

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu yang terletak di Jalan Cimanuk KM 6,5 Provinsi Bengkulu. Letak dan suasana SMP cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar. Dari segi fisik, bangunan SMP ini sudah baik. SMP ini terdiri dari 21 ruangan kelas, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, ruang UKS, 1 Ruang Tata Usaha, 1 Ruang BP, 1 Perpustakaan, 1 Ruang Keterampilan, 6 Ruang labor, 1 Gudang, dan 15 WC/KM. Jumlah murid di SMP Negeri 4 yaitu 840 siswa. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat mendukung kegiatan olahraga yang tersedia di SMP ini tergolong lengkap.

A. Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan ini adalah penelitian tindakan kelas. Peneliti dibantu oleh teman sejawat. Terdapat lima tahap dalam penelitian ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan revisi. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu sehingga mendapat rata-rata pra-siklus yang masih belum memenuhi nilai ketuntasan.

1. Pra Siklus

Di dalam melaksanakan penelitian peneliti dibantu oleh mitra atau teman sejawat yaitu Ridho dan Pak Edi selaku Guru olahraga SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Setiap siklus penelitian terdapat empat tahapan, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi dan revisi. Hasil dari tiap siklus digunakan

sebagai refleksi untuk meningkatkan hasil yang lebih baik pada siklus berikutnya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengumpulkan nilai pra-siklus. Nilai pra-siklus dikumpulkan dari hasil observasi guru dan siswa pada observasi pertama yang dilakukan sebelum penelitian. Dari hasil pra siklus didapat rata-rata aktivitas persentase kemampuan siswa yaitu 40 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan siswa belum mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian yaitu 70%. Hasil ini juga menyimpulkan bahwa kemampuan sepak kuda masih rendah.

2. Siklus I

Siklus I mulai dilakukan pada hari Selasa, 4 Maret 2014. Terdapat lima langkah pada siklus ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan revisi. Berikut adalah penjelasan mengenai siklus I.

a. Perencanaan Tindakan

Ada beberapa perencanaan tindakan pertama yang dilakukan oleh peneliti sebagai guru yaitu ; jadwal, RPP, bahan mengajar, media mengajar, tes, dan lembar observasi guru dan siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus pertama dilakukan dalam dua kali pertemuan. Proses pembeajaran dilakukan sesuai dengan jadwal belajar pendidikan jasmani dan kesehatan kelas VIII.7. Waktu pelaksanaan tindakan atau latihan yang pertama telah dilakukan pada hari Selasa, 4 Maret 2014 pak Edi membelajarkan siswa dengan materi sepak kuda di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

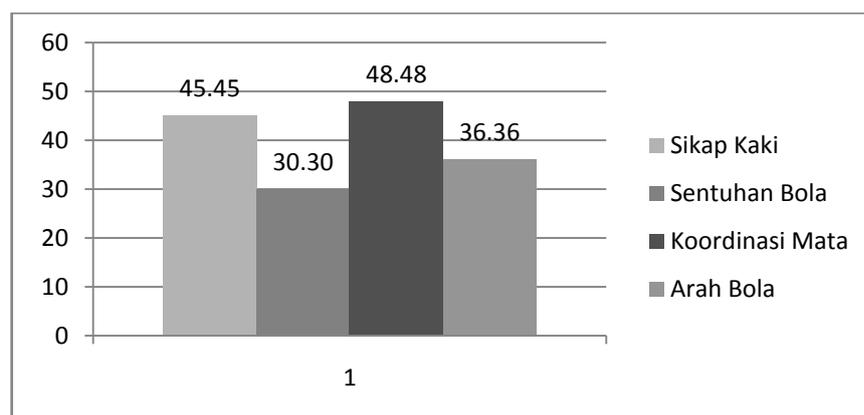
Kegiatan belajar mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan, yaitu : Guru memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran kemudian memandu siswa melakukan pemanasan di lapangan. Guru menjelaskan lebih detail teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw dan membimbing siswa/i melakukan gerakan secara berpasangan kemudian memberikan bantuan kepada siswi yang memmbutuhkannya. Guru mengadakan evaluasi yang sebelumnya guru memberikan contoh terlebih dahulu. Pada pertemuan kedua yaitu tanggal 11 Maret 2014, guru memberi kesempatan kepada siswa untuk latihan dengan menggunakan variasi berpasangan, setelah itu dilakukan tes kemampuan sepak kuda pada siswa guna memperoleh data kemampuan siswa. Setelah itu siswa mendemonstrasikan materi dengan perintah pak edi

c. Observasi Tindakan

Pelaksanaan kegiatan sepak kuda terlihat kurang efektif. Sebelumnya guru hanya menyajikan materi yang tercantum dalam kurikulum, sesuai dengan materi sepak kuda dalam permainan sepaktakraw. Selain itu juga lingkungan tempat siswa/i pun sering diadakan permainan sepaktakraw pada sore hari, akan tetapi sayangnya jarang sekali melibatkan siswi. Pada tahap ini, peneliti dibantu teman sejawat yaitu Ridho yang mengobservasi proses belajar mengajar di kelas VIII.7. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi guru dan siswa yang diisi oleh Ridho atau teman sejawat. Pada pertemuan siklus 1, hasil observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi guru 60 % dan pada siswa 54,54 %. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru dan siswa pada siklus 1 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran

sepak kuda atas belum mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Selain dari lembar observasi guru dan siswa. Faktor yang menghambat penguasaan teknik sepak kuda dalam sepaktakraw siswa/i kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Bengkulu ada beberapa faktor, yaitu: Faktor *skill* disini masih banyak yang belum mampu menyebrangkan bola dikarenakan belum mempunyai *skill* untuk melakukan sepak kuda berpasangan dari tempat lawan dan ditambah lagi kurangnya teknik yang cepat.

Gambar 4.1
Nilai Rata-Rata Siswa per-Aspek Penilaian Siklus 1



d. Refleksi Tindakan

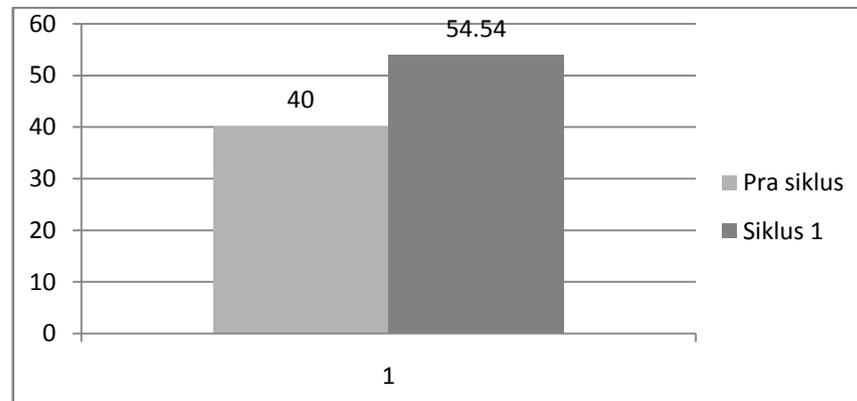
Berdasarkan hasil diskusi kemampuan sepak kuda menunjukkan bahwa hanya 7 siswa dengan persentase 60 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa belum mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan nilai rata-rata per-aspek penilaian masih dibutuhkan peningkatan untuk tiap-tiap aspek, seperti ; sikap kaki, sentuhan bola, koordinasi mata dan arah bola.

Melalui refleksi dan pembahasan antara peneliti dan mitra penelitian, masing-masing aspek penilaian tersebut akan diajarkan lebih intensif dan efektif lagi pada siklus selanjutnya. Terlebih lagi berdasarkan hasil lembar observasi juga menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran sepak kuda menggunakan metode berpasangan pada siklus 1 ini belum maksimal. Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran masih kurang efektif dilakukan oleh peneliti, guru belum menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran, guru belum maksimal dalam memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan, sehingga sangat perlu dilakukan penelitian pada siklus berikutnya guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar sepak kuda

e. Hasil Analisis Siklus I

Berdasarkan penelitian pada siklus I, didapat hasil kemampuan sepak kuda berpasangan siswa/i kelas VIII.7 SMPN 4 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih dikategorikan rendah. Sudah ada peningkatan antara siklus I dengan pra-siklus. Pada siklus I ini persentase kemampuan siswa sudah meningkat dibandingkan dengan pra-siklus, tetapi peningkatannya belum mencapai indikator keberhasilan yaitu 70%. Rata-rata persentase kemampuan siswa dalam melakukan sepak kuda pada siklus 1 yaitu 54,54 %, itu artinya seluruh siswa belum mampu mencapai indikator keberhasilan.

Gambar.4.3
Grafik perbandingan persentase antara pra-siklus dan siklus 1



f. Revisi

Yang perlu diperbaiki pada siklus satu adalah sebagai berikut :

- 1) Penguasaan materi serta pemanfaatan sumber belajar dan media pembelajaran masih kurang efektif dilakukan oleh peneliti Guru mengkondisikan siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- 2) Guru belum menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran.
- 3) Guru harus mampu menarik motivasi siswa
- 4) Guru harus mampu mengawasi setiap gerakan teknik sepakan yang dilakukan

Hal-hal tersebut di atas akan diperbaiki dan lebih ditekankan dalam tindakan siklus berikutnya, guna mendapatkan hasil yang lebih baik pada penelitian ini.

3. Siklus II

Siklus II mulai dilakukan pada hari Selasa, 25 Maret 2014. Terdapat lima langkah pada siklus ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan revisi.

Berikut adalah penjelasan mengenai siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Ada beberapa perencanaan tindakan pertama yang dilakukan oleh peneliti sebagai guru yaitu ; jadwal, RPP, bahan mengajar, media mengajar, tes, dan lembar observasi guru dan siswa

b. Pelaksanaan Tindakan

Waktu pelaksanaan tindakan atau latihan yang pertama telah dilakukan pada hari Selasa, 25 Maret 2014 pak Edi kembali membelajarkan siswa dengan materi sepak kuda di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

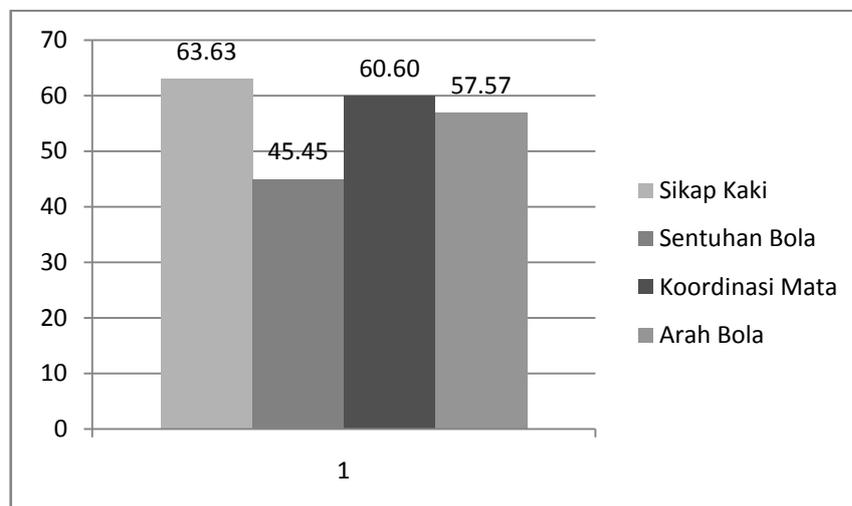
Kegiatan belajar mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan, yaitu : Guru memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran kemudian memandu siswa melakukan pemanasan di lapangan. Guru menjelaskan lebih detail teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw dan membimbing siswa/i melakukan gerakan secara berpasangan kemudian memberikan bantuan kepada siswa yang memmbutuhkannya. Pertemuan kedua siklus 2 dilakukan pada hari Selasa 1 April 2014, Guru mengadakan evaluasi yang sebelumnya guru memberikan contoh terlebih dahulu. Siswa diberukan kesempatan berlatih melakukan sepak kuda yang dilakukan secara berpasangan. Setelah itu siswa mendemonstrasikan materi dan dilakukan tes pada siklus 2

c. Observasi Tindakan

Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi guru dan siswa yang diisi oleh Ridho atau teman sejawat. Pada pertemuan siklus 2, observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi guru 66,66 % dan pada siswa 67,27 %. Berdasarkan penjelasan dari

hasil lembar observasi guru dan siswa pada siklus 1 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran sepak kuda atas belum mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Selain dari lembar observasi guru dan siswa, observasi juga dilakukan melalui tes kemampuan sepak kuda yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir siklus 2.

Gambar 4.3
Nilai Rata-Rata Siswa per-Aspek Penilaian Siklus II



d. Refleksi Tindakan

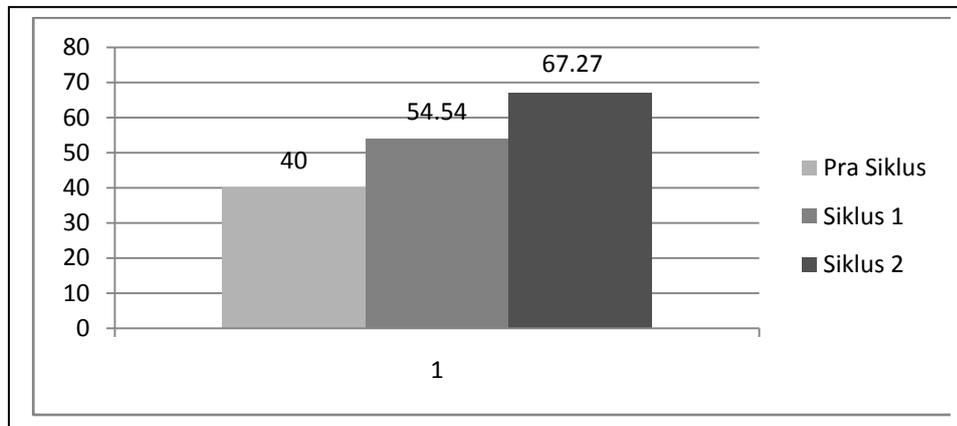
Hasil dari kemampuan sepak kuda menunjukkan bahwa hanya 5 siswa dengan persentase 73,33 % sedangkan 28 siswa lainnya belum mencapai 70 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa belum mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan nilai rata-rata per-aspek penilaian masih dibutuhkan peningkatan untuk tiap-tiap aspek, seperti ; sikap kaki, sentuhan bola, koordinasi mata dan arah bola.

Melalui refleksi dan pembahasan antara peneliti dan mitra penelitian, masing-masing aspek penilaian tersebut akan diajarkan lebih intensif dan efektif lagi pada siklus selanjutnya. Terlebih lagi berdasarkan hasil lembar observasi juga menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran sepak kuda menggunakan metode berpasangan pada siklus 2 ini belum maksimal. Siswa masih belum maksimal melakukan sepakan hal ini disebabkan Guru masih belum bisa memberi bantuan maksimal kepada siswa yang mengalami kesulitan, sehingga sangat perlu dilakukan penelitian pada siklus berikutnya guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar sepak kuda

e. Hasil Analisis Siklus II

Berdasarkan penelitian pada siklus I, didapat hasil kemampuan sepak kuda berpasangan siswa/i kelas VIII.7 SMPN 4 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa kemampuan siswa masih dikategorikan rendah. Sudah ada peningkatan antara siklus II dengan siklus I. Pada siklus II ini persentase kemampuan siswa sudah meningkat dibandingkan dengan siklus I, tetapi peningkatannya belum mencapai indikator keberhasilan yaitu 70%. Rata-rata persentase kemampuan observasi guru 66,66 % dan rata-rata persentase siswa dalam melakukan teknik sepak kuda pada siklus 2 yaitu 67,27 %, itu artinya persentase rata-rata siswa belum mencapai indikator keberhasilan.

Gambar 4.4
Grafik perbandingan persentase antara pra-siklus, siklus I dan siklus II



f. Revisi

Setelah dilakukan siklus II, hal yang perlu diperbaiki pada siklus dua adalah sebagai berikut :

- 1) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta memotivasi siswa terlibat pada pemecahan masalah.
- 2) Guru mengkondisikan siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- 3) Siswa fokus terhadap materi yang di sampaikan guru.

Hal-hal tersebut di atas akan diperbaiki dan lebih ditekankan dalam tindakan siklus berikutnya, guna mendapatkan hasil yang lebih baik pada penelitian ini.

4. Siklus III

Siklus III mulai dilakukan pada hari Selasa, 15 April 2014. Terdapat lima langkah pada siklus ini yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi dan revisi.

Berikut adalah penjelasan mengenai siklus III

a. Perencanaan Tindakan

Seperti pada siklus sebelumnya, ada beberapa perencanaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai guru yaitu : jadwal, RPP, bahan mengajar, media mengajar, tes, dan lembar observasi guru dan siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan

Waktu pelaksanaan tindakan atau latihan telah dilakukan pada hari Selasa, 15 April 2014 pak Edi kembali membelajarkan siswa dengan materi sepak kuda di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

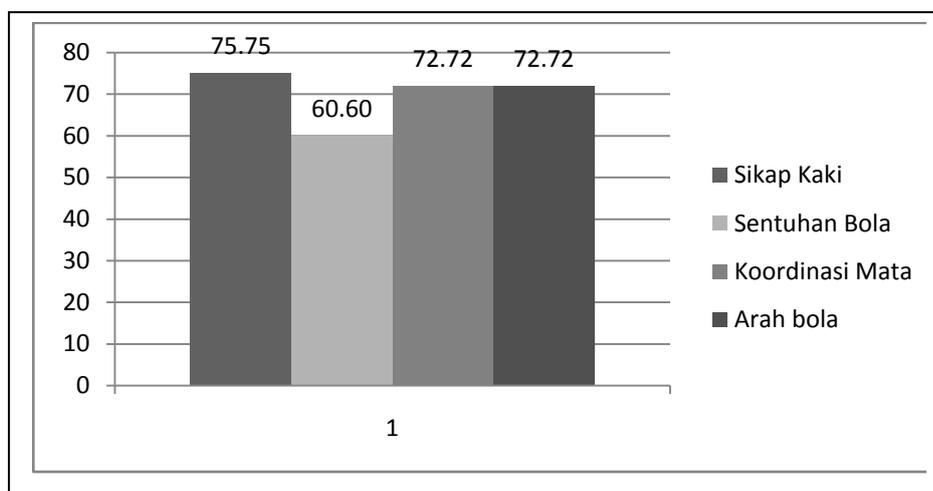
Kegiatan belajar mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan, yaitu : Guru memberikan penjelasan terlebih dahulu sebelum memulai pelajaran kemudian memandu siswa melakukan pemanasan di lapangan. Guru menjelaskan lebih detail teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw dan membimbing siswa/i melakukan gerakan secara berpasangan kemudian memberikan bantuan kepada siswi yang memmbutuhkannya. Guru mengadakan evaluasi yang sebelumnya guru memberikan contoh terlebih dahulu. Setelah itu siswa mendemonstrasikan materi dengan perintah pak Edi.

c. Observasi Tindakan

Observasi atau pengamatan kembali dilakukan dengan mengamati kegiatan siswa Selama pembelajaran berlangsung dan respon siswa terhadap pembelajaran sepak kuda. Pengamatan dilakukan dengan mengambil data. Siklus III dilakukan pada dua pertemuan. Pada pertemuan pertama guru kembali melakukan pembelajaran kepada siswa. Data tes pada siklus III diambil pada pertemuan kedua. Pada tahap ini, peneliti dibantu oleh teman sejawat yaitu Ridho yang

mengobservasi proses belajar mengajar. Semua data pada tahap ini dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi guru dan siswa yang diisi oleh mitra penelitian atau teman sejawat. Pada pertemuan siklus III, observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi guru 80 % dan pada siswa 72,53 %. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi guru dan siswa pada siklus 3 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran sepak kuda atas sudah mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Selain dari lembar observasi guru dan siswa, observasi juga dilakukan melalui tes kemampuan sepak kuda yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir siklus 3.

Gambar 4.5
Nilai Rata-Rata Siswa per-Aspek Penilaian Siklus III



d. Refleksi Tindakan

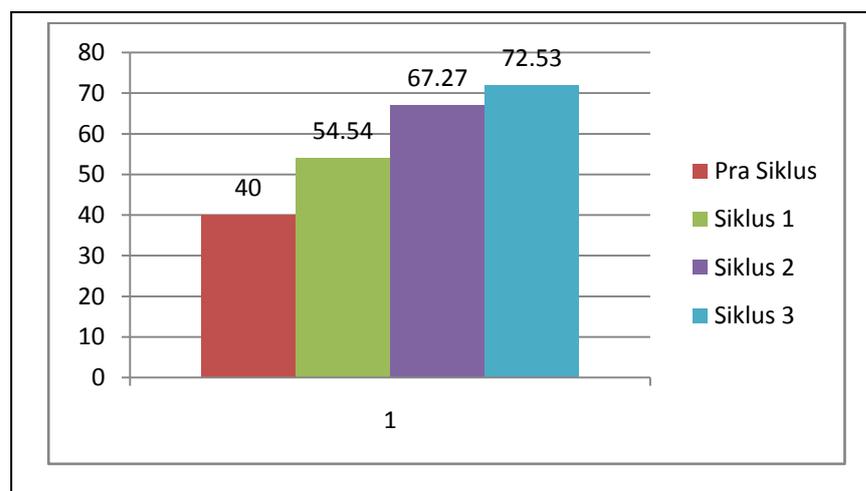
Hasil dari kemampuan sepak kuda menunjukkan bahwa 27 siswa dengan persentase diatas 70 % . Persentase rata-rata siswa pada siklus 3 adalah 72,53 %. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa sudah mencapai nilai indikator keberhasilan penelitian. Berdasarkan nilai rata-rata per-aspek penilaian

masih dibutuhkan peningkatan untuk tiap-tiap aspek, seperti ; sikap kaki, sentuhan bola, koordinasi mata dan arah bola.

e. Hasil Analisis Siklus III

Berdasarkan penelitian pada siklus III, didapat hasil observasi guru dan siswa tentang keterampilan teknik sepak kuda berpasangan siswa/i kelas VIII.7 SMPN 4 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa kemampuan siswa sudah dikategorikan tinggi. Pada siklus III ini, keterampilan teknik sepak kuda sudah mengalami kemajuan yang signifikan dibandingkan dengan siklus-siklus sebelumnya. Pada siklus III ini persentase kemampuan siswa sudah meningkat dibandingkan dengan siklus sebelumnya, peningkatannya sudah mencapai indikator keberhasilan yaitu 70%. Rata-rata persentase kemampuan siswa dalam melakukan sepak kuda pada siklus III yaitu 72,53 %, itu artinya rata-rata kemampuan siswa sudah mencapai indikator keberhasilan.

Gambar.4.3
Grafik perbandingan persentase antara pra-siklus, siklus I, siklus II dan siklus III



B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses latihan sepak kuda berpasangan dapat meningkatkan teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw dan dapat menggunakan berbagai tehnik dengan benar. Ketrampilan siswa/i meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri serta semangat didalam kelompok bermainnya. Yang lebih tampak kekompakan dan kejasama untuk memahami teknik variasi latihan sepak kuda berpasangan ini dengan memecahkan kesulitan secara bersama. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII.7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu, maka siswa/i harus berprakarsa sendiri, mengamati, menganalisa, membantu penilaian dan sebagainya. Fungsi guru sebagai fasilitator atau pembimbing sesuai dengan prinsip belajar dengan keaktifan dalam proses belajar mengajar. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sangat membantu menumbuhkan semangat dan motivasi kepada siswa/i untuk lebih meningkatkan ketrampilan tehnik sepak kuda. Guru harus meyakinkan siswa/i bahwa belajar dan latihan secara efektif dan serius dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa/i untuk meningkatkan ketrampilan dalam melakukan sepak kuda dan hal ini juga tergantung kepada sejauh mana siswa/i dapat memanfaatkan waktu yang diberikan dan keseriusan siswa/i dalam mengikuti latihan baik dalam waktu pelajaran Penjaskes maupun waktu diberikan ekstrakurikuler.

Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa : 1) Ada peningkatan keterampilan sepak kuda setelah diterapkan variasi latihan berpasangan dalam sepaktakraw di kelas VIII.7 SMP

Negeri 4 Kota Bengkulu. Berdasarkan peningkatan untuk tiap siklus, upaya penerapan latihan sepak kuda berpasangan dapat meningkatkan keterampilan teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw.

Dari hasil-hasil penelitian ini bahwa mengapa hipotesis dapat terbukti, ini disebabkan oleh beberapa hal antara lain :

- 1) Faktor Sample, Sampel adalah siswa kelas VIII.7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu, bukan atlet sepaktakraw sehingga secara teknik ketrampilannya belum sempurna hingga masih bisa ditingkatkan dengan variasi berpasangan pada saat penyampaian materi. Hal ini akan berbeda apabila sampel adalah atlet sepaktakraw, keterampilan sudah tinggi sehingga tidak akan nampak hasil latihan yang digunakan sebagai treatment penelitian ini. Oleh karena itu hasil dari latihan yang diberikan yang berupa teknik sepak kuda berpasangan bisa meningkatkan keterampilan sepak kuda, hal ini nampak jelas dari perbandingan antara hasil observasi guru dan siswa yang di dapat pada saat pembelajaran dan tesnya.
- 2) Variabel penelitian ini adalah menyepak bola dengan teknik sepak kuda yang dilakukan secara berpasangan. Teknik menyepaknya adalah bola dilambungkan setinggi dada atau lebih kemudian diterima pasangan untuk disepak lagi, demikian seterusnya. Menyepak dengan teknik sepak kuda setinggi kepala atau lebih kemudian diterima kembali dan dioperkan kepada teman latihnya. Dengan demikian sampel yang melakukan latihan dengan teknik sepak kuda lebih diuntungkan ialah terbiasa berlatih sepak kuda dengan kesempatan menerima hasil sepekan dari lawan, dan ini mirip dengan

instrumen tesnya. Maka benar bila hasil latihan teknik sepak kuda secara berpasangan dapat meningkatkan keterampilan sepaktakraw.

3) Penguasaan Materi Pada Guru Yang Mengajar

Penjelasan materi dari guru sangat berpengaruh pada peningkatan keterampilan sepak kuda berpasangan siswa/i kelas VIII.7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. Siswa/i menjadi bersemangat bermain sepaktakraw karena penjelasan materi dari guru sudah baik.

4) Faktor Penggunaan Waktu Dalam Pembelajaran

Waktu yang digunakan untuk mempelajari sepaktakraw tidaklah singkat. Untuk meningkatkan kemampuan keterampilan sepaktakraw diperlukan latihan yang kontinyu sehingga semakin lama kemampuan akan semakin meningkat. Hal ini terlihat dari penelitian yang telah dilakukan. Dari 3 siklus yang telah dilakukan, ada peningkatan kemampuan sepak kuda di setiap siklusnya.

Dari pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa variasi latihan sepak kuda berpasangan dapat meningkatkan keterampilan teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw pada siswa dan dapat menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa serta memotivasi siswa dalam proses belajar mengajar.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain:

1. Latihan menyepak bola dengan teknik sepak kuda yang dilakukan secara berpasangan dapat meningkatkan kemampuan teknik sepak kuda pada siswa/i kelas VIII.7 SMP Negeri 4 kota Bengkulu.
2. Faktor yang mempengaruhi peningkatan kualitas pembelajaran teknik sepak kuda yang dilakukan berpasangan adalah 1) Faktor Sample, siswa kelas VIII.7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu 2) Variabel penelitian, teknik sepak kuda yang dilakukan secara berpasangan 3) Penguasaan Materi Pada Guru Yang Mengajar 4) Faktor Penggunaan Waktu Dalam Pembelajaran.

B. Implikasi

Implikasi pada penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang terbukti mampu meningkatkan kualitas pembelajaran teknik sepak kuda pada siswa/i. Selain itu penggunaan variasi berpasangan pada teknik sepak kuda mampu menumbuhkan kegembiraan atau kesenangan siswa dalam kompetitif saat belajar serta memotivasi siswa dalam belajar. Penelitian lebih lanjut mengenai sepaktakraw sangat diperlukan guna memberi informasi lebih dan terbaru kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya terbatas pada variasi latihan berpasangan untuk meningkatkan teknik sepak kuda dan penelitian ini hanya terbatas pada cabang olahraga sepaktakraw dengan subjek penelitian siswa/i pada kelas VIII.7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu.

D. Saran

Atas dasar penelitian ini, maka penulis memberikan saran–saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengaplikasikan variasi berpasangan teknik sepak kuda sebagai salah satu metode untuk meningkatkan pembelajaran.
2. Selain meningkatkan kualitas pembelajaran, teknik sepak kuda dengan variasi latihan berpasangan juga direkomendasikan untuk membantu guru dalam menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa dalam situasi kompetitif serta mampu memotivasi siswa dalam belajar.
3. Penelitian selanjutnya sangat direkomendasikan guna menemukan teknik yang dapat diaplikasikan dalam pembelajaran.

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 4 Kota Bengkulu
 Kelas : VIII (Delapan)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (Dua)
 Standar Kompetensi : 7. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagai tempat dan peralatan**)	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam ! Apa yang membedakan antara menggiring dan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam ! Lakukan bermain sepakbola dengan 	2x 45 Menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> • Passing atas dan bawah dalam bola voli secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dan bawah bolavoli • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	<p>observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>peraturan yang dimodifikasi !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli ! • Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah <ol style="list-style-type: none"> a. diluruskan dan rapat b. ditekuk dan rapat c. disilang dan rapat d. diduluskan dan dibuka • Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	2 x 45 Menit	Buku teks, Buku referensi, Bola voli, net, lapangan bola voli

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none"> • Passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk sikap menghargai lawan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) • Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk passing bola dari (dada,pantul dan atas kepala) <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes Observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar Observasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar passing bola dari (dada, pantul dan atas kepala) ! • Posisi kedua lengan setelah melakukan passing bola basket, adalah <ol style="list-style-type: none"> a. diluruskan ke depan b. ditekuk di depan badan c. disilang di depan badan d. diduluskan ke samping • Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	2 x 45 Menit	Buku teks, Buku referensi, Bolabasket, lapangan bolabasket

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Bulu Tangkis	<ul style="list-style-type: none"> Memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand, berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang raket untuk servis dan pukulan forehand Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand, 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar memegang raket, servis, dan pukulan forehand	2 x 45 Menit	Buku teks, buku referensi, bulu-tangkis, net, raket, sutlecock, lapangan bulutangkis.
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ...		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> Memegang bat,pukulan servis, dan pukulan forehand,berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang bat untuk servis dan pukulan forehand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang bat,pukulan servis, dan pukulan forehand <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p> <p>Lakukan teknik dasar memegang bat untuk servis dan pukulan forehand</p> <p>Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ...</p> <p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p>	2 x 45 Menit	Buku teks,buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tenis	<ul style="list-style-type: none"> Memegang raket dan pukulan forehand, berpasangan atau-kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang raket dan pukulan forehand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket dan pukulan forehand <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar memegang raket, pukulan forehand !</p> <p>Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ..</p> <p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p> <p>Lakukan teknik dasar sepak kuda!</p>	<p>2 x 45 Menit</p> <p>2 x 45 Menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis</p> <p>Buku teks, buku referensi, sepak takraw</p>
	Sepak takraw	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sepak kuda yang dilakukan secara berpasangan Bermain dengan peraturan yang 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyambut kedatangan dengan ayunan kaki kanan bola Bermain dengan peraturan yang divariasi 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar sepak kuda!</p>	<p>2 x 45 Menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, sepak takraw</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		divariasikani untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri	<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	Tes Observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atlet dengan koordinasi yang baik serta nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lari Jarak Pendek 50M	<ul style="list-style-type: none"> Berlari dengan menekankan pada gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki) Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari jarak pendek <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar lari jarak 50 m !</p> <p>Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek, adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> agak condong ke depan ditegakkan agak miring ke samping agak melenting ke belakang <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	2x45 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, bendera, stop watch

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Lompat Jauh Gaya Jongkok	<ul style="list-style-type: none"> Menolak tanpa awalan, posisi di udara dan mendarat Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan keberanian 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok !</p> <p>Posisi badan yang benar saat di udara , adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> jongkok melenting membulat lurus <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	2x45 Menit	Buku teks, buku referensi, bak lompat, bendera
	Tolak Peluru Awalan Menyamping	<ul style="list-style-type: none"> Posisi awalan, memegang dan menolak peluru Lomba tolak peluru dengan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan posisi awalan Melakukan teknik dasar memegang peluru dan menolak 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar tolak peluru awalan menyamping !</p>	2x45 Menit	Buku teks, buku referensi, peluru, lapangan,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)					

Mengetahui,
Kepala SMP

(_____)
NIP/NIK :

..... 2014
Guru Mapel PJOK.

Rinaldo
NPM: A1H010036

Hasil Persentase Observasi Aktivitas Siswa

Siklus 1		
No.	Nama	Persentase (%)
1	AT	53,33
2	AHS	53,33
3	AR	53,33
4	ASO	53,33
5	AW	53,33
6	AAH	53,33
7	BEA	60
8	CTD	53,33
9	DAR	53,33
10	ES	53,33
11	FS	53,33
12	GPA	60
13	HCS	53,33
14	IT	53,33
15	MS	53,33
16	MD	60
17	MF	53,33
18	MGA	53,33
19	MRF	60
20	MRB	53,33
21	MSG	53,33
22	MSN	60
23	MQB	53,33
24	MYA	53,33
25	MH	53,33
26	NS	53,33
27	NHS	60
28	NC	53,33
29	ON	53,33
30	PRA	53,33
31	RM	53,33
32	RNN	53,33
33	VO	53,33
	Σ	1800
	Persentase rata-rata siswa	54,54

Siklus 2		
No.	Nama	Persentase (%)
1	AT	66,67
2	AHS	66,67
3	AR	66,67
4	ASO	66,67
5	AW	73,33
6	AAH	66,67
7	BEA	66,67
8	CTD	66,67
9	DAR	66,67
10	ES	60
11	FS	66,67
12	GPA	66,67
13	HCS	66,67
14	IT	66,67
15	MS	66,67
16	MD	73,33
17	MF	66,67
18	MGA	66,67
19	MRF	73,33
20	MRB	66,67
21	MSG	66,67
22	MSN	73,33
23	MQB	66,67
24	MYA	66,67
25	MH	66,67
26	NS	66,67
27	NHS	73,33
28	NC	66,67
29	ON	66,67
30	PRA	66,67
31	RM	66,67
32	RNN	66,67
33	VO	60
	Σ	2220
	Persentase rata-rata siswa	67,27

Hasil Persentase Observasi Aktivitas Siswa

Siklus 3		
No.	Nama	Nilai
1	AT	66,67
2	AHS	73,33
3	AR	73,33
4	ASO	66,67
5	AW	73,33
6	AAH	73,33
7	BEA	73,33
8	CTD	66,67
9	DAR	73,33
10	ES	66,67
11	FS	73,33
12	GPA	73,33
13	HCS	73,33
14	IT	73,33
15	MS	73,33
16	MD	80
17	MF	73,33
18	MGA	73,33
19	MRF	73,33
20	MRB	73,33
21	MSG	73,33
22	MSN	73,33
23	MQB	73,33
24	MYA	73,33
25	MH	73,33
26	NS	66,67
27	NHS	80
28	NC	73,33
29	ON	73,33
30	PRA	73,33
31	RM	73,33
32	RNN	73,33
33	VO	66,67
	Σ	2393,3
	Persentase rata-rata siswa	72,53

Hasil Persentase Observasi Aktivitas Siswa

Pra Siklus		
No.	Nama	Persentase (%)
1	AT	40
2	AHS	40
3	AR	53,33
4	ASO	40
5	AW	53,33
6	AAH	40
7	BEA	53,33
8	CTD	40
9	DAR	40
10	ES	33,33
11	FS	40
12	GPA	33,33
13	HCS	40
14	IT	40
15	MS	60
16	MD	40
17	MF	40
18	MGA	53,33
19	MRF	40
20	MRB	40
21	MSG	40
22	MSN	40
23	MQB	40
24	MYA	53,33
25	MH	40
26	NS	60
27	NHS	53,33
28	NC	40
29	ON	40
30	PRA	53,33
31	RM	40
32	RNN	53,33
33	VO	40
	Σ	1320
	Persentase rata-rata siswa	40

Hasil Tes Keterampilan Sepak Kuda Siswa

Pra Siklus		
No.	Nama	Nilai
1	AT	18
2	AHS	15
3	AR	18
4	ASO	15
5	AW	18
6	AAH	18
7	BEA	18
8	CTD	15
9	DAR	18
10	ES	18
11	FS	18
12	GPA	18
13	HCS	21
14	IT	18
15	MS	18
16	MD	21
17	MF	18
18	MGA	18
19	MRF	18
20	MRB	18
21	MSG	15
22	MSN	18
23	MQB	18
24	MYA	18
25	MH	15
26	NS	18
27	NHS	21
28	NC	15
29	ON	18
30	PRA	15
31	RM	18
32	RNN	15
33	VO	18
	Jumlah	579
	Nilai Rata-rata pra siklus	5.84848

Hasil Tes Keterampilan Sepak Kuda Siswa

Siklus 1		
No.	Nama	Persentase
1	AT	21
2	AHS	15
3	AR	18
4	ASO	15
5	AW	18
6	AAH	21
7	BEA	18
8	CTD	18
9	DAR	18
10	ES	21
11	FS	18
12	GPA	21
13	HCS	24
14	IT	21
15	MS	21
16	MD	18
17	MF	21
18	MGA	21
19	MRF	18
20	MRB	21
21	MSG	21
22	MSN	18
23	MQB	21
24	MYA	18
25	MH	21
26	NS	18
27	NHS	21
28	NC	18
29	ON	18
30	PRA	18
31	RM	18
32	RNN	21
33	VO	18
	Jumlah	636
	Nilai Rata-rata siswa siklus 1	6.42424

Hasil Tes Keterampilan Sepak Kuda Siswa

Siklus 2		
No.	Nama	Nilai
1	AT	18
2	AHS	21
3	AR	24
4	ASO	18
5	AW	21
6	AAH	24
7	BEA	24
8	CTD	18
9	DAR	21
10	ES	21
11	FS	21
12	GPA	21
13	HCS	24
14	IT	21
15	MS	18
16	MD	21
17	MF	24
18	MGA	21
19	MRF	21
20	MRB	18
21	MSG	24
22	MSN	21
23	MQB	24
24	MYA	21
25	MH	27
26	NS	18
27	NHS	21
28	NC	18
29	ON	21
30	PRA	21
31	RM	18
32	RNN	18
33	VO	18
	Jumlah	690
	Nilai rata-rata siswa	6,9697

Hasil Tes Keterampilan Sepak Kuda Siswa

Siklus 3		
No.	Nama	Nilai
1	AT	24
2	AHS	24
3	AR	27
4	ASO	21
5	AW	24
6	AAH	24
7	BEA	24
8	CTD	21
9	DAR	24
10	ES	21
11	FS	24
12	GPA	24
13	HCS	24
14	IT	21
15	MS	24
16	MD	24
17	MF	24
18	MGA	27
19	MRF	24
20	MRB	24
21	MSG	21
22	MSN	24
23	MQB	24
24	MYA	21
25	MH	27
26	NS	21
27	NHS	24
28	NC	21
29	ON	21
30	PRA	24
31	RM	21
32	RNN	21
33	VO	21
	Jumlah	765
	Nilai rata-rata siswa	7,7272

INTERVAL SKOR KETERAMPILAN SEPAK KUDA

Materi	Interval Skor	Keterangan
Sepak kuda	25-30	Sangat tinggi (ST)
	19-24	Tinggi (T)
	13-18	Sedang (S)
	7-12	Rendah (R)
	< 7	Sangat Rendah (SR)

Sumber : Ketua PSTI Provinsi Bengkulu, Ketua dan Pelatih PSTI Kabupaten Lebong

Hasil Persentase Aktivitas Guru

No	Siklus	Persentase (%)
1	1	60
2	2	66,66
3	3	80

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SMPN 4 Kota Bengkulu
 Kelas : VIII (Delapan)
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Semester : 2 (Dua)
 Standar Kompetensi : 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagai tempat dan peralatan**)	Sepak Bola	<ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki secara berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan teknik dasar mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam ! Apa yang membedakan antara menggiring dan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam ! Lakukan bermain sepakbola dengan 	2x 45 Menit	Buku teks, Buku referensi, bola kaki, lapangan sepakbola
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat			

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none"> • Passing atas dan bawah dalam bola voli secara berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing atas dan bawah bolavoli • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	<p>observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>peraturan yang dimodifikasi !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik dasar passing atas dan bawah bola voli ! • Posisi kedua lengan saat passing atas, adalah <ol style="list-style-type: none"> a. diluruskan dan rapat b. ditekuk dan rapat c. disilang dan rapat d. diduluskan dan dibuka • Melakukan kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian 	2 x 45 Menit	Buku teks, Buku referensi, Bola voli, net, lapangan bola voli

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	Bulu Tangkis	<ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand, berpasangan atau kelompok • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang raket untuk servis dan pukulan forehand • Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand, 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan teknik dasar memegang raket, servis, dan pukulan forehand	2 x 45 Menit	Buku teks, buku referensi, bulu-tangkis, net, raket, sutlecock, lapangan bulutangkis.
				Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ...		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none"> Memegang bat,pukulan servis, dan pukulan forehand,berpasangan atau kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan toleransi 	<p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan <p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang bat untuk servis dan pukulan forehand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang bat,pukulan servis, dan pukulan forehand <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	<p>Tes observasi</p> <p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p> <p>Lakukan teknik dasar memegang bat untuk servis dan pukulan forehand</p> <p>Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ...</p> <p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p>	2 x 45 Menit	Buku teks,buku referensi, bad, bola pingpong, meja pingpong, net

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Tenis	<ul style="list-style-type: none"> Memegang raket dan pukulan forehand, berpasangan atau-kelompok Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai kerja sama 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Memegang raket dan pukulan forehand Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket dan pukulan forehand <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p> <p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar memegang raket, pukulan forehand !</p> <p>Bentuk gerakan tangan saat melakukan servis forehand, adalah ..</p> <p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p> <p>Lakukan teknik dasar sepak kuda!</p>	<p>2 x 45 Menit</p> <p>2 x 45 Menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, raket tenis, bola tenis, net, lapangan tenis</p> <p>Buku teks, buku referensi, sepak takraw</p>
	Sepak takraw	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan sepak kuda yang dilakukan secara berpasangan Bermain dengan peraturan yang 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyambut kedatangan dengan ayunan kaki kanan bola Bermain dengan peraturan yang divariasi 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar sepak kuda!</p>	<p>2 x 45 Menit</p>	<p>Buku teks, buku referensi, sepak takraw</p>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
		divariasikani untuk menanamkan nilai keberanian dan percaya diri	<p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui teknik sepak kuda dalam permainan sepaktakraw <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan 	Tes Observasi	Lembar observasi	Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan		

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar lanjutan atlet dengan koordinasi yang baik serta nilai percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)	Lari Jarak Pendek 50M	<ul style="list-style-type: none"> Berlari dengan menekankan pada gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki) Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari jarak pendek <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar lari jarak 50 m !</p> <p>Posisi badan yang benar saat lari jarak pendek, adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> agak condong ke depan ditegakkan agak miring ke samping agak melenting ke belakang <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	2x45 menit	Buku teks, buku referensi, lapangan, start block, bendera, stop watch

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
	Lompat Jauh Gaya Jongkok	<ul style="list-style-type: none"> Menolak tanpa awalan, posisi di udara dan mendarat Lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menanamkan nilai percaya diri dan keberanian 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Aspek Kognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat <p>Aspek Afektif</p> <ul style="list-style-type: none"> Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok !</p> <p>Posisi badan yang benar saat di udara , adalah...</p> <ol style="list-style-type: none"> jongkok melenting membulat lurus <p>Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	2x45 Menit	Buku teks, buku referensi, bak lompat, bendera
	Tolak Peluru Awalan Menyamping	<ul style="list-style-type: none"> Posisi awalan, memegang dan menolak peluru Lomba tolak peluru dengan 	<p>Aspek Psikomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan posisi awalan Melakukan teknik dasar memegang peluru dan menolak 	<p>Tes praktik (Kinerja)</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p>	<p>Lakukan teknik dasar tolak peluru awalan menyamping !</p>	2x45 Menit	Buku teks, buku referensi, peluru, lapangan,

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi*	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
			Ketelitian (<i>carefulness</i>) Kerja sama (<i>Cooperation</i>) Toleransi (<i>Tolerance</i>) Percaya diri (<i>Confidence</i>) Keberanian (<i>Bravery</i>)					

Mengetahui,
Kepala SMP

(_____)

NIP/NIK :

..... 2014
Guru Mapel PJOK.

Rinaldo
NPM: A1H010036

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
(RPP)**

Sekolah	: SMP N 4 KOTA BENGKULU
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VIII / II (Dua)
Siklus	: I
Alokasi Waktu	: 2 x 2 x 45 Menit
Standar Kompetensi	: 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: 7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

A. Indikator

1. Kognitif

a. Produk

1. Mengetahui sejarah dan peraturan serta mengenali alat dalam sepak takraw.
2. Mengetahui teknik-teknik sepak takraw yaitu sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong. Sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan.

b. Proses

- Membandingkan kesulitan dan kemudahan teknik dasar gerakan awal sebelum melakukan sepakan dalam sepak takraw

2. Afektif

- Menunjukkan sikap fokus, kejujuran, kerjasama, menghargai teman, disiplin dan menjunjung sportifitas.

3. Psikomotor

1. Siswa dapat mendemonstrasikan sepak mula dengan cara sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan.
2. Siswa dapat mempraktekkan servis, mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif

1. Siswa dapat mengetahui sejarah dan peraturan serta mengenali alat dalam sepaktakraw.
2. Dengan kalimat sendiri siswa mampu menyebutkan teknik yang harus dilakukan sebelum melakukan sepakan yaitu sepak mula dengan satu persatu maju ke depan untuk melakukan gerakan sepak takraw.
3. Siswa mampu menjelaskan dengan baik kesulitan dan kemudahan sepak takraw.

2. Aspek Psikomotor

1. Siswa dapat mendemonstrasikan sepak mula dengan cara sepak mula dilakukan oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong, tekong harus berada di dalam lingkaran yang telah disediakan.
2. Siswa dapat mempraktekkan servis, mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net.

3. Aspek Afektif

- Siswa mampu menunjukkan sikap fokus, kejujuran, kerjasama, menghargai teman, disiplin dan menjunjung sportifitas.

C. Materi Pelajaran

Sepak Takraw

- Sejarah dan perkembangan sepak takraw
- Teknik dasar sepak tak

D. Metode Pembelajaran

- Metode Pembelajaran : Ceramah,

Demonstrasi

Praktek

E. Sumber dan Alat Belajar

- Lapangan terbuka yang datar
- Bola takraw
- Buku Penjaskes kelas VIII
- Pluit

F. Langkah-langkah Pembelajaran

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pembelajaran : Pertemuan 1 (2 x 45 Menit)

➤ **Kegiatan Awal (15 Menit)**

Dalam kegiatan awal guru:

1. Siswa dibariskan menjadi tiga baris, kemudian berdoa
2. Melakukan presensi.
3. Menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
5. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya.
6. Melakukan gerakan pemanasan yang berguna untuk kegiatan intinya.

➤ **Kegiatan inti : (60 Menit)**

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru memberikan penjelasan tentang :

1. Apa itu pengertian, tujuan, dan bagaimana perkembangan dari sepak takraw secara langsung kepada siswa., yang dijelaskan secara tulisan (bentuk hasil print) maupun secara lisan kepada siswa di lapangan.
2. Mengenalkan lapangan dan alat-alat yang digunakan pada saat melaksanakan sepak kuda dalam sepak takraw.
3. Melakukan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw secara langsung di lapangan dengan benar supaya mudah dimengerti dan dilanjutkan memanggil peserta didik satu persatu

untuk mempraktekkannya sesuai dengan gerakan yang telah dicontohkan urutan berdasarkan absen.

4. Mampu untuk melibatkan peserta didik dengan cara member motivasi untuk ikut serta dalam setiap kegiatan pembelajaran.
5. Memiliki tugas untuk membawa, membina dan memfasilitasi peserta didik dengan alat yang telah disediakan oleh pihak sekolah dalam mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

1. Membiasakan peserta didik untuk membaca dan mencari wawasan lebih luas tentang sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.
2. Memberi kesempatan kepada tiga orang peserta didik sebagai sampel untuk mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw dengan variasi kegiatan.
3. Membuat suatu pertandingan sebagai bentuk tes untuk pengukuran tingkat keberhasilan dalam belajar serta untuk melihat kesungguhan dan semangat juang melakukan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.
4. Menggunakan strategi penugasan dengan membagikan bahan ajar terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan untuk dipelajari siswa.

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

1. Guru melakukan tanya jawab tentang hal-hal yang belum di ketahui oleh siswa .
2. Guru bersama siswa tanya jawab meluruskan kesalahpahaman , memberikan penguatan dan membuat kesimpulan.
3. Guru menambahkan jika dalam pengajaran terjadi kekurangan.

▪ **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

1. Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat simpulan pelajaran
2. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram
3. Memberikan tugas baik individu maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik, dilanjutkan dengan pendinginan, berbaris dan berdoa.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pembelajaran : Pertemuan 2 (2 x 45 Menit)

➤ **Kegiatan Awal (15 Menit)**

Dalam kegiatan awal guru:

1. Siswa dibariskan menjadi tiga baris, kemudian berdoa
2. Melakukan presensi.
3. Menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
5. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya.
6. Melakukan gerakan pemanasan yang berguna untuk kegiatan intinya.

➤ **Kegiatan inti : (60 Menit)**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru memberikan penjelasan tentang :

1. Apa itu pengertian, tujuan, dan bagaimana perkembangan dari sepak takraw secara langsung kepada siswa., yang dijelaskan secara tulisan (bentuk hasil print) maupun secara lisan kepada siswa di lapangan.
2. Mengenalkan lapangan dan alat-alat yang digunakan pada saat melaksanakan sepak kuda dalam sepak takraw.
3. Melakukan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw secara langsung di lapangan dengan benar supaya mudah dimengerti dan dilanjutkan memanggil peserta didik satu persatu

untuk mempraktekkannya sesuai dengan gerakan yang telah dicontohkan urutan berdasarkan absen.

4. Mampu untuk melibatkan peserta didik dengan cara memberi motivasi untuk ikut serta dalam setiap kegiatan pembelajaran.
5. Memiliki tugas untuk membawa, membina dan memfasilitasi peserta didik dengan alat yang telah disediakan oleh pihak sekolah dalam mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

1. Membiasakan peserta didik untuk membaca dan mencari wawasan lebih luas tentang sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.
2. Memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw dengan variasi kegiatan.
3. Memberikan penilaian kepada siswa terhadap hasil tes yang telah dpraktekkan oleh siswa dengan melihat kesungguhan dan semangat juang melakukan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.
4. Menggunakan strategi penugasan dengan membagikan bahan ajar terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan untuk dipelajari siswa.

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi , guru:

1. Guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya tentang hal-hal yang belum di ketahui oleh siswa .
2. Guru bersama siswa meluruskan kesalahpahaman , memberikan penguatan dan penyimpulan.
3. Guru menambahkan jika dalam pengajaran terjadi kekurangan.

▪ **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

1. Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat simpulan pelajaran
2. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram
3. Memberikan tugas baik individu maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik, dilanjutkan dengan pendinginan, berbaris dan berdoa.

G. Sumber Belajar

- buku teks
- buku referensi *pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas VIII*
- Lembar kerja proses belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

H. Penilaian

- a. teknik
 - Tes
- b. bentuk
 - tes keterampilan / perbuatan
- c. instrumen
 - Lembar observasi Aktifitas guru dan siswa

Mengetahui
Guru Penjaskes

Eddy Spd

Bengkulu, Maret 2014
Peneliti

Rinaldo
NPM A1H010036

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
(RPP)**

- Sekolah : SMP N 4 KOTA BENGKULU
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : VIII / II (Dua)
- Siklus : II
- Alokasi Waktu : 2 x 2 x 45 Menit
- Standar Kompetensi : 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- Kompetensi Dasar : 7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

A. Indikator

1. Kognitif

a. Produk

1. Mengetahui pengertian dan fungsi sepak kuda dalam sepak takraw.
2. Mengetahui teknik dasar sepak kuda dalam sepak takraw dengan menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.

b. Proses

- Membandingkan kesulitan dan kemudahan teknik dasar sepak mula sebelum melakukan sepak kuda dalam sepak takraw.

2. Afektif

- Menunjukkan sikap fokus, kejujuran, kerjasama, toleransi, disiplin dan menjunjung sportifitas.

3. Psikomotor

1. Melakukan teknik dasar sepak kuda dalam sepak takraw dengan menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.
2. Melakukan permainan sepak takraw dengan peraturan yang di modifikasi.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif
 - a. Dengan kalimat sendiri siswa mampu menyebutkan teknik yang harus dilakukan sebelum melakukan sepak yaitu dengan menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.
 - b. Melakukan permainan sepak takraw dengan peraturan yang di modifikasi.
 - c. Siswa mampu menjelaskan dengan baik kesulitan dan kemudahan sepak kuda dalam sepak takraw.
2. Aspek Psikomotor
 1. Siswa dapat mendemonstrasikan teknik dasar sepak kuda dalam sepak takraw dengan menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.
 2. Siswa dapat mempraktekkan servis, mengarahkan bola ke daerah lawan melalui atas net.
3. Afektif
 - Siswa mampu menunjukkan sikap fokus, kejujuran, kerjasama, disiplin dan menjunjung sportifitas.

C. Materi Pelajaran

- a. Teknik dasar sepak kura dengan tahapan-tahapan yang benar.
- b. Bermain sepak takraw yang mengutamakan teknik dasar sepak kuda dengan peraturan yang di modifikasi.

D. Metode Pembelajaran

- Metode Pembelajaran :Ceramah, Demonstrasi dan Praktek

E. Sumber dan Alat Belajar

- Lapangan terbuka yang datar
- Bola takraw
- Buku Penjaskes kelas VIII
- Pluit

F. Langkah-langkah Pembelajaran

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pembelajaran : Pertemuan 1 (2 x 45 Menit)

1. Kegiatan Awal (15 menit):

Dalam kegiatan Awal, guru

1. Siswa dibariskan, kemudian berdoa
2. Melakukan presensi.
3. Menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
5. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya.
6. Melakukan gerakan pemanasan yang berguna untuk kegiatan intinya

2. Kegiatan inti (60 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Memberi penjelasan tentang teknik dasar sepak kuda secara umum, Sepak kuda adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw dengan sepakan kaki kuda atau dengan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk :
 - a. memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras,
 - b. menyelamatkan dari serangan lawan,
 - c. memainkan bola,
 - d. mengawal atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan bola.

Adapun teknik melakukan sepak kuda adalah sebagai berikut:

Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.

- a. Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit dengan ujung jari mengarah ke tanah /lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang dari bawah lutut.
- b. Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian punggung kaki.
- c. Mata melihat ke arah datangnya bola.
- d. Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.

- e. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan
 - f. Bola disepak ke atas setinggi lutut.
2. Mampu untuk melibatkan peserta didik dengan cara memberi motivasi untuk ikut serta dalam setiap kegiatan pembelajaran.
 3. Memiliki tugas untuk membawa, membina dan memfasilitasi peserta didik dengan alat yang telah disediakan oleh pihak sekolah dalam mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw
- ***Elaborasi***
 1. Dapat merancang suatu strategi dalam proses belajar mengajar dimana gunanya untuk membangun suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga peserta didik menjadi lebih semangat dan memahami pelajaran .
 2. Untuk sampel hanya tiga orang siswa yang dipanggil ke depan untuk melakukan teknik sepak kuda dalam sepak takraw.
 3. Membuat suatu pertandingan sebagai bentuk tes untuk pengukuran tingkat keberhasilan dalam belajar serta untuk melihat kesungguhan dan semangat juang melakukan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.
 - 4.. Menggunakan strategi penugasan dengan membagikan bahan ajar terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan untuk dipelajari siswa.
 - ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi , guru:

 1. Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat simpulan pelajaran
 2. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram
 3. Memberikan tugas baik individu maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik, dilanjutkan dengan pendinginan, berbaris dan berdoa.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pembelajaran : Pertemuan 2 (2 x 45 Menit)

1. Kegiatan Awal (15 menit):

Dalam kegiatan Awal, guru:

1. Siswa dibariskan , kemudian berdoa
2. Melakukan presensi.
3. Menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
5. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya.
6. Melakukan gerakan pemanasan yang berguna untuk kegiatan intinya.

2. Kegiatan inti (60 menit)

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Memberi penjelasan tentang teknik dasar sepak kuda secara umum, Sepak kuda adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw dengan sepakan kaki kuda atau dengan punggung kaki. Sepak kuda digunakan untuk :
 - a. memainkan bola yang datangnya rendah dan kencang atau keras,
 - a. menyelamatkan dari serangan lawan,
 - b. memainkan bola,
 - c. mengawal atau menguasai bola dalam usaha penyelamatan bola.
 Adapun teknik melakukan sepak kuda adalah sebagai berikut:
 - a. Berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.
 - b. Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit dengan ujung jari mengarah ke tanah /lantai, kaki tendang diangkat ke arah bola yang datang dari bawah lutut.
 - c. Bola disentuh pada bagian bawahnya dengan bagian punggung kaki.

- d. Mata melihat ke arah datangnya bola.
- e. Badan dibungkukkan sedikit, kaki tumpu ditekuk.
- f. Kedua tangan dibuka dan dibengkokkan pada siku untuk menjaga keseimbangan
- g. Bola disepak ke atas setinggi lutut.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan ini siswa melakukan sepak kuda bertahap dengan bola yang di modifikasi yaitu:

1. Siswa melakukan pengenalan bola lebih terdahulu, dengan cara bola yang telah di modifikasi di jepit dengan salah satu punggung kaki bergantian dengan gerakan seolah-olah melakukan sepak kura. Kemudian siswa melakukan gerakan tersebut dari cune awal sampai cune akhir dengan satu kaki bergantian sebagai tumpuannya. Selanjutnya dengan sistem kompetisi dalam waktu yang secukupnya.
2. Melakukan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw secara langsung di lapangan dengan benar supaya mudah dimengerti dan dilanjutkan memanggil peserta didik satu persatu untuk mempraktekkannya sesuai dengan gerakan yang telah dicontohkan urutan berdasarkan absen dan guru memberikan penilaian.
3. Mampu untuk melibatkan peserta didik dengan cara memberi motivasi untuk ikut serta dalam setiap kegiatan pembelajaran.
4. Memiliki tugas untuk membawa, membina dan memfasilitasi peserta didik dengan alat yang telah disediakan oleh pihak sekolah dalam mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi , guru:

1. Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat simpulan pelajaran.
2. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.

3. Memberikan tugas baik individu maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik, dilanjutkan dengan pendinginan, berbaris dan berdoa.

G. Sumber Belajar

- buku teks
- buku referensi *pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas VIII*
- Lembar kerja proses belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

H. Penilaian

- a. teknik
 - Tes
- b. bentuk
 - tes keterampilan / perbuatan
- c. instrumen
 - Lembar Observasi Aktifitas Guru dan Siswa

Mengetahui
Guru Penjaskes

Eddy spd

Bengkulu, Maret 2014
Peneliti

Rinaldo
NPM:A1H010036

**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
(RPP)**

- Sekolah : SMP N 4 KOTA BENGKULU
- Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas / Semester : VIII / II (Dua)
- Siklus : III
- Alokasi Waktu : 2 x 2 x 45 Menit
- Standar Kompetensi : 7. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
- Kompetensi Dasar : 7.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

A. Indikator

1. Kognitif
 - a. Produk
 - Mengetahui teknik dasar sepak kuda dalam sepak takraw dengan menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.
 - b. Proses
 - Membandingkan kesulitan dan kemudahan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.
2. Afektif
 - Menunjukkan sikap fokus, kejujuran, kerjasama, disiplin, percaya diri dan menjunjung sportifitas.
3. Psikomotor
 - Siswa dapat mendemonstrasikan teknik dasar sepak kuda dalam sepak takraw dengan menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.

B. Tujuan Pembelajaran

1. Aspek Kognitif
 1. Siswa dapat menjelaskan teknik dasar sepak kuda dalam sepak takraw dengan menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.
 2. Siswa mampu menjelaskan kesulitan dan kemudahan sikap dasar dan gerakan sepak takraw.
2. Aspek Psikomotor
 1. Siswa dapat mendemonstrasikan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw yaitu pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap datangnya bola disambut dengan ayunan kaki kanan dan bola memantul setelah menyentuh arah punggung kaki kanan. Gerakan dilakukan dengan konsentrasi pikiran ditunjukkan kearah daerah lawan melalui atas net.
 2. Siswa dapat mempraktekkan teknik dasar sepak kuda dalam sepak takraw menggunakan punggung kaki dengan perkenaan bola yang tepat.
3. Aspek Afektif
 - Siswa mampu menunjukkan sikap fokus, kejujuran, kerjasama, disiplin, percaya diri dan menjunjung sportifitas.

C. Materi Pelajaran

- a. Teknik dasar sepak kura dengan tahapan-tahapan yang benar.
- b. Bermain sepak takraw yang mengutamakan teknik dasar sepak kuda dengan peraturan yang di modifikasi.

D. Metode Pembelajaran

- Metode Pembelajaran :Ceramah, Demonstrasi dan Praktek

E. Sumber dan Alat Belajar

- Lapangan terbuka yang datar
- Bola takraw
- Buku Penjaskes kelas VIII
- Pluit

F. Langkah-langkah Pembelajaran

PERTEMUAN KE-1

Kegiatan Pembelajaran : Pertemuan 1 (2 x 45 Menit)

Kegiatan Awal (15 menit):

Dalam kegiatan Awal, guru

- a. Siswa dibariskan , kemudian berdoa
- b. Melakukan presensi.
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- e. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya.
- f. Melakukan gerakan pemanasan yang berguna untuk kegiatan intinya

Kegiatan inti (60 menit)

▪ *Eksplorasi*

1. Guru melakukan gerakan teknik dasar sepak kuda secara langsung dilapangan dengan baik dan benar dilanjutkan dengan memanggil peserta didik untuk mempraktekkannya sesuai dengan gerakan yang telah dicontohkan secara bergantian.
2. Mampu untuk melibatkan peserta didik dengan cara memberi motivasi untuk ikut serta dalam setiap kegiatan pembelajaran
3. Memiliki tugas untuk membawa, membina dan memfasilitasi peserta didik dengan alat yang telah disediakan oleh pihak sekolah dalam mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan ini siswa melakukan sepak kuda bertahap dengan bola yang di modifikasi yaitu:

1. Dapat merancang suatu strategi dalam proses belajar mengajar gunanya untuk membangun suasana belajar yang lebih memungkinkan peserta didik agar dapat memahami pelajaran serta dapat berfikir secara luas.

2. Membuat suatu pertandingan sebagai bentuk tes untuk pengukuran tingkat keberhasilan dalam belajar serta untuk melihat kesungguhan dan semangat juang melakukan sikap dasar dan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.
3. Menggunakan strategi penugasan dengan membagikan bahan ajar terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan untuk dipelajari siswa.

- **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi , guru:

1. Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat simpulan pelajaran
2. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram
3. Memberikan tugas baik individu maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik, dilanjutkan dengan pendinginan, berbaris dan berdoa.

PERTEMUAN KE-2

Kegiatan Pembelajaran : Pertemuan 2 (2 x 45 Menit)

Kegiatan Awal (15 menit):

Dalam kegiatan Awal, guru

- a. Siswa dibariskan , kemudian berdoa
- b. Melakukan presensi.
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian atletik, kemudian memberikan motivasi supaya siswa semangat dalam belajar.
- d. Menjelaskan tujuan pembelajaran.
- e. Apersepsi: mengaitkan hubungan pelajaran sekarang dengan pelajaran minggu sebelumnya.
- f. Melakukan gerakan pemanasan yang berguna untuk kegiatan intinya

Kegiatan inti (60 menit)

- **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru :

1. Melakukan gerakan teknik dasar sepak kuda secara langsung di lapangan dengan benar dan mudah dimengerti dan berikutnya dilanjutkan dengan memanggil peserta didik satu persatu untuk mempraktekkannya sesuai dengan gerakan yang telah dicontohkan secara bergantian urutan berdasarkan absensi.
2. Mampu untuk melibatkan peserta didik dengan cara memberi motivasi untuk ikut serta dalam setiap kegiatan pembelajaran.
3. Memiliki tugas untuk membawa, membina dan memfasilitasi peserta didik dengan alat yang telah disediakan oleh pihak sekolah dalam mempraktekkan gerakan sepak kuda dalam sepak takraw.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

1. Dapat merancang suatu strategi dalam proses belajar mengajar gunanya untuk membangun suasana belajar yang lebih memungkinkan peserta didik agar dapat memahami pelajaran serta dapat berfikir secara luas.
2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktekkan gerakan sepak kuda secara langsung dengan baik dan benar dilapangan dengan cara memanggil satu persatu peserta didik sesuai dengan gerakan yang telah dicontohkan oleh guru . Guru memberikan penilaian terhadap hasil tes siswa.
3. Menggunakan strategi penugasan dengan membagikan bahan ajar terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan untuk dipelajari siswa. Akan

- ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi , guru:

1. Guru bersama-sama dengan peserta didik membuat simpulan pelajaran
2. Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram

3. Memberikan tugas baik individu maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik, dilanjutkan dengan pendinginan, berbaris dan berdoa

G. Sumber Belajar

- buku teks
- buku referensi *pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas VIII*
- Lembar kerja proses belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

H. Penilaian

- a. teknik
 - Tes
- b. bentuk
 - tes keterampilan / perbuatan
- c. instrumen
 - Lembar Observasi Aktifitas Guru dan Siswa

Mengetahui
Guru Penjaskes

Bengkulu, Maret 2014
Peneliti

Eddy, S.Pd

Rinaldo

DOKUMENTASI

FOTO PENELITIAN SIKLUS 1



Foto 1. Persiapan Pembelajaran



Foro 2. Pemberian Materi Oleh Guru



Foto 3. Guru memberikan contoh sepak kuda



Foto 4. Siswa mempraktikkan sepak kuda berpasangan

FOTO PENELITIAN SIKLUS 2

Foto 1. Guru Menjelaskan teknik sepak kuda



Foto 2. Guru memberikan contoh latihan sepak kuda berpasangan



Foto 3. Siswa mempraktikkan latihan sepak kuda



Foto 4. Pandangan Siswa Fokus pada bola

FOTO PENELITIAN SIKLUS 3



Foto 1. Guru Mengadakan tes keterampilan sepak kuda



Foto 2. Guru mengambil nilai tes sepak kuda



Foto 3. Siswa mempraktikkan sepak kuda yang dinilai oleh guru



Foto 4. Guru menjelaskan keterampilan teknik sepak kuda siswa sudah mencapai indikator keberhasilan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
Jalan Kembang Raya No. 404 Kota Bengkulu 38271
Telp. (0736) 21170, Ps. 203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman : www.unib.ac.id e-mail : rektorat@unib.ac.id

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI S 1 PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
JLN. W.R. SUPRATMAN, KANDANG LIMUN BENGKULU 38371A
Telepon (0736) 21170, Ps.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman : www.unib.ac.id e-mail : rektorat@unib.ac.id

No : 140.33 /UN30.3/PP/2014 Bengkulu, 3 Februari 2014
Lamp : 1 berkas
Hal : Permohonan izin Penelitian

Yth, Wakil Dekan Bidang Akademik
FKIP Universitas Bengkulu.

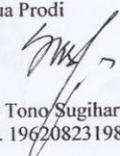
Sehubungan dengan rencana penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, yaitu :

Nama : Rinaldo
NPM : A1H010036
Prodi : Penjaskes FKIP UNIB
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Dalam Sepak Takraw Di Kelas VIII. 7 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 4 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 5 Maret s.d 24 April 2014

Maka dengan ini kami mohon bantuan bapak/ibu agar dapat memberikan surat pengantar penelitian kepada yang bersangkutan.

Demikian surat permohonan kami buat atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi


Drs. Tono Sugihartono, M. Pd
NIP. 196208231988031002



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan Mahoni Nomor 57 Kota Bengkulu 38227
 Telp. (0736) 21429 FAX (07360 345444.

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 421.2/ 148 /IV.Dikbud

Surat : Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
 Nomor : 1216/UN30.3/PL/2014 tanggal 05 Maret 2014 tentang Izin Penelitian.

Mengingat untuk kepentingan penulisan ilmiah dan pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dapat memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Rinaldo
 NPM : A11010036
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
 Judul penelitian : "Upaya Meningkatkan Sepak Kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Dalam Sepak Takraw di Kelas VIII.7 SMP Negeri 04 Kota Bengkulu."

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat penelitian : SMPN 04 kota Bengkulu
 b. waktu penelitian : 05 Maret s.d 24 April
2. Penelitian tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan studi ilmiah tidak untuk di publikasikan
3. Setelah selesai penelitian untuk menyampaikan laporan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 05 Maret 2014

Dinas Pendidikan dan kebudayaan

Kota Bengkulu
 Kabid Dikdas

 Gunawan/PB, SE
 NIP. 196511231986031007

Tembusan Yth:

1. Walikota Bengkulu (Sebagai laporan)
2. Dekan FKIP Universitas Bengkulu
3. Kepala SMPN 04 Kota Bengkulu



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 4 BENGKULU
 SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)/SEKOLAH ADIWIYATA TINGKAT NASIONAL
 NSS : 201266001004 NPSN : 10702488 Email : smp4_bkl@yahoo.co.id
 Alamat : Jalan Cimanuk Km. 6,5 Telp/Fax (0736) 22985 Kota Bengkulu

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 / 147 / SMPN 4

Surat keterangan bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hery Suryadi, S.Pd
 Nip : 19691025 199403 1 005
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Instansi : SMP Negeri 4 Kota Bengkulu

Surat keterangan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rinaldo
 NPM : A1H010036
 Program / Jurusan : Penjaskes FKIP UNIB
 Judul Penelitian : “ *Upaya meningkatkan Keterampilan Sepak Kuda Melalui Penerapan Variasi Latihan Berpasangan Dalam Sepak Takraw di Kelas VIII.7 SMPN 4 Kota Bengkulu*”.

Surat keterangan ini menerangkan bahwa penelitian telah dilaksanakan di SMP Negeri 4 Kota Bengkulu dari tanggal 04 Maret 2014 s.d 24 April 2014.

Surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan seperlunya.

Bengkulu, 10 Mei 2014


 Hery Suryadi, S.Pd
 Nip 19691025 199403 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan WR. Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A
Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186
Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 1216 /UN30.3/PL/2014 5 Maret 2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu
Di Bengkulu

Untuk kelancaran dalam penulisan Skripsi mahasiswa, bersama ini kami mohon bantuan Saudara untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : Rinaldo
NPM : A1H010036
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Tempat penelitian : SMP Negeri 4 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : 5 Maret s.d 24 April 2014

dengan judul : "Upaya Meningkatkan Keterampilan Sepak Kuda Melalui Penerapan Varisi Latihan Berpasangan Dalam Sepak Takraw di Kelas VIII. 7 SMP negeri 4 Kota Bengkulu." Proposal terlampir

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
Pro. Dr. Bambang Sabono, M.Pd
105910151985031016

Tembusan :
Yth. Dekan FKIP Sebagai Laporan

111

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eddy, S.Pd
NIP : 19650617 199602 1001
Pekerjaan : Guru
Tugas : Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SMP Negeri 4
Kota Bengkulu

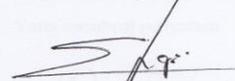
Dengan ini menyatakan bersedia menjadi teman pendamping sejawat sekaligus sebagai observer penilai pada penelitian tindakan kelas dari penelitian:

Nama : Rinaldo
NPM : A1H010036
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas
Bengkulu

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Mei 2014

Yang membuat pernyataan



Eddy, S.Pd.

NIP: 19650617 199602 1001

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ridho El Abraham
NPM : A1H010004
Pekerjaan : Mahasiswa Penjaskes
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas
Bengkulu
Alamat : Jalan Gelatik Perumahan Lingkar Barat

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi teman pendamping sejawat sekaligus sebagai observer penilai pada penelitian tindakan kelas dari penelitian:

Nama : Rinaldo
NPM : A1H010036
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas
Bengkulu

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Mei 2014

Yang membuat pernyataan



Ridho El Abraham

NPM: A1H010004

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

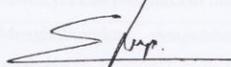
Identitas Kelas :
 Satuan Pendidikan : SMP
 Kelas/Waktu : VIII 7
 Tanggal : 4 Maret 2014
 Siklus : 1

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Mempersiap siswa untuk belajar	✓	
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	✓	
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4.	Memperagakan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda pembelajaran	✓	
5.	Guru mempersilahkan siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu	✓	
6.	Guru mempraktekkan sikap awal dengan mulai berdiri dan kedua kaki terbuka selebar bahu.	✓	
7.	Guru mempraktekkan cara lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.		
8.	Mempraktekkan cara menyentuh bola menggunakan bagian bawahnya dan kemudian menyepak bagian atas kaki (punggung kaki).	✓	
9.	Menunjukkan arah mata yang baik ketika bola datang.	✓	
10	Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.		
11.	Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk untuk keseimbangan.		

12.	Melakukan teknik sepak kaki bagian kura-kura menggunakan penerapan bentuk latihan sendiri dan berpasangan sepak kuda.	✓	
13.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan		
14.	Guru mampu menarik motivasi dan mengawasi setiap gerakan teknik sepak yang dilakukan.		
15.	Menghimbau siswa untuk melakukan pendinginan dan dilanjutkan dengan evaluasi.	✓	

Guru SMPN 4



Eddy, S.Pd

Bengkulu, Mei 2014
Teman Sejawat



Ridho El Abraham

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

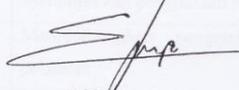
Identitas Kelas :
 Satuan Pendidikan : Smp
 Kelas/Waktu : VII 7
 Tanggal : 25 Maret 2014
 Siklus : 2

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Mempersiap siswa untuk belajar	✓	
2.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	✓	
3.	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4.	Memperagakan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda pembelajaran	✓	
5.	Guru mempersilahkan siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu	✓	
6.	Guru mempraktekkan sikap awal dengan mulai berdiri dan kedua kaki terbuka selebar bahu.	✓	
7.	Guru mempraktekkan cara lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.	✓	
8.	Mempraktekkan cara menyentuh bola menggunakan bagian bawahnya dan kemudian menyepak bagian atas kaki (punggung kaki).	✓	
9.	Menunjukkan arah mata yang baik ketika bola datang.		
10	Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.		
11.	Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk untuk keseimbangan.		

12.	Melakukan teknik sepakan kaki bagian kura-kura menggunakan penerapan bentuk latihan sendiri dan berpasangan sepakan kuda.		
13.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan	✓	
14.	Guru mampu menarik motivasi dan mengawasi setiap gerakan teknik sepakan yang dilakukan.	✓	
15.	Menghimbau siswa untuk melakukan pendinginan dan dilanjutkan dengan evaluasi.	✓	

Guru SMPN 4



Eddy S.Pd

Bengkulu, Mei 2014
Teman Sejawat


Ridho El Abraham

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

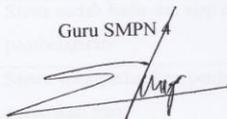
Identitas Kelas :
 Satuan Pendidikan : Smp
 Kelas/Waktu : VII 7
 Tanggal : 15 April 2014
 Siklus : 3

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1	Mempersiap siswa untuk belajar	✓	
2	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	✓	
3	Menghubungkan pengetahuan awal siswa dengan pelajaran		
4	Memperagakan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda pembelajaran	✓	
5	Guru mempersilahkan siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu	✓	
6	Guru mempraktekkan sikap awal dengan mulai berdiri dan kedua kaki terbuka selebar bahu.	✓	
7	Guru mempraktekkan cara lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.	✓	
8	Mempraktekkan cara menyentuh bola menggunakan bahagian bawahnya dan kemudian menyepak bahagian atas kaki (punggung kaki).	✓	
9	Menunjukkan arah mata yang baik ketika bola datang.	✓	
10	Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.		
11	Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk untuk keseimbangan.		

12.	Melakukan teknik sepakan kaki bagian kura-kura menggunakan penerapan bentuk latihan sendiri dan berpasangan sepakan kuda.	✓	
13.	Memberi bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan	✓	
14.	Guru mampu menarik motivasi dan mengawasi setiap gerakan teknik sepakan yang dilakukan.	✓	
15.	Menghimbau siswa untuk melakukan pendinginan dan dilanjutkan dengan evaluasi.	✓	

Guru SMPN



Eddy, S.Pd

Bengkulu, Mei 2014
Teman Sejawat


Ridho El Abraham

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

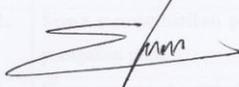
Identitas Kelas :
 Satuan Pendidikan :
 Kelas/Waktu :
 Tanggal :
 Siklus : I

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Siswa sudah hadir dan siap dilapangan untuk proses pembelajaran	✓	
2.	Siswa memperhatikan penjelasan tentang materi yang di peragakan guru	✓	
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal yang diberikan oleh guru	✓	
4.	Siswa memperhatikan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda yang diperagakan guru.		
5.	Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan praktek	✓	
6.	Siswa mulai berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.		
7.	Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.		
8.	Bola disentuh pada bahagian bawahnya dengan bahagian atas kaki (punggung kaki).	✓	
9.	Mata melihat kearah bola datang.		
10.	Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.	✓	
11.	Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk untuk keseimbangan.		

12.	Melakukan teknik sepakan dengan kaki bagian kura-kura dengan menggunakan penerapan bentuk latihan sendiri dan berpasangan sepakan kuda.	✓	
13.	Melaksanakan semua gerakan praktek yang telah dijelaskan guru		
14.	Meminta bantuan kepada guru atau bertanya ketika mengalami kesulitan pada saat pembelajaran.		
15.	Siswa melakukan pendinginan setelah melakukan praktek lalu kemudian evaluasi pembelajaran.	✓	

Guru Penjas SMPN 4


Eddy, S.Pd

Bengkulu, Mei 2014
Peneliti


Rinaldo

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Identitas Kelas :
 Satuan Pendidikan :
 Kelas/Waktu :
 Tanggal :
 Siklus : 2

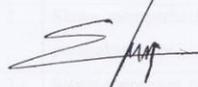
Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Siswa sudah hadir dan siap dilapangan untuk proses pembelajaran	√	
2.	Siswa memperhatikan penjelasan tentang materi yang di peragakan guru	√	
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal yang diberikan oleh guru		
4.	Siswa memperhatikan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda yang diperagakan guru.	√	
5.	Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan praktek	√	
6.	Siswa mulai berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.	√	
7.	Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.		
8.	Bola disentuh pada bahagian bawahnya dengan bahagian atas kaki (punggung kaki).		
9.	Mata melihat kearah bola datang.	√	
10.	Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.		
11.	Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk untuk keseimbangan.	√	

12.	Melakukan teknik sepakan dengan kaki bagian kura-kura dengan menggunakan penerapan bentuk latihan sendiri dan berpasangan sepakan kuda.	✓	
13.	Melaksanakan semua gerakan praktek yang telah dijelaskan guru	✓	
14.	Meminta bantuan kepada guru atau bertanya ketika mengalami kesulitan pada saat pembelajaran.		
15.	Siswa melakukan pendinginan setelah melakukan praktek lalu kemudian evaluasi pembelajaran.	✓	

Bengkulu, Mei 2014
Peneliti

Guru Penjas SMPN 4


Eddy, S.Pd


Rinaldo

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

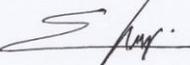
Identitas Kelas :
 Satuan Pendidikan :
 Kelas/Waktu :
 Tanggal :
 Siklus : 3

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

No	Aspek Yang Diamati	Penilaian	
		Ya	Tidak
1.	Siswa sudah hadir dan siap dilapangan untuk proses pembelajaran	✓	
2.	Siswa memperhatikan penjelasan tentang materi yang di peragakan guru	✓	
3.	Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal yang diberikan oleh guru	✓	
4.	Siswa memperhatikan materi praktek tentang sikap awal, pelaksanaan, dan akhir sepak kuda yang diperagakan guru.		
5.	Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan praktek	✓	
6.	Siswa mulai berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu.		
7.	Lutut kaki sepak dibengkokkan sedikit sambil ujung jari mengarah tanah/lantai.	✓	
8.	Bola disentuh pada bahagian bawahnya dengan bahagian atas kaki (punggung kaki).		
9.	Mata melihat kearah bola datang.	✓	
10.	Bola disepak keatas setinggi kepala atau melewati dada.	✓	
11.	Kedua tangan dibengkokkan sedikit, kaki tumpu ditekuk untuk keseimbangan.		

12.	Melakukan teknik sepakan dengan kaki bagian kura-kura dengan menggunakan penerapan bentuk latihan sendiri dan berpasangan sepakan kuda.	✓	
13.	Melaksanakan semua gerakan praktek yang telah dijelaskan guru	✓	
14.	Meminta bantuan kepada guru atau bertanya ketika mengalami kesulitan pada saat pembelajaran.	✓	
15.	Siswa melakukan pendinginan setelah melakukan praktek lalu kemudian evaluasi pembelajaran.	✓	

Guru Penjas SMPN,4


Eddy, S.Pd

Bengkulu, Mei 2014
Peneliti


Rinaldo