

## Lampiran 1

Tabel I Jadwal Pelaksanaan

No.	Langkah Kegiatan	Sept	Okt	Nop	Des	Keterangan
1.	Observasi	✓				
2.	Identifikasi masalah dan faktor penyebab masalah	✓				
3.	Penyusunan proposal PTK	✓				
4.	Pengumpulan data		✓			
5.	Analisis dan pembahasan		✓			
6.	Presentasi laporan akhir			✓		
7.	Perbaikan laporan PTK				✓	

## Lampiran 2

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kelas / Semester : III / 1  
 Alokasi Waktu : 2 X 35 Menit

#### Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan Indikator

*Standar Kompetensi* : 1. *Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang mengandung di dalamnya.*

*Kompetensi Dasar* : 3.1 *Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama.*

*Indikator* : 1.3.1 *Melakukan latihan permainan bola besar dengan peraturan sederhana.*  
 1.3.2. *Melambungkan dan menangkap bola sambil bergerak secara individu dan berpasangan.*  
 1.3.3. *Melakukan keterampilan menahan dan menendang.*

#### I. Materi Pokok

- Pola gerak manipulatif

## II. Tujuan Pembelajaran

- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan permainan bermain bola kecil dengan peraturan sederhana.
- Siswa dapat menerapkan nilai kerja sama dan disiplin melakukan kombinasi gerak melempar, menangkap, dan menendang dalam permainan.

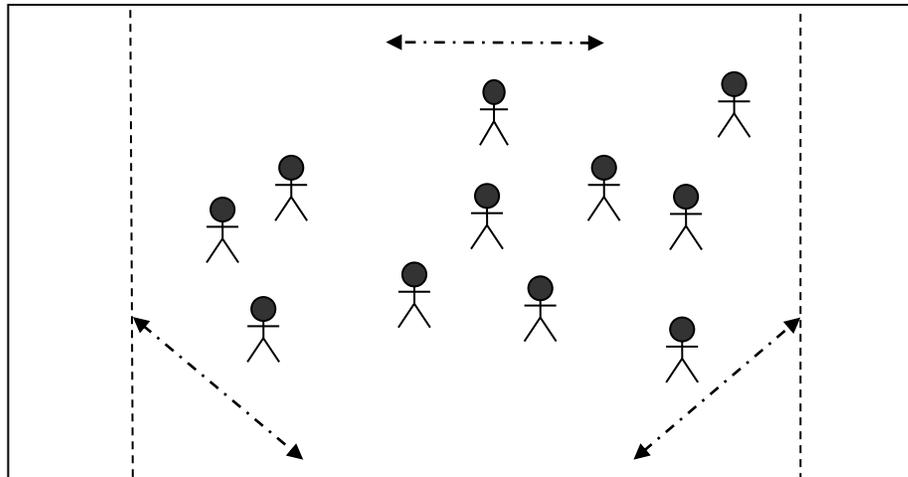
## III. Metode Pelajaran

- Demonstrasi
- Pendekatan bermain

## IV. Materi

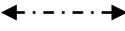
### ***Permainan Bola Tiga Regu***

Guru menjelaskan cara memainkan permainan bola tiga regu, Guru memebagi siswa menjadi 5 kelompok dengan menggunakan teknik berhitung berulang yang masing-masing kelompok berjumlah 8 siswa . Setelah kelompok terbentuk tiga kelompok pertama main terlebih dahulu, kemudian kelompok yang paling banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan maka bermain dengan dua kelompok berikutnya. Dan dilanjutkan dengan permainan bola dalam lingkaran. Dalam permaianan ini semua siswa membentuk lingkaran dan salah satu siswa menjadi penjaga d tengah-tengah lingkaran untuk merebut bola dari temannya yang membentuk lingkaran. Setelah permainan selesai guru melakukan tes hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas 3 secara bersama-sama.



*Keterangan:*

 = Pemain

 = Gawang Bola

## V. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<p><b>Kegiatan Awal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengkondisian kelas</li> <li>• Appersepsi</li> <li>• Siswa di instruksikan untuk berbaris di lapangan.</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan bersama guru.</li> </ul>	10 menit
<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara memainkan permainan bola tiga regu dan permainan bola dalam lingkaran.</li> <li>• Siswa dibagi menjadi lima kelompok, tiga kelompok main terlebih dahulu dalam putaran pertama,</li> </ul>	50 menit

<p>dilanjutkan dengan dua kelompok berikutnya dalam putaran kedua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memainkan permainan bola dalam lingkaran.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan manfaat dalam memainkan permainan bola tiga regu dan permainan bola dalam lingkaran.</li> <li>• Siswa kembali berbaris rapih lalu dibubarkan dari lapangan.</li> </ul>	10 menit
--	----------

#### V. Alat dan Sumber Belajar

- Pengalaman guru dan siswa
- Buku paket Pendidikan Jasmani
- Bola volly
- Bola kaki

#### VI. Penilaian

- a. Teknik
  - Tes
  - Non tes

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Jakarta, 18 Oktober 2011**  
**Guru Penjas**

**Margono, S.Pd**  
**NIP. 195709081979081001**

**Nurlaelah**

### Lampiran 3

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kelas / Semester : III / 1  
 Alokasi Waktu : 2 X 35 Menit

### Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan Indikator

*Standar Kompetensi* : 1. *Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang mengandung di dalamnya.*

*Kompetensi Dasar* : 3.1 *Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama.*

*Indikator* : 1.3.1 *Melakukan latihan permainan bola besar dengan peraturan sederhana.*  
 1.3.2 *Melambungkan dan menangkap bola sambil bergerak secara individu dan berpasangan.*  
 1.3.3 *Melakukan keterampilan menahan dan menendang.*

### VI. Materi Pokok

- Pola gerak manipulatif

## VII. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerak melempar.
- Siswa dapat melakukan gerak menangkap.
- Siswa dapat menerapkan nilai kerja sama dan disiplin melakukan kombinasi gerak melempar, menangkap dan menendang dalam permainan.
- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar, menangkap dan menendang.

## VIII. Metode Pelajaran

- Demonstrasi
- Pendekatan bermain

## IX. Materi

### ***Permainan bola berpasangan***

*Siswa berbaris sesuai dengan kelompoknya. Guru menjelaskan serta mendemonstrasikan cara memainkan permainan bola berpasangan. Dalam permainan ini siswa di bentuk menjadi berpasangan masing-masing 2 orang dan merebut bola dengan cara kaki diikat oleh tali dan menendang bola ke gawang dengan pasangannya masing-masing. Setelah permainan bola berpasangan siswa berkumpul kembali untuk beristirahat sejenak lalu melanjutkan ke permainan kedua yaitu permainan lempar bola kecil secara individu dengan cara bertepuk sebelum menangkap bola semua siswa melakukan permainan secara bergantian sampai waktu yang telah ditentukan oleh guru.*

## V. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<p><b>Kegiata Awal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengkondisian kelas.</li> <li>• Appersepsi</li> <li>• Siswa di instruksikan untuk berbaris di lapangan.</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan bersama guru.</li> </ul>	10 menit
<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memperhatikan demonstrasi permainan bola berpasangan dan lempar bola kecil oleh guru yang dibantu oleh beberapa siswa.</li> <li>• Siswa membentuk pasangan masing-masing 2 orang.</li> <li>• Masing-masing pasangan memainkan permainan permainan bola berpasangan dan lempar bola kecil.</li> <li>• Semua pasangan dikompertisikan, bagi pasangan yang paling banyak memasukkan bola kegawang mendapatkan nilai tertinggi.</li> <li>• Siswa di tes hasil belajar pendidikan jasmani.</li> </ul>	50 menit
<p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan manfaat dalam memainkan permainan bola berpasangan dan lempar bola kecil.</li> <li>• Pendinginan berupa bernyanyi bersama-sama</li> <li>• Siswa dibubarkan dari lapangan.</li> </ul>	10 menit

## VI. Alat dan Sumber Belajar

- Pengalaman guru dan siswa
- Buku paket Pendidikan Jasmani
- Bola kasti
- Bola kaki

## VII. Penilaian

- a. Teknik
  - Tes

- b. Bentuk
  - Tes hasil belajar pendidikan jasmani
- c. Instrumen
  - Lembar pengamatan

**Jakarta, 25 Oktober 2011**

**Mengetahui  
Kepala Sekolah**

**Guru Penjas**

**Margono, S.Pd  
NIP. 195709081979081001**

**Nurlaelah**

## Lampiran 4

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kelas / Semester : III / 1  
 Alokasi Waktu : 2 X 35 Menit

#### Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan Indikator

*Standar Kompetensi* : 1. *Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang mengandung di dalamnya.*

*Kompetensi Dasar* : 3.1 *Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama.*

*Indikator* : 1.3.1 *Melakukan latihan permainan bola besar dengan peraturan sederhana.*  
 1.3.2. *Melambungkan dan menangkap bola sambil bergerak secara individu dan berpasangan.*  
 1.3.3. *Melakukan keterampilan menahan dan menendang.*

#### X. Materi Pokok

- Pola gerak manipulatif

## XI. Metode Pelajaran

- Demonstrasi
- Pendekatan bermain

### I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerak melempar.
- Siswa dapat melakukan gerak menangkap.
- Siswa dapat menerapkan nilai kerja sama dan disiplin melakukan kombinasi gerak melempar, menangkap dan menendang dalam permainan.
- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar,menangkap dan menendang.

### II. Metode Pelajaran

- Demonstrasi
- Pendekatan bermain

### III. Materi

#### *Permainan Kena Jadi*

### IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<b>Kegiata Awal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengkondisian kelas</li> <li>• Appersepsi</li> <li>• Siswa di instruksikan untuk berbaris di lapangan.</li> <li>• Siswa melakukan pemanasan bersama guru.</li> </ul>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memperhatikan demonstrasi permainan kena</li> </ul>	50 menit

<p>jadi guru yang dibantu oleh beberapa siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memainkan permainan kena jadi</li> <li>• Siswa dibagi menjadi 4 kelompok</li> <li>• Siswa memainkan permainan permainan memantulkan bola.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Akhir.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa kembali berbaris rapih</li> <li>• Siswa melakukan pendinginan di lapangan.</li> </ul>	10 menit
---	----------

#### V. Sumber Belajar

- Pengalaman guru dan siswa
- Buku paket Pendidikan Jasmani

#### VI. Penilaian

- a. Teknik
  - Non Tes

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Jakarta, 01 November 2010**

**Guru Penjas**

**Margono, S.Pd**  
**NIP. 195709081979081001**

**Nurlaelah**

## Lampiran 5

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Kelas / Semester : III / 1  
 Alokasi Waktu : 2 X 35 Menit

#### Standar Kompetensi, Kompetensi Dasar, dan Indikator

*Standar Kompetensi* : 1. *Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang mengandung di dalamnya.*

*Kompetensi Dasar* : 3.1 *Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama.*

*Indikator* : 1.3.1 *Melakukan latihan permainan bola besar dengan peraturan sederhana.*  
 1.3.2 *Melambungkan dan menangkap bola sambil bergerak secara individu dan berpasangan.*  
 1.3.3 *Melakukan keterampilan menahan dan menendang.*

#### XII. Materi Pokok

- Pola gerak manipulatif

### XIII. Metode Pelajaran

- Demonstrasi
- Pendekatan bermain

### V. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerak melempar.
- Siswa dapat melakukan gerak menangkap.
- Siswa dapat menerapkan nilai kerja sama dan disiplin melakukan kombinasi gerak melempar, menangkap dan menendang dalam permainan.
- Setelah pembelajaran selesai, siswa dapat melakukan gerak melempar, menangkap dan menendang.

### VI. Metode Pelajaran

- Demonstrasi
- Pendekatan bermain

### I. Materi

#### *Permainan Lempar Tangkap Beregu*

### II. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	Waktu
<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 melakukan pemanasan bersama guru.</li> </ul>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memperhatikan demonstrasi permainan lempar tangkap beregu oleh guru yang dibantu oleh beberapa</li> </ul>	50 menit

<p>siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membentuk 4 kelompok.</li> <li>• Siswa memainkan permainan lempar tangkap beregu yang dipantau oleh guru.</li> <li>• Siswa memainkan permainan memasukkan bola ke gawang</li> <li>• Siswa di tes melakukan gerak manipulatif melempar, menangkap dan menendang.</li> </ul> <p><b>Kegiatan Akhir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa kembali berbaris rapih</li> <li>• Siswa melakukan Pendinginan</li> </ul>	10 menit
--	----------

#### VI. Alat dan Sumber Belajar

- a. Sumber Belajar
  - Pengalaman guru dan siswa
  - Buku paket Pendidikan Jasmani
- b. Alat
  - Bola kaki

#### VII. Penilaian

- a. Teknik
  - Tes
  - Non tes
- b. Bentuk
  - Tes hasil belajar pendidikan jasmani
- c. Instrumen
  - Lembar pengamatan

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Jakarta, 08 November 2010**  
**Guru Penjas**

**Margono, S.Pd**  
**NIP.195709081979081001**

**Nurlaelah**

### Lembar Tes Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus 1

No	Nama Siswa	Aspek				Jumlah
		Pandangan	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan	Gerakan Tungkai Kaki	
1	Adella Safitri	2	1	3	1	7
2	Aditya Deva Romadhon	2	2	2	2	8
3	Aldi Sundana	2	2	3	2	9
4	Angga Wibowo	2	2	3	2	9
5	Anis Saputra	2	2	2	2	8
6	Anisa Oktaviani Putri	3	2	2	1	8
7	Arneta	2	1	3	2	8
8	Ayuni Rizky Putri	2	2	2	2	8
9	Bintang Gunawan	2	2	2	2	8
10	Dede Hermawan	2	2	2	2	8
11	Desya Melati Ananda P.	2	2	2	1	7
12	Dinda Anggi Riani	2	2	2	2	8
13	Dwi Handayani	2	2	2	2	8
14	Dyah Ika Pratiwi	3	2	3	2	10
15	Elsa Septiani	2	2	2	2	8
16	Farhan Nurhidayah	2	2	2	2	8
17	Farida Ramadatul N.	2	2	2	2	8
18	Fenisiati	2	1	2	2	7
19	Hadisti M.	2	2	2	2	8
20	Ihram Ramdan	2	2	3	2	9
21	Intan Oktavia	2	2	2	1	7
22	Kiki Simare Mare	2	2	2	2	8
23	Kiky Maulana	3	2	3	2	10
24	Krisna Tubagus Yusuf	2	2	2	2	8
25	Kristina Dewi	3	2	2	1	8
26	Lisa Caniago	2	2	3	2	9
27	Meilianingsih	2	1	2	2	7
28	Muhammad Iqbal	3	2	2	2	9
29	Nadia Wahyuni	2	2	2	2	8
30	Nida Rosyidah	2	2	2	1	7
31	Novia Andini	2	2	2	2	8
32	Nursin Wahyudi	2	3	3	2	10
33	Putri Arisman	2	2	2	2	8
34	Rachel	2	2	3	2	9
35	Reza Saputra	1	2	3	2	8
36	Ririn Sefiani	3	2	2	1	8
37	Rosdiana Indah	2	2	2	2	8
38	Selvi Ambarwati	2	3	2	2	9
39	Siti Padila	3	2	3	2	10
40	Yosua Supitno	3	2	3	2	10
Jumlah		87	78	93	73	331
		Rata-Rata				8.28

Baik = 3  
 Cukup = 2  
 Kurang = 1

Pencapaian = $331 : (40 \times 12) \times 100\% = 69\%$
---

## Lembar Tes Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus 2

No	Nama Siswa	Aspek			Jumlah	
		Pandangan	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan		Gerakan Tungkai Kaki
1	Adelia Safitri	2	2	3	2	9
2	Aditya Deva Romadhon	2	2	2	2	8
3	Aldi Sundana	3	2	3	2	10
4	Angga Wibowo	2	2	3	3	10
5	Anis Saputra	2	2	2	2	8
6	Anisa Oktaviani Putri	3	3	3	2	11
7	Armeta	3	2	3	2	10
8	Ayuni Rizky Putri	2	2	2	2	8
9	Bintang Gunawan	3	3	3	2	11
10	Dede Hermawan	2	2	2	2	8
11	Desya Melati Ananda P.	2	2	2	2	8
12	Dinda Anggi Riani	2	3	3	3	11
13	Dwi Handayani	3	2	2	2	9
14	Dyah Ika Pratiwi	3	2	3	2	10
15	Elsa Septiani	2	2	3	2	9
16	Farhan Nurhidayah	2	2	2	2	8
17	Farida Ramadatul N.	2	2	2	2	8
18	Fenisiati	2	2	2	2	8
19	Hadisti M.	2	2	2	2	8
20	Ihram Ramdan	3	2	3	3	11
21	Intan Oktavia	2	2	2	2	8
22	Kiki Simare Mare	2	2	2	2	8
23	Kiky Maulana	3	2	3	2	10
24	Krisna Tubagus Yusuf	2	2	3	2	9
25	Kristina Dewi	3	2	2	2	9
26	Lisa Caniago	3	2	3	2	10
27	Meilianingsih	2	2	2	2	8
28	Muhammad Iqbal	3	3	3	2	11
29	Nadia Wahyuni	2	2	2	2	8
30	Nida Rosyidah	2	2	2	2	8
31	Novia Andini	2	2	2	2	8
32	Nursin Wahyudi	3	2	3	3	11
33	Putri Arisman	2	3	2	2	9
34	Rachel	3	2	3	2	10
35	Reza Saputra	3	3	3	2	11
36	Ririn Sefiani	3	2	2	2	9
37	Rosdiana Indah	2	2	2	2	8
38	Selvi Ambarwati	2	3	2	2	9
39	Siti Padila	2	2	3	3	10
40	Yosua Supitno	3	2	3	2	10
Jumlah		96	87	99	85	367
Rata-Rata						9.18

Baik = 3  
 Cukup = 2  
 Kurang = 1

$\text{Pencapaian} = 367 : (40 \times 12) \times 100\% = 76\%$
--

No	Nama Siswa	Aspek				Jumlah
		Pandangan	Posisi Tubuh	Gerakan Lengan	Gerakan Tungkai Kaki	
1	Adelia Safitri					
2	Aditya Deva Romadhon					
3	Aldi Sundana					
4	Angga Wibowo					
5	Anis Saputra					
6	Anisa Oktaviani Putri					
7	Arneta					
8	Ayuni Rizky Putri					
9	Bintang Gunawan					
10	Dede Hermawan					
11	Desya Melati Ananda P.					
12	Dinda Anggi Riani					
13	Dwi Handayani					
14	Dyah Ika Pratiwi					
15	Elsa Septiani					
16	Farhan Nurhidayah					
17	Farida Ramadatul N.					
18	Fenisiati					
19	Hadisti M.					
20	Ihram Ramdan					
21	Intan Oktavia					
22	Kiki Simare Mare					
23	Kiky Maulana					
24	Krisna Tubagus Yusuf					
25	Kristina Dewi					
26	Lisa Caniago					
27	Meilianingsih					
28	Muhammad Iqbal					
29	Nadia Wahyuni					
30	Nida Rosyidah					
31	Novia Andini					
32	Nursin Wahyudi					
33	Putri Arisman					
34	Rachel					
35	Reza Saputra					
36	Ririn Sefiani					
37	Rosdiana Indah					
38	Selvi Ambarwati					
39	Siti Padila					
40	Yosua Supitno					
Jumlah						
		Rata-Rata				

Baik = 3  
Cukup = 2  
Kurang = 1

Rata-rata = Jumlah skor seluruh siswa: (40X12) X 100% =

## Lembar Pengamatan Keterlaksanaan Pendekatan Bermain

No	Pernyataan	Selalu	Jarang	Tidak Pernah
<b>Guru</b>				
1	Guru berpenampilan ramah terbuka dan luwes			
2	Guru menyampaikan pelajaran mudah dimengerti siswa			
3	Guru mendemonstrasikan pelajaran dengan melibatkan siswa			
4	Guru menggunakan media atau alat yang menarik			
5	Guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa			
6	Membantu siswa menyadari kelebihan dan kekurangannya			
7	Guru menyiapkan media atau alat bersama siswa			
8	Guru menginstruksikan kepada ketua kelompok untuk bermusyawarah pada kelompoknya			
9	Guru memperbaiki setiap kesalahan siswa tanpa mengurangi rasa percaya diri siswa			
10	Guru memimpin pemanasan sebelum pelajaran inti			
<b>Siswa</b>				
11	Siswa mendapatkan percaya diri dalam bermain			
12	Siswa gembira dalam permainan			
13	Siswa dapat bergerak dengan bebas			
14	Siswa aktif dalam permainan			
15	Siswa dapat berperan baik sesuai dengan kelompoknya			
16	Siswa dapat bermain kompak dengan teman sekelompoknya			
17	Siswa memberikan arahan kepada teman kelompoknya			
18	Siswa jujur dalam permainan atau tidak berbuat curang			
19	Siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan			
20	Siswa dapat menaati peraturan permainan			

Selalu = 2

Jarang = 1

Tidak pernah = 0

## Lembar Pengamatan Keterlaksanaan Pendekatan Bermain Siklus 1

No	Pernyataan	Selalu	Jarang	Tidak Pernah
<b>Guru</b>				
1	Guru berpenampilan ramah terbuka dan luwes	2		
2	Guru menyampaikan pelajaran mudah dimengerti siswa	2		
3	Guru mendemonstrasikan pelajaran dengan melibatkan siswa			0
4	Guru menggunakan media atau alat yang menarik	2		
5	Guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa			0
6	Membantu siswa menyadari kelebihan dan kekurangannya		1	
7	Guru menyiapkan media atau alat bersama siswa	2		
8	Guru menginstruksikan kepada ketua kelompok untuk bermusyawarah pada kelompoknya	2		
9	Guru memperbaiki setiap kesalahan siswa tanpa mengurangi rasa percaya diri siswa		1	
10	Guru memimpin pemanasan sebelum pelajaran inti	2		
<b>Siswa</b>				
11	Siswa mendapatkan percaya diri dalam bermain		1	
12	Siswa gembira dalam permainan	2		
13	Siswa dapat bergerak dengan bebas		1	
14	Siswa aktif dalam permainan	2		
15	Siswa dapat berperan baik sesuai dengan kelompoknya		1	
16	Siswa dapat bermain kompak dengan teman sekelompoknya	2		
17	Siswa memberikan arahan kepada teman kelompoknya		1	
18	Siswa jujur dalam permainan atau tidak berbuat curang		1	
19	Siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan		1	
20	Siswa dapat menaati peraturan permainan		1	

Selalu = 2

Jarang = 1

Tidak pernah = 0

Persentase

(27:40) X 100% = 68%

Peneliti

Observer

Mengetahui,  
Kep. Sek. SDN Cideng 13 Pagi

Nurlaelah

Ratna Suminar  
NIP. 196311141985032004

Margono, S. Pd.  
NIP. 195709081979081001

## Lembar Pengamatan Keterlaksanaan Pendekatan Bermain Siklus 2

No	Pernyataan	Selalu	Jarang	Tidak Pernah
<b>Guru</b>				
1	Guru berpenampilan ramah terbuka dan luwes	2		
2	Guru menyampaikan pelajaran mudah dimengerti siswa	2		
3	Guru mendemonstrasikan pelajaran dengan melibatkan siswa	2		
4	Guru menggunakan media atau alat yang menarik	2		
5	Guru memberikan kesempatan bertanya kepada siswa	2		
6	Membantu siswa menyadari kelebihan dan kekurangannya	2		
7	Guru menyiapkan media atau alat bersama siswa	2		
8	Guru menginstruksikan kepada ketua kelompok untuk bermusyawarah pada kelompoknya	2		
9	Guru memperbaiki setiap kesalahan siswa tanpa mengurangi rasa percaya diri siswa		1	
10	Guru memimpin pemanasan sebelum pelajaran inti	2		
<b>Siswa</b>				
11	Siswa mendapatkan percaya diri dalam bermain	2		
12	Siswa gembira dalam permainan	2		
13	Siswa dapat bergerak dengan bebas	2		
14	Siswa aktif dalam permainan	2		
15	Siswa dapat berperan baik sesuai dengan kelompoknya	2		
16	Siswa dapat bermain kompak dengan teman sekelompoknya	2		
17	Siswa memberikan arahan kepada teman kelompoknya	2		
18	Siswa jujur dalam permainan atau tidak berbuat curang	2		
19	Siswa dapat mengakui kekalahan dalam permainan		1	
20	Siswa dapat menaati peraturan permainan		1	

Selalu = 2

Jarang = 1

Tidak pernah = 0

<b>Persentase</b>
(37:40) X 100% = 93%

Peneliti

Observer

Mengetahui,  
Kep. Sek. SDN Cideng 13 Pagi

Nurlaelah

Ratna Suminar  
NIP. 196311141985032004

Margono, S. Pd.  
NIP. 195709081979081001











No	Data Setiap Siklus	Persentase Variabel I	Persentase Variabel II
1	Siklus I	69%	68%
2	Siklus II	76%	93%
	Peningkatan Hasil Pemantau Tindakan	7%	25%





















No	Aspek	Komponen	Indikator
1	GURU	Kesenangan	1. Penampilan guru 3. Melibatkan siswa dalam proses pembelajaran
2		Tanggung Jawab	1. Menjelaskan materi pelajaran 2. Memotivasi siswa
1	SISWA	Kesenangan	1. Siswa gembira
2		Tanggung Jawab	1. Siswa berperan dalam kelompok
3		Aktif bergerak	1. Siswa aktif bergerak
4		Kerjasama	1. Kekompakan siswa dalam kelompok
5		Sportivitas	1. Sportivitas siswa dalam permainan







Nomor Pernyataan
1
3,5,7
2,4,8,10
6,9
11,12
15
13,14
16,17

**Tes Hasil Belajar Pendidikan Jasmani  
Siklus I**

No	Nama Siswa	Aspek					Jumlah
		melempar	menangkap	menendang	kerja sama	tanggung jawab	
1	AHMAD FURQON. K	2	2	1	3	3	11
2	ADE JUMIADI CESAR	3	2	1	1	1	8
3	ADHWA DITYA P	2	2	2	2	2	10
4	ALFIN YUDHA KHALIKI	2	2	1	2	1	8
5	ALIFTA ZAURGI S	2	2	2	3	2	11
6	ALFIAN LUTVI	2	1	1	2	1	7
7	AMAR ZAKI SETIAWAN	2	1	2	2	1	8
8	ARIEF FAJAR RIADI	2	1	2	3	1	9
9	ARIEL RESTU SAPUTRA	2	2	2	1	1	8
10	ARYA AL-FAREL	2	1	1	2	1	7
11	AUFAR HADISTA K	2	1	2	2	2	9
12	CHAIRIVO FAHRI S	1	2	2	3	2	10
13	DEVINA VAHSYA	1	1	2	2	2	8
14	SELVIA SUPIANA	2	1	2	2	2	9
15	FADHILATULAELY	2	2	2	1	1	8
16	GALUH AJENG C K	2	2	2	1	1	8
17	HUMAIROTUL M	2	1	2	1	2	8
18	INES SEVIRA	2	1	2	2	2	9
19	ISMYERDINA	2	2	2	2	2	10
20	JELIAN ZEHIRA	3	3	2	1	2	11
21	KARTIKA	2	2	2	2	2	10
22	LARASATI R	2	2	2	3	2	11
23	M. ADRIANSYAH	2	2	2	2	2	10
24	M. APRIANSYAH	2	2	2	3	2	11
25	M. NAUFAL FADHILAH	2	3	2	2	1	10
26	M. YAZIDAN Z	2	1	1	2	2	8
27	NAZWA KEISHA	2	2	1	2	2	9
28	NIMAS ANGGRAINI	2	1	2	2	1	7
29	NURUL NIDA	2	1	1	2	1	7
30	OSCAR GELLERI	2	1	3	2	2	10
31	PUTRA FEBRIANSYAH	2	2	1	2	2	9
32	PUTRI RACHMAWATI	2	2	2	1	2	9
33	RADITYA BONAR S	1	2	2	1	2	8
34	SYAIFUL HUDA	2	1	2	2	2	9
35	RICO TRIANSYAH	2	2	2	2	2	10
36	RINI APRIANTI	2	3	1	2	2	10
37	ZIDANE RACHMAT R	2	3	2	2	2	11
38	RAISYA PUTRI	2	2	2	1	1	8
39	TONY IRWANSYAH	2	3	3	2	2	12
40	WINA KHAERUNISA	2	2	1	1	2	10
Jumlah		79	71	71	76	68	366
Rata - rata							9

Baik = 3

Cukup = 2

Kurang = 1

Persentase :

Jumlah Skor yang diperoleh : Jumlah total skor x 100% = %

366 : 600 x 100% = 61%

Mengetahui,  
Kep. Sek. SDN Cideng 13 Pagi

Observer

Margono, S. Pd.  
NIP. 195709081979081001

Ratna Suminar, S. Pd  
NIP. 196311141985032004

**Tes Hasil Belajar Pendidikan Jasmani  
Siklus II**

No	Nama Siswa	Aspek					Jumlah
		melempar	menangkap	menendang	kerja sama	tanggung jawab	
1	AHMAD FURQON. K	3	3	3	2	2	13
2	ADE JUMIADI CESAR	3	3	2	3	3	14
3	ADHWA DITYA P	3	2	2	3	3	13
4	ALFIN YUDHA KHALIKI	3	3	2	2	2	11
5	ALIFTA ZAURGI S	3	2	3	2	2	12
6	ALFIAN LUTVI	3	3	2	3	3	14
7	AMAR ZAKI SETIAWAN	3	2	3	2	3	13
8	ARIEF FAJAR RIADI	2	2	3	3	3	13
9	ARIEL RESTU SAPUTRA	3	2	2	2	2	11
10	ARYA AL-FAREL	2	3	3	3	3	11
11	AUFAR HADISTA K	3	3	3	3	2	14
12	CHAIRIVO FAHRI S	2	2	2	2	3	11
13	DEVINA VAHSYA	2	2	2	2	2	10
14	SELVIA SUPIANA	2	2	3	2	2	11
15	FADHILATULAELY	2	3	2	3	3	13
16	GALUH AJENG C K	2	2	2	2	3	11
17	HUMAIROTUL M	3	3	2	3	3	14
18	INES SEVIRA	2	3	3	3	3	14
19	ISMYERDINA	2	2	2	3	3	12
20	JELIAN ZEHIRA	3	3	2	2	2	12
21	KARTIKA	2	2	2	3	2	11
22	LARASATI R	2	3	3	2	3	13
23	M. ADRIANSYAH	3	2	2	3	3	13
24	M. APRIANSYAH	3	3	2	2	2	12
25	M. NAUFAL FADHILAH	3	3	2	3	2	13
26	M. YAZIDAN Z	2	2	2	2	3	11
27	NAZWA KEISHA	2	2	3	2	3	12
28	NIMAS ANGGRAINI	2	3	3	2	3	13
29	NURUL NIDA	2	2	3	3	2	12
30	OSCAR GELLERI	3	3	2	2	3	14
31	PUTRA FEBRIANSYAH	3	2	3	3	2	14
32	PUTRI RACHMAWATI	2	2	3	2	3	12
33	RADITYA BONAR S	3	3	3	3	3	15
34	SYAIFUL HUDA	3	3	3	3	3	15
35	RICO TRIANSYAH	3	3	3	3	3	15
36	RINI APRIANTI	3	2	3	2	3	13
37	ZIDANE RACHMAT R	3	3	3	3	3	15
38	RAISYA PUTRI	2		3	2	2	12
39	TONY IRWANSYAH	3	3	3	3	3	15
40	WINA KHAERUNISA	3	2	2	3	3	13
<b>Jumlah</b>		103	98	101	101	106	510
<b>Rata - rata</b>							12.75

Baik = 3

Cukup = 2

Kurang = 1

Prosentase :

Jumlah Skor yang diperoleh : Jumlah total skor x 100% = %

510 : 600 x 100% = 85%

Mengetahui,  
Kep. Sek. SDN Cideng 13 Pagi

Observer

Margono, S. Pd.  
NIP. 195709081979081001

Ratna Suminar, S. Pd  
NIP. 196311141985032004

**Lampiran 10****CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah : SDN Cideng 13 Pagi**

**Kelas : III (Tiga)**

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

**Jumlah Siswa Hadir : 40 Siswa**

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
08.10-08.15	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.

08.15-09.15	Guru menjelaskan cara memainkan permainan bola tiga regu. Guru memebagi siswa menjadi 5 kelompok dengan menggunakan teknik berhitung berulang yang masing-masing kelompok berjumlah 8 siswa . Setelah kelompok terbentuk tiga kelompok pertama main terlebih dahulu, kemudian kelompok yang paling banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan maka bermain dengan dua kelompok berikutnya. Dan dilanjutkan dengan permainan bola dalam lingkaran. Dalam permaianan ini semua siswa membentuk lingkaran dan salah satu siswa menjadi penjaga d tengah-tengah lingkaran untuk merebut bola dari temannya yang membentuk lingkaran. Setelah permainan selesai guru melakukan tes hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas 3 secara bersama-sama.
09.15-09.20	Guru menutup pelajaran dengan melakukan pendinginan dan do'a bersama lalu siswa dibubarkan dari lapangan.

Jakarta, 18 Oktober 2011

Observer

Ratna Suminar, S.Pd.

Nip.196311141985032004

## Lampiran 11

### CATATAN LAPANGAN

**Nama Sekolah** : SDN Cideng 13 Pagi

**Kelas** : III (Tiga)

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

**Jumlah Siswa Hadir** : 40 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
08.10-08.15	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.
08.15-09.15	Guru menjelaskan serta mendemonstrasikan cara memainkan permainan bola berpasangan. Dalam permainan ini siswa di bentuk menjadi berpasangan masing-masing 2 orang dan merebut bola dengan cara kaki diikat oleh tali dan menendang bola ke gawang dengan pasangannya masing-masing. Setelah permainan bola berpasangan siswa berkumpul kembali untuk beristirahat sejenak lalu melanjutkan ke permainan kedua yaitu permainan lempar bola kecil secara individu dengan cara bertepuk sebelum menangkap bola semua siswa melakukan permainan secara bergantian sampai waktu yang telah ditentukan oleh guru. Kemudian setelah selesai guru melakukan tes hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas 3.

09.15-09.20	Pada kegiatan akhir guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama lalu siswa dibubarkan.
-------------	--

Jakarta, 25 Oktober 2011

Observer

Ratna Suminar, S.Pd.

Nip.196311141985032004

**Lampiran 12****CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Cideng 13 Pagi

**Kelas** : III (Tiga)

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

**Jumlah Siswa Hadir** : 40 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
08.10-08.15	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.
08.15-09.15	Guru mendemonstrasikan dan menjelaskan cara memainkan permainankena jadi. Guru membuat garis batas. Satu anak menjadi pemburu. Anak yang lain bebas di dalam garis bebas. Setelah terdengar aba-aba, pemburu berusaha menangkap anak yang sedang berlari dengan cara melempar bola plastic kecil ke tubuh pemain lainnya dan jongkok untuk menghindari penjaga bagi anak yang terkena bola berganti menjadi pemburu. Dan memainkan permainan memantulkan bola secara berkelompok dan bergantian stelah itu Guru menilai perolehan skor dari masing-masing kelompok.

09.15-09.20	Pada kegiatan akhir guru membacakan perolehan skor kelompok siswa selama memainkan permainan lempar tangkap bola besar, setelah itu guru melakukan refleksi bersama siswa.
-------------	--

Jakarta, 01 November 2011

Observer

Ratna Suminar, S.Pd.

Nip.196311141985032004

## Lampiran 13

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Tanah Tinggi 02 Petang

**Kelas** : III (Tiga)

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

**Jumlah Siswa Hadir** : 40 Siswa

<b>Selang Waktu</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
08.10-08.15	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.

08.15-09.15	Guru mendemonstrasikan dan menjelaskan cara memainkan permainan lempar tangkap beregu dibantu oleh beberapa siswa kemudian anak-anak dibagi menjadi 4 kelompok dan melakukan permainan lempar tangkap beregu. Dengan cara siswa melempar dan menangkap bola bersama-sama jangan sampai terjatuh dari start sampai balik lagi ke tempat semula. Setelah selesai siswa beristirahat sejenak dan dilanjutkan untuk melakukan permainan memasukkan bola ke gawang dengan cara setiap kelompok harus dapat memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya. Guru menilai perolehan skor dari masing-masing kelompok dan menilai setiap tes hasil belajar pendidikan jasmani setiap masing-masing individu.
09.15-09.20	Pada kegiatan akhir guru membacakan perolehan skor siswa selama memainkan permainan harimau dan pengembala domba. Guru menutup pelajaran dengan melakukan refleksi dan doa bersama lalu siswa dibubarkan dari lapangan.

Jakarta, 08 November 2010

Observer

Ratna Suminar, S.Pd.

Nip. 196311141985032004

Lampiran 14



**Kegiatan baris di lapangan**



**Kegiatan baris di lapangan**



**Kegiatan membuat lingkaran di lapangan**



**Kegiatan permainan bola dalam lingkaran**



**Kegiatan pemanasan**



**Kegiatan permainan lempar tangkap beregu**



**Kegiatan permainan bola berpasangan**



**Kegiatan permainan memasukkan bola ke gawang**



**Kegiatan permainan lempar bola kecil**



**Kegiatan permainan memantulkan bola**

## Lampiran 15



PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
**SD NEGERI CIDENG 13 PAGI**  
JL. CILAMAYA NO.1  
KECAMATAN GAMBIR JAKARTA PUSAT

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 23 /xx/2011  
Lamp. : -  
Hal. : Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SDN Cideng 13 Pagi Jakarta Pusat, menerangkan bahwa :

Nama : Nurlaelah  
No. Reg. : 1815099016

Nama tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dari bulan Oktober sampai Desember 2011 sebagai bahan untuk menyusun skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Oktober 2011  
Kepala Sekolah SDN Cideng 13 Pagi

Margono,S.Pd  
NIP : 195709081979081001

## Lampiran 16

### Deskripsi Permainan

#### Permainan Bola Tiga Regu

Jumlah pemain : tidak terbatas

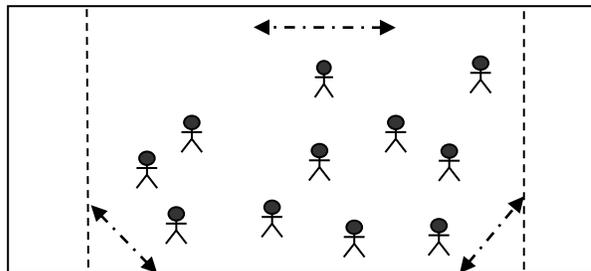
Tempat : Lapangan

Tujuan : Melatih siswa untuk bekerja sama

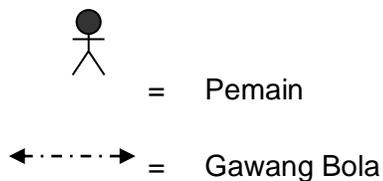
Alat yang digunakan : bola kaki

Cara bermain :

Guru membuat garis batas. Guru memebagi siswa menjadi 5 kelompok dengan menggunakan teknik berhitung berulang yang masing-masing kelompok berjumlah 8 siswa . Setelah kelompok terbentuk tiga kelompok pertama main terlebih dahulu, kemudian kelompok yang paling banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan maka bermain dengan dua kelompok berikutnya.



*Keterangan:*



### Permainan Bola Dalam Lingkaran

Jumlah pemain : tidak terbatas

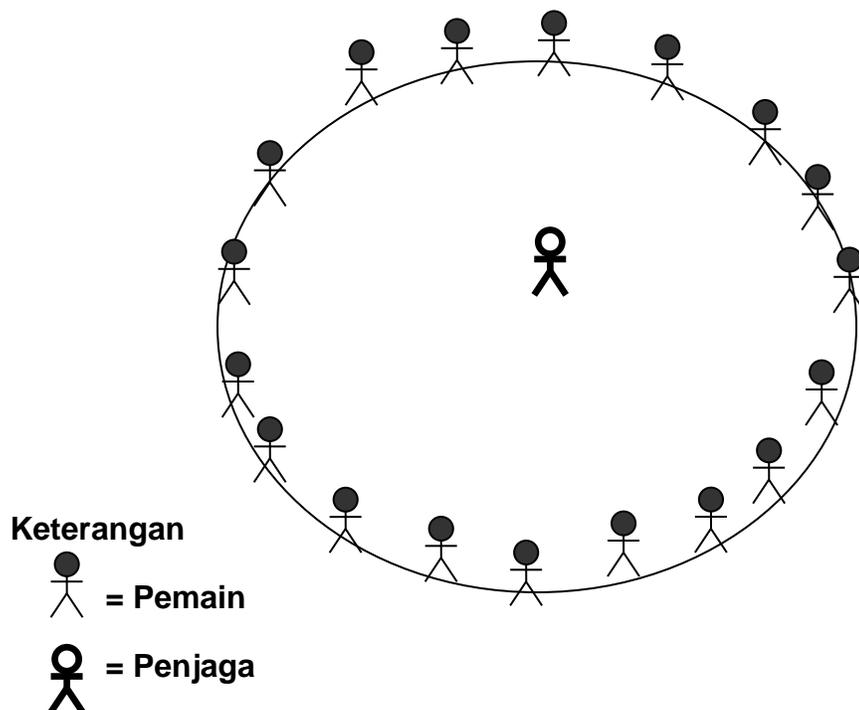
Tempat : Lapangan

Tujuan : Melatih siswa untuk bekerja sama

Alat yang digunakan : bola volly

Cara bermain :

Guru menjelaskan cara memainkan permainan bola dalam lingkaran yaitu semua siswa membentuk lingkaran dan salah satu siswa berada di dalam lingkaran untuk menjadi penjaga. Siswa yang menjadi penjaga harus mendapatkan bola dan siswa yang membentuk lingkaran harus menjaga bola dengan baik apabila bola terjatuh maka yang melempar bola menjadi penjaga ditengah-tengah lingkaran dan seterusnya.



### Permainan Kena Jadi

Jumlah pemain : tidak terbatas

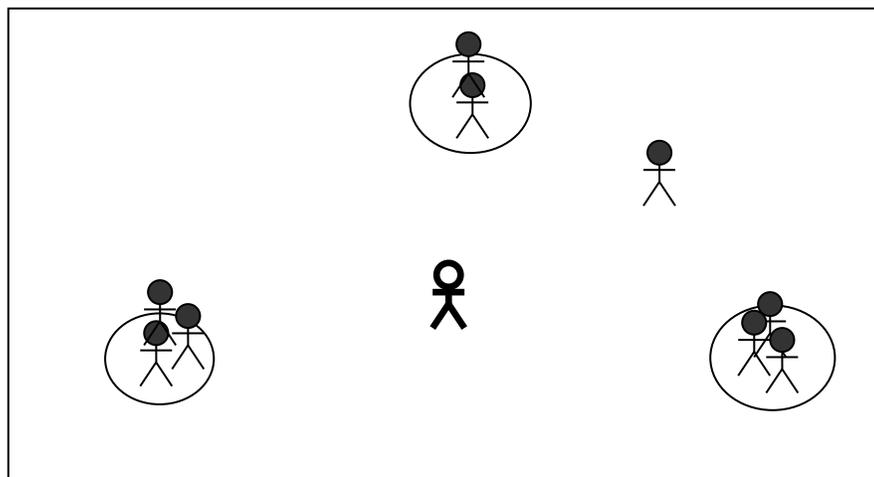
Tempat : Lapangan

Tujuan : Melatih kita menangkap objek

Alat yang digunakan : bola plastik kecil

Cara bermain :

Guru membuat garis batas. Satu anak menjadi pemburu. Anak yang lain bebas di dalam garis bebas. Setelah terdengar aba-aba, pemburu berusaha menangkap anak yang sedang berlari. Anak yang berlari apabila ingin selamat masuk ke dalam lingkaran dan jika terkena bola berganti menjadi pemburu.



Keterangan

 = Penjaga  
 = Pemain

### Permainan Lempar Tangkap Beregu

Jumlah pemain : tidak terbatas

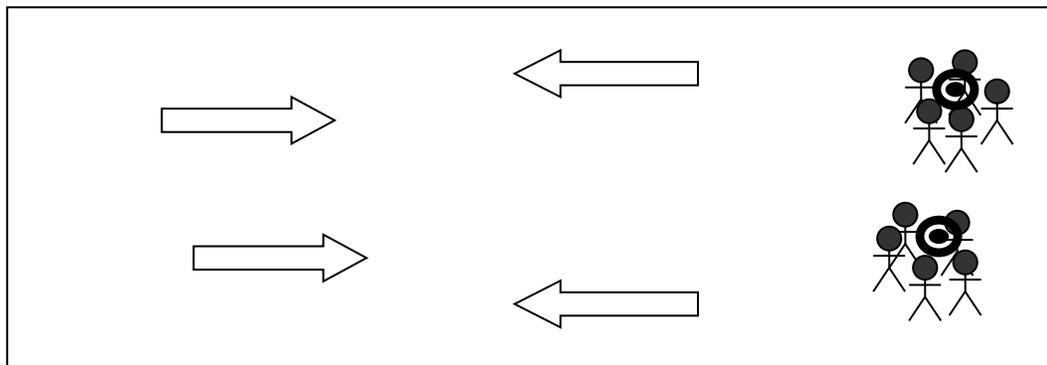
Tempat : Lapangan

Tujuan : Melatih kita menangkap objek

Alat yang digunakan : bola volly

Cara bermain :

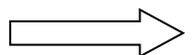
Seluruh siswa dibagi menjadi empat kelompok setiap kelompok harus mampu melempar dan menangkap bola secara bersama-sama jangan sampai terjatuh sampai bisa kembali ke tempat semula.



Keterangan

 = Pemain

 = Bola

 = arah permainan

**Lampiran 17**

Nama :

Kelas :

1. Apakah kamu menyukai pelajaran Penjas? Berikan alasanmu!

.....  
.....

2. Pelajaran Penjas, akan lebih menyenangkan dilakukan di dalam kelas atau di luar kelas?

.....  
.....

3. Ingin berapa lama belajar penjas selama pembelajaran?

.....  
.....

4. Apakah ketika guru menyampaikan pembelajaran Penjas, dapat menyenangkan bagimu?

.....  
.....

5. Bagaimana Pembelajaran penjas selama ini , apakah menyenangkan bagimu?

.....  
.....