

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MELEMPAR  
BOLA KECIL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS  
III SDN MALAKA JAYA 05 PAGI JAKARTA TIMUR**



**SUARDI  
1815126068  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2018**

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MELEMPAR BOLA  
KECIL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS III SDN MALAKA JAYA 05 PAGI  
JAKARTA TIMUR**

**(2018)**

**SUARDI**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk untuk memperoleh data tentang peningkatan kemampuan gerak dasar melempar bola kecil melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur. Penelitian tindakan ini dilakukan untuk melihat efektifitas tindakan pembelajaran dalam aktifitas Gerak Dasar Melempar Bola Kecil Siswa melalui Pendekatan Bermain penelitian ini dilakukan di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan bulan Desember tahun pelajaran 2017-2018. Pada penelitian ini dilakukan dengan tiga siklus. Dalam siklusnya menggunakan metode dengan model siklus Kemmis dan Taggart. Maksudnya adalah pada model ini terdapat tahap perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*), dan untuk pengumpulan datanya digunakan instrumen tes dan instrumen non tes dengan berupa instrumen pemantau tindakan dan catatan lapangan. Pada tindakan pembelajaran Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola Kecil Siswa Kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Pendekatan Bermain ternyata menunjukkan adanya peningkatan sesuai yang diharapkan. Pada setiap siklus mengalami peningkatan. Pada siklus III menunjukkan adanya peningkatan peningkatan yang sangat baik. Dari siklus I sampai Siklus III instrumen pemantau tindakan meningkat dari 50% Pada siklus I meningkat 10% menjadi 66% Pada siklus II meningkat 25% menjadi 85% Pada siklus III, sedangkan gerak dasar melempar dari 63,63% Pada siklus I meningkat 21,22% menjadi 84,85% Pada siklus II meningkat 6,06% menjadi 90,91% pada siklus III. Berdasarkan prosentase data pemantauan tersebut dapat disimpulkan bahwa Melalui Pendekatan Bermain dapat meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola kecil Siswa Kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Implikasi hasil penelitian ini adalah Pendekatan Bermain dapat meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola Kecil Siswa Kelas III SD. Pendekatan Bermain dapat Dijadikan Alternatif dalam Pembelajaran.

Kata Kunci : Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola Kecil, Pendekatan Bermain

**INCREASING BASIC MOBILE ABILITY TO LEARN A SMALL BALL IN  
JASMANI EDUCATION LEARNING THROUGH APPROACH TO PLAY  
CLASS III SDN MALAKA JAYA 05 PAGI JAKARTA TIMUR**

(2018)

SUARDI

**ABSTRACT**

This study aims to obtain data on the increase in basic motion skills of classroom exercises in class III SDN Malacca 05 Pagi East Jakarta. This action research is conducted to see the effectiveness of learning action in Basic Motion Throwing activity through the game approach is done in class III SDN Malaka Jaya 05 Pagi. The study was conducted from October to December of the academic year 2017-2018. In this study was conducted with three cycles. In the cycle use the method with the cycle model Kemmis and Taggart. The point is that in this model there are planning, acting, observing, and reflecting. And for the completion of the data using instruments of action and record monitoring. in action learning Improving Basic Motion Capacity Throwing Small Ball Student Class III SDN Malaka Jaya 05 Pagi East Jakarta in Learning Physical Education through Approach to Playing turned out to show an increase as expected. At each cycle has increased In cycle III shows an excellent improvement. From cycle I to Cycle III the action monitoring instrument increased from 50% In the first cycle increased by 10% to 60% In cycle II increased 25% to 85% In cycle III, while the basic motion of 63.63% In cycle I increased 21,22 % to 84,85% In the second cycle increased by 6,06% to 90,91% in cycle III. Based on the percentage of available data can be concluded. Through the game approach can improve the ability of Basic Motion Throwing Small Ball Student Class III SDN Malacca 05 Pagi East Jakarta In Learning Physical Education. The implication of this research result is Play Approach can improve Basic Motion Throwing of Small Ball Student Class III SD. How to Play Can Be an Alternative in Learning.

Key Words: Basic Motion Capabilities Throwing a Little Ball, Approach to Play

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF**

Judul : MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK  
DASAR MELEMPAR BOLA KECIL DALAM  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWA  
KELAS III SDN MALAKA JAYA 05 PAGI  
JAKARTA TIMUR


Nama Mahasiswa : Suardi

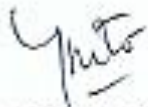
Nomor Registrasi : 1815128068

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Tanggal Ujian : 01 Februari 2018

Pembimbing I Pembimbing II

  
Dra. Rosinar Siregar, M.Pd  
NIP. 195812281984032001

  
Drs. Satrio, M.Pd  
NIP. 1954107251981031004

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		15/02/2018
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)**		15/02/2018
Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Ketua Penguji)***		14/02/2018
Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd (Anggota)****		9/2 - 2018
Drs. Juhana Sakmal, M.Pd (Anggota)****		12/2/2018

**Catatan:**

- \* Dekan FIP
- \*\* Pembantu Dekan I
- \*\*\* Ketua Program Studi
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : SUARDI  
No. Registrasi : 1815126068  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi/karya inovasi yang saya buat dengan judul "Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola Kecil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Oktober – Desember 2017.
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, 12 Desember 2017

Yang Membuat Pernyataan



(Suardi)

NIM: 1815126068

## **Motto**

*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (Al-Insyirah 5-6)*

*Hidup adalah sebuah perjuangan, maka jangan pernah sia-sia kan kesempatan untuk memperjuangkan hidupmu.*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan, sebuah rasa syukur yang kepada Tuhan yang telah memberikan pertolongan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola Kecil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi guna memperoleh gelar sarjana pada Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).

Penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, sehingga penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Maka dari itu Skripsi ini tidak akan mungkin selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuannya baik secara langsung maupun tidak langsung baik materil maupun moril. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini yang sebesar – besarnya, terutama kepada yang terhormat :

Pertama, Dr. Sofia Hartati, M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Kedua kepada Dr. Anan Sutisna, M. Pd., selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Kedua, Dr. Fahrurrozi, M. Pd selaku Koordinator Program study Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ketiga, Dra. Rosinar Siregar, M.Pd., selaku dosen pembimbing materi yang telah banyak memberikan bimbingan dengan sabar dan tulus dalam proses penyusunan Skripsi.

Keempat, Drs. Satrio, M. Pd., selaku dosen pembimbing metodologi yang bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dengan sabar.

Kelima seluruh dosen dan karyawan PGSD UNJ yang telah memberikan materi kuliah dan pelayanan kepada penulis. Kepada Kepala Sekolah SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.

Ucapan yang teramat khusus penulis haturkan kepada orangtua dan keluarga yang telah mendorong dan memberi dukungan baik waktu, doa maupun motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk Rizky Alawiyah, Raimas II PMJ, LLMP, dan Trouble Makers serta rekan-rekan yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah memberikan dorongan, semangat, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT, dan semoga skripsi ini dapat berguna bagi yang memerlukan dan yang akan melanjutkan penelitian.

Jakarta, 12 Desember 2017

Penulis

SUARDI



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian .....	4
C. Pembatasan Fokus Penelitian .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
1. Secara Teoritis .....	5
2. Secara Praktis .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	8
A. Acuan Teori Area dan Fokus yang Diteliti .....	8
1. Pengertian Gerak Dasar.....	8
2. Pengertian Gerak Dasar Manipulatif .....	9
3. Pengertian Gerak Dasar melempar bola kecil .....	11
4. Pendidikan Jasmani .....	12
4.a Pengertian Pendidikan Jasmani .....	12
4.b Tujuan Pendidikan Jasmani .....	15
4.c Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah	

Dasar .....	16
4.d Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	17
5. Karakteristik Siswa Kelas III SD .....	18
B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif Atau Desain-desain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih .....	20
1. Hakikat Pendekatan Bermain Lempang Tangkap Beregu .....	20
a. Pengertian Pendekatan .....	20
b. Pengertian Bermain .....	22
c. Pengertian Pendekatan Bermain Lempang Tangkap Beregu .....	25
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan .....	28
E. Hipotesis Tindakan.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tujuan Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan .....	30
1. Metode Penelitian .....	30
2. Desain Intervensi Tindakan .....	31
D. Subjek Partisipan dalam Penelitian .....	32
E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian .....	33
1. Peran Peneliti .....	33
2. Posisi Peneliti .....	34
F. Tahapan Intervensi Tindakan.....	34
1. Perencanaan Tindakan .....	34
2. Pelaksanaan Tindakan.....	36
3. Pengamatan Tindakan .....	36
4. Refleksi Tindakan .....	37

G.	Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan .....	37
H.	Data dan Sumber Data .....	38
	1. Data .....	38
	2. Sumber Data .....	38
I.	Tehnik Pengumpulan Data.....	39
J.	Instrumen-instrumen Pengumpulan Data.....	39
	1. Variabel Hasil Peningkatan Gerak Dasar Manipulatif..	39
	a. Definisi konseptual .....	39
	b. Definisi Operasional .....	40
	c. Kisi-kisi Instrumen .....	40
	2. Variabel Pendekatan Bermain.....	42
	a. Definisi konseptual .....	42
	b. Definisi Operasional .....	42
	c. Kisi-kisi Instrumen .....	43
K.	Teknik Pemeriksaan Keterpercayaan .....	44
L.	Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis .....	44
	1. Analisis Data .....	44
	2. Interpretasi Hasil Analisis .....	45
<b>BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL</b>		
<b>ANALISIS, DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>47</b>
A.	Deskripsi Data dan Hasil Pengamatan .....	47
	1. Siklus I .....	47
	a. Perencanaan .....	47
	b. Pelaksanaan Tindakan .....	48
	c. Tahap Pengamatan .....	54
	d. Refleksi .....	56
	2. Siklus II .....	58
	a. Perencanaan Tindakan .....	58
	b. Pelaksanaan Tindakan .....	59
	c. Tahap pengamatan .....	64

d. Refleksi .....	64
3. Siklus III .....	66
a. Perencanaan Tindakan .....	66
b. Pelaksanaan Tindakan .....	67
c. Tahap pengamatan .....	73
d. Refleksi .....	73
B. Pemeriksaan Keabsahan Data .....	75
C. Analisis Data .....	75
1. Variabel Gerak dasar melempar Bola Kecil .....	75
2. Pendekatan Bermain .....	79
D. Pembahasan Hasil Analisis.....	81
<b>Bab V Kesimpulan implikasi dan saran .....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Implikasi .....	83
C. Saran.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>89</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>154</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Perencanaan Tindakan .....	35
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrument Observasi Gerak Dasar Lempar ....	40
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Lempar.....	41
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Pendekatan Bermain.....	43
Tabel 4.1 Hasil Temuan Tindakan Siklus I.....	55
Tabel 4.2 Temuan-temuan Yang perlu di perbaiki .....	57
Tabel 4.3 Data Hasil Siklus I.....	58
Tabel 4.4 Data Hasil Siklus II.....	66
Tabel 4.5 Data Hasil Siklus III.....	75
Tabel 4.6 Data Pencapaian Gerak dasar melempar bola kecil Siklus I .....	76
Tabel 4.7 Data Pencapaian Gerak dasar melempar bola kecil Siklus II .....	76
Tabel 4.8 Data Pencapaian Gerak dasar melempar bola kecil Siklus III .....	77
Tabel 4.9 Jumlah skor total Setiap indikator gerak dasar melem- -par bola kecil.....	78
Tabel 4.10 Persentase Pencapaian gerak dasar melempar siklus I sampai III .....	79
Tabel 4.11 Data pencapaian pendekatan bermain Siklus I.....	79
Tabel 4.12 Data pencapaian pendekatan bermain Siklus II.....	80
Tabel 4.13 Data pencapaian pendekatan bermain Siklus III.....	80
Tabel 4.14 Pesentase Pencapaian Pendekatan Bermain siklus I sampai III .....	80
Tabel 4.15 Data Peningkatan selama Tiga Siklus.....	82

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ciri-ciri Bermain .....	24
Gambar 3.1 Model Spiral Penelitian Tindakan Kelas.....	32
Gambar 4.1 Menjelaskan Permainan Lempar sasaran.....	48
Gambar 4.2 Posisi Permainan Lempar sasaran .....	49
Gambar 4.3 Siswa Melakukan Permainan Lempar Sasaran .....	49
Gambar 4.4 Gambar Siswa Bermain Lempar Tangkap .....	50
Gambar 4.5 Guru dan Siswa Melakukan Perergangan .....	51
Gambar 4.6 Siswa Melakukan Permainan Lempar Absen .....	52
Gambar 4.7 Posisi Permainan Lempar sasaran 2 .....	53
Gambar 4.8 Tes Melempar Siklus I .....	53
Gambar 4.9 Siswa Melakukan Permainan Lempar Absen .....	60
Gambar 4.10 Posisi Permainan Lempar sasaran 2 .....	60
Gambar 4.11 siswa melakukan permainan Lempar Sasaran .....	61
Gambar 4.12 Siswa Melakukan Permainan Lempar Absen.....	62
Gambar 4.13 Siswa Melakukan Permainan lempar angka .....	63
Gambar 4.14 Tes Melempar Siklus II .....	63
Gambar 4.15 Siswa Melakukan Permainan Lempar Absen .....	68
Gambar 4.16 Posisi permainan Bola Keranjang.....	68
Gambar 4.17 Siswa Melakukan permainan Bola Keranjang.....	69
Gambar 4.18 Siswa melakukan permainan tembak menembak.....	70
Gambar 4.19 posisi Permainan Lempar Kaleng .....	71
Gambar 4.20 Siswa melakukan permainan lempar kaleng.....	72
Gambar 4.21 Tes Melempar Siklus III .....	72
Gambar 4.22 Diagram jumlah total setiap indikator gerak dasar melempar bola kecil.....	78
Gambar 4.23 Persentase Pencapaian gerak dasar melempar siklus I sampai III .....	79
Gambar 4.24 Persentase Pencapaian Pendekatan Bermain siklus I sampai III .....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. RPP Pertemuan 1 Siklus I.....	89
Lampiran 2. Deskripsi Permainan pertemuan 1 siklus I .....	93
Lampiran 3. Catatan lapangan Pertemuan 1 Siklus I.....	94
Lampiran 4. RPP Pertemuan 2 Siklus I.....	96
Lampiran 5. Deskripsi Permainan pertemuan 2 siklus I .....	100
Lampiran 6. Format Penilaian Kemampuan Gerak dasar melempar .....	102
Lampiran 7. Rekapitulasi Penilaian Gerak dasar melempar Pertemuan 2 Siklus I.....	103
Lampiran 8. Catatan lapangan Pertemuan 2 Siklus I.....	104
Lampiran 9. Pemantau Tindakan Pertemuan 2 siklus 1.....	107
Lampiran 10. RPP Pertemuan 1 Siklus II.....	108
Lampiran 11. Deskripsi Permainan pertemuan 1 siklus II .....	112
Lampiran 12. Catatan lapangan Pertemuan 2 Siklus II.....	114
Lampiran 13. RPP Pertemuan 2 Siklus II.....	117
Lampiran 14. Deskripsi Permainan pertemuan 2 siklus II .....	121
Lampiran 15. Format Penilaian Gerak dasar melempar .....	123
Lampiran 16. Rekapitulasi Penilaian Gerak dasar melempar Pertemuan 2 Siklus II.....	124
Lampiran 17. Catatan lapangan Pertemuan 2 Siklus II.....	125
Lampiran 18. Pemantau Tindakan Pertemuan 2 siklus II.....	127
Lampiran 19. RPP Pertemuan 1 Siklus III.....	128
Lampiran 20. Deskripsi Permainan pertemuan 1 siklus III .....	132
Lampiran 21. Catatan lapangan Pertemuan 2 Siklus III.....	136

Lampiran 22 RPP Pertemuan 2 Siklus III.....	139
Lampiran 23 Deskripsi Permainan pertemuan 2 siklus III .....	143
Lampiran 24 Format Penilaian Gerak dasar melempar .....	147
Lampiran 25 Rekapitulasi Penilaian Gerak dasar melempar Pertemuan 2 Siklus III.....	148
Lampiran 26 Catatan lapangan Pertemuan 2 Siklus II.....	149
Lampiran 27 Pemantau Tindakan Pertemuan 2 siklus II.....	152
Lampiran 28 Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	153
Lampiran 29 Daftar Riwayat Hidup .....	154



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan pelatihan agar mereka sebagai penerus bangsa dan negara memiliki pengetahuan serta keterampilan sehingga di masa yang akan datang mampu berperan secara aktif dalam melanjutkan pembangunan bangsa dan negara.

Tujuan utama pendidikan dan pembelajaran di sekolah adalah mengembangkan segenap potensi yang dimiliki peserta didik secara optimal, ditunjukkan dengan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan yang baru. Oleh karena itu, berbagai kegiatan yang dilaksanakan di sekolah adalah untuk memajukan perkembangan kemampuan peserta didik.

Sekolah dasar merupakan tingkatan pendidikan formal yang harus dilalui anak untuk memulai belajar untuk mengetahui berbagai hal. Salah satu mata pelajaran yang ada dalam kurikulum sekolah dasar (SD) adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan, yang menggunakan aktifitas jasmani sebagai cara untuk membelajarkan anak dalam usaha mencapai perkembangan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pada jenjang pendidikan sekolah dasar, pendidikan jasmani disenangi dan di tunggu-tunggu oleh peserta didik, karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik dapat berekspresi dalam kegiatan motorik. Anak-anak pada umumnya memiliki dorongan atau hasrat untuk bergerak, yang dimaksud bergerak disini adalah melakukan aktifitas gerakan terencana yang dibutuhkan tubuh.<sup>1</sup> Pada umumnya anak usia sekolah dasar butuh lebih banyak bergerak.

Gerak merupakan tujuan utama dari proses pembelajaran pendidikan jasmani yang memiliki makna dan pengertian yang dinamis. Pendidikan jasmani itu akan diajarkan untuk bergerak, sehingga melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran merupakan salah satu ciri dari pendidikan jasmani.<sup>2</sup>

Dewasa ini pendidikan jasmani di sekolah dasar cenderung membosankan. Timbulnya masalah ini karena guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi masih kurang menyenangkan dan tanpa memperhatikan siswa suka terhadap materi yang diajarkan atau tidak. Masih banyak ditemukan guru pendidikan jasmani dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani tidak melibatkan seluruh siswanya.

Kenyataan yang terjadi dilapangan, selama pembelajaran pendidikan jasmani banyak di antara peserta didik yang kurang antusias

---

<sup>1</sup> Wahyu M.Gunawan, *Bermain itu Asyik* (Yogyakarta : Elmatara Publhising, 2009), h.1.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan jasmani Indonesi*, 2005 .h.68.  
([http://eprints.uny.ac.id/4953/1/Pengembangan\\_Gerak\\_Dasar\\_Lari.pdf](http://eprints.uny.ac.id/4953/1/Pengembangan_Gerak_Dasar_Lari.pdf))

terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam gerak dasar. Hal ini biasanya disebabkan kurang inovatifnya guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan gerak dasar manipulatif.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi kurangnya kemampuan gerak dasar manipulatif melempar anak diantaranya, anak takut melempar maupun menangkap bola dari guru. Guru yang kurang tepat mempraktikkan gerak dasar manipulatif melempar, dan kurangnya kreativitas guru dalam mengadakan permainan untuk mempraktikkan gerak dasar manipulatif melempar.

Salah satu pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa adalah bermain. Bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual, dan spiritual anak sekolah dasar.

Dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi, serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik. Banyak bentuk permainan yang dimodifikasi baik dari permainan tradisional, maupun permainan yang melibatkan pengetahuan anak terhadap mata pelajaran yang lainya seperti memasukan pelajaran selain pendidikan jasmani ke dalam permainan. Permainan dapat dimodifikasi guru sesuai kreatifitas dalam merancang bentuk permainannya.

Pembelajaran yang menyenangkan, terarah, efektif, dan efisien sangat diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, untuk itu perlu adanya pendekatan atau variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Menurut uraian di atas, penulis mengadakan penelitian berjudul “Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola Kecil Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur”.

## **B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu: 1) Apakah kemampuan gerak dasar manipulatif melempar siswa dapat meningkat melalui model pembelajaran dengan pendekatan bermain?, 2) Apakah pendekatan bermain yang dilakukan oleh guru sudah menyenangkan siswa?, 3) Apakah pendekatan bermain yang digunakan oleh guru pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani sudah tepat?.

## **C. Pembatasan Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi area, dan fokus penelitian diatas, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yang dikaji pada fokus meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar bola kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi area dan fokus penelitian, dan pembatasan fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka perumusan masalah di dalam penelitian ini adalah “Bagaimana meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Melempar Bola Kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur?”.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang ada di dalam dunia pendidikan, khususnya pembelajaran pendidikan jasmani, baik secara Teoritis maupun praktis yang akan dijelaskan sebagai berikut :

##### **1. Secara Teoritis**

Setelah dilaksanakan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan, khususnya lembaga pendidikan untuk menyelenggarakan pendidikan yang lebih berkualitas, dengan segala potensi yang dimiliki oleh siswa. Selain itu dapat menambah khasanah keilmuan bagi dunia pendidikan umumnya di Indonesia.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Kegunaan bagi Siswa**

Adapun kegunaannya bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa

dapat mengadu kecakapannya, keberaniannya ketika belajar gerak dasar manipulatif dalam pendidikan jasmani, serta siswa menjadi lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan belajar.

**b. Kegunaan bagi Orang Tua**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para orang tua siswa untuk dijadikan sumber informasi khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

**c. Kegunaan bagi Guru**

Bagi guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan mengajar, serta mengoptimalkan pembelajaran gerak dasar khususnya dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas III. Dapat membantu guru pendidikan jasmani dalam memperkaya model, metode, dan media pendekatan pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar (SD), serta membantu guru pendidikan jasmani berkembang secara profesional.

**d. Kegunaan bagi Sekolah**

Membantu sekolah berkembang lebih baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain yang diharapkan dapat menjadi informasi atau masukan tentang cara menangani masalah dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani bagi guru pendidikan jasmani.

**e. Kegunaan bagi Peneliti**

Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan tentang bagaimana cara meningkatkan gerak dasar manipulatif dalam pembelajaran

pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain siswa kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur, serta sebagai syarat penyelesaian studi S1 di Universitas Negeri Jakarta program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

**f. Kegunaan bagi PGSD**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan tambahan wawasan bagi mahasiswa PGSD tentang pembelajaran dalam pendidikan jasmani.

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Acuan Teori Area dan Fokus yang Diteliti

##### 1. Pengertian Gerak Dasar

Manusia merupakan makhluk hidup yang setiap saat dan setiap waktunya membutuhkan aktivitas bergerak. Gerak adalah sesuatu perubahan waktu dan tempat kedudukan suatu benda pada titik keseimbangan awal. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, gerak adalah peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali.<sup>3</sup> Sebuah benda dikatakan bergerak jika benda itu berpindah dari suatu tempat ketempat yang lainnya.

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh peserta didik sekolah dasar. Setiap melakukan aktivitas peserta didik pun tidak luput dari gerak baik sadar maupun tidak sadar meliputi gerakan berjalan, melompat, berlari dan melempar. Karena karakter peserta didik usia sekolah dasar pada umumnya sangat senang bergerak. Oleh karena itu setiap anak menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak yang dituangkan dalam aktivitas bermain atau melakukan suatu permainan.

Gerak dasar manusia secara umum terdiri atas tiga macam gerak, yaitu Non-Lokomotor, Lokomotor dan Manipulatif. Menurut Syarifudin dan Muhadi pada

---

<sup>3</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai pustaka, 2007), h. 356



dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.<sup>4</sup> Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, tangan, dan kepala.

Menurut Lutan kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>5</sup>

Menurut teori di atas, gerak dasar adalah perubahan tempat atau kedudukan suatu benda pada titik keseimbangan awal seperti jalan, lari, lompat dan lempar yang melibatkan bagian tubuh seperti kepala, tangan, dan kaki yang dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani.

## **2. Pengertian Gerak Dasar Manipulatif**

Gerakan manipulatif adalah gerakan memanipulasi atau memastikan obyek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lain. Gerak manipulatif memerlukan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk memanipulasi objek dengan indera penglihat dan peraba. Contoh gerakan ini adalah memainkan bola menggunakan tangan, menggunakan kaki atau menggunakan kepala. Pada dasarnya gerak dasar manipulatif itu merupakan gerakan yang mengutamakan kerjasama antara mata dengan tangan ataupun mata dengan kaki, gerakan ini merupakan gerak dasar yang menggunakan alat, misalnya menggunakan bola.

---

<sup>4</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2005 . h.68.

([http://eprints.uny.ac.id/4953/1/Pengembangan\\_Gerak\\_Dasar\\_Lari.pdf](http://eprints.uny.ac.id/4953/1/Pengembangan_Gerak_Dasar_Lari.pdf)),

<sup>5</sup> *Ibid*, .h.68.

Menurut Mahendra gerak dasar manipulatif merupakan keterampilan yang melibatkan kemampuan anak untuk menggunakan bagian-bagian tubuhnya seperti tangan dan kaki untuk memanipulasi benda diluar dirinya. Dalam pelaksanaan keterampilan ini melibatkan koordinasi mata dan tangan serta mata dan kaki. Kedalamannya termasuk keterampilan seperti melempar, menangkap, memukul bola, memukul dengan raket atau pemukul, menggiring bola (baik dengan tangan atau kaki), dan lain-lain.<sup>6</sup>

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo, gerak manipulatif adalah gerakan memanipulasi atau memainkan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki atau bagian tubuh yang lain dengan memerlukan koordinasi indera penglihatan dan indera peraba.<sup>7</sup> Gerak dasar manipulatif ialah gerakan yang membutuhkan alat atau objek yang didukung dengan koordinasi bagian-bagian anggota tubuh seperti mata, tangan dan kaki serta ruang sebagai tempat aktivitas gerak.

Dalam melakukan gerak dasar manipulatif dibutuhkan ruang seperti lapangan atau kelas dan benda seperti bola atau benda yang mendukung dalam aktivitas gerak dasar manipulatif. Gerak manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh.<sup>8</sup>

Keterampilan manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki. Ada dua klasifikasi dari keterampilan

---

<sup>6</sup> *Ibid*, .h 20.

<sup>7</sup> Sugiyanto dan sudjarwo, Buku II Perkembangan dan Belajar Gerak Modul 7-12, (Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Guru SD Setara D-II Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD Setara D-II, 1991). h.220.

<sup>8</sup> <http://ramliunmul.blogspot.com/2009/10/konsep-dasar-gerak.html>. Diakses pada 10 Mei 2017 pukul 14.23

manipulatif, yaitu reseptif dan propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap dan keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang. Beberapa gerakan yang termasuk di dalam gerakan manipulatif adalah menggelindingkan bola atau sejenisnya, melempar dan menangkap, menahan atau *trapping*, memantul atau *men-dribbling*, memukul.

### **3. Gerak Dasar Melempar Bola Kecil**

Gerak dasar melempar bola kecil memerlukan alat bantu yang dapat digunakan secara maksimal untuk kepentingan pengembangan kemampuan gerakan dasar melempar bagi anak-anak SD, seperti bola plastik dan bola tennis. Dalam hal ini keterampilan memodifikasi alat penunjang atau sarana-prasarana wajib dikembangkan oleh guru sesuai dengan keadaan lingkungan yang terdapat di sekolah.

Menurut Sri Hati Waryati dkk menjelaskan bahwa kemampuan melempar bola kecil dibagi menjadi dua. Yakni lemparan bola melambung dan lemparan bola mendatar<sup>9</sup>. Kemampuan melempar bola kecil tersebut merupakan kemampuan yang penting dimiliki oleh peserta didik di sekolah dasar khususnya di kelas rendah sebagai bekal pengetahuan selanjutnya. Kedua kemampuan melempar bola kecil tersebut memiliki kesamaan dalam gerakan dasar dalam melakukannya.

Dalam melempar teknik dasar melakukan lemparan yang benar adalah sebagai berikut :

---

<sup>9</sup> Srihati waryati dkk, *Pendidikan permainan kecil* (Jakarta: Universitas Terbuka, 1993) h.104

Sikap; berdiri tegak, kaki kiri agak kedepan, kaki kanan kebelakang, berat badan berapa pada kaki kanan. Kedua tangan memegang bola di depan dekat ke dada dengan sikut dibelokkan (apabila anak melakukan lemparan dengan tangan kiri maka posisinya dibalik). Pandangan ke arah yang dituju.

Gerakan; pada waktu akan dilemparkan tangan kanan memegang bola dibawa/diayunkan ke samping ke belakang. Kemudian dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala ke atas ke depan, dan bola dilepas pada saat tangan lurus dan berat badan pada kaki kiri serta bersamaan dengan badan dilonjakkan ke atas ke depan dan kaki kanan ditolakkan ke atas ke depan. Mendarat pada kaki kiri, kaki kanan tergantung lemas di belakang, pandangan mengikuti arah jalannya bola.<sup>10</sup> (apabila anak melakukan lemparan dengan tangan kiri maka posisinya dibalik atau sebaliknya).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, gerak dasar melempar bola kecil adalah gerakan dasar yang melibatkan kemampuan anggota tubuh seperti mata, lengan-tangan, dan kaki yang dibutuhkan koordinasi ruang serta benda.

#### **4. Pendidikan Jasmani**

##### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan ialah segala usaha orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah kedewasaan.<sup>11</sup> Berdasarkan pernyataan diatas tersebut pengertian pendidikan masih sangat luas. Pendidikan, seperti sifat sasarnya yaitu manusia, mengandung banyak aspek dan sifatnya sangat kompleks.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Aip syahrifudin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan 1992/1993), h. 28

<sup>11</sup> M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis* (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 10

<sup>12</sup> Umar Tirtarahardja dan S. L. La Sulo, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005) h. 33

Menurut Purwanto Pendidikan adalah segala usaha orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah kedewasaan.<sup>13</sup> Dari pernyataan diatas terlihat bahwa pendidikan mempunyai pengaruh besar yang mana dalam pengaruh itu terdapat aspek-aspek atau nilai-nilai yang diperlukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual ke agamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>14</sup>

”Pendidikan Jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”.<sup>15</sup>

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada. Pendidikan Jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Hakekatnya Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.<sup>16</sup> Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2)

---

<sup>13</sup> M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis* (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2007), h.10.

<sup>14</sup> Sukarno DM, *Undang-undang Nomor: 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003* (Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 2003), h.5.

<sup>15</sup> Aip Syarifuddin dan Muhadi, *op.cit.*, h. 4

<sup>16</sup> Toho Cholik M. dan Rusli Lutan, *op.cit.*, h. 8

perkembangan neuromuskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual.<sup>17</sup>

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan Jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan baik di SD ataupun di tingkat pendidikan lainnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, yang mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Tujuan tersebut tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan sebaik-baiknya. Untuk mencapai tujuan tersebut, tidak dapat terjadi secara instan, tetapi harus melalui proses dan melibatkan semua komponen yang berkaitan dengan pendidikan untuk bekerjasama secara sinergis untuk mencapai tujuan.<sup>18</sup>

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dimana membutuhkan kontak langsung dengan lingkungan alam disekitar. Karena pendidikan jasmani ialah mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yang menonjolkan kualitas individu baik secara fisik dan emosional yang akan membentuk peserta didik menjadi manusia seutuhnya.

Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani memberikan peranan yang cukup penting yang memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan juga berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh

---

<sup>17</sup> Johansyah Lubis, *Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, h.1  
(<http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4>. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh DR. Johansyah Lubis, M.Pd.pdf)

<sup>18</sup> Tite Juliantine, *Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*, h. 3

berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman budaya hidup sehat.

Berdasarkan teori para ahli diatas dapat dinyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada dimana pendidikan jasmani dikemas secara sistematis dalam bentuk aktivitas fisik guna mencapai prestasi dan pengembangan bakat yang tidak terlepas dari penumbuhan kebiasaan dan perilaku hidup sehat.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuro muskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual.<sup>19</sup>

Selain tujuan di atas tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar yang tersirat dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan 2006 adalah:

(1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan

---

<sup>19</sup> Johansyah Lubis, *Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, h.1

([http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh DR. Johansyah Lubis, M.Pd.pdf](http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4_Etika_dan_Moral_dalam_Pendidikan_Jasmani_Menuju_Olahraga_Prestasi_Oleh_DR._Johansyah_Lubis,_M.Pd.pdf))

olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.<sup>20</sup>

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani yang dijelaskan di atas, penulis menyimpulkan tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah melalui aktifitas jasmani siswa dapat meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai serta mengembangkan keterampilan gerak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani dan pola hidup sehat yang tersusun secara sistematis.

### **c. Fungsi Pendidikan Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani tidak terlepas dari fungsinya bagi anak-anak sekolah dasar atau peserta didik. Fungsi Pendidikan Jasmani menurut Tite Juliantine, Pendidikan Jasmani merupakan alat untuk membina seseorang agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.<sup>21</sup>

Menurut kurikulum tingkat satuan pendidikan tahun 2006 fungsi Pendidikan jasmani bagi peserta didik adalah:

Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan antara lainnya: sikap yang positif, landasan karakter moral yang kuat, pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis, kemampuan dan keterampilan gerak dasar, sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri,

---

<sup>20</sup>Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani, *op.cit.*, h. 703.

<sup>21</sup> Tite Juliantine, *op.cit.*, p. 7



demokratis, memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.<sup>22</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, fungsi pendidikan jasmani bagi peserta didik sekolah yaitu untuk membina kebiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia serta memberikan kesan yang menyenangkan dalam pembelajaran.

#### **d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya, 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya, 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani, op.cit.*, h. 703.

<sup>23</sup> Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI. 2006

Standar kompetensi adalah mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi dasar adalah mempraktikkan kombinasi gerak dasar mem-voli, memantulkan, menendang, dan mengontrol bola dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, tanggung jawab, menghargai lawan atau diri sendiri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dalam bermain.

## **5. Karakteristik Siswa Kelas III SD**

Seorang pendidik yang profesional harus mempelajari dan mengenal jiwa dan perkembangan peserta didiknya, baik secara teoretis maupun praktis. Dengan menguasai pengenalan perkembangan peserta didik, maka peserta didik akan mampu mengelola proses belajar mengajar dengan baik. Oleh karena itu, agar proses belajar mengajar yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik sesuai yang direncanakan maka pemahaman tentang perkembangan dan sifat-sifat peserta didik sangat penting untuk dikuasai bagi seorang pendidik.

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua, tiga sekolah dasar biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting.

Anak usia sekolah dasar kelas III berada pada tahapan operasional kongkrit. Pada rentang usia tersebut anak mulai menunjukkan perilaku belajar

sebagai berikut: (1) mulai memandang dunia secara objektif. (2) Mulai berpikir secara operasional (3) mempergunakan cara berpikir operasional untuk mengklasifikasikan benda-benda. (4) membentuk dan mempergunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip ilmiah sederhana, dan mempergunakan hubungan sebab akibat, dan (5) memahami konsep substansi, volume zat cair, panjang, lebar, luas, dan berat.<sup>24</sup>

Menurut Piaget dalam Dimiyati mengatakan bahwa perkembangan kognitif anak dapat dibedakan antara beberapa tahap seiring dengan perkembangan anak berdasarkan usianya, yaitu: (1) 0-2 tahun = sensori motor, (2) 2-6 tahun = pra operasional (3) 7-11 tahun = operasional kongkrit (4) > 11 tahun = operasional formal.<sup>25</sup>

Piaget juga mengatakan bahwa setiap anak memiliki cara tersendiri dalam menginterpretasikan dan beradaptasi dengan lingkungannya (teori perkembangan kognitif). Menurutnya, setiap anak memiliki struktur kognitif yang disebut *schemata* yaitu sistem konsep yang ada dalam pikiran sebagai hasil pemahaman terhadap objek yang ada dalam lingkungannya.<sup>26</sup>

Dengan mengetahui karakteristik peserta didik kelas III SD, guru atau pendidik dapat merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan dan karakteristik anak tersebut.

---

<sup>24</sup> Andi Sapta (<http://andi-sapta.blogspot.com/2009/03/karakteristik-anak-usia-awal-sekolah.html>)

<sup>25</sup> Dimiyati dan Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), h.14.

<sup>26</sup> Andi Sapta. (<http://andi-sapta.blogspot.com/2009/03/karakteristik-anak-usia-awal-sekolah.html>)

## **B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif Atau Desain-desain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih**

### **1. Hakikat Pendekatan Bermain**

#### **a. Pengertian Pendekatan**

Pada Pendekatan dapat di pandang suatu rangkaian tindakan yang terpola atau terorganisir berdasarkan prinsip-prinsip tertentu (misalnya dasar filosofis, prinsip psikologis, prinsip didaktis, atau prinsip ekologis) yang terarah secara sistematis pada tujuan-tujuan yang hendak dicapai.<sup>27</sup> Pendekatan diartikan juga sebagai usaha dalam aktivitas kajian, atau interaksi, relasi dalam suasana tertentu, dengan individu atau kelompok melalui penggunaan metode-metode tertentu secara efektif.<sup>28</sup>

Dalam menyapaikan materi dalam proses pembelajaran, guru sangat membutuhkan pendekatan pembelajaran. Pendekatan mempunyai pengaruh besar terhadap hasil yang diharapkan.

Sagala mengatakan bahwa:

Pendekatan pembelajaran merupakan jalan yang akan di tempuh oleh guru dan siswa dalam mencapai tujuan intruksional. Pendekatan pembelajaran ini sebagai penjelas untuk mempermudah bagi siswa untuk memahami materi ajar yang di sampaikan guru, dengan memelihara suasana pembelajaran yang menyenangkan.<sup>29</sup>

Pendekatan mempunyai pengaruh besar terhadap hasil yang diharapkan. Karena itulah, sebelum melaksanakan pengajaran, perlu

---

<sup>27</sup> Depdiknas, *Kurikulum 2004 Pedoman Pengembangan Silabus dan Model Pembelajaran Tematis SD* kelas I dan IV, (Jakarta).

<sup>28</sup> Asep Jihad dan Abdul Haris, *Evaluasi pembelajaran* (Jakarta: Multi press, 2008), .h.23.

<sup>29</sup> Syaiful sagala, *Konsep dan Makna Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2003), .h.68.

dipikirkan terlebih dahulu atau dipilih pendekatan yang tepat. Seperti yang kita ketahui bahwa pendekatan merupakan titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum didalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoritis tertentu.

Pendekatan dalam belajar mengajar merupakan salah satu komponen selain materi, media, dan evaluasi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru hendaknya menggunakan pendekatan yang sesuai dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan pendekatan yang variatif dan tepat dapat saling melengkapi dalam satu pendekatan untuk mencapai tujuan pembelajaran dan juga agar pembelajaran tidak monoton.

#### **b. Pengertian Bermain**

Dunia anak adalah dunia bermain, dalam kehidupan anak-anak, sebagian besar waktunya dihabiskan dengan aktivitas bermain. Bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir.<sup>30</sup>

Menurut Hurlock bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat ialah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang di timbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Tadkiroatun musfiroh, *op.cit.*, h .1

<sup>31</sup> Elisabeth Harlock, *Perkembangan Anak, Alih Bahasa: med meistasari T. dan Muslihchatun z.* (Jakarta: Erlangga, 1978), .h.320.

Bila kita memperhatikan perilaku anak usia sekolah dasar (6-12) akan tampak bahwa keinginan siswa dalam melakukan aktivitas gerak secara bebas tanpa ada yang mengikat sangat tinggi. Pada saat guru menjelaskan materi pembelajaran peserta didik sibuk dengan dunianya sendiri entah itu berjalan-jalan didalam ruangan kelas atau iseng kepada temannya. Pada waktu bel berbunyi yang bertanda pelajaran sudah usai siswa berteriak, berjingkrak-jingkrakan, dan sampai-sampai berlarian kesana kemari.

Docket dan Fleer berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuannya.<sup>32</sup> Bermain dapat membantu perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak (*Roger dan sawyers, 1988*). Manross menemukan lima dari enam orang yang sehari-hari melakukan katifitas pengembangan keterampilan lebih trampil dari pada yang sehari-hari terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani yang fokus pada bermain.<sup>33</sup>

Dari bermain banyak manfaat yang bisa diambil oleh anak, diantaranya manfaat bagi psikis anak dan manfaat bagi fisik anak. Secara psikis dengan bermain anak dapat menemukan kepuasan dari hasrat kejiwaannya, Secara fisik dengan bermain, gerakan yang dilakukan oleh anak dapat melatih kesehatan organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, otot-otot, dan mata. Maka secara menyeluruh manfaat bermain bagi anak adalah kepuasan hasrat kejiwaan dan kesehatan. Anak-anak akan lebih mudah belajar melalui situasi bermain. Bermain dapat digunakan

---

<sup>32</sup> Yuliani Nurani.S dan Bambang .S, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak* (Jakarta :PT Indeks, 2010), h.34.

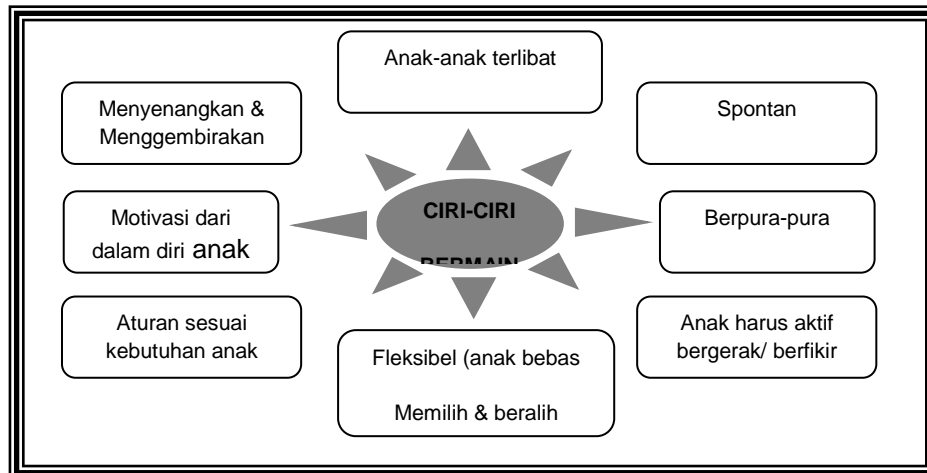
<sup>33</sup> M. Syarif Sumantri, *Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui pendidikan Jasmani Anak* (Jakarta: GKYE Peduli Bangsa, 2010), h. 72.

sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Istilah bermain diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tanpa mempergunakan alat. Dengan bermain anak memiliki kemampuan untuk memahami konsep secara ilmiah, tanpa paksaan.

Menurut Piaget dalam Mayesty mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang.<sup>34</sup> Manfaat bermain bagi anak-anak menurut Wahyu M. Gunawan antara lain:

- (1) timbulnya rasa persatuan dan kesatuan, (2) dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, dan dapat menghargai serta menjunjung tinggi hak-hak orang lain, (3) dapat berkerjasama untuk mencapai tujuan bersama, (4) dapat mengesampingkan perasaan egois, individualis, dan merasa lebih penting dari orang lain, (5) memupuk jiwa sportivitas.<sup>35</sup>

Pada gambar dibawah merupakan ciri-ciri bermain yang ditampilkan secara visual.



Gambar 1. Ciri-ciri bermain.<sup>36</sup>

<sup>34</sup> Yuliani N.S dan Bambang Sujiono Op.cit. h.34

<sup>35</sup> Wahyu M. Gunawan, *Bermain itu Asyik*, (Yogyakarta: ELMATERA Publishing, 2009), h.6-7

<sup>36</sup> Tadkiroatun Musfiroh, *Cerdas Melalui Bermain*,(Jakarta:Grasindo,2008),h.4

Bermain adalah kegiatan yang identik dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan, maupun berkelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain, tergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta.

Bermain memiliki fungsi yang sangat luas, seperti untuk anak, untuk guru, orang tua dan fungsi lainnya bagi anak. Dengan bermain dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial, emosi, kognitif, kreativitas, bahasa, perilaku, ketajaman pengindraan, melepaskan ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun gangguan perkembangan lainnya.

### **c. Hakikat Pendekatan Bermain Melempar Bola Kecil**

Pendekatan dalam pembelajaran diartikan pula sebagai suatu usaha atau cara dalam interaksi yang dilakukan oleh guru kepada siswa sebagai proses penyajian isi pembelajaran untuk mencapai kompetensi tertentu dalam suasana yang menyenangkan.

Bermain merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan atas dasar sukarela tanpa paksaan, kesenangan, dan keaktifan dalam bergerak serta penuh rasa tanggung jawab dengan dilandasi nilai-nilai kerja sama dan sportifitas yang baik, dan merupakan interaksi antara siswa dengan lingkungannya, serta memungkinkan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungannya tersebut.

Pendekatan bermain adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan sadar dan tanpa paksaan untuk mencapai kompetensi yang diinginkan dengan mengoptimalkan aktivitas gerak yang disertai rasa senang, tanggung



jawab yang mengandung nilai-nilai kerja sama dan sportivitas yang baik dan merupakan interaksi antara siswa dengan lingkungannya.

Pendekatan bermain memberikan kesenangan yang lebih besar, Menurut Patty jenis permainan ada enam macam yaitu: (1) Permainan perkenalan, (2) permainan perorangan, (3) permainan beregu, (4) permainan pada upacara pesta, (5) permainan dalam air, (6) permainan pramuka.<sup>37</sup>

Pendekatan bermain melempar bola kecil merupakan suatu cara pembelajaran keterampilan yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Dalam hal ini pembelajaran gerak dasar manipulatif yang dikonstruksikan dalam bentuk permainan. Pembelajaran gerak dasar melempar yang dikonstruksikan dalam bentuk permainan ditunjukkan untuk mengembangkan gerakan melemparbola kecil, kerjasama kelompok, kemampuan, dan mengembangkan sikap kompetitif.

Yang dimaksud dengan pendekatan bermain adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan atas dasar sukarela tanpa paksaan dengan komponen yang mengacu pada kesenangan, bertanggung jawab, aktif bergerak, berkerjasama, dan memupuk sifat sportivitas

### **C. Hasil Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan tentang meningkatkan kemampuan kombinasi gerak dasar lokomotor melalui pendekatan bermain diantaranya oleh Marrkuntik yang berjudul “Upaya Peningkatan Aktifitas Gerak Motorik Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dengan Menggunakan Media Permainan

---

<sup>37</sup>Patty, A.M. (2008). *Permainan Untuk Segala Usia*. Jakarta: PT BPK. Gunung Mulia.

Kecil.<sup>38</sup> Penelitian yang dilakukan adalah studi pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Kesamben Semester Genap Tahun Pelajaran 2007-2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat siswa untuk mengikuti kegiatan belajar Pendidikan Jasmani dengan menggunakan media permainan kecil disamping untuk melihat minat siswa penelitian ini juga bertujuan melihat bagaimana tanggapan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan media permainan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Darmawan Adi Nugroho yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Aplikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SD Negeri Gancang Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas”.<sup>39</sup> Penelitian dilakukan pada siswa Kelas III SD Negeri 1 Gancang Tahun Pelajaran 2011-2012). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa melalui aplikasi permainan beregu. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan menggunakan permainan beregu dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, khususnya gerak dasar lokomotor.

Dari penelitian yang relevan diatas, maka dapat diduga pula bahwa penggunaan pendekatan bermain permainan melempar bola kecil membawa dampak yang positif bagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani serta dalam peningkatan kemampuan gerak dasar.

---

38Marrkuntik, *Upaya Peningkatan Aktifitas Gerak Motorik Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dengan Menggunakan Media Permainan Kecil*. 2009 ([http://marrkuntik.blogspot.com/2009\\_03\\_01\\_archive.html](http://marrkuntik.blogspot.com/2009_03_01_archive.html))

39Darmawan Adi Nugroho, *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Aplikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SDN 1 Gancang*, 2011 ([http://darmawan.blogspot.com/2011\\_06\\_archive.html](http://darmawan.blogspot.com/2011_06_archive.html))

#### **D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan kerangka teoritis, dapat dikatakan bahwa gerak dasar manipulatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu ditingkatkan. Hal tersebut dikarenakan manfaat peningkatan gerak dasar manipulatif khususnya melempar melalui permainan permainan melempar bola kecil dapat bermanfaat bagi siswa, karena dalam permainan tersebut terdapat unsur-unsur yang menyenangkan, kegembiraan, kerja sama, sportifitas, rasa persatuan dan kesatuan dapat terjalin serta peserta didik dapat aktif bergerak.

Dalam melaksanakan proses belajar mengajar pendidikan jasmani guru dapat menggunakan permainan. Pendekatan bermain yang kreatif merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang berusaha untuk meningkatkan minat belajar peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui keterlibatan peserta didik dalam permainan-permainan olahraga sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pendekatan bermain dapat mengembangkan psikis dan fisik peserta didik kearah yang lebih baik. Karena secara tidak sadar perkembangan psikis dan fisik dapat berkembang cepat dengan bermain yang dilakukan oleh peserta didik. Oleh karena itu, pemilihan materi dan pendekatan pembelajaran merupakan faktor yang menentukan keberhasilan peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif dalam pendidikan jasmani.

## **E. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teoretik dan pengembangan kerangka konseptual di atas, maka diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: “Apabila proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan bermain, maka dapat diduga kemampuan gerak dasar melempar bola kecil di SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur dapat meningkat”.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data tentang peningkatan kemampuan gerak dasar melempar bola kecil melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi yang berlokasi di jalan Mawar Merah VI Gg 2 Rt 13 Rw.06 Malaka Jaya Kecamatan Duren Sawit. Penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan pada semester genap yaitu pada bulan Oktober sampai dengan bulan Desember tahun pelajaran 2017-2018.

#### **C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan**

##### **1. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah

tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.<sup>40</sup>

Adapun tujuan dari penelitian tindakan kelas untuk mengembangkan keterampilan atau pendekatan baru dalam rangka memecahkan masalah melalui penerapan langsung di ruang kelas atau dunia kerja.<sup>41</sup>

Secara lebih terperinci penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar peserta didik menjadi meningkat.<sup>42</sup>

Penelitian tindakan kelas tersebut di atas merupakan suatu rangkaian atau proses yang dilakukan oleh guru guna menemukan masalah-masalah dalam pembelajaran di kelas serta mencari solusi dari masalah-masalah yang nampak, sehingga pembelajaran dapat berkembang dan tingkat kemampuan gerak dasar manipulatif lempar peserta didik meningkat. Penelitian ini akan dilakukan di lapangan terbuka bukan di dalam kelas.

## **2. Desain Intervensi Tindakan**

Desain intervensi tindakan rancangan siklus penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Taggart. Adapun prosedur dalam penelitian tindakan kelas menurut Kemmis dan Taggart dalam Arikunto, Suhardjono,

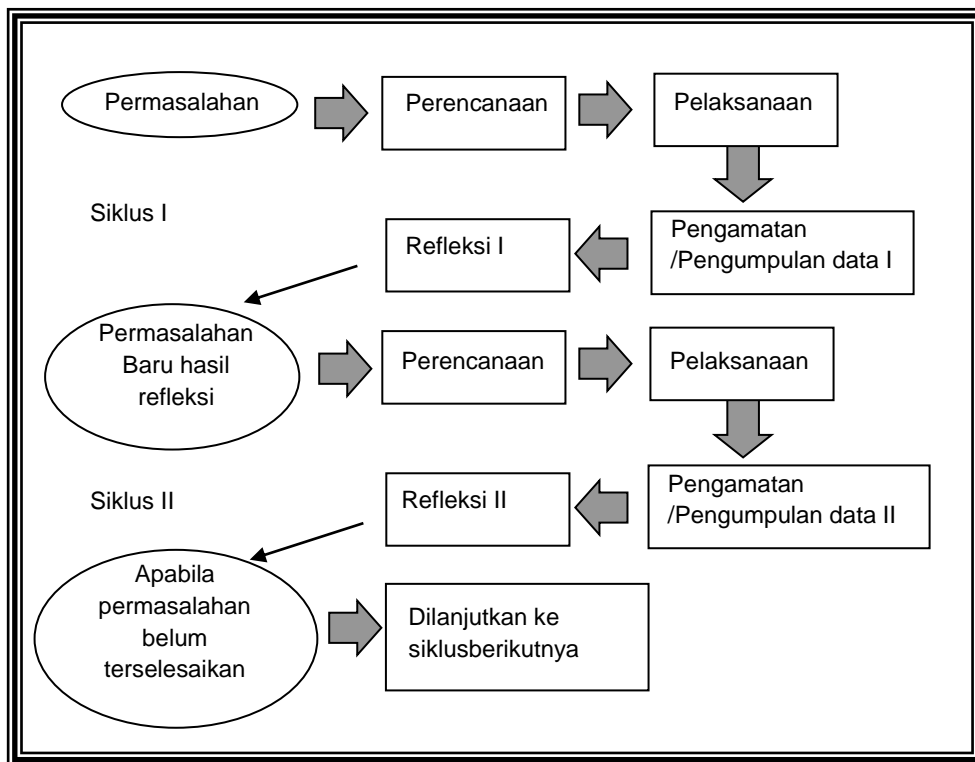
---

<sup>40</sup> Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 2

<sup>41</sup> Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 2.

<sup>42</sup> I.G.A.K Wardani, Kuswaya Wihardit, Noehi Nasution, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2006), h. 1.3

dan Supardi yang akan dilaksanakan terdiri atas rangkaian empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklusnya yang terdiri dari dua pertemuan disetiap satu siklus. Empat kegiatan utama yang ada pada siklus, yaitu (a) perencanaan, (b) tindakan, (c) pengamatan, dan (d) refleksi yang dapat digambarkan sebagai berikut.



**Gambar 3. Model Spiral Penelitian Tindakan Kelas.<sup>43</sup>**

#### D. Subjek/Partisipan dalam Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah peserta didik kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi yang berjumlah 33 orang peserta didik yang terdiri dari 15 orang peserta didik perempuan dan 18 orang peserta didik laki-laki. Adapun partisipan dalam

<sup>43</sup> *Ibid.*, h.74.

kegiatan PTK ini Dosen Pembimbing, Kepala Sekolah dan rekan sejawat yang merupakan Guru di SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur.

## **E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian**

### **1. Peran Peneliti**

Peran penulis dalam penelitian ini adalah sebagai pemimpin perencanaan (*planner leader*), sebagai pelaksana tindakan sekaligus pembuat laporan. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pengamatan tentang pelaksanaan pembelajaran kombinasi gerak dasar manipulatif lempar dalam pendidikan jasmani pada peserta didik kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi.

Dari pengamatan proses pendekatan bermain dan kemampuan gerak dasar manipulatif diperoleh data kondisi awal peserta didik mengenai gerak dasar manipulatif pada pembelajaran pendidikan jasmani. Data inilah yang akan menjadi dasar bagi peneliti untuk membuat rencana tindakan pada siklus pertama. Rencana ini merupakan hasil diskusi/refleksi antara peneliti dengan partisipan berdasarkan proses pengamatan.

Selain sebagai perencana peneliti juga sebagai pelaksana utama. Peneliti langsung melakukan kegiatan pembelajaran dan berusaha sebanyak mungkin mengumpulkan data sesuai fokus penelitian. Dengan perannya yang besar diharapkan data yang diperoleh adalah data yang akurat.

### **2. Posisi Peneliti**

Adapun posisi peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pelaku utama artinya keikutsertaan peneliti dikategorikan pada peran aktif peneliti



sebagai pelaksana pembelajaran (tindakan), peneliti langsung melakukan kegiatan pembelajaran.

Sebagai penelitian yang bersifat kolaboratif maka, kerjasama (kolaborasi) antara guru kelas dengan peneliti sangat penting dalam bersama menggali dan mengkaji permasalahan nyata yang dihadapi. Terutama pada kegiatan mendiagnosis masalah, menyusun usulan, melaksanakan tindakan, menganalisis data, menyeminarkan hasil, dan menyusun laporan hasil observasi.

## **F. Tahapan Intervensi Tindakan**

Tahapan intervensi tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Perencanaan Tindakan**

Perencanaan umum disusun berdasarkan permasalahan penelitian sebagaimana dipaparkan dalam bab I, yakni terkait dengan peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif lempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi yang menerapkan pendekatan bermain. Pada tahapan ini peneliti merencanakan waktu pembelajaran, rencana pelaksanaan pembelajaran, situasi kelas, strategi pembelajaran, dan pendekatan pembelajaran. Rencana pelaksanaan pembelajaran disusun dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan sebagai acuan.

Dalam tahap perencanaan, peneliti membuat rencana program pembelajaran yang akan digunakan selama proses belajar mengajar. Hal tersebut dilakukan agar dalam pelaksanaan tindakan dapat berjalan dengan baik. Di dalam perencanaan tindakan yang dibuat oleh peneliti tertera waktu pelaksanaan, materi

pokok, kegiatan, dan media yang digunakan selama tindakan berlangsung. Adapun tahapan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Perencanaan Tindakan**

<b>Siklus</b>	<b>Waktu Pelaksanaan</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Media</b>
I	Pertemuan ke-1 2 x 35 menit (2 jam pelajaran)	gerak dasar manipulatif	Pembelajaran dilakukan menggunakan pendekatan bermain melakukan  1. permainan <i>tembak menembak</i>  2. permainan <i>lari dan lempar</i> , dengan cara berkelompok	Bola plastik/  Bola <i>tennis</i>  Kapur  Pluit  <i>Stopwatch</i>  Kuns warna-warni
	Pertemuan ke-2 2 x 35 menit (2 jam pelajaran)	gerak dasar manipulatif	Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain melakukan  1. permainan <i>tembak menembak</i>  2. permainan <i>bola keranjang</i> , dilakukan secara berkelompok	Bola <i>tennis</i> Bola plastik  Kapur  Pluit  <i>Stopwatch</i>  <i>Keranjang</i>  Kuns warna-warni

Siklus	Waktu Pelaksanaan	Materi Pokok	Kegiatan	Media
II	Pertemuan ke-1 2 x 35 menit (2 jam pelajaran)	gerak dasar manipulatif	Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain melakukan  1. permainan <i>tembak menembak</i>  2. permainan <i>lempar kaleng</i> dilakukan secara berkelompok	Bola plastik  Bola <i>tennis</i>  Kaleng  Kapur  Pluit  <i>Stopwatch</i>  Kuns warna-warni
	Pertemuan ke-2 2 x 35 menit (2 jam pelajaran)	gerak dasar manipulatif	Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain melakukan  1. permainan <i>lempar kaleng</i>  2. permainan <i>bola keranjang</i> dilakukan secara berkelompok	Bola plastik  Bola <i>tennis</i>  Kaleng  <i>Keranjang</i>  <i>Pluit</i>  <i>Kapur</i>  <i>Stopwatch</i>  <i>Kuns</i>

## **2. Pelaksanaan Tindakan**

Pada tahap ini yang disebut pelaksanaan tindakan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan. Hal yang perlu diingat adalah dalam tahap pelaksanaan tindakan, guru harus ingat dan berusaha menaati apa yang sudah dirumuskan dalam rancangan. Pelaksanaan proses kegiatan belajar dilakukan 2 kali pertemuan untuk setiap siklusnya. Setiap pertemuan dilakukan selama 2 jam pelajaran (2 x 35 menit), disesuaikan dengan waktu belajar yang telah dijadwalkan pihak sekolah.

## **3. Pengamatan Tindakan**

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh pengamat yang dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Ketika guru melakukan tindakan tidak sempat menganalisis peristiwa yang terjadi dalam proses kegiatan. Dalam pengamatan ini dibantu oleh teman sejawat sebagai observer kegiatan yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat dan mencatat semua tindakan yang telah direncanakan, kegiatan pembelajaran yang berlangsung, aksi dan reaksi baik sikap maupun tanggapan peserta didik.

Pada saat pelaksanaan tindakan, observer mengamati pelaksanaan pembelajaran, perilaku atau sikap selama mengikuti pembelajaran dan pengamatan terhadap gerak dasar manipulatif lempar. Selain itu juga pengamat membuat catatan lapangan yang memuat kelebihan dan kekurangan pembelajaran yang telah dilakukan oleh peneliti.

#### **4. Refleksi Tindakan**

Pada tahap ini data hasil observer dikumpulkan dan dianalisis secara kolaborasi antara peneliti dan observer untuk dicari kekurangan dan kelemahannya. Hasil analisis dari diskusi antara peneliti dan observer akan digunakan sebagai perbaikan untuk merumuskan langkah-langkah rencana tindakan yang baru pada proses pembelajaran berikutnya.

#### **G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan**

Melalui intervensi tindakan yang dilaksanakan dari siklus ke siklus berikutnya, diharapkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar melalui pendekatan bermain. Adapun kriteria peningkatan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain tersebut tertulis pada data pemantau tindakan pembelajaran yang diharapkan mencapai presentase 80% dari 20 pernyataan pada setiap akhir siklusnya. Pencapaian pada tingkat keberhasilan yang telah dilaksanakan dari peningkatan kemampuan gerak dasar melempar bola kecil peserta didik dengan perolehan nilai target yaitu 87% dari seluruh jumlah peserta didik memperoleh nilai  $\geq 75$  yang melakukan deskriptor kemampuan gerak dasar manipulatif.

#### **H. Data dan Sumber Data**

##### **1. Data**

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik tentang peningkatan kemampuan gerak dasar

manipulatif lempar melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Data hasil penelitian merupakan data tentang variabel penelitian, yaitu peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif di kelas III. Data ini digunakan untuk keperluan analisis data penelitian sehingga diperoleh gambaran peningkatan gerak dasar manipulatif lempar pada peserta didik.

## **2. Sumber Data**

Sumber data dibagi menjadi dua, yaitu sumber data pemantau tindakan dan sumber data hasil penelitian. Sumber data pemantau disini adalah guru dan peserta didik, dan sumber data hasil penelitian adalah seluruh peserta didik kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi yang sebanyak 36 orang peserta didik yang terdiri dari 15 orang peserta didik perempuan dan 21 orang peserta didik laki-laki pada semester genap tahun pelajaran 2017-2018.

### **I. Teknik Pengumpul Data yang Digunakan**

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian menggunakan cara: (1) membuat catatan lapangan untuk mengumpulkan data variabel pendekatan bermain, (2) data hasil penelitian observasi dengan lembar pengamatan untuk mengumpulkan data variabel pendekatan bermain dan peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif lempar, (3) mendokumentasikan kegiatan dengan video dan foto di dalam pelaksanaan pendekatan bermain.

## **J. Instrumen Penelitian**

Sesuai dengan jumlah variabel, maka penelitian ini menggunakan 2 (dua) instrumen penelitian. Instrumen pertama yaitu observasi atau pengamatan untuk menjaring data meningkatnya kemampuan gerak dasar manipulatif lempar. Instrumen kedua juga observasi untuk menjaring data variabel pendekatan bermain. Kedua instrumen penelitian disusun berdasarkan kisi-kisi yang diturunkan dari pengertian dan definisi konseptual dengan memperhatikan indikator-indikator dari teori-teori yang ada.

### **1. Variabel Hasil Peningkatan Gerak Dasar Manipulatif Lempar**

#### **a. Definisi Konseptual**

Gerak dasar manipulatif melempar merupakan gerak memindahkan atau memanipulasi suatu objek atau benda menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lainnya dengan tahapan gerak dasar meliputi pandangan, posisi tubuh, gerakan lengan, dan posisi kaki.

#### **b. Definisi Operasional**

Gerak dasar manipulatif lempar adalah skor yang diperoleh peserta didik melalui lembar pengamatan gerak dasar manipulatif lempar yang dilakukan pada setiap akhir siklus melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan instrumen kemampuan gerak dasar melempar yang mencakup aspek pandangan mata, posisi tubuh, gerakan lengan, dan posisi kaki. Dengan kriteria Baik mendapatkan skor 3, Cukup mendapatkan skor 2, dan Kurang mendapatkan skor 1.

### c. Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan gerak dasar manipulatif lempar yang menggunakan pendekatan bermain dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Kisi-Kisi Instrumen Observasi Gerak Dasar Melempar**

No.	Aspek Penilaian	Indikator
1.	Posisi Kaki/ Tungkai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li></ul>

No.	Aspek Penilaian	Indikator
2.	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li><li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li><li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li></ul>



No.	Aspek Penilaian	Indikator
3.	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li> <li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li> <li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li> </ul>
4.	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandangan mata lurus kedepan</li> <li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li> <li>• Menoleh kearah lemparan bola</li> </ul>

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Lempar**

No	Aspek Penilaian	Pengamatan		
		Baik Skor 3	Cukup Skor 2	Kurang Skor 1
1.	Posisi Kaki/Tungkai			
2.	Posisi Tubuh			
3.	Gerakan Lengan			
4.	Pandangan			

**Keterangan :**

1. **Kurang (skor 1)** = Apabila hanya ada 1 indikator yang tercapai.
2. **Cukup (skor 2)** = Apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai.
3. **Baik (skor 3)** = Apabila keseluruhan indikator tercapai.

## **2. Variabel Pendekatan Bermain**

### **a. Definisi Konseptual Pendekatan Bermain**

Pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu cara atau usaha yang dilakukan secara sadar tanpa paksaan untuk mencapai kompetensi yang diinginkan dengan mengoptimalkan aktivitas gerak yang disertai rasa senang, bertanggung jawab yang mengandung nilai-nilai kerjasama dan sportivitas yang baik dan merupakan interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya.

### **b. Definisi Operasional Pendekatan Bermain**

Pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah skor yang diperoleh dari pengamatan terhadap peserta didik dan guru dengan komponen yang mengacu pada kesenangan, bertanggung jawab, aktif bergerak, berkerjasama, dan memupuk sifat sportivitas dalam proses pembelajaran dengan penilaian pada instrumen pemantau tindakan. Jika dilakukan akan mendapatkan skor 2, jika jarang dilakukan mendapatkan skor 1, dan jika tidak dilakukan mendapatkan skor 0 dari jumlah 20 pernyataan.

### **c. Kisi-kisi Instrumen**

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan gerak dasar manipulatif lempar yang menggunakan pendekatan bermain dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Instrumen Pendekatan Bermain**

No	Komponen	Indikator	Nomor Pernyataan
1	Kesenangan	1. Penampilan guru 2. Melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran. 3. Peserta didik gembira	1 3,5,7  11,12
2	Tanggung Jawab	1. Menjelaskan materi pelajaran 2. Memotivasi peserta didik 3. Peserta didik berperan dalam kelompok	2,4,8,10  6,9 15
3	Aktif bergerak	1. Peserta didik aktif bergerak	13,14
4	Kerja sama	1. Kekompakan peserta didik dalam kelompok	16,17
5	Sportivitas	1. Sportivitas peserta didik dalam permainan	18,19,20
Jumlah			20

**Jumlah Nilai :**

Untuk no 1 – 20 : Pernyataan Selalu = 2  
: Pernyataan Jarang = 1  
: Pernyataan Tidak Pernah = 0

**Jumlah Total Nilai = 40**

Persentase =  $\frac{\text{Jumlah nilai yang diperoleh}}{\text{Jumlah total nilai}} \times 100\%$

Jumlah total nilai

## **K. Teknik Pemeriksaan Keterpercayaan (*Trusworthiness*) Studi**

Untuk mengecek keabsahan data, peneliti melakukan uji validasi pada pakar penelitian di bidang pendidikan jasmani atas instrumen pengumpulan data yang telah di buat. Uji validasi ini untuk mengetahui keabsahan dari instrumen tersebut. Adapun teknik yang di gunakan pada penelitian ini adalah teknik triangulasi, yaitu memeriksa kebenaran hipotesis, konstruk, atau analisis dari si peneliti dengan membandingkan hasil dari mitra peneliti. Triagulasi dilakukan berdasarkan tiga sudut pandang, yaitu sudut pandang guru sebagai peneliti, sudut pandang peserta didik, dan sudut pandang mitra peneliti yang melakukan pengamatan atau observasi.<sup>44</sup>

Mitra penelitian melalui refleksi diskusi pada setiap siklus sampai akhir keseluruhan pelaksanaan tindakan. Sebelum instrumen digunakan peneliti terlebih dahulu berkonsultasi dengan observer dan tenaga pemeriksa ahli di bidang tersebut dan telah diperiksa serta disetujui oleh dosen pembimbing sehingga terjaring data yang lengkap dan memiliki validitas serta realibilitas yang tinggi.

## **L. Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis**

### **1. Analisis Data**

Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif lempar peserta didik di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi melalui pendekatan bermain. Oleh karena itu

---

<sup>44</sup> Kusnandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru* (Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2008), .h.107-108.

diperlukan data penelitian yang di dapat dari hasil penelitian. Agar dapat mengetahui hasil dari penelitian maka digunakan teknik dalam menganalisa data yang terkumpul. Teknik yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul adalah dengan melakukan perhitungan presentase baik pada data pemantau tindakan maupun data penelitian. Kedua data tersebut digunakan untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah di lakukan tindakan. Apabila tindakan pertama belum berhasil, maka akan di teruskan ke tindakan berikutnya, sampai tampak benar adanya peningkatan pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain lempar tangkap beregu.

Kriteria keberhasilan belajar pendidikan jasmani dalam penelitian ini adalah 80% dari seluruh jumlah peserta didik memperoleh nilai  $\geq 75$  dari keseluruhan deskriptor kemampuan gerak dasar manipulatif. Kriteria keberhasilan pada proses pembelajaran yang meliputi aktivitas guru dan peserta didik dengan pendekatan bermain dalam penelitian ini mencapai rata-rata 80%.

Data yang terkumpul berupa catatan hasil observasi serta foto-foto dan video pada saat proses pembelajaran berlangsung. Data tersebut di susun dan diurutkan kemudian di analisis untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada peserta didik.

## **2. Interpretasi Hasil Analisis**

Setelah melakukan analisis data, langkah selanjutnya di laksanakan interpretasi hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Hasil

analisis di sajikan tidak hanya dalam bentuk foto melainkan juga kesimpulan pada akhir setiap siklus dimana penelitian dan kolaboratif menghitung persentase pencapaian dengan kriteria keberhasilan yang telah dirumuskan sebelumnya.

Apabila dalam proses meningkatkan kemampuan gerak dasar manipulatif lempar melalui pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani pada siklus I belum mencapai target yang ditetapkan maka dilakukan siklus II dan seterusnya sampai mencapai persentase yang telah di tentukan. Perbedaan peningkatan sebelum dan sesudah tindakan yang telah dihitung dengan menggunakan statistik diagram batang.

Adapun kriteria peningkatan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain tersebut tertulis pada data pemantau tindakan pembelajaran yang diharapkan mencapai presentase 80% dari 20 pernyataan pada setiap akhir siklusnya. Pencapaian pada tingkat keberhasilan yang telah dilaksanakan dari peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif melempar peserta didik kelas III di SDN Malaka Jaya 05 Pagi yang ditandai dengan 80% Peserta didik memperoleh nilai  $\geq 75$  dari seluruh jumlah peserta didik melakukan deskriptor seluruh gerak dasar manipulatif.

## **BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS, DAN PEMBAHASAN**

Penelitian tindakan kelas dilakukan di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur oleh peneliti yang bertindak sekaligus sebagai pemimpin, pelaksana, dan pengajar dimana dilaksanakan tindakan penelitian. Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus dan tiap siklus terdiri dari 2 pertemuan. Alokasi waktu tiap pertemuan adalah 2 x 35 menit atau 2 jam pelajaran. Pelaksanaan tiap siklus melalui tahap perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

### **D. Deskripsi Data dan Hasil Pengamatan**

#### **4. Siklus I**

##### **e. Perencanaan (Hari Senin, 16 Oktober 2017)**

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan seluruh perencanaan yang akan dilaksanakan pada setiap tindakan. Adapun perencanaan tersebut antara lain 1) Guru menyiapkan bahan atau materi ajar yang disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), yang pembelajarannya menggunakan pendekatan bermain menggunakan permainan lempar tangkap dan lempar sasaran, 2) Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar yang diawali dengan menyiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan untuk pembelajaran, diantaranya: bola kecil (tenis), peluit, dan formulir tes 3) Guru menyusun lembar pengamatan yang dilakukan guru dan peserta didik dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain akan

digunakan oleh pengamat sebagai acuan dalam melakukan penilaian dan pengamatan tindakan yang dilakukan oleh guru sebagai peneliti, 4) kamera sebagai media untuk mendokumentasikan proses kegiatan yang akan berlangsung. Pembelajaran akan dilakukan I (satu) siklus yang dilakukan dalam dua pertemuan.

#### **f. Pelaksanaan Tindakan**

##### **Siklus I pertemuan 1**

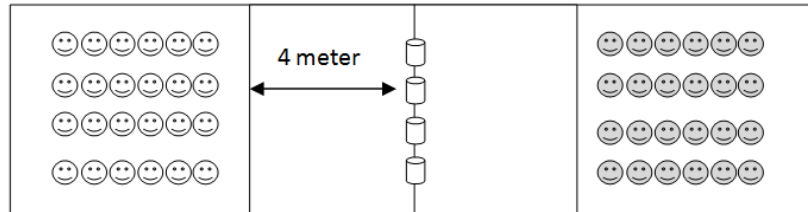
Pertemuan pertama pada siklus I ini diadakan pada hari senin, 16 Oktober 2017. Peneliti memeriksa kesiapan setiap anak untuk memulai kegiatan olahraga, sebelum keluar kelas peneliti dan peserta didik berdoa terlebih dahulu. Setelah selesai peneliti mengabsen peserta didik lalu menginstruksikan seluruh peserta didik untuk keluar kelas dan berbaris di lapangan. Setelah melakukan pemanasan peserta didik dibagi menjadi 8 kelompok, sebelum melakukan permainan terlebih dahulu guru menjelaskan cara permainan lempar sasaran satu. 4 kelompok berbaris memanjang dan saling berhadapan.





### **Gambar 4.1 Guru menjelaskan cara permainan lempar sasaran**

Setelah itu peserta didik melakukan permainan lempar sasaran dimana sasaran di taruh di tengah-tengah lapangan dengan jarak 4 meter.



### **Gambar 4.2 Guru menjelaskan cara permainan lempar sasaran**

Peserta didik berusaha menjatuhkan sasaran sebanyak banyaknya. Apa bila sasaran terjatuh peserta didik yang melempar harus mendirikan sasaran kembali. Melempar dilakukan dengan aba-aba dari guru secara bergantian antara kelompok kanan dan kelompok kiri dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar permainan selesai apa bila seluruh peserta didik melempar sebanyak 3 kali.

### **Gambar 4.3 Peserta didik melakukan lempar sasaran**

Setelah melakukan permainan melempar sasaran peserta didik melakukan permainan melempar tangkap peserta didik terlebih dahulu dijelaskan permainan melempar tangkap dengan membagi menjadi 8 kelompok. 4 kelompok berbaris memanjang dan saling berhadapan. Peserta didik diberi aba-aba untuk memulai permainan permainan dimulai ketika aba-aba guru untuk memulainya.



**Gambar 4.4 Anak bermain lempar tangkap**

Pada kegiatan akhir guru membacakan poin yang diperoleh kelompok peserta didik selama bermain permainan lempar sasaran dan lempar tangkap. Guru juga memberitahu pertemuan minggu depan akan pengambilan nilai melempar dengan melempar kesasaran. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama peserta didik lalu peserta didik dibubarkan dari lapangan.

### **Siklus I pertemuan 2**

Pada hari Senin, 23 Oktober 2017 diadakan pertemuan kedua pada siklus I. Pertemuan dilakukan dengan memulai kesiapan dan kerapian setiap peserta didik. Setelah semua kesiapan sudah dilakukan seluruh peserta didik diinstruksikan untuk keluar ke lapangan dan baris untuk memulai kegiatan olahraga. Sebelum memulai kegiatan inti peserta didik bersama dengan peserta didik melakukan pemanasan dan peregangan.

Setelah semua siap dibarisannya peserta didik dan bersama guru melakukan pemanasan lari memutari lapangan dan senam pemanasan untuk merenggangkan otot-otot agar nantinya tidak terjadi kram otot.



**Gambar 4.5 Guru dan peserta didik melakukan peregangan**

Setelah melakukan pemanasan peserta didik memperhatikan guru menjelaskan tentang kegiatan apa yang akan dilakukan pada hari ini. Guru menjelaskan tentang permainan Lempar nomor absen dan Lempar Sasaran 2 menggunakan bola kecil (bola tenis). Guru mempraktikan terlebih dahulu bagaimana cara melempar yang baik dan benar.

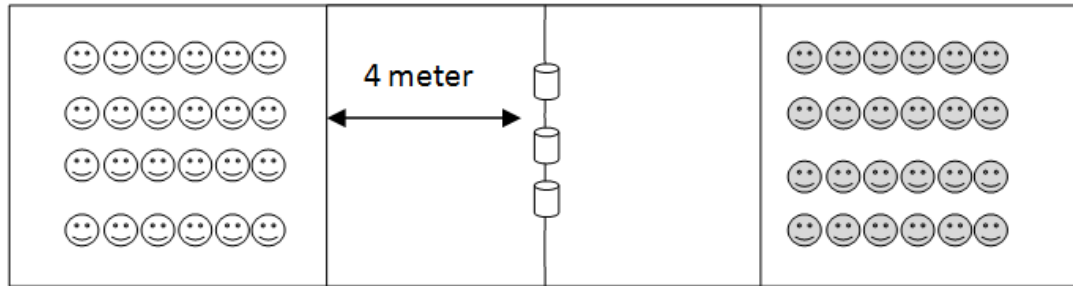
Guru menjelaskan cara permainan Lempar nomor Absen, setelah dijelaskan peserta didik Membuat Lingkaran Lingkaran Dibuat sesuai dengan urutan Absen. Nomor absen pertama memegang bola selanjutnya guru akan menyebutkan dibagi, dikali, kurang atau ditambah untuk peserta didik melempar ke nomor absen selanjutnya. Apabila peserta didik salah melempar nomor absen maka peserta didik diberi hukuman.

Permainan selesai apabila seluruh peserta didik melakukan lemparan sebanyak 2 kali.



**Gambar 4.6 Peserta didik melakukan permainan Lempar nomor absen**

Setelah peserta didik melakukan permainan Lempar nomor absen berlanjut kepermainan kedua Permainan tembak Lempar Sasaran 2. Permainan lempar sasaran dimana sasaran ditaruh di tengah-tengah lapangan dengan jarak 4 meter.



**Gambar 4.7 Guru menjelaskan cara permainan lempar sasaran**

Peserta didik berusaha menjatuhkan sasaran sebanyak banyaknya. Dengan menggunakan 3 sasaran. Apa bila sasaran terjatuh peserta didik yang melempar harus mendirikan sasaran kembali dan peserta didik yang tidak dapat mengenai sasaran diberi hukuman bernyanyi. Melempar dilakukan dengan aba-aba dari guru secara bergantian antara kelompok kanan dan kelompok kiri dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar permainan selesai apa bila seluruh peserta didik melempar sebanyak 3 kali. Setelah melakukan permainan Lempar nomor absen dan Lempar sasaran 2 peserta didik dikumpulkan kembali untuk melakukan tes keterampilan gerak dasar melempar, dengan mengadakan tes melempar.



**Gambar 4.8 Tes Melempar**

Pada kegiatan akhir guru mengevaluasi kelebihan dan kekurangan peserta didik. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama peserta didik lalu peserta didik dibubarkan dari lapangan.

#### **g. Tahap Pengamatan**

Pengamatan dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 20 butir pernyataan. Dalam hal ini observer yang ditunjuk adalah teman sejawat. Selain menggunakan instrumen pemantau tindakan yang dinilai oleh observer, dalam hal ini observer juga membuat catatan lapangan yang berisi tentang kekurangan dan kelebihan pada saat proses pembelajaran maka observer mengamati segala aktivitas guru dan aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran dengan menggunakan instrumen pemantau tindakan.

Hasil pengamatan dan catatan yang diperoleh dirangkum dan didiskusikan antara peneliti dan observer. Hasil diskusi ini menjadi masukan untuk perbaikan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Sehingga kekurangan dan kelemahan yang terjadi pada kegiatan siklus pertama dapat diperbaiki dan tidak terulang lagi pada tindakan berikutnya. Dengan demikian minat belajar peserta didik akan lebih baik dan lebih meningkat dari minat belajar sebelumnya. Kelemahan dan kekurangan pada siklus I direvisi dan menjadi acuan pada pelaksanaan tindakan siklus II. Berdasarkan pengamatan lapangan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Hasil Temuan Observer dari Instrumen Pemantau Tindakan Siklus I**

No	Aspek yang Diamati	Data dari pengamatan
1.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada awal pembelajaran dan belum mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang sekarang
2.	Guru memberikan penjelasan tata cara dalam permainan	Guru sudah menjelaskan tata cara dalam permainan, tetapi guru belum memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya mengenai kejelasan tata cara permainan
3.	Guru memperagakan permainan	Guru sudah memperagakan permainan sebelum permainan dimainkan oleh peserta didik
4.	Guru memberikan kesempatan bertanya	Guru belum memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya
5.	Guru memberikan motivasi kepada peserta didik	Guru kurang memberikan motivasi pada peserta didik
6.	Guru memperbaiki kesalahan peserta didik tanpa menurunkan kepercayaan diri pada peserta didik	Guru kurang membantu peserta didik untuk menyadari kekurangan dan kelebihan peserta didik dan guru belum memperbaiki kesalahan peserta didik.
7.	Peserta didik merespon intruksi dan melakukan kegiatan permainan yang diperintahkan	Hampir seluruh peserta didik mampu mempraktikkan permainan yang diinstruksikan oleh guru
8.	Peserta didik semangat dalam kegiatan belajar	Peserta didik mulai bergairah dalam kegiatan pembelajaran dan semangat dalam kegiatan pembelajaran
9.	Peserta didik aktif dalam kegiatan belajar	Peserta didik masih aktif dalam pembelajaran, tetapi masih ada peserta didik yang tidak fokus dalam menerima instruksi guru
10.	Peserta didik tertib mengikuti aturan permainan	Masih ada peserta didik yang bercanda ketika mempraktikkan permainan

## **h. Refleksi**

Tahap refleksi dilakukan peneliti sebagai tahapan terakhir dari masing-masing siklus. Tahapan refleksi dilakukan untuk kegiatan yang telah dilakukan oleh peneliti bersama observer. Inti kegiatan refleksi ini untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus pertama.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, ada beberapa hal yang ditemukan pada pelaksanaan tindakan baik pada pertemuan pertama maupun pertemuan kedua dalam siklus I. Temuan yang didapat antara lain: guru belum mengaitkan materi sebelumnya dengan materi sekarang. Guru belum memberikan kesempatan pada peserta didik bertanya mengenai kejelasan tata cara permainan. Guru kurang membantu peserta didik untuk menyadari kekurangan dan kelebihan peserta didik dan guru belum memperbaiki kesalahan peserta didik dengan santun. Peserta didik masih kurang aktif dalam pembelajaran, masih ada peserta didik yang tidak fokus dalam menerima instruksi guru. Masih ada peserta didik yang berbuat curang dalam bermain. Temuan yang lain yang didapat adalah memulai pembelajaran dengan bermain dirasa sangat menyenangkan bagi peserta didik karena peserta didik aktif bergerak mengeluarkan ekspresinya.

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I ini adalah penerapan pendekatan bermain kreatif harus ditingkatkan dan dimaksimalkan. Hal ini dapat dibuktikan dengan keaktifan peserta didik dalam



pembelajaran, masih perlu ditingkatkan agar peserta didik aktif dan semangat dalam pembelajaran. Berikut ini adalah temuan-temuan yang perlu diperbaiki:

**Tabel 4.2 Temuan-temuan yang Perlu Diperbaiki Siklus I**

No	Temuan Pada Siklus I	Rencana Perbaikan
1.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada awal pembelajaran dan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang sekarang
2.	Guru memberikan motivasi kepada peserta didik	Guru harus lebih lagi memberikan motivasi kepada peserta didik
3.	Guru memperbaiki kesalahan peserta didik tanpa menurunkan kepercayaan diri pada peserta didik	Guru memberikan waktu atau menawarkan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya
4..	Peserta didik aktif dalam kegiatan belajar	Guru harus lebih memfokuskan peserta didik terhadap materi yang diberikan
5.	Peserta didik tertib mengikuti aturan permainan	Guru lebih memotivasi peserta didik untuk dapat lebih bergairah dalam mengikuti kegiatan belajar.
6.	Peserta didik sportif dalam permainan	Guru memberikan pengertian lagi tentang pentingnya arti sportifitas.

Data yang diperoleh dari tes gerak dasar melempar mendapat skor keseluruhan dari jumlah peserta didik sebesar 285 dan peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq$  dari 75 sebanyak 21 peserta didik lalu dipersentase dari jumlah seluruh peserta didik mencapai 63,63%. Lalu data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan mendapatkan skor keseluruhan sebesar 10 lalu dipersentase mencapai 50%. Untuk melihat lebih jelas data hasil penelitian siklus I maka dapat diamati pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3 Data Siklus I**

No	Data			
	Skor Tes Gerak dasar melempar		Skor Pemantau Tindakan	
	Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai $\geq 75$	Persentase (%)	SKOR	Persentase (%)
1	21	63,63	10	50

## **5. Siklus II ( 30 Oktober & 6 November 2017)**

### **e. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I peneliti mempersiapkan seluruh perencanaan yang akan dilaksanakan pada setiap tindakan. Adapun perencanaan tersebut antara lain 1) Guru menyiapkan bahan atau materi ajar yang disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang pembelajarannya menggunakan pendekatan bermain menggunakan bola kecil (bola tenis), 2) Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar yang diawali dengan menyiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan untuk pembelajaran, diantaranya, bola kecil (tenis), peluit, dan formulir tes 3) Guru menyusun lembar pengamatan yang dilakukan guru dan peserta didik dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain akan digunakan oleh pengamat sebagai acuan dalam melakukan penilaian dan pengamatan tindakan yang dilakukan oleh guru sebagai peneliti, 4) kamera sebagai media untuk mendokumentasikan proses kegiatan yang akan berlangsung. Pembelajaran akan dilakukan I (satu) siklus yang dilakukan dalam dua pertemuan.

## **f. Pelaksanaan Tindakan**

### **Siklus II pertemuan 1**

Pada hari senin, 30 Oktober 2017 Pertemuan pertama diawali dengan mempersiapkan peserta didik dan mengabsen peserta didik. Setelah semua peserta didik peserta didik siap guru menginstruksikan keluar kelas dan berbaris untuk memulai kegiatan Pembelajaran.

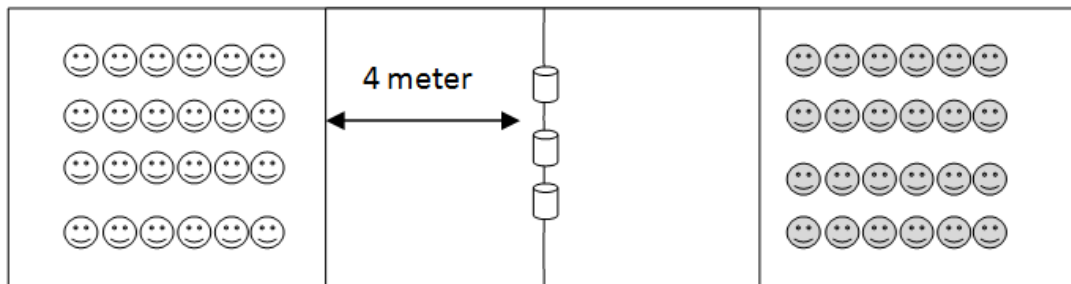
Setelah melakukan pemanasan peserta didik memperhatikan guru menjelaskan tentang kegiatan apa yang akan dilakukan pada hari ini. Guru menjelaskan tentang Lempar nomor absen dan Lempar Sasaran. Guru mempraktikan terlebih dahulu bagaimana cara melempar yang baik dan benar. Guru menjelaskan cara permainan Lempar nomor absen, setelah dijelaskan peserta didik membuat lingkaran. Lingkaran dibuat sesuai dengan urutan Absen. Nomor absen pertama memegang bola selanjutnya guru akan menyebutkan dibagi, dikali, kurang atau ditambah untuk peserta didik melempar ke nomor absen selanjutnya. Apabila peserta didik salah melempar nomor absen maka peserta didik diberi hukuman.

Permainan selesai apabila seluruh peserta didik melakukan lemparan sebanyak 2 kali.



**Gambar 4.9 Peserta didik melakukan permainan lempar nomor absen**

Setelah peserta didik melakukan permainan lempar nomor absen berlanjut kepermainan kedua permainan tembak lempar sasaran 2. Permainan lempar sasaran dimana sasaran ditaruh di tengah-tengah lapangan dengan jarak 4 meter.



**Gambar 4.10 Guru Menjelaskan Cara Permainan Lempar Sasaran**

Peserta didik berusaha menjatuhkan sasaran sebanyak banyaknya. Dengan menggunakan 3 sasaran. Apabila sasaran terjatuh peserta didik yang melempar harus mendirikan sasaran kembali dan peserta didik yang

tidak dapat mengenai sasaran diberi hukuman bernyanyi. Melempar dilakukan dengan aba-aba dari guru secara bergantian antara kelompok kanan dan kelompok kiri.



**Gambar 4.11 Peserta didik melakukan permainan Lempar Sasaran**

Dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar permainan selesai apa bila seluruh peserta didik melempar sebanyak 3 kali.

Pada hari senin, 06 November 2017 diadakan pertemuan kedua pada siklus II. Pertemuan dilakukan dengan memulai kesiapan dan kerapian setiap peserta didik. Setelah semua kesiapan sudah dilakukan selurus peserta didik diinstruksikan untuk keluar ke lapangan dan baris untuk memulai kegiatan olahraga. Sebelum memulai kegiatan inti peserta didik bersama dengan peserta didik melakukan pemanasan dengan melakukan lari-lari kecil.

Setelah melakukan pemanasan peserta didik guru menjelaskan cara permainan lempar nomor absen, setelah dijelaskan peserta didik membuat lingkaran lingkaran yang dibuat sesuai dengan urutan absen. Nomor absen pertama memegang bola selanjutnya guru akan menyebutkan

dibagi, dikali, dikurang atau ditambah untuk peserta didik melempar ke nomor absen selanjutnya. Apabila peserta didik salah melempar nomor absen maka peserta didik diberi hukuman.

Permainan selesai apabila seluruh peserta didik melakukan lemparan sebanyak 2 kali.



**Gambar 4.12 Peserta didik melakukan permainan Lempar nomor absen**

Setelah peserta didik melakukan permainan Lempar nomor absen berlanjut kepermainan kedua Permainan tembak Lempar Angka, Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok. Guru menyiapkan kotak undian yang berisi angka dan nomor. Setiap peserta didik mengambil masing-masing satu undian sebagai target lemparan, Setiap peserta didik hanya boleh melakukan

dua kali lemparan, lemparan bernilai dua dan lemparan kedua bernilai satu,  
Peserta didik berusaha mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya



**Gambar 4.13 Peserta didik Melakukan Permainan Lempar Angka**

Setelah melakukan permainan peserta didik dikumpulkan kembali untuk melakukan tes keterampilan gerak dasar melempar dengan mengadakan tes melempar.



**Gambar 4.14 Tes Melempar**

Pada kegiatan akhir guru mengevaluasi kelebihan dan kekurangan peserta didik. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama peserta didik lalu peserta didik dibubarkan dari lapangan.

#### **g. Tahap pengamatan**

Pengamatan kembali dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan di kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 20 butir pernyataan. Selain instrumen pemantau tindakan observer juga membuat catatan lapangan yang berguna untuk mengkritisi tentang proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti. Untuk data yang lengkap mengenai kegiatan guru dan peserta didik, maka observer harus benar-benar cermat dalam proses pengamatannya. Selain itu peserta didik dapat merespon instruksi guru dengan baik.

Hasil pengamatan dan catatan lapangan di kelas menjadi dasar pertimbangan untuk refleksi. Peneliti dan observer berkolaborasi untuk mengkritisi pelaksanaan tindakan kelas yang telah dilakukan selama pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus II ini.

#### **h. Refleksi**

Tahap refleksi yang dilakukan merupakan tahapan terakhir dari serangkaian tahapan yang telah dilalui. Adapun inti dari tahapan ini adalah untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus ke II yang telah dilaksanakan.



Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan ada beberapa hal yang ditemukan, baik pertemuan pertama maupun pada pertemuan kedua dalam siklus II. Temuan-temuan itu antara lain peserta didik lebih termotivasi untuk melakukan yang lebih baik lagi karena guru memberikan motivasi yang kuat kepada anak.

Selain itu berdasarkan catatan lapangan dan instrumen pemantau tindakan yang dibuat oleh observer, guru telah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya. Peserta didik mulai lebih tertib dalam proses pembelajarannya.

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II ini adalah penerapan pendekatan bermain disini semakin membaik. Hal ini terbukti pada hasil nilai keterampilan pada siklus ini sudah di atas rata-rata dari yang telah ditetapkan atau dengan kata lain sudah tuntas. Begitupun dengan hasil data pemantau tindakan yang mengalami peningkatan dari tiap siklusnya. Berdasarkan perolehan data tersebut, maka pemberian tindakan diputuskan untuk dilanjutkan kesiklus berikutnya karena peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq 75$  kurang dari target yang telah ditetapkan.

Data yang diperoleh dari tes gerak dasar melempar pada siklus ke II mendapat skor keseluruhan dari jumlah peserta didik sebesar 310 peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq 75$  sebanyak 28 orang dari jumlah peserta didik dikelas lalu dipersentase mencapai 84,85%. Lalu data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan mendapatkan skor keseluruhan sebesar

13 lalu dipersentase mencapai 65%. Untuk melihat lebih jelas data hasil penelitian siklus II maka dapat diamati pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.4 Data Siklus II**

No	Data			
	Skor Tes gerak dasar melempar		Skor Pemantau Tindakan	
	Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai $\geq 75$	Persentase (%)	SKOR	Persentase (%)
1	28	84,85	13	65

## **6. Siklus III ( 13 & 20 November 2017)**

### **a. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus II peneliti mempersiapkan seluruh perencanaan yang akan dilaksanakan pada setiap tindakan. Adapun perencanaan tersebut antara lain 1) Guru menyiapkan bahan atau materi ajar yang disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang pembelajarannya menggunakan pendekatan bermain menggunakan bola kecil (bola tenis), 2) Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar yang diawali dengan menyiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan untuk pembelajaran, diantaranya, bola kecil (tenis), peluit, dan formulir tes 3) Guru menyusun lembar pengamatan yang dilakukan guru dan peserta didik dalam pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain akan digunakan oleh pengamat sebagai acuan dalam melakukan penilaian dan pengamatan tindakan yang dilakukan oleh guru sebagai peneliti, 4) kamera sebagai media untuk mendokumentasikan proses kegiatan yang akan berlangsung.

Pembelajaran akan dilakukan I (satu) siklus yang dilakukan dalam dua pertemuan.

## **b. Pelaksanaan Tindakan**

### **Siklus III pertemuan 1**

Pada hari senin, 13 November 2017 diadakan pertemuan Pertama siklus III Pertemuan pertama diawali dengan mempersiapkan peserta didik dan mengabsen peserta didik. Setelah semua peserta didik peserta didik siap guru menginstruksikan keluar kelas dan berbaris untuk memulai kegiatan olahraga.

Setelah melakukan pemanasan peserta didik memperhatikan guru menjelaskan tentang kegiatan apa yang akan dilakukan pada hari ini. Guru menjelaskan tentang permainan bola keranjang menggunakan bola kecil (bola tenis). Guru mempraktikan terlebih dahulu bagaimana cara melempar yang baik dan benar.

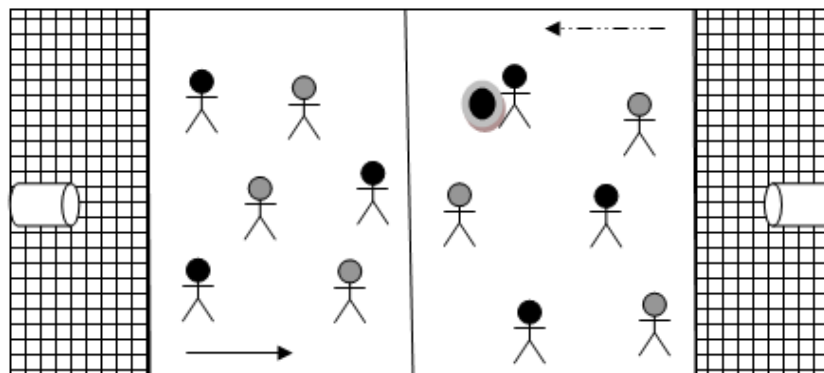
Setelah melakukan pemanasan peserta didik Guru menjelaskan cara permainan Lempar nomor absen, setelah dijelaskan peserta didik Membuat Lingkaran Lingkaran Dibuat sesuai dengan urutan Absen. Nomor absen pertama memegang bola selanjutnya guru akan menyebutkan di bagi, dikali, kurang atau di tambah untuk peserta didik melempar ke nomor absen selanjutnya. Apabila peserta didik salah melempar nomor absen maka peserta didik di beri hukuman.

Permainan selesai apabila seluruh peserta didik melakukan lemparan sebanyak 2 kali.



**Gambar 4.15 Peserta didik melakukan Permainan Lempar Nomor Absen**

Setelah peserta didik melakukan permainan Lempar nomor absen berlanjut kepermainan kedua Permainan bola keranjang. Guru membagi peserta didik menjadi 2 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 8-9 orang, dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru.



**Gambar 4.16 Posisi Permainan Bola Keranjang**

Masing-masing peserta didik menempati posisi bagian yang sudah disepakati, berpencar atau membentuk formasi sesuai keputusan kelompoknya. Permainan dimulai dengan melakukan pengundian, yang menang undian (contoh regu B) akan menjadi pelempar pertama. Regu B boleh langsung menembak ke arah keranjang atau mengoper dulu ke teman-temannya. Mengoper bola dengan cara di pantulkan atau di lambungkan. Dua langkah mengoper ( peserta didik hanya boleh melangkah dua langkah saat membawa bola dan harus mengoper ke teman sekelompoknya ). Bola dianggap sah jika masuk ke dalam keranjang namun apabila melempar tidak melewati batas lemparan dan akan mendapat poin 1. Regu pemenang adalah regu yang paling banyak mendapatkan poin dari memasukkan bola ke dalam keranjang.



**Gambar 4.17 Peserta didik Melakukan Permainan Bola Keranjang**

Pada hari senin, 20 November 2017 diadakan pertemuan kedua pada siklus III. Pertemuan dilakukan dengan memulai kesiapan dan kerapian setiap peserta didik. Setelah semua kesiapan sudah dilakukan selurus

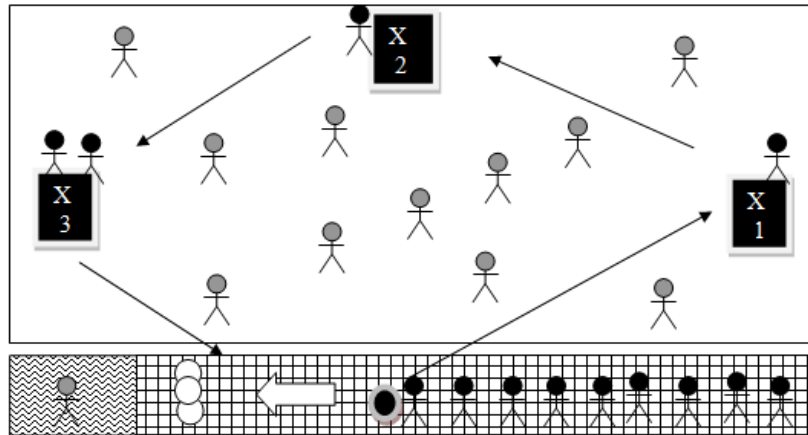
peserta didik diinstruksikan untuk keluar ke lapangan dan berbaris untuk memulai kegiatan olahraga. Sebelum memulai kegiatan inti peserta didik bersama dengan peserta didik melakukan pemanasan dengan melakukan lari-lari kecil.

Setelah melakukan pemanasan peserta didik kembali dibagi menjadi 2 kelompok besar, berbaris memanjang, dan saling berhadapan. Setelah itu peserta didik melakukan permainan tembak menembak dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar seperti yang sudah dicontohkan oleh guru.



**Gambar 4.18 Bermain Tembak Menembak**

Setelah melakukan permainan peserta didik dilanjutkan dengan melakukan permainan Lempar Kaleng, Guru membagi peserta didik menjadi 2 kelompok, dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru.



**Gambar 4. 19 Posisi Permainan Lempar Kaleng**

Permainan dimulai dengan pemain pertama melempar bola ke arah sasaran kaleng. Jika kaleng terkena lemparan regu pemain berlari ke daerah X1 atau bisa langsung ke X2 namun tetap harus melewati daerah X1, regu penjaga sebisa mungkin menembak pemain yang sedang berlari. Regu penjaga boleh langsung menembak atau mengoper dulu ke teman-temannya dengan cara dipantulkan atau dilambungkan. Regu pemain berusaha sebisa-bisanya menghindar tembakan menuju daerah X1 atau daerah aman. Masing-masing base hanya untuk maksimal 2 orang. Pemain berusaha berpindah dari daerah X1 ke daerah X2 sampai daerah X3 untuk kemudian kembali ke daerah lemparan(tempat awal melempar) untuk kemudian sebagai pelempar kembali. Point 1 apabila 1 pemain berhasil melewati seluruh base(daerah X) dan sudah kembali ke daerah lemparan bola. Bola tembakan dianggap sah apabila terkena anggota badan regu pemain kecuali tangan. Apabila regu penjaga berhasil mengenai regu pemain, seluruh regu

penjaga berlari ke daerah melempar bola untuk menghindari lemparan bola dari regu pemain yang terkena lemparan.



**Gambar 4.20 peserta didik melakukan permainan Lempar Kaleng**

Setelah melakukan permainan peserta didik dikumpulkan kembali untuk melakukan tes keterampilan gerak dasar melempar, dengan mengadakan tes melempar..



**Gambar 4.21 Tes Melempar**



### **c. Tahap pengamatan**

Pengamatan kembali dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan di kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 30 butir pernyataan. Selain instrumen pemantau tindakan observer juga membuat catatan lapangan yang berguna untuk mengkritisi tentang proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh peneliti. Untuk data yang lengkap mengenai kegiatan guru dan peserta didik, maka observer harus benar-benar cermat dalam proses pengamatannya. Selain itu peserta didik dapat merespon instruksi guru dengan baik.

Hasil pengamatan dan catatan lapangan di kelas menjadi dasar pertimbangan untuk refleksi. Peneliti dan observer berkolaborasi untuk mengkritisi pelaksanaan tindakan kelas yang telah dilakukan selama pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus II ini.

### **d. Refleksi**

Tahap refleksi yang dilakukan merupakan tahapan terakhir dari serangkaian tahapan yang telah dilalui. Adapun inti dari tahapan ini adalah untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus ke III yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan ada beberapa hal yang ditemukan, baik pertemuan pertama maupun pada pertemuan kedua dalam siklus III. Temuan-temuan itu antara lain peserta didik lebih termotivasi

untuk melakukan yang lebih baik lagi karena guru memberikan motivasi yang kuat kepada anak.

Selain itu berdasarkan catatan lapangan dan instrumen pemantau tindakan yang dibuat oleh observer, guru telah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya. Peserta didik mulai lebih tertib dalam proses pembelajarannya.

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus III ini adalah penerapan pendekatan bermain disini semakin membaik. Hal ini terbukti pada hasil nilai keterampilan pada siklus ini sudah di atas rata-rata dari yang telah ditetapkan atau dengan kata lain sudah tuntas. Begitupun dengan hasil data pemantau tindakan yang mengalami peningkatan dari tiap siklusnya. Berdasarkan perolehan data tersebut, maka pemberian tindakan diakhiri sampai dengan siklus III.

Data yang diperoleh dari tes gerak dasar melempar pada siklus ke III mendapat skor keseluruhan dari jumlah peserta didik sebesar 323 peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq 75$  sebanyak 30 orang dari jumlah peserta didik dikelas lalu dipersentase mencapai 90,91%.

Data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan mendapatkan skor keseluruhan sebesar 17 lalu dipersentase mencapai 85%. Untuk melihat lebih jelas data hasil penelitian siklus II maka dapat diamati pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.5 Data Siklus III**

No	Data			
	Skor Tes gerak dasar melempar		Skor Pemantau Tindakan	
	Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai $\geq 75$	Persentase (%)	SKOR	Persentase (%)
1	30	90,91	17	85

### **E. Pemeriksaan Keabsahan Data**

Pemeriksaan keabsahan data dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel. Untuk mendapatkan data yang valid dan reliabel, maka penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel. Instrumen yang valid dan reliabel diperoleh dengan cara menguji validitas instrumen tersebut sebelum digunakan. Instrumen divalidasi oleh *expert judgement* dan telah disetujui oleh pembimbing penelitian. Pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan cara pengujian kredibilitas data yang dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, diskusi dengan teman sejawat dan triangulasi.

Triangulasi dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Pengecekan dan pencocokan data yang diperoleh melalui teman sejawat, kepala sekolah dan peneliti sendiri.

### **F. Analisis Data**

#### **3. Variabel Gerak Dasar Melempar**

Ada komponen indikator gerak dasar melempar yaitu pandangan, posisi badan, gerakan lengan, dan posisi kaki. Adapun data hasil gerak dasar manipulatif pada siklus I dapat dilihat selengkapnya melalui tabel berikut:

**Tabel 4.6 Data Pencapaian Gerak dasar melempar Siklus I**

No.	Jumlah Peserta didik	Jumlah Skor Seluruh Peserta didik	Rata-rata Perolehan Skor Peserta didik	Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai $\geq 75$	Persentase Skor
1	33	285	8,6	21	63,63%

Pada siklus pertama variabel gerak dasar melempar skor terendah 7 dan skor tertinggi 10 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 33 peserta didik adalah 285 bila dirata-ratakan perolehan skor peserta didik 8,7. Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq 75$  sebanyak 21 peserta didik Jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan peserta didik mencapai 63,63%. Data yang diperoleh pada siklus I belum memenuhi target yaitu 87% dari seluruh jumlah peserta didik memperoleh nilai minimal 75, maka penelitian dilanjutkan dengan melakukan siklus ke II.

Data hasil pengamatan gerak dasar lokomotor siklus II dapat dilihat selengkapnya melalui tabel berikut:

**Tabel 4.7 Data Pencapaian Gerak dasar melempar Siklus II**

No	Jumlah Peserta didik	Jumlah Skor Seluruh Peserta didik	Rata-rata Perolehan Skor Peserta didik	Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai $\geq 75$	Persentase Skor
1	33	310	9,3	28	84,85%

Pada siklus kedua variabel gerak dasar melempar skor terendah 9 dan skor tertinggi 11 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 33 peserta didik adalah 310 bila dirata-ratakan perolehan skor peserta didik 10,2. Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq 75$  sebanyak 28 peserta didik Jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan peserta didik mencapai 84,85% Perolehan persentase jumlah keseluruhan peserta didik belum memenuhi target 87% dari seluruh jumlah peserta didik memperoleh nilai minimal 75, maka penelitian dilanjutkan dengan melakukan siklus ke III.

Data hasil pengamatan gerak dasar lokomotor siklus III dapat dilihat selengkapnya melalui tabel berikut:

**Tabel 4.8 Data Pencapaian Gerak dasar melempar  
Siklus III**

<b>No.</b>	<b>Jumlah Peserta didik</b>	<b>Jumlah Skor Seluruh Peserta didik</b>	<b>Rata-rata Perolehan Skor Peserta didik</b>	<b>Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai <math>\geq 75</math></b>	<b>Persentase Skor</b>
1	33	323	9,7	30	90,91%

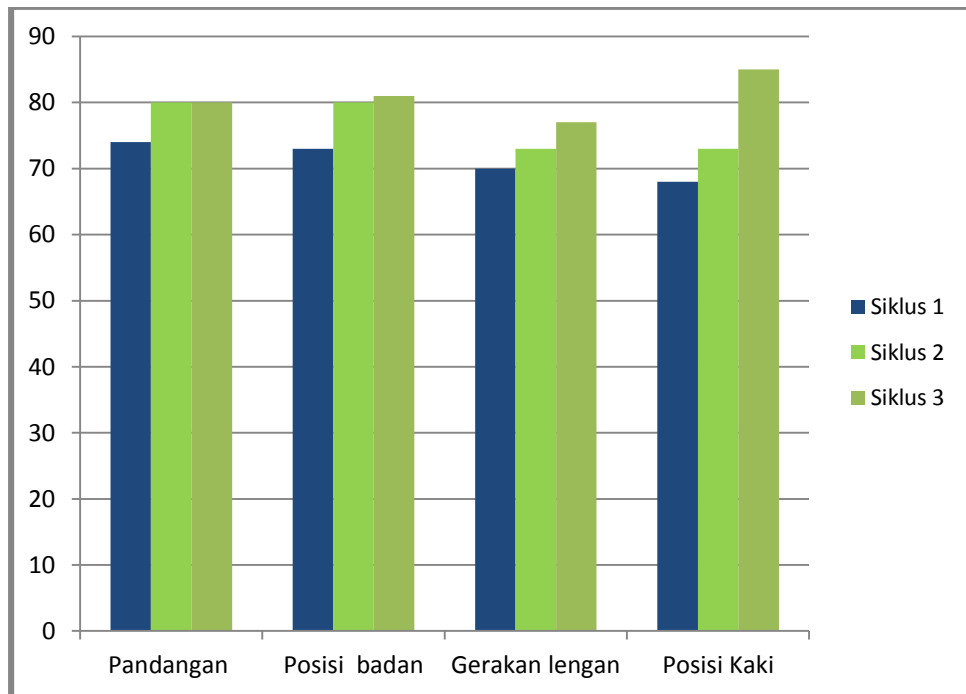
Pada siklus Ketiga variabel gerak dasar melempar skor terendah 9 dan skor tertinggi 11 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 33 peserta didik adalah 323 bila dirata-ratakan perolehan skor peserta didik 9,7. Jumlah peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq 75$  sebanyak 30 peserta didik. Jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan peserta didik mencapai

90,91%. Perolehan persentase jumlah keseluruhan peserta didik sudah melampaui target 80% dari seluruh jumlah peserta didik memperoleh nilai minimal 75, maka dari itu penelitian tindakan dihentikan Pada siklus III.

Dapat dilihat data peningkatan skor jumlah total setiap indikator gerak dasar manipulatif dapat dilihat selengkapnya melalui tabel dan gambar diagram berikut:

**Tabel 4.9 Jumlah Skor Total Setiap Indikator Gerak dasar melempar**

No.	Indikator	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	Pandangan	74	80	80
2	Posisi badan	73	80	81
3	Gerakan lengan	70	73	77
4	Posisi Kaki	68	73	85

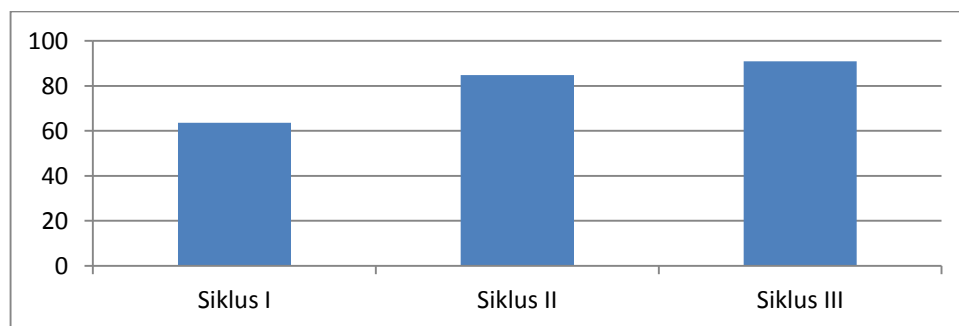


**Gambar 4.22 Diagram Jumlah Skor Total Setiap Indikator Gerak dasar melempar**

Persentase peningkatan gerak dasar lokomotor secara keseluruhan dapat dilihat dari tabel dan gambar diagram berikut:

**Tabel 4.10 Persentase Pencapaian Gerak dasar melempar Siklus I Siklus II dan Siklus III**

No.	Siklus	Persentase
1	I	63,63%
2	II	84,85%
3	III	90,91%



**Gambar 4.23 Persentase Pencapaian Gerak dasar melempar Siklus I dan Siklus II**

Secara keseluruhan kemampuan gerak dasar melempar peserta didik sudah baik dengan adanya peningkatan di setiap indikator gerak dasar melempar. Dengan demikian penerapan pendekatan bermain berdampak pada peningkatan gerak dasar manipulatif melampar peserta didik.

## 2. Pendekatan Bermain

Data hasil pengamatan variabel pendekatan bermain yang telah dilakukan peneliti pada siklus I selengkapnya dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.11 Data Pencapaian Pendekatan Bermain Siklus I**

No.	Jumlah Pernyataan Soal	Jumlah Skor	Persentase Skor
1	20	10	50%

Data hasil pengamatan variabel pendekatan bermain yang telah dilakukan peneliti pada siklus II selengkapnya dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.12 Data Pencapaian Pendekatan Bermain Siklus II**

No.	Jumlah Pernyataan Soal	Jumlah Skor	Persentase Skor
1	20	13	65%

Data hasil pengamatan variabel pendekatan bermain yang telah dilakukan peneliti pada siklus III selengkapnya dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.13 Data Pencapaian Pendekatan Bermain Siklus III**

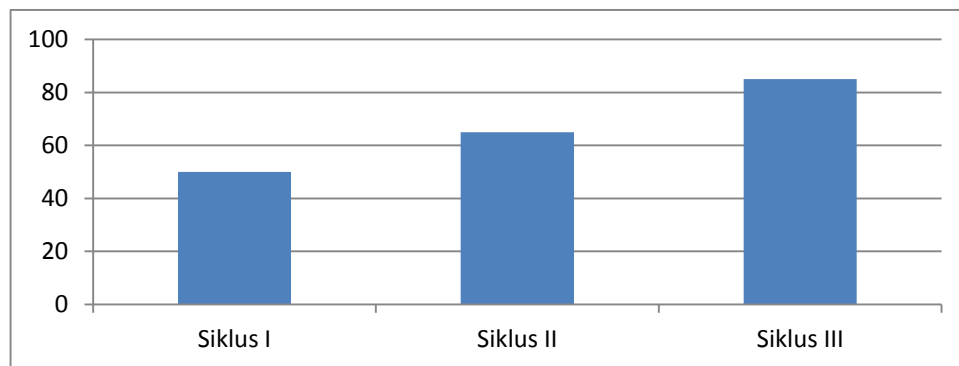
No.	Jumlah Pernyataan Soal	Jumlah Skor	Persentase Skor
1	20	17	85%

Perolehan data yang didapat dari instrumen pemantau tindakan melalui pengamatan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II terdapat peningkatan. Dilihat dari pencapaian persentase pendekatan bermain pada siklus I 50% meningkat 15% menjadi 65% pada siklus II kemudian dilanjutkan tindakan ke siklus III memperoleh peningkatan 20% menjadi 85% data selengkapnya dapat dilihat dari tabel dan diagram berikut:

**Tabel 4.14 Persentase Pencapaian Pendekatan Bermain Siklus I, Siklus II dan Siklus III**

No.	Siklus	Persentase
1	I	50%
2	II	65%
3	III	85%





**Gambar 4.24 Persentase Pencapaian Pendekatan Bermain Siklus I dan Siklus II**

Peningkatan keterlaksanaan pendekatan bermain yang dilihat dari pencapaian persentase pendekatan bermain pada siklus II yaitu mencapai 85%. Dengan demikian pada siklus III peneliti sudah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan pendekatan bermain dengan baik, sehingga penelitian tindakan dihentikan pada siklus III karena pencapaian target sudah tercapai.

### **G. Pembahasan Hasil Analisis**

Interpretasi hasil analisis dilakukan oleh peneliti dan kolaborator setelah analisis data dilakukan. Hasil dari analisis berupa data kuantitatif dan kualitatif disajikan dalam bentuk diagram batang.

Berdasarkan data hasil instrumen keterampilan gerak dasar melempar dan pemantau tindakan pembelajaran dengan menerapkan pendekatan bermain selama dua siklus, dapatlah disimpulkan bahwa pembelajaran yang dilakukan dengan menerapkan pendekatan bermain mengalami peningkatan yang sangat baik. Dari siklus I sampai Siklus III instrumen pemantau tindakan meningkat dari 50% Pada siklus I meningkat

15% menjadi 75% Pada siklus II meningkat 20% menjadi 85% Pada siklus III, sedangkan gerak dasar melempar dari 63,63% Pada siklus I meningkat 21,22% menjadi 84,85% Pada siklus II meningkat 6,06% menjadi 90,91% Pada siklus III.

Bedasarkan hasil analisis data dari hasil tindakan siklus I, Siklus II dan Siklus III terlihat adanya peningkatan dari semua data yang diambil. Adapun Hasil data pemantau tindakan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.15 Data Peningkatan Selama Tiga siklus**

No	Data Setiap Siklus	Persentase Variabel I	Peningkatan Hasil Tindakan	Persentase Variabel II	Peningkatan Hasil Tindakan
1	Siklus I	63,63%	-	50%	-
2	Siklus II	84,85%	21,22%	65%	15%
2	Siklus III	90,91%	6,06%	85%	20%

Merujuk pada analisis data pada penelitian baik instrumen pendekatan bermain maupun gerak dasar melempar selama 3 siklus, maka kriteria keberhasilan telah tercapai bahkan melampaui target yang ditetapkan oleh peneliti yaitu 87% peserta didik memperoleh nilai  $\geq 75$  untuk kemampuan gerak dasar melempar dan 80% untuk data pemantau tindakan guru dan peserta didik melalui pendekatan bermain. Dengan indikasi yang telah ditunjukkan dari perolehan data selama penelitian maka pada siklus III penelitian tindakan dihentikan karena penelitian dianggap berhasil.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dengan menerapkan pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani tentang kombinasi dasar manipulatif melempar pada siswa kelas III SDN SDN Malaka Jaya 05 Pagi, siswa dapat lebih memahami materi yang disampaikan karena pendekatan bermain menjadikan siswa lebih aktif dan bergairah dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat ditemukan kesimpulan berikut ini.

1. Gerak dasar melempar siswa meningkat melalui pendekatan bermain dilihat dari persentase gerak dasar melempar mencapai 90,91% pada siklus III.
2. Siswa merasa senang dan bergerak bebas dalam mengikuti pembelajaran melalui pendekatan bermain.
3. Guru sudah mampu menerapkan pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar dalam Pendidikan Jasmani di kelas III SDN Malaka Jaya 05 Pagi mencapai 85% pada siklus III.

#### **B. Implikasi**

Penerapan pendekatan bermain merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Jika pendekatan bermain

diterapkan seoptimal mungkin dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kegiatan pembelajaran dengan cara bermain dapat membuat siswa belajar banyak hal diantaranya yaitu, kesenangan, kerjasama antar teman, berlatih sportif, dan melibatkan sebagian besar panca indra tanpa disadarinya.

Implikasi terhadap perolehan persentase gerak dasar melempar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa dan pengembangan kurikulum Pendidikan Jasmani di SD dengan menerapkan pendekatan bermain mampu mendorong semangat, gairah, keaktifan, kerjasama serta ketercapaian kurikulum belajar. Adapun implikasi yang diharapkan dari penelitian tindakan kelas ini antara lain:

1. Siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar terutama melempar bola Kecil yang akan menjadi bekal siswa pada jenjang pendidikan selanjutnya.
2. Untuk memiliki kemampuan gerak dasar melempar yang baik dapat diterapkan dengan Pendekatan dengan berbagai bentuk permainan.
3. Guru Pendidikan Jasmani di sekolah dasar perlu meningkatkan kemampuan dirinya untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang kreatif, inovatif, efektif dan sekaligus menyenangkan.
4. Salah satu kegiatan pembelajaran yang memenuhi kriteria di atas adalah bermain.
5. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang pembelajaran.

### **C. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan dan implikasi penelitian, ada beberapa saran yang ingin disampaikan peneliti. Adapun saran-saran yang ingin disampaikan peneliti sebagai berikut:

1. Bermain sebagai salah satu pendekatan pembelajaran merupakan pendekatan yang tepat untuk diterapkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani.
2. Untuk dapat meningkatkan gerak dasar melempar Bola Kecil dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sudah seharusnya guru menerapkan pendekatan bermain sehingga dapat pembelajaran yang menyenangkan.
3. Bagi sekolah memiliki sarana dan prasarana terbatas khususnya yang berkaitan dengan Pendidikan Jasmani sebaiknya menerapkan pendekatan bermain, karena pendekatan bermain dapat memanfaatkan dapat memanfaatkan apa yang ada disekitar sekolah dan apa pun yang menjadi daya tarik bagi siswa.
4. Dorongan maupun dukungan yang berasal dari berbagai pihak diantaranya orang tua, guru, dan kepala sekolah, serta lembaga lain yang berwenang sangat dibutuhkan dalam hal pengembangan lebih lanjut pendekatan bermain salah satunya dengan melengkapi sarana dan prasarana sebagai penunjang kegiatan di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip syahrifudin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan 1992/1993)
- Andi Sapta (<http://andi-sapta.com/2009/03/karakteristik-anak-usia-awal-sekolah.html>)
- Asep Jihad dan Abdul Haris, *Evaluasi pembelajaran* (Jakarta: Multi press, 2008)
- Darmawan Adi Nugroho, *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor Melalui Aplikasi Permainan Beregu Pada Siswa Kelas III SDN 1 Gancang*. 2011.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai pustaka, 2007)
- Depdiknas, *Kurikulum 2004 Pedoman Pengembangan Silabus dan Model Pembelajaran Tematis SD kelas I dan IV*, (Jakarta)
- Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta : Rineka Cipta, 2006)
- Elisabeth Harlock, *Perkembangan Anak, Alih Bahasa: med meistasari T. dan Muslihchatun z.* (Jakarta: Erlangga, 1978)
- Gatot Jariono, *Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Kelas V SDN 3 Kisan.* (Semarang: Skripsi UNNES, 2006)
- I.G.A.K Wardani, Kuswaya Wihardit, Noehi Nasution, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2006)
- Johansyah Lubis, *Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi* ([http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh Johansyah Lubis.pdf](http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.Etika%20dan%20Moral%20dalam%20Pendidikan%20Jasmani%20Menuju%20Olahraga%20Prestasi%20Oleh%20Johansyah%20Lubis.pdf))
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani, op.cit.*,  
Kusnandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru* (Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2008)

- M. Ngalm Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis* (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2007)
- Mochammad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-grak Dasar Atletik dalam bermain*, (Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2004)
- Patty, A.M. (2008). *Permainan Untuk Segala Usia*. Jakarta: PT BPK. Gunung Mulia.
- Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI. 2006
- Sugiyanto dan sudjarwo, Buku II Perkembangan dan Belajar Gerak Modul 7-12, (Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Guru SD Setara D-II Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani SD Setara D-II, 1991). <http://ramliunmul.com/2009/10/konsep-dasar-gerak.html>
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)
- Sukarno DM, Undang-undang Nomor: 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 (Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 2003)
- Syaiful sagala, *Konsep dan Makna Pembelajaran* (Bandung: Alfabeta, 2003), .h.68.
- Tadkiroatun Musfiroh, *Cerdas Melalui Bermain*,(Jakarta:Grasindo,2008)
- Tite Juliantine, *Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*
- Umar Tirtarahardja dan S. L. La Sulo, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)
- Universitas Negeri Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2005. ([http://eprints.uny.ac.id/4953/1/Pengembangan\\_Gerak\\_Dasar\\_Lari.pdf](http://eprints.uny.ac.id/4953/1/Pengembangan_Gerak_Dasar_Lari.pdf))
- Wahyu M. Gunawan, *Bermain itu Asyik*, (Yogyakarta: ELMATERA Publishing, 2009)
- Yuliani Nurani.S dan Bambang .S, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak* (Jakarta :PT Indeks, 2010)

Lampiran 1

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Kelas/semester : III / I  
Kegiatan : (Siklus I pertemuan I)  
Alokasi waktu : 2 x 35 menit

### **I. Standar kompetensi**

Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **II. Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi kejujuran, tanggung jawab, menghadapi lawan dan memahami diri sendiri.

### **III. Indikator**

- Melakukan Gerak Melempar

### **IV. Materi pokok**

- Bermain Lempar Tangkap
- Bermain Lempar Sasaran

### **V. Tujuan Pembelajaran**

- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar

### **VI. Metode Pembelajaran**

- Ceramah



- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan / praktik

### VII. Pendekatan Pembelajaran

- Bermain Lempar Tangkap

### VIII. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<p><b>Kegiatan Awal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengkondisian kelas</li> <li>• Siswa di instruksikan untuk berbaris di lapangan.</li> <li>• Siswa berlari memutari lapangan sebanyak 2 kali</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan bersama guru.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara bermain Lempar Tangkap.</li> <li>• Siswa memperhatikan demonstrasi Lempar Tangkap oleh guru.</li> <li>• Siswa dibagi menjadi 2 kelompok satu kelompok.</li> <li>• Siswa secara berkelompok memainkan permainan Lempar Tangkap</li> <li>• Siswa memainkan permainan, bagi kelompok siswa yang kalah akan diberi hukuman sesuai kesepakatan.</li> <li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara bermain Tembak Menembak.</li> <li>• Siswa memperhatikan demonstrasi Tembak Menembak Bola Tennis oleh guru.</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>50 menit</p>

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibagi menjadi 2 kelompok satu kelompok.</li> <li>Siswa secara berkelompok memainkan permainan Tembak Menembak bola kertas.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memimpin untuk melakukan pendinginan.</li> <li>Guru menjelaskan manfaat dalam memainkan permainan Lempar Tangkap dan Lempar Sasaran.</li> <li>Siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan.</li> </ul>	10 menit

#### IX. Alat dan sumber Belajar Bentuk Penilaian

- Bola kecil (bola tenis)
- Buku paket pendidikan jasmani kelas II

#### Format Penilaian

NO	NAMA	Gerak Dasar Melempar				Jumlah
		Posisi Kaki/ Tungkai	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan	Pandangan	
1						
2						
3						
4						
5						

#### Keterangan :

- skor 1** = Apabila hanya ada 1 indikator yang tercapai.  
**skor 2** = Apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai.  
**skor 3** = Apabila keseluruhan indikator tercapai.

### Indikator Penilaian Setiap Komponen Gerak Dasar Melempar

No	Indikator	Deskriptor
1	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pandangan mata lurus kedepan</li><li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li><li>• Menoleh kearah lemparan bola</li></ul>
2	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li><li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li><li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li></ul>
3	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li><li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li><li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li></ul>
4	Posisi Kaki/Tungkai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li></ul>

Jakarta, 16 Oktober 2017

**Guru Penjas**

**Peneliti**

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
NIP : 196404111984091001

**Suardi**  
NIM : 1815126068

**Mengetahui**  
**kepala sekolah**  
**SDN Malaka Jaya 05 Pagi**

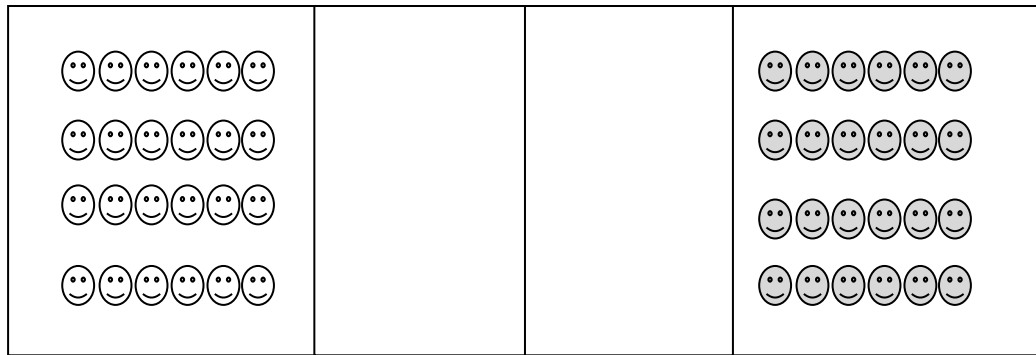
**Suiono, S. Pd. MM**  
Nip : 196408271986031006

## Lampiran 2

### Siklus 1 Pertemuan ke-1

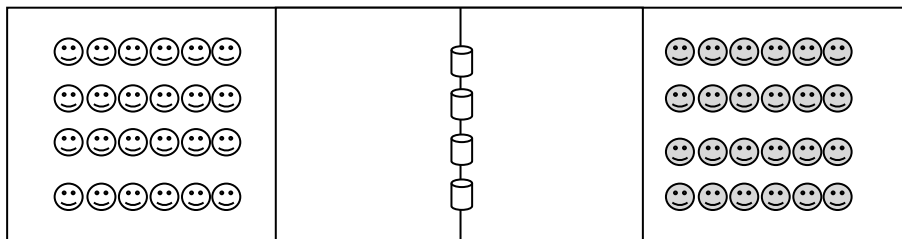
Pembelajaran menggunakan pendekatan bermain dilakukan secara kelompok melakukan permainan

#### 1. Permainan Lempar Tangkap



- Siswa di bagi menjadi delapan kelompok sama banyak
- Masing-masing kelompok membentuk barisan seperti gambar diatas
- Setiap kelompok melakukan lempar tangkap secara bersama-sama
- Sehabis melempar siswa yang berada di dapan berlari ke belakang barisan

#### 2. Permainan Melempar Sasaran



- Siswa di bagi menjadi delapan kelompok sama banyak
- Masing-masing kelompok membentuk barisan seperti gambar diatas
- Setiap kelompok melakukan lemparan ke sasaran yang telah di buat oleh guru
- Sehabis melempar siswa yang berada di dapan berlari ke belakang barisan
- Kelompok yang berhasil melempar bola sampai masuk 4 kali menjadi pemenang

. Lampiran 3

### CATATAN LAPANGAN

**Nama Sekolah** : SDN Malaka Jaya 05 Pagi

**Kelas** : III (Tiga)

**Pertemuan ke** : 1 (Siklus I)

**Jumlah Siswa Hadir** : 33 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.00-10.10	<p>Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama.</p>
10.10-11.00	<p>Setelah melakukan pemanasan siswa dibagi menjadi 8 kelompok, sebelum melakukan permainan terlebih dahulu guru menjelaskan cara permainan lempar sasaran 1. 4 kelompok berbaris memanjang dan saling berhadapan. Setelah itu siswa melakukan permainan lempar sasaran dimana sasaran di taruh di tengah-tengah lapangan dengan jarak 4 meter.</p> <p>Siswa berusaha menjatuhkan sasaran sebanyak banyaknya. Apa bila sasaran terjatuh siswa yang melempar</p>

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.10-11.00	<p>harus mendirikan sasaran kembali. Melempar dilakukan dengan aba-aba dari guru secara bergantian antara kelompok kanan dan kelompok kiri. dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar permainan selesai apa bila seluruh siswa melempar sebanyak 3 kali.</p> <p>Setelah melakukan permainan melempar sasaran siswa melakukan permainan melempar tangkap siswa terlebih dahulu dijelaskan permainan melempar tangkap dengan membagi menjadi 8 kelompok. 4 kelompok berbaris memanjang dan saling berhadapan. Siswa di beri aba-aba untuk memulai permainan permainan di mulai ketika aba-aba guru untuk memulainya..</p>
11.00-11.10	<p>Pada kegiatan akhir guru membacakan poin yang diperoleh siswa selama bermain lempar tangkap. Guru juga memberitahu untuk besok ada pengambilan nilai melempar dengan melempar kesasaran. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama siswa lalu siswa dibubarkan dari lapangan.</p>

Jakarta, 16 Oktober 2017

Observer

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**Nip : 196404111984091001**

Lampiran 4

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Kelas/semester : III / I  
Kegiatan : (Siklus I pertemuan 2)  
Alokasi waktu : 2 x 35 menit

### **X. Standar kompetensi**

Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **XI. Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, dan menggiring bola keberbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, menghadapi lawan dan memahami diri sendiri.

### **XII. Indikator**

- Melakukan Gerak Melempar

### **XIII. Materi pokok**

- Menembak Sasaran
- Menembak Angka

### **XIV. Tujuan Pembelajaran**

- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar

### **XV. Metode Pembelajaran**

- Ceramah
- Tanya jawab





Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan tes dengan memainkan permainan tembak menembak angka.</li> <li>Siswa dibagi menjadi 2 kelompok satu kelompok.</li> <li>Siswa secara berkelompok memainkan permainan Tembak Menembak Angka.</li> </ul>	50 menit
<p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memimpin untuk melakukan pendinginan.</li> <li>Guru menjelaskan manfaat dalam memainkan permainan lomba lari dan merangkak.</li> <li>Siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan.</li> </ul>	10 menit

#### XVIII. Alat dan sumber Belajar

- Bola kecil (bola tenis)
- Buku paket pendidikan jasmani kelas III

#### XIX. Bentuk Penilaian

##### Format Penilaian

NO	NAMA	Gerak Dasar Melempar				Jumlah
		Posisi Kaki/ Tungkai	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan	Pandangan	
1						
2						
3						
4						
5						

##### Keterangan :

- skor 1** = Apabila hanya ada 1 indikator yang tercapai.  
**skor 2** = Apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai.  
**skor 3** = Apabila keseluruhan indikator tercapai.

### Indikator Penilaian Setiap Komponen Gerak Dasar Melempar

No	Indikator	Deskriptor
1	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pandangan mata lurus kedepan</li><li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li><li>• Menoleh kearah lemparan bola</li></ul>
2	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li><li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li><li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li></ul>
3	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li><li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li><li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li></ul>
4	Posisi Kaki/Tungkai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li></ul>

Jakarta, 23 Oktober 2017

**Guru Penjas**

**Peneliti**

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
Nip : 196404111984091001

**Suardi**  
1815126068

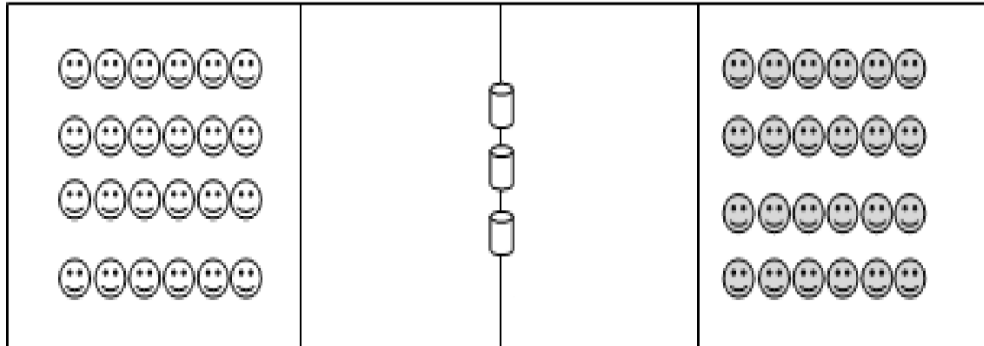
**Mengetahui**  
**kepala sekolah**  
**SDN Malaka Jaya 05 Pagi**

**Sujono, S. Pd. MM**  
Nip : 196408271986031006

Lampiran 5

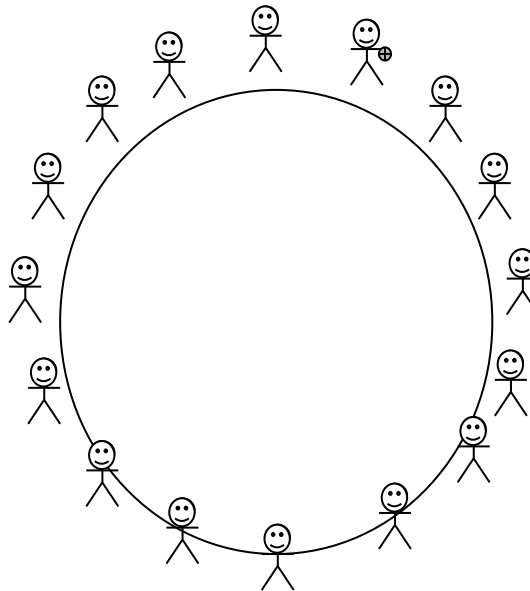
**Siklus 1 Pertemuan ke 2**

3. Permainan Melempar Sasaran II



- Siswa di bagi menjadi delapan kelompok sama banyak
- Masing-masing kelompok membentuk barisan seperti gambar diatas
- Setiap kelompok melakukan lempar ke sasaran yang telah di buat oleh guru
- Sehabis melempar siswa yang berada di dapan berlari kebelakang barisan
- Kelompok yang berhasil melempar bola sampai masuk 4 kali menjadi pemenang

4. Permainan Lempar Nomor Absen



- Siswa membentuk lingkaran
- Lingkaran sesuai nomor absen siswa
- Absen pertama memegang bola
- Guru memberi aba-aba melempar ke nomor selanjutnya
- Siswa melempar bola ke nomor absen tersebut
- Apabila siswa salah melempar nomor absen maka siswa di beri hukuman bernyanyi



## Lampiran 25

## LEMBAR PENGAMATAN GERAK DASAR MELEMPAR SIKLUS III

No.	Nama Siswa	Aspek				Jumlah	Nilai	Siswa Yang mendapat nilai $\geq 75$
		Pandangan	Posisi Badan	Gerakkan Lengan	Posisi Kaki			
1	ABS	3	2	2	3	10	83	1
2	ADN	2	2	2	3	9	75	1
3	AM	3	2	2	3	10	83	1
4	DW	2	3	2	3	10	83	1
5	ES	3	3	2	3	11	92	1
6	FM	3	3	2	2	10	83	1
7	GGF	3	2	2	3	10	83	1
8	GP	2	2	3	2	9	75	1
9	HKU	2	2	3	2	9	75	1
10	JD	2	2	2	2	8	67	0
11	KRF	2	3	2	3	10	83	1
12	KA	2	2	3	2	9	75	1
13	MS	3	3	2	3	11	92	1
14	MS	3	3	2	2	10	83	1
15	MS	3	2	2	3	10	83	1
16	MA	2	2	3	2	9	75	1
17	MRA	2	2	3	2	9	75	1
18	MTQR	3	3	2	3	11	92	1
19	MZ	3	2	2	2	9	75	1
20	NFKP	3	3	3	2	11	92	1
21	NNZ	2	2	3	2	9	75	1
22	PCK	2	3	3	3	11	92	1
23	RAA	2	3	2	2	9	75	1
24	RPA	3	3	2	3	11	92	1
25	RKA	2	2	2	2	8	67	0
26	RI	2	2	3	3	10	83	1
27	SSN	3	2	3	3	11	92	1
28	SR	2	2	3	3	10	83	1
29	SSM	3	3	3	2	11	92	1
30	TFA	2	3	2	3	10	83	1
31	UB	3	3	2	3	11	92	1
32	ZRS	1	3	1	3	8	67	0
33	ZS	2	2	2	3	9	75	1
	Jumlah	80	81	77	85	323	2691.7	30

Rata-rata	10.2
-----------	------

Baik = 3

Cukup = 2

Kurang = 1

Skor Akhir =  $30 : 33 \times 100 \% = 90,91$   
%

Peneliti

Jakarta, 27 November 2017  
Observer

Suardi  
1815126068

Yayat Supriatna, S. Pd  
Nip : 196404111984091001

Lampiran 8

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah : SDN Malaka Jaya 05 Pagi**

**Kelas : III (Tiga)**

**Pertemuan ke : 2 (Siklus I)**

**Jumlah Siswa Hadir : 33 Siswa**

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.00-10.10	<p>Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.</p>
10.10-11.00	<p>Setelah semua siap di barisannya siswa dan bersama guru melakukan pemanasan lari memutari lapangan dan senam pemanasan untuk merenggangkan otot-otot agar nantinya tidak terjadi keram otot.</p> <p>Setelah melakukan pemanasan siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang kegiatan apa yang akan dilakukan pada hari ini. Guru menjelaskan tentang permainan Lempar-</p>



Selang Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.10-11.00	<p data-bbox="505 338 1398 485">-Nomor Absen dan Lempas Sasaran 2 menggunakan bola kecil (bola tenis). Guru mempraktikkan terlebih dahulu bagaimana cara melempar yang baik dan benar.</p> <p data-bbox="505 506 1398 863">Guru menjelaskan cara permainan Lempas Nomor Absen, setelah dijelaskan siswa membuat lingkaran. Lingkaran dibuat sesuai dengan urutan nomor absen. Nomor absen pertama memegang bola selanjutnya guru akan menyebutkan di bagi, dikali, kurang atau di tambah untuk siswa melempar ke nomor absen selanjutnya. Apabila siswa salah melempar nomor absen maka siswa di beri hukuman.</p> <p data-bbox="505 884 1398 1188">Permainan selesai apabila seluruh siswa melakukan lemparan sebanyak 2 kali. Setelah siswa melakukan permainan Lempas Nomor Absen berlanjut ke permainan kedua Permainan Lempas Sasaran 2 permainan lempas sasaran dimana sasaran di taruh di tengah-tengah lapangan dengan jarak 4 meter.</p> <p data-bbox="505 1209 1398 1682">Siswa berusaha menjatuhkan sasaran sebanyak banyaknya. Dengan menggunakan 3 sasaran. Apa bila sasaran terjatuh siswa yang melempar harus mendirikan sasaran kembali. Dan siswa yang tidak dapat mengenai sasaran diberi hukuman bernyanyi. Melempar dilakukan dengan aba-aba dari guru secara bergantian antara kelompok kanan dan kelompok kiri, dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar permainan selesai apa bila seluruh siswa melempar sebanyak 3 kali.</p> <p data-bbox="505 1703 1398 1745">Setelah melakukan permainan Lempas Nomor Absen-</p>

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.10-11.00	dan Lempar sasaran 2 siswa dikumpulkan kembali untuk melakukan tes keterampilan gerak dasar melempar, dengan mengadakan tes melempar.
11.00-11.10	Pada kegiatan akhir guru membacakan nilai yang diperoleh siswa,. Guru menutup pelajaran dengan melakukan pendinginan dan berdoa.

Jakarta, 23 Oktober 2017

Observer

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**Nip : 196404111984091001**

Lampiran 9

**Lembar Pengamatan Keterlaksanaan Pendekatan Bermain Siklus I**

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
<b>A. Guru</b>			
1	Guru berpenampilan ramah, terbuka, dan luwes	1	
2	Penyampaian pembelajaran menggunakan kalimat yang jelas	1	
3	Guru merencanakan kegiatan bermain yang bervariasi dan melibatkan peserta didik		
4	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai indicator pembelajaran, peserta didik, situasi dan lingkungan.	1	
5	Mengelolah waktu pembelajaran yang efisien		
6	Melaksanakan pembelajaran dengan urutan yang logis		
7	Guru meminta siswa berperan dan bertugas pada kelompoknya masing-masing		
8	Memberikan contoh gerakan	1	
9	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik berkreasi dan berperan aktif dalam bermain		
10	Guru membimbing peserta didik melakukan gerakan dan mengoreksi kesalahan gerakan		
<b>B. Peserta Didik</b>			
11	Dapat bergerak dengan bebas	1	
12	Dapat bergembira dengan bermain	1	
13	Mendapatkan percaya diri dalam bermain		
14	Dapat bermain kompak dalam pembelajaran	1	
15	Dapat memilih teman dalam bermain		
16	Bersemangat dalam pembelajaran	1	
17	Dapat menjalin hubungan dengan bermain	1	
18	Peserta didik dapat melakukan gerakan kreasi dalam pembelajaran	1	
19	Peserta didik aktif dalam pembelajaran		
20	Peserta didik bertanggung jawab dalam kelompok		
	Jumlah	10	

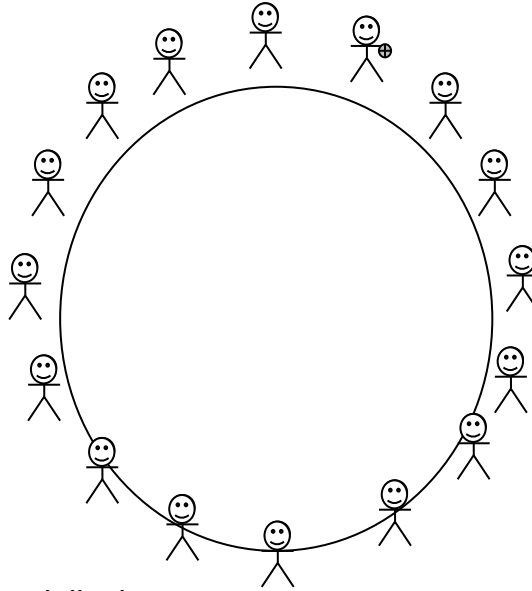
YA = 1  
TIDAK = 0

**Jakarta, 23 Oktober 2017**  
**Observer**

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**Nip : 196404111984091001**

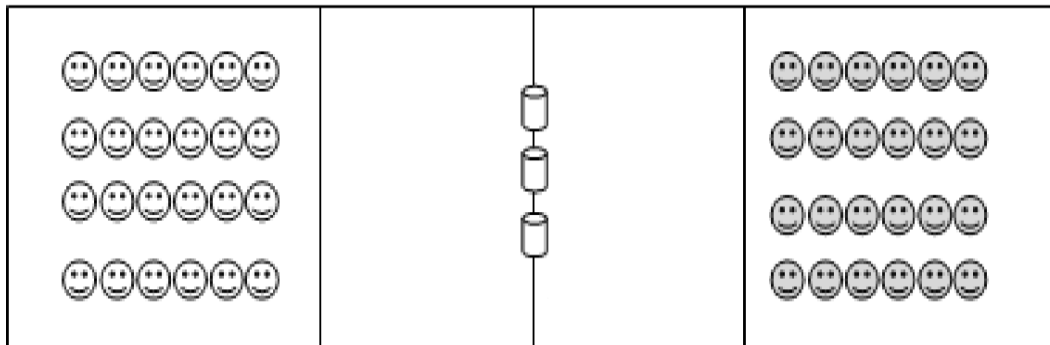
### Siklus 2 Pertemuan Ke 1

5. Permainan Lempar Nomor Absen



- Siswa membentuk lingkaran
- Lingkaran sesuai nomor absen siswa
- Absen pertama memegang bola
- Guru memberi aba-aba melempar ke nomor selanjutnya dengan cara menambah, mengkali, membagi dan mengurang
- Siswa melempar bola ke nomor absen sesuai hasil menambah, mangali, membagi dan mengurang
- Apabila siswa salah melempar nomor absen maka siswa di beri hukuman melakukan bernyanyi

6. Permainan Melempar Sasaran II



- Siswa di bagi menjadi menjadi delapan kelompok sama banyak
- Masing-masing kelompok membentuk barisan seperti gambar diatas
- Setiap kelompok melakukan lemparan ke sasaran yang telah di buat oleh guru
- Sehabis melempar siswa yang berada di dapan berlari kebelakang barisan
- Kelompok yang berhasil melempar bola sampai masuk 4 kali menjadi pemenang

Lampiran 12

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Malaka Jaya 05 Pagi  
**Kelas** : III (Tiga)  
**Pertemuan ke** : 1 (Siklus II)  
**Jumlah Siswa Hadir** : 33 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.00-10.10	<p>Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.</p>
10.10-11.00	<p>Setelah melakukan pemanasan siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang kegiatan apa yang akan dilakukan pada hari ini. Guru menjelaskan tentang Lempar Nomor Absen dan Lempar Sasaran 2. Guru mempraktikan terlebih dahulu bagaimana cara melempar yang baik dan benar.</p> <p>Guru menjelaskan cara permainan Lempar Absen, setelah dijelaskan siswa membuat lingkaran. Lingkaran Dibuat sesuai dengan urutan Absen. Nomer absen pertama memegang bola selanjutnya guru akan menyebutkan di bagi,.</p>

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.10-11.00	dikali, kurang atau di tambah untuk siswa melempar ke nomer absen selanjutnya.

	<p>Apabila siswa salah melempar nomer absen maka siswa di beri hukuman. Permainan selesai apabila seluruh siswa melakukan lemparan sebanyak 2 kali. Setelah siswa melakukan permainan Lempar Nomor Absen berlanjut ke permainan kedua Permainan Lempar Sasaran 2. Permainan lempar sasaran dimana sasaran di taruh di tengah-tengah lapangan dengan jarak 4 meter. Siswa berusaha menjatuhkan sasaran sebanyak banyaknya dengan menggunakan 3 sasaran.</p> <p>Apabila sasaran terjatuh siswa yang melempar harus mendirikan sasaran kembali. Dan siswa yang tidak dapat mengenai sasaran diberi hukuman bernyanyi. Melempar dilakukan dengan aba-aba dari guru secara bergantian antara kelompok kanan dan kelompok kiri, dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar permainan selesai apa bila seluruh siswa melempar sebanyak 3 kali. Siswa melakukan tes pada siklus berikutnya.</p>
11.00-11.10	<p>Pada kegiatan akhir guru membacakan poin yang diperoleh siswa selama bermain lempar tangkap. Guru juga memberitahu untuk besok kembali diadakan pengambilan nilai melempar dengan melempar kesasaran. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama siswa lalu siswa dibubarkan dari lapangan.</p>

Jakarta, 30 Oktober 2017

Observer

**Yayat Supriatna, S. Pd**

**NIP : 196404111984091001**

Lampiran 13

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Kelas/semester : III / I  
Kegiatan : (Siklus II pertemuan II)  
Alokasi waktu : 2 x 35 menit

### **XX. Standar Kompetensi**

Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **XXI. Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi kejujuran, tanggung jawab, menghadapi lawan dan memahami diri sendiri.

### **XXII. Indikator**

- Melakukan Gerak Dasar Melempar

### **XXIII. Materi pokok**

- Permainan Lempar Tangkap
- Permainan Tembak Menembak

### **XXIV. Tujuan Pembelajaran**

- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar

### **XXV. Metode Pembelajaran**

- Ceramah



- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan / praktik

**XXVI. Pendekatan Pembelajaran**

- Bermain Lempang tangkap

**XXVII. Langkah-langkah Pembelajaran**

<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>
<p><b>Kegiatan Awal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengkondisian kelas</li> <li>• Siswa di instruksikan untuk berbaris di lapangan.</li> <li>• Siswa berlari memutar lapangan sebanyak 2 kali</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan bersama guru.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara bermain Lempang Tangkap.</li> <li>• Siswa memperhatikan demonstrasi Lempang Tangkap oleh guru.</li> <li>• Siswa dibagi menjadi 8 kelompok satu kelompok.</li> <li>• Siswa secara berkelompok memainkan permainan Lempang Tangkap</li> <li>• Siswa memainkan permainan, bagi kelompok siswa yang kalah akan diberi hukuman sesuai kesepakatan.</li> <li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara bermain Menembak Sasaran.</li> <li>• Siswa memperhatikan demonstrasi Tembak Menembak Sasaran oleh guru.</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>50 menit</p>

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melaksanakan tes melalui permainan tembak menembak sasaran.</li> <li>Siswa dibagi menjadi 8 kelompok satu kelompok.</li> <li>Siswa secara berkelompok memainkan permainan Menembak Sasaran.</li> </ul>	50 menit
<p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memimpin untuk melakukan pendinginan.</li> <li>Guru menjelaskan manfaat dalam memainkan permainan lomba lari dan merangkak.</li> <li>Siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan.</li> </ul>	10 menit

#### XXVIII. Alat dan sumber Belajar

- Bola kecil (bola tenis)
- Buku paket pendidikan jasmani kelas III

#### XXIX. Bentuk Penilaian

##### Format Penilaian

NO	NAMA	Gerak Dasar Melempar				Jumlah
		Posisi Kaki/ Tungkai	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan	Pandangan	
1						
2						
3						
4						
5						

#### Keterangan :

- skor 1** = Apabila hanya ada 1 indikator yang tercapai.  
**skor 2** = Apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai.  
**skor 3** = Apabila keseluruhan indikator tercapai.

### Indikator Penilaian Setiap Komponen Gerak Dasar Melempar

No	Indikator	Deskriptor
1	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pandangan mata lurus kedepan</li><li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li><li>• Menoleh kearah lemparan bola</li></ul>
2	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li><li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li><li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li></ul>
3	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li><li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li><li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li></ul>
4	Posisi Kaki/Tungkai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li></ul>

Jakarta, 6 November 2017

**Guru Penjas**

**Peneliti**

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**Nip : 196404111984091001**

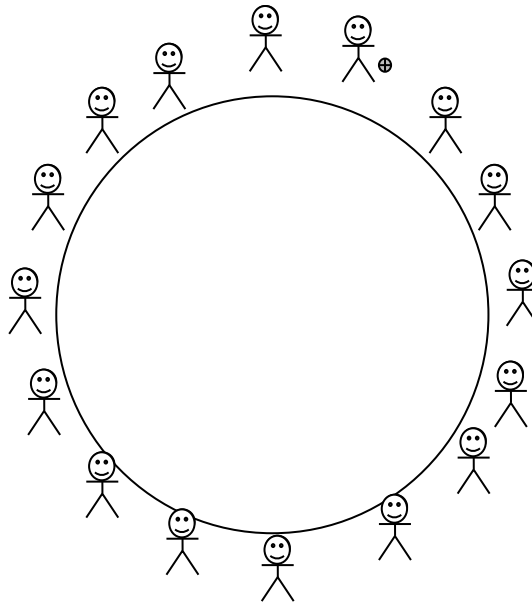
**Suardi**  
**1815126068**

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**  
**SDN Malaka Jaya 05 Pagi**

**Sujono, S. Pd. MM**  
**Nip : 196408271986031006**

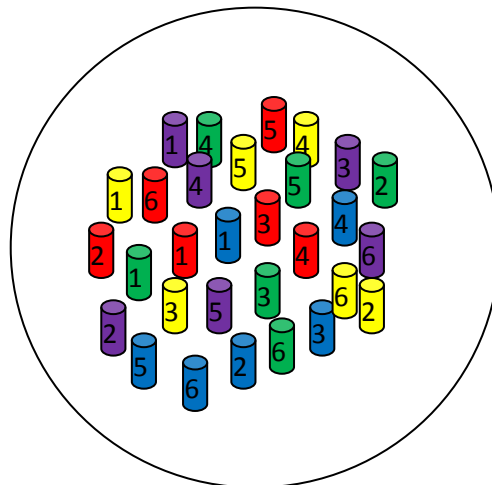
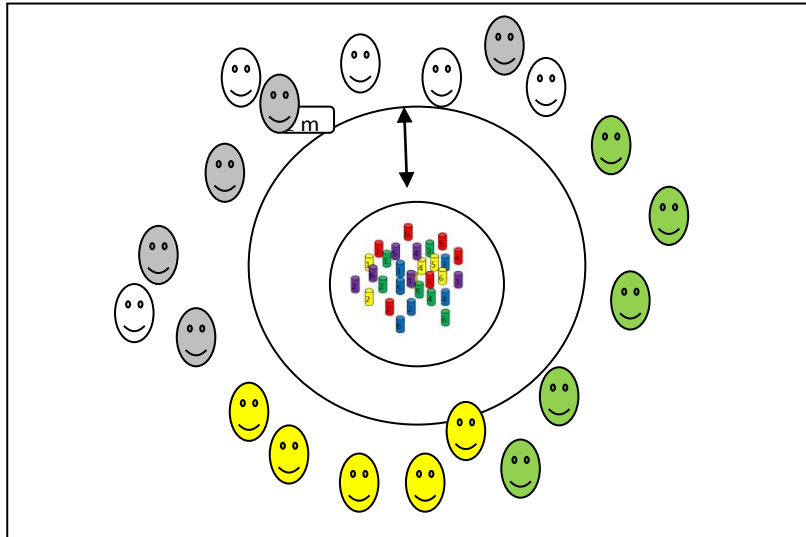
## Siklus 2 Pertemuan Ke-2

### 7. Permainan Melempar Nomor Absen



- Siswa membentuk lingkaran
- Lingkaran sesuai nomor absen siswa
- Absen pertama memegang bola
- Guru memberi aba-aba melempar ke nomor selanjutnya
- Siswa melempar bola ke nomor absen tersebut
- Apabila siswa salah melempar nomor absen maka siswa di beri hukuman bernyanyi

## 8. Permainan Menembak Angka



- Siswa di bagi menjadi 4 kelompok
- Guru menyiapkan kotak undian yang berisi angka dan nomor
- Setiap siswa mengambil masing-masing satu undian sebagai target lemparan
- Setiap siswa hanya boleh melakukan dua kali lemparan
- Lemparan pertama bernilai dua dan lemparan kedua bernilai satu
- Siswa berusaha mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya

Lampiran 15

**Format Penilaian Siswa**

Nama : Kelas :

No Absen : Tanggal :

No	Indikator	Deskriptor	skor
1	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandangan mata lurus kedepan</li> <li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li> <li>• Menoleh kearah lemparan bola</li> </ul>	
2	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li> <li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li> <li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li> </ul>	
3	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li> <li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li> <li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li> </ul>	
4	Posisi Kaki/Tungkai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li> <li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li> <li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li> </ul>	
JUMLAH			

Skor 1 = Apabila ada 1 indikator yang tercapai dari 3 indikator

Skor 2 = Apabila ada 2 indikator yang tercapai dari 3 indikator

Skor 3 = Apabila Seluruh Indikator tercapai

Skor Maksimal : 12

## Lampiran 16

## LEMBAR PENGAMATAN GERAK DASAR MELEMPAR SIKLUS II

No.	Nama Siswa	Aspek				Jumlah	Nilai	
		Pandangan	Posisi Badan	Gerakkan Lengan	Posisi Kaki			
1	ABS	3	2	2	2	9	75	
2	ADN	2	2	2	2	8	67	
3	AM	3	2	2	2	9	75	
4	DW	2	2	2	2	8	67	
5	ES	3	3	2	2	10	83	
6	FM	3	3	2	1	9	75	
7	GGF	3	2	2	2	9	75	
8	GP	2	2	3	3	10	83	
9	HKU	2	2	3	2	9	75	
10	JD	2	2	2	3	9	75	
11	KRF	2	3	2	3	10	83	
12	KA	3	3	2	2	10	83	
13	MS	3	3	2	1	9	75	
14	MS	3	2	2	2	9	75	
15	MS	2	2	3	3	10	83	
16	MA	2	2	3	2	9	75	
17	MRA	2	2	3	2	9	75	
18	MTQR	3	3	2	2	10	83	
19	MZ	3	2	2	2	9	75	
20	NFKP	3	3	3	3	12	100	
21	NNZ	2	2	3	2	9	75	
22	PCK	2	3	3	3	11	92	
23	RAA	2	3	2	2	9	75	
24	RPA	3	3	2	2	10	83	
25	RKA	2	2	2	2	8	67	
26	RI	2	2	3	3	10	83	
27	SSN	3	2	3	2	10	83	
28	SR	2	2	3	2	9	75	
29	SSM	3	3	3	3	12	100	
30	TFA	2	3	2	2	9	75	
31	UB	3	3	2	3	11	92	
32	ZRS	1	3	1	2	7	58	
33	ZS	2	2	2	2	8	67	
	Jumlah	80	80	77	73	310	2583.33	
	Rata-rata	10.2						

Baik = 3

Cukup = 2  
Kurang =1

Peneliti

Suardi  
1815126068

Jakarta, 06 November 2017  
Observer

Yayat Supriatna, S. Pd  
Nip : 196404111984091001



Lampiran 17

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Malaka Jaya 05 Pagi

**Kelas** : III (Tiga)

**Pertemuan ke** : 2 (Siklus II)

**Jumlah Siswa Hadir** : 33 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.00-10.10	Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.
10.10-11.00	Setelah melakukan pemanasan siswa guru menjelaskan cara permainan Lempar Nomor Absen, setelah dijelaskan siswa Membuat Lingkaran Lingkaran Dibuat sesuai dengan urutan Absen. Nomor absen pertama memegang bola selanjutnya guru akan menyebutkan di bagi, dikali, kurang atau di tambah untuk siswa melempar ke nomor absen selanjutnya. Apabila siswa salah melempar nomor absen maka siswa diberi

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
	<p>hukuman bernyanyi.</p> <p>Permainan selesai apabila seluruh siswa melakukan lemparan sebanyak 2 kali. Setelah siswa melakukan permainan Lempar Nomor Absen berlanjut ke permainan kedua Permainan Lempar Angka, Siswa di bagi menjadi 4 kelompok, guru menyiapkan kotak undian yang berisi angka dan nomor, Setiap siswa mengambil masing-masing satu undian sebagai target lemparan, Setiap siswa hanya boleh melakukan dua kali lemparan, lemparan pertama bernilai dua dan lemparan kedua bernilai satu, Siswa berusaha mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya</p> <p>Setelah melakukan permainan siswa dikumpulkan kembali untuk melakukan tes keterampilan gerak dasar melempar, dengan mengadakan tes melempar.</p>
11.00-11.10	<p>Pada kegiatan akhir guru membacakan nilai yang diperoleh siswa,. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa.</p>

Jakarta, 06 November 2017

Observer

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**NIP : 196404111984091001**

Lampiran 18

**Lembar Pengamatan Keterlaksanaan Pendekatan Bermain Siklus II**

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
<b>A. Guru</b>			
1	Guru berpenampilan ramah, terbuka, dan luwes	1	
2	Penyampaian pembelajaran menggunakan kalimat yang jelas	1	
3	Guru merencanakan kegiatan bermain yang bervariasi dan melibatkan peserta didik		
4	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai indicator pembelajaran, peserta didik, situasi dan lingkungan.		
5	Mengelolah waktu pembelajaran yang efisien	1	
6	Melaksanakan pembelajaran dengan urutan yang logis	1	
7	Guru meminta siswa berperan dan bertugas pada kelompoknya masing-masing		
8	Memberikan contoh gerakan	1	
9	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik berkreasi dan berperan aktif dalam bermain	1	
10	Guru membimbing peserta didik melakukan gerakan dan mengkoreksi kesalahan gerakan	1	
<b>B. Peserta Didik</b>			
11	Dapat bergerak dengan bebas	1	
12	Dapat bergembira dengan bermain	1	
13	Mendapatkan percaya diri dalam bermain	1	
14	Dapat bermain kompak dalam pembelajaran		
15	Dapat memilih teman dalam bermain	1	
16	Bersemangat dalam pembelajaran	1	
17	Dapat menjalin hubungan dengan bermain		
18	Peserta didik dapat melakukan gerakan kreasi dalam pembelajaran		
19	Peserta didik aktif dalam pembelajaran	1	
20	Peserta didik bertanggung jawab dalam kelompok		
	Jumlah	13	

YA = 1  
Tidak = 0

**Jakarta, 06 November 2017**  
**Observer**

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**Nip : 196404111984091001**

Lampiran 19

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Kelas/semester : III / I  
Kegiatan : (Siklus II pertemuan I)  
Alokasi waktu : 2 x 35 menit

### **XXX. Standar kompetensi**

Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **XXXI. Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi kejujuran, tanggung jawab, menghadapi lawan dan memahami diri sendiri.

### **XXXII. Indikator**

- Permainan Lempar Tangkap
- Permainan Tembak Menembak

### **XXXIII. Materi pokok**

- Melakukan gerak dasar melempar melalui permainan

### **XXXIV. Tujuan Pembelajaran**

- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar

### **XXXV. Metode Pembelajaran**

- Ceramah

- Tanya jawab
- Demonstrasi
- Latihan / praktik

#### **XXXVI. Pendekatan Pembelajaran**

- Bermain Lempar tangkap

#### **XXXVII. Langkah-langkah Pembelajaran**

<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Waktu</b>
<b>Kegiatan Awal</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pengkondisian kelas</li><li>• Siswa di instruksikan untuk berbaris di lapangan.</li><li>• Siswa berlari memutari lapangan sebanyak 2 kali</li><li>• Siswa melakukan pemanasan bersama guru.</li></ul>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara bermain Lempar Tangkap.</li><li>• Siswa memperhatikan demonstrasi Lempar Tangkap oleh guru.</li><li>• Siswa dibagi menjadi 8 kelompok satu kelompok.</li><li>• Siswa secara berkelompok memainkan permainan Lempar Tangkap</li><li>• Siswa memainkan permainan, bagi kelompok siswa yang kalah akan diberi hukuman sesuai kesepakatan.</li><li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara bermain Menembak Sasaran.</li><li>• Siswa memperhatikan demonstrasi Tembak Menembak Sasaran oleh guru.</li></ul>	50 menit

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibagi menjadi 8 kelompok satu kelompok.</li> <li>Siswa secara berkelompok memainkan permainan Menembak Sasaran.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memimpin untuk melakukan pendinginan.</li> <li>Guru menjelaskan manfaat dalam memainkan permainan lomba lari dan merangkak.</li> </ul> <p>Siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan.</p>	10 menit

**XXXVIII. Alat dan sumber Belajar**

- Bola kecil (bola tenis)
- Buku paket pendidikan jasmani kelas III

**XXXIX. Bentuk Penilaian**

Format Penilaian						
NO	NAMA	Gerak Dasar Melempar				Jumlah
		Posisi Kaki/ Tungkai	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan	Pandangan	
1						
2						
3						
4						
5						

**Keterangan :**

- skor 1** = Apabila hanya ada 1 indikator yang tercapai.  
**skor 2** = Apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai.  
**skor 3** = Apabila keseluruhan indikator tercapai.

### Indikator Penilaian Setiap Komponen Gerak Dasar Melempar

No	Komponen	Indikator
1	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pandangan mata lurus kedepan</li><li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li><li>• Menoleh kearah lemparan bola</li></ul>
2	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li><li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li><li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li></ul>
3	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li><li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li><li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li></ul>
4	Posisi Kaki/Tungkai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li></ul>

Jakarta, 13 November 2017

**Guru Penjas**

**Peneliti**

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
Nip : 196404111984091001

**Suardi**  
1815126068

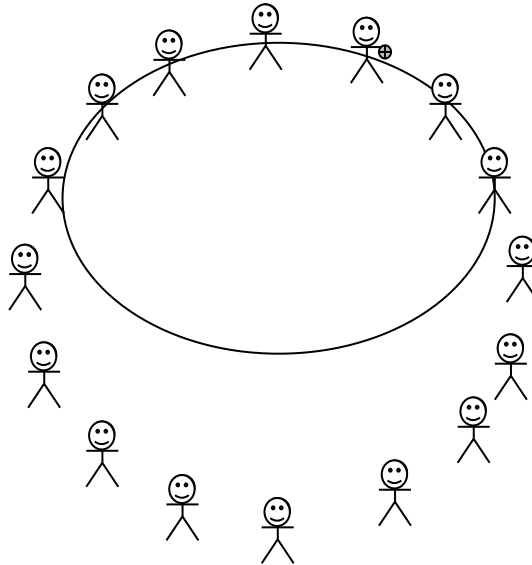
**Mengetahui**  
**kepala sekolah**  
**SDN Malaka Jaya 05 Pagi**

**Sujono, S. Pd. MM**  
Nip : 196408271986031006



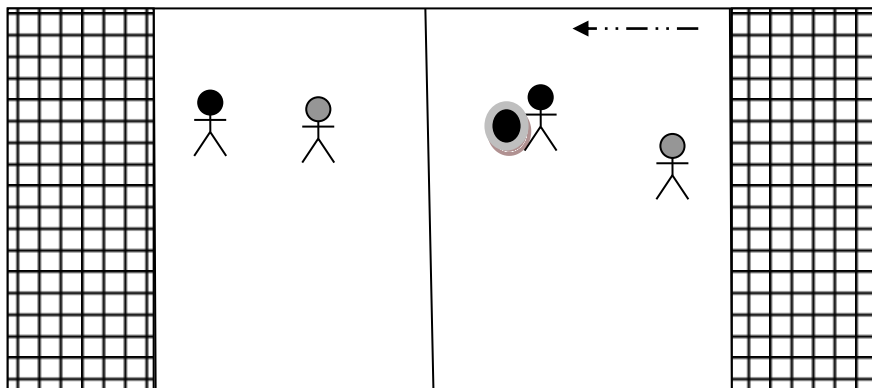
### Siklus 3 Pertemuan Ke 1

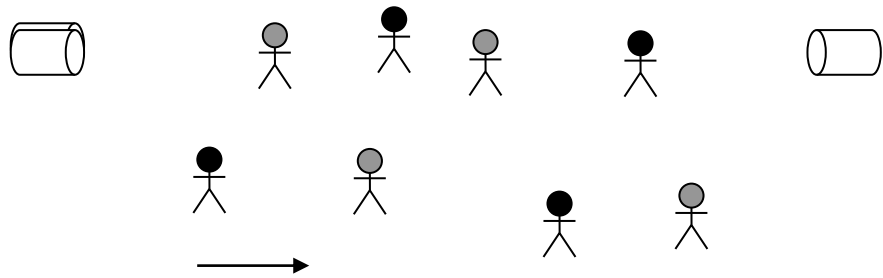
#### 9. Permainan Lempar Nomor Absen





- Siswa membentuk lingkaran
- Lingkaran sesuai absen siswa
- Absen pertama memegang bola
- Guru memberi aba-aba melempar ke nomer selanjutnya
- Siswa melempar bola ke nomer absen tersebut
- Apabila siswa salah melempar nomor absen maka siswa di beri hukuman bernyanyi


#### 10. Permainan Bola Keranjang







**Keterangan:**

 = Regu kelompok A     
  = Regu kelompok B

 = Bola plastik

 = Keranjang

 = Daerah batas melempar bola ke dalam keranjang.

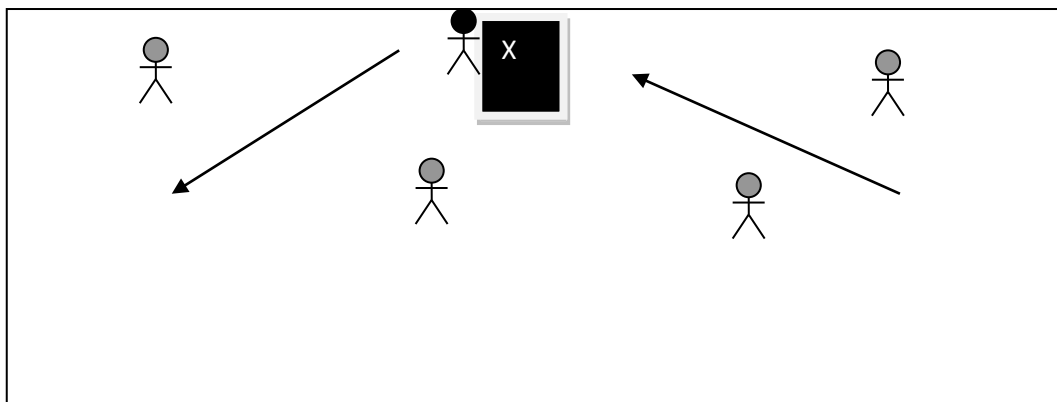
 = Arah menyerang regu B

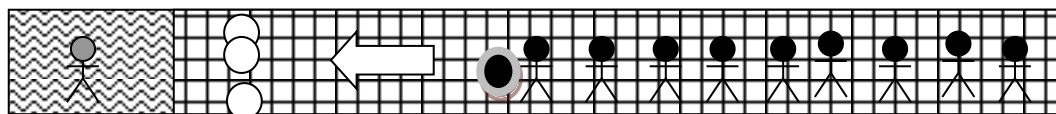
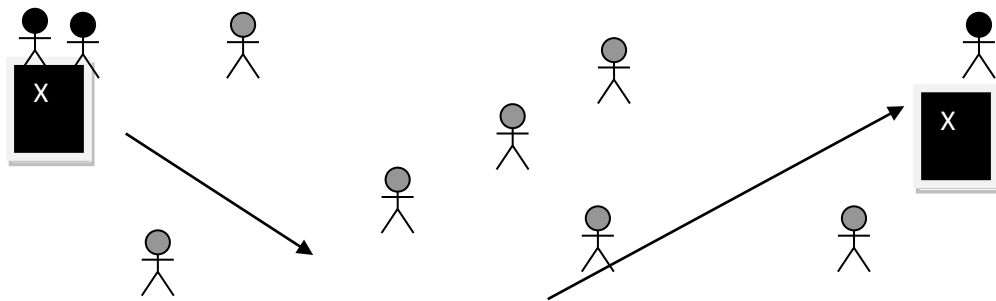
 = Arah menyerang regu A

**Cara bermain :**

1. Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 8-9 orang, dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar diatas.
2. Masing-masing siswa menempati posisi bagian yang sudah disepakati, berpenjar atau membentuk formasi sesuai keputusan kelompoknya.
3. Permainan dimulai dengan melakukan pengundian, yang menang undian (contoh regu B) akan menjadi pelempar pertama.
4. Regu B boleh langsung menembak ke arah keranjang atau mengoper dulu ke teman-temannya. Mengoper bola dengan cara di pantulkan atau di lambungkan.
5. Dua langkah mengoper ( siswa hanya boleh melangkah dua langkah saat membawa bola dan harus mengoper ke teman sekelompoknya ).
6. Bola dianggap sah jika masuk ke dalam keranjang namun apabila melempar tidak melewati batas lemparan dan akan mendapat poin 1.
7. Regu pemenang adalah regu yang paling banyak mendapatkan poin dari memasukkan bola ke dalam keranjang.

### Deskripsi Permainan Lempar Kaleng





**Keterangan:**



= Regu kelompok A



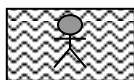
= Regu kelompok B



= Bola



= Kaleng sasaran



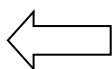
= Pemain dari regu penjaga.



= Daerah bebas (maksimal 2 orang)



= Daerah melempar bola.



= Arah melempar bola ke arah kaleng.

—————▶ = Arah berlari pemain ke tempat aman

### **Cara bermain :**

1. Guru membagi siswa 4 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 9 orang, 2 kelompok laki-laki dan 2 kelompok perempuan dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar diatas.
2. Masing-masing siswa menempati posisi bagian yang sudah disepakati, berpencar atau membentuk formasi sesuai keputusan kelompoknya.
3. Permainan dimulai dengan pemain pertama melempar bola ke arah sasaran kaleng. Jika kaleng terkena lemparan regu pemain berlari ke daerah X1 atau bisa langsung ke X2 namun tetap harus melewati daerah X1, regu penjaga sebisa mungkin menembak pemain yang sedang berlari.
4. Regu penjaga boleh langsung menembak atau mengoper dulu ke teman-temannya dengan cara dipantulkan atau dilambungkan. Regu pemain berusaha sebisa-bisanya menghindari tembakan menuju daerah X1 atau daerah aman. Masing-masing base hanya untuk maksimal 2 orang.
5. Pemain berusaha berpindah dari daerah X1 ke daerah X2 sampai daerah X3 untuk kemudian kembali ke daerah lemparan (tempat awal melempar) untuk kemudian sebagai pelempar kembali.

6. Point 1 apabila 1 pemain berhasil melewati seluruh base (daerah X) dan sudah kembali ke daerah lemparan bola.
7. Bola tembakan dianggap sah apabila terkena anggota badan regu pemain kecuali tangan.
8. Apabila regu penjaga berhasil mengenai regu pemain, seluruh regu penjaga berlari ke daerah melempar bola untuk menghindari lemparan bola dari regu pemain yang terkena lemparan.
9. Pemenang adalah regu yang paling banyak mendapatkan poin.

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Malaka Jaya 05 Pagi  
**Kelas** : III (Tiga)  
**Pertemuan ke** : 1 (Siklus III)  
**Jumlah Siswa Hadir** : 33 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.00-10.10	Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.
10.10-11.00	Setelah melakukan pemanasan siswa memperhatikan guru menjelaskan tentang kegiatan apa yang akan dilakukan pada hari ini. Guru menjelaskan tentang permainan Lempar Nomor Absen menggunakan bola kecil (bola tenis). Guru mempraktikan terlebih dahulu bagaimana cara melempar yang baik dan benar. setelah dijelaskan siswa Membuat Lingkaran Lingkaran Dibuat sesuai dengan urutan Absen. Nomor absen pertama memegang bola selanjutnya

Selang Waktu	Kegiatan Pembelajaran
	<p>guru akan menyebutkan di bagi, dikali, kurang atau di tambah untuk siswa melempar ke nomor absen selanjutnya. Apabila siswa salah melempar nomor absen maka siswa di beri hukuman.</p> <p>Permainan selesai apabila seluruh siswa melakukan lemparan sebanyak 2 kali. Setelah siswa melakukan permainan Lempar Nomor Absen berlanjut ke permainan kedua Permainan bola keranjang. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 8-9 orang, dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru.</p> <p>Masing-masing siswa menempati posisi bagian yang sudah disepakati, berpencar atau membentuk formasi sesuai keputusan kelompoknya. Permainan dimulai dengan melakukan pengundian, yang menang undian (contoh regu B) akan menjadi pelempar pertama.</p> <p>Regu B boleh langsung menembak ke arah keranjang atau mengoper dulu ke teman-temannya mengoper bola dengan cara di pantulkan atau di lambungkan. Dua langkah mengoper ( siswa hanya boleh melangkah dua langkah saat membawa bola dan harus mengoper ke teman sekelompoknya ). Bola dianggap sah jika masuk ke dalam keranjang namun apabila melempar tidak melewati batas lemparan dan akan mendapat poin 1. Regu pemenang adalah regu yang paling banyak mendapatkan poin dari memasukkan bola ke dalam keranjang.</p>



<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
11.00-11.10	Pada kegiatan akhir guru membacakan poin yang diperoleh siswa selama bermain lempar tangkap. Guru juga memberitahu untuk besok kembali diadakan pengambilan nilai melempar dengan melempar kesasaran. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama siswa lalu siswa dibubarkan dari lapangan.

Jakarta, 13 November 2017

Observer

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**Nip : 196404111984091001**

Lampiran 22

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Kelas/semester : III / I  
Kegiatan : (Siklus II pertemuan II)  
Alokasi waktu : 2 x 35 menit

### **XL. Standar kompetensi**

Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **XLI. Kompetensi Dasar**

Mempraktikkan gerak dasar melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan sederhana serta nilai kerjasama, toleransi kejujuran, tanggung jawab, menghadapi lawan dan memahami diri sendiri.

### **XLII. Indikator**

- Melakukan gerak dasar melempar

### **XLIII. Materi pokok**

- Permainan Lempar Tangkap
- Permainan Melempar Sasaran

### **XLIV. Tujuan Pembelajaran**

- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar

### **XLV. Metode Pembelajaran**

- Ceramah



Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa dibagi menjadi 8 kelompok satu kelompok.</li> <li>Siswa secara berkelompok memainkan permainan Melempar Sasaran.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memimpin untuk melakukan pendinginan.</li> <li>Guru menjelaskan manfaat dalam memainkan permainan lomba lari dan merangkak.</li> <li>Siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan.</li> </ul>	10 menit

**XLVIII. Alat dan sumber Belajar**

- Bola kecil (bola tenis)
- Buku paket pendidikan jasmani kelas III

**XLIX. Bentuk Penilaian**

**Format Penilaian**

NO	NAMA	Gerak Dasar Melempar				Jumlah
		Posisi Kaki/ Tungkai	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan	Pandangan	
1						
2						
3						
4						
5						

**Keterangan :**

- skor 1** = Apabila hanya ada 1 indikator yang tercapai.  
**skor 2** = Apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai.  
**skor 3** = Apabila keseluruhan indikator tercapai.

## Indikator Penilaian Setiap Komponen Gerak Dasar Melempar

No	Indikator	Deskriptor
1	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pandangan mata lurus kedepan</li><li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li><li>• Menoleh kearah lemparan bola</li></ul>
2	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li><li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li><li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li></ul>
3	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li><li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li><li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li></ul>
4	Posisi Kaki/Tungkai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li></ul>

Jakarta, 20 November 2017

**Guru Penjas**

**Peneliti**

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
Nip : 196404111984091001

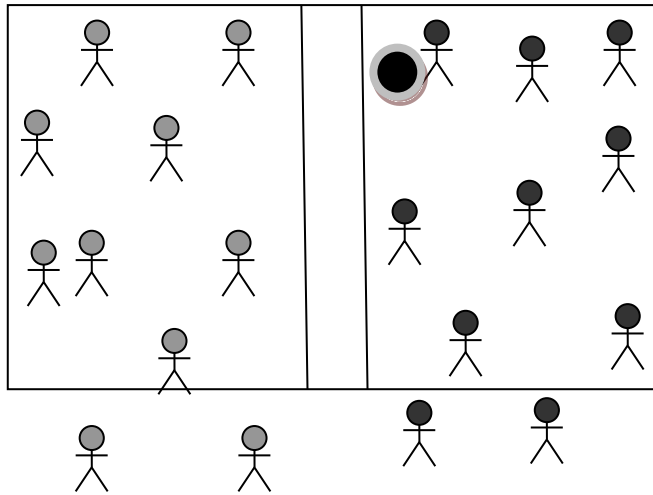
**Suardi**  
1815126068

**Mengetahui**  
**kepala sekolah**  
**SDN Malaka Jaya 05 Pagi**


**Sujono, S. Pd. MM**  
Nip : 196408271986031006

### Deskripsi Permainan Tembak Menembak

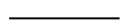
#### Siklus 3 pertemuan ke-2




**Keterangan:**


 = Regu kelompok A

 = Regu kelompok B

 = Garis batas

 = bola tenis

 = Lapangan permainan.

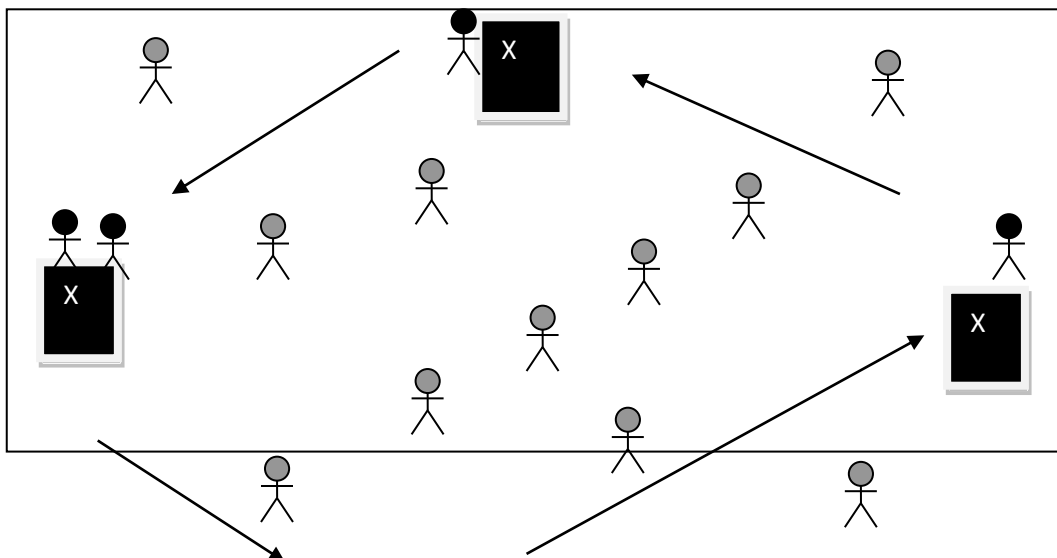
 = Batas Lemparan

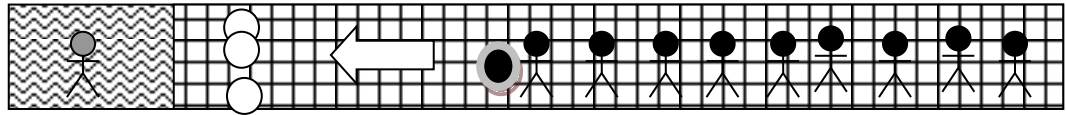
**Cara Bermain :**

1. Guru membagi siswa 4 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 8-9 orang, dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar di atas.
2. Masing-masing siswa menempati posisi bagian yang sudah disepakati, berpencar atau membentuk formasi sesuai keputusan kelompoknya. Permainan dimulai dengan melakukan pengundian, yang menang undian (contoh regu B) akan menjadi pelempar pertama.
3. Regu B boleh langsung menembak atau mengoper dulu ke teman-temannya. Regu A berusaha sebisa-bisanya menghindari tembakan bola.
4. Bola tembakan dianggap sah apabila terkena anggota badan regu A dengan ketentuan bagian pinggang kebawah. Selain menghindari regu A boleh menahan bola atau menangkapnya. Anggota yang kena tembak keluar dari lapangan permainan.
5. Pemenang adalah regu yang sisa pemainnya masih banyak.

### Deskripsi Permainan Lempar Kaleng

#### Siklus 3 pertemuan ke-2





**Keterangan:**



= Regu kelompok A



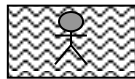
= Regu kelompok B



= Bola



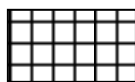
= Kaleng sasaran



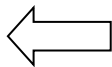
= Pemain dari regu penjaga.



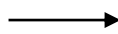
= Daerah bebas (maksimal 2 orang)



= Daerah melempar bola.



= Arah melempar bola ke arah kaleng.



= Arah berlari pemain ke tempat aman

**Cara bermain :**



10. Guru membagi siswa 4 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 9 orang, 2 kelompok laki-laki dan 2 kelompok perempuan dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru seperti gambar diatas.
11. Masing-masing siswa menempati posisi bagian yang sudah disepakati, berpecah atau membentuk formasi sesuai keputusan kelompoknya.
12. Permainan dimulai dengan pemain pertama melempar bola ke arah sasaran kaleng. Jika kaleng terkena lemparan regu pemain berlari ke daerah X1 atau bisa langsung ke X2 namun tetap harus melewati daerah X1, regu penjaga sebisa mungkin menembak pemain yang sedang berlari.
13. Regu penjaga boleh langsung menembak atau mengoper dulu ke teman-temannya dengan cara dipantulkan atau dilambungkan. Regu pemain berusaha sebisa-bisanya menghindari tembakan menuju daerah X1 atau daerah aman. Masing-masing base hanya untuk maksimal 2 orang.
14. Pemain berusaha berpindah dari daerah X1 ke daerah X2 sampai daerah X3 untuk kemudian kembali ke daerah lemparan (tempat awal melempar) untuk kemudian sebagai pelempar kembali.
15. Point 1 apabila 1 pemain berhasil melewati seluruh base (daerah X) dan sudah kembali ke daerah lemparan bola.
16. Bola tembakan dianggap sah apabila terkena anggota badan regu pemain kecuali tangan.
17. Apabila regu penjaga berhasil mengenai regu pemain, seluruh regu penjaga berlari ke daerah melempar bola untuk menghindari lemparan bola dari regu pemain yang terkena lemparan.
18. Pemenang adalah regu yang paling banyak mendapatkan poin.

Lampiran 24

**Format Penilaian Siswa**

Nama : Kelas :

No Absen : Tanggal :

No	Indikator	Deskriptor	skor
1	Pandangan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pandangan mata lurus kedepan</li><li>• Pandangan mata tertuju pada target/sasaran</li><li>• Menoleh kearah lemparan bola</li></ul>	
2	Gerakan Lengan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gerakan lengan saat melempar diayunkan kesamping ke belakang</li><li>• Dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala</li><li>• Ke atas ke depan, dan bola dilepas saat tangan lurus</li></ul>	
3	Posisi Tubuh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sebelum melakukan lemparan berat badan bertumpu pada kaki kanan</li><li>• Posisi badan saat ingin melempar agak condong kebelakang</li><li>• Setelah bola dilepaskan posisi badan agak condong ke depan dan berat badan bertumpu pada kaki kiri</li></ul>	
4	Posisi Kaki/Tungkai	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posisi kaki kiri saat melempar berada di depan (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Posisi kaki kanan saat melempar berada dibelakang (apabila anak melempar pada tangan kiri maka posisi kakinya dibalik)</li><li>• Setelah bola dilempar kaki kanan agak ditarik keatas</li></ul>	
JUMLAH			

Skor 1 = Apabila ada 1 indikator yang ter capai dari 3 indikator

Skor 2 = Apabila ada 2 indikator yang ter capai dari 3 indikator

Skor 3 = Apabila Seluruh Indikator tercapai

Skor Maksimal : 12

## Lampiran 25

## LEMBAR PENGAMATAN GERAK DASAR MELEMPAR SIKLUS III

No.	Nama Siswa	Aspek				Jumlah	Nilai	Siswa Yang mendapat nilai $\geq 75$
		Pandangan	Posisi Badan	Gerakkan Lengan	Posisi Kaki			
1	ABS	3	2	2	3	10	83	1
2	ADN	2	2	2	3	9	75	1
3	AM	3	2	2	3	10	83	1
4	DW	2	3	2	3	10	83	1
5	ES	3	3	2	3	11	92	1
6	FM	3	3	2	2	10	83	1
7	GGF	3	2	2	3	10	83	1
8	GP	2	2	3	2	9	75	1
9	HKU	2	2	3	2	9	75	1
10	JD	2	2	2	2	8	67	0
11	KRF	2	3	2	3	10	83	1
12	KA	2	2	3	2	9	75	1
13	MS	3	3	2	3	11	92	1
14	MS	3	3	2	2	10	83	1
15	MS	3	2	2	3	10	83	1
16	MA	2	2	3	2	9	75	1
17	MRA	2	2	3	2	9	75	1
18	MTQR	3	3	2	3	11	92	1
19	MZ	3	2	2	2	9	75	1
20	NFKP	3	3	3	2	11	92	1
21	NNZ	2	2	3	2	9	75	1
22	PCK	2	3	3	3	11	92	1
23	RAA	2	3	2	2	9	75	1
24	RPA	3	3	2	3	11	92	1
25	RKA	2	2	2	2	8	67	0
26	RI	2	2	3	3	10	83	1
27	SSN	3	2	3	3	11	92	1
28	SR	2	2	3	3	10	83	1
29	SSM	3	3	3	2	11	92	1
30	TFA	2	3	2	3	10	83	1
31	UB	3	3	2	3	11	92	1
32	ZRS	1	3	1	3	8	67	0
33	ZS	2	2	2	3	9	75	1
	Jumlah	80	81	77	85	323	2691.7	30
	Rata-rata	10.2						

Baik =3  
Cukup =2

Skor Akhir =  $30 : 33 \times 100 \% = 90,91 \%$

Kurang=1

Jakarta, 27 November 2017  
Observer

Peneliti

Suardi  
1815126068

Yayat Supriatna, S. Pd  
Nip : 196404111984091001

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Malaka Jaya 05 Pagi

**Kelas** : III (Tiga)

**Pertemuan ke** : 2 (Siklus III)

**Jumlah Siswa Hadir** : 33 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
10.00-10.10	<p>Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.</p>
10.10-11.00	<p>Setelah melakukan pemanasan siswa kembali dibagi menjadi 2 kelompok besar, dan berbaris memanjang dan saling berhadapan. Setelah itu siswa melakukan permainan Tembak Menembak, dengan melakukan gerakan lemparan yang baik dan benar seperti yang sudah dicontohkan oleh Guru.</p> <p>Setelah melakukan permainan siswa dilanjutkan dengan</p>

<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
	<p>melakukan permainan Lempar Kaleng, Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, dan menempatkan mereka pada arena bermain yang sudah disiapkan oleh guru.</p> <p>Permainan dimulai dengan pemain pertama melempar bola ke arah sasaran kaleng. Jika kaleng terkena lemparan regu pemain berlari ke daerah X1 atau bisa langsung ke X2 namun tetap harus melewati daerah X1, regu penjaga sebisa mungkin menembak pemain yang sedang berlari.</p> <p>Regu penjaga boleh langsung menembak atau mengoper dulu ke teman-temannya dengan cara dipantulkan atau dilambungkan. Regu pemain berusaha sebisa-bisanya menghindari tembakan menuju daerah X1 atau daerah aman. Masing-masing base hanya untuk maksimal 2 orang. Pemain berusaha berpindah dari daerah X1 ke daerah X2 sampai daerah X3 untuk kemudian kembali ke daerah lemparan (tempat awal melempar) untuk kemudian sebagai pelempar kembali.</p> <p>Point 1 apabila 1 pemain berhasil melewati seluruh base (daerah X) dan sudah kembali ke daerah lemparan bola. Bola tembakan dianggap sah apabila terkena anggota badan regu pemain kecuali tangan. Apabila regu penjaga berhasil mengenai regu pemain, seluruh regu penjaga berlari ke daerah melempar bola untuk menghindari lemparan bola dari regu pemain yang terkena lemparan. Setelah melakukan permainan siswa dikumpulkan kembali untuk melakukan tes keterampilan gerak dasar melempar, dengan mengadakan tes melempar.</p>
<b>Selang</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>

<b>Waktu</b>	
11.00-11.10	Pada kegiatan akhir guru membacakan nilai yang diperoleh siswa,. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa.

Jakarta, 20 November 2017

Observer

**Yayat Supriatna, S. Pd**  
**Nip : 196404111984091001**

Lampiran 27

**Lembar Pengamatan Keterlaksanaan Pendekatan Bermain Siklus II**

No.	Pernyataan	YA	TIDAK
<b>A. Guru</b>			
1	Guru berpenampilan ramah, terbuka, dan luwes	1	
2	Penyampaian pembelajaran menggunakan kalimat yang jelas	1	
3	Guru merencanakan kegiatan bermain yang bervariasi dan melibatkan peserta didik	1	
4	Menggunakan media dan alat pembelajaran sesuai indicator pembelajaran, peserta didik, situasi dan lingkungan.		
5	Mengelolah waktu pembelajaran yang efisien	1	
6	Melaksanakan pembelajaran dengan urutan yang logis	1	
7	Guru meminta siswa berperan dan bertugas pada kelompoknya masing-masing	1	
8	Memberikan contoh gerakan	1	
9	Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik berkreasi dan berperan aktif dalam bermain	1	
10	Guru membimbing peserta didik melakukan gerakan dan mengoreksi kesalahan gerakan	1	
<b>B. Peserta Didik</b>			
11	Dapat bergerak dengan bebas	1	
12	Dapat bergembira dengan bermain	1	
13	Mendapatkan percaya diri dalam bermain	1	
14	Dapat bermain kompak dalam pembelajaran	1	
15	Dapat memilih teman dalam bermain	1	
16	Bersemangat dalam pembelajaran	1	
17	Dapat menjalin hubungan dengan bermain		
18	Peserta didik dapat melakukan gerakan kreasi dalam pembelajaran	1	
19	Peserta didik aktif dalam pembelajaran	1	
20	Peserta didik bertanggung jawab dalam kelompok		
	Jumlah	17	

YA =1

TIDAK = 0





**PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBU KOTA JAKARTA  
SDN MALAKA JAYA 05 PAGI**

**Jl. Mawar merah VI perumnas klender Telp. (021)8622829 Kel. Malaka  
Jaya Kec. Duren Sawit E-mail sdsnmaja05@gmail.com  
Kota Administrasi Jakarta Timur - 13460**

---

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Malaka Jaya 05 Pagi, menerangkan bahwa:

Nama : SUARDI  
Nomor Registrasi : 1815126068  
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Yang bersangkutan di atas telah mengadakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Malaka Jaya 05 Pagi Jakarta Timur sejak tanggal 9 Oktober – 27 November 2017, untuk keperluan tugas akhir (skripsi) dengan judul: **“MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MELEMPAR BOLA KECIL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS III SDN MALAKA JAYA 05 PAGI JAKARTA TIMUR”**.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebaik-baiknya.

Jakarta, 4 Desember 2017  
Kepala SDN Malaka Jaya 05 Pagi

Sujono, S. Pd. MM  
NIP. 196408271986031006

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



SUARDI. Dilahirkan di Jakarta pada tanggal 5 Agustus 1994 Anak ke 3 dari 3 bersaudara dari pasangan Yayat Supriatna Dan Euis Suheryati. Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah lulus Sekolah Dasar di SDN Durensawit 02 Pagi pada tahun 2006 Lalu melanjutkan ke SMPN 27 Jakarta lulus pada tahun 2009 Kemudian pada tahun yang sama masuk di SMAN 103 Jakarta lulus pada tahun 2012.

Pada tahun 2012 melanjutkan pada program strata satu (S-1) di Universitas Negeri Jakarta dalam Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).