bola. Guru memberikan contoh selama menjelaskan agar siswa memahami gerakan tersebut, apabila ada yang tidak dimengerti siswa boleh bertanya.

Setelah itu teknik tangkapan bola rendah (setinggi lutut) yaitu, posisi badan dibungkukkan, selanjutnya kaki dibuka untuk menjaga keseimbangan pada saat menangkap bola dan tubuh dalam posisi stabil agar tidak jatuh ketika bertabrakan dengan lawan. Guru menjelaskan dengan memberikan contoh pelaksanaannya. Tangkapan yang terakhir yaitu, menangkap bola yang menggelinding, dimana posisi tubuh dibungkukkan dan kaki dibuka lebar ke belakang buka ke samping. Posisi ini mirip seperti seorang penjaga gawang

sedang mengantisipasi bola yang menggelinding di tanah. Guru menjelaskan dengan memberi contoh.

Setelah penjelasan teknik lemparan dan tangkapan selesai, guru membagi siswa seperti pertemuan sebelumnya dengan berpasangan untuk mengulang sedikit materi sebelum kepermainan selanjutnya. Setelah selesai, guru membagi siswa menjadi 7 kelompok masing-masing kelompok terdiri 3 orang siswa dan menjelaskan tentang permainan yang akan dilakukan. Permainan pertemuan ini adalah permainan lempar bola bertiga. sama seperti pertemuan sebelumnya permainan bersifat kompetisi tiap kelompok dan ada beberapa tambahan dalam peraturan yang ditetapkan oleh guru, permainan lempar tangkap bola bertiga ini cara bermainnya adalah, semua kelompok bermain lempar tangkap bola hanya dengan 1 bola dimana setiap kelompok harus mengumpulkan nilai 20 dengan cara melemparkan bola ketemannya. Jadi kelompok yang lain berusaha merebut bola dari salah satu orang yang kelompoknya sedang menguasai bola. Jumlah poin 20 didapatkan apabila bola yang lemparkan ketiap pemain dalam kelompok dengan orang yang berbeda apabila bola hanya dilemparkan dari si A ke si B lalu si B melemparkan ke si A lagi itu tidak mendapatkan poin. Kelompok yang kalah harus berlari 3 keliling lapangan. Setelah salah satu kelompok menang dan siswa yang kalah menjalankan hukuman, guru memberikan evaluasi dan arahan kepada siswa.

Tanggapan pengamat :

Siswa sudah memahami teknik lempar tangkap, hal ini dapat dilihat dari siswa yang sudah banyak dapat melakukan lemparan dan tangkapan dengan benar walaupun terkadang masih adanya kesalahan. Siswa sudah mampu mengoreksi gerakan yang dilakukannya dan segera memperbaiki dengan melakukan gerakan yang benar. Siswa semakin terlihat antusias dan semakin baik dalam lemparan setelah mendapatkan evaluasi dan motivasi.

Pada permainan kali ini lempar tangkap bola bertiga mampu membuat siswa belajar dengan senang dan baik dalam teknik lemparan dan tangkapan, ini terbukti dengan diadakannya kompetisi maka setiap siswa akan melakukan yang terbaik dalam teknik lemparan agar tepat pada target dan kelompoknya menang, termotivasi agar tidak melakukan kesalahan serta termotivasi untuk menjadi yang terbaik diantara kelompok lain.