

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Prosedur dan Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas V SDN 06 Lebong Atas Kabupaten Lebong, dengan menggunakan media video pada pembelajaran lempar turbo. Adapun prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

Siklus I

a. Tahap Perencanaan Tindakan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu: 1) Menganalisis kurikulum untuk menentukan SK dan KD, yaitu SK 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya dan SK 6.3. Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan

nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran; 2) Membuat silabus dengan Standar Kompetensi (SK) 6 dan Kompetensi Dasar (KD) 6.3, yaitu SK 6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya dan KD 6.3. Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri dan kejujuran; 3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menggunakan media video.; 4) Membuat lembar observasi guru dan lembar observasi siswa; 5) Menyiapkan media video yang digunakan yaitu berupa laptop, LCD, video lempar turbo.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Tindakan siklus 1 yang telah dilaksanakan dengan materi pelajaran kemampuan lempar turbo. Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Guru memberi apersepsi dengan melakukan tanya jawab yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan untuk memancing pengetahuan awal siswa.
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang kemampuan lempar turbo melalui tayangan video

- 3) Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo tentang gerakan lempar turbo untuk memperlihatkan kepada siswa gerakan dasar lempar turbo yang benar.
- 4) Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan guru untuk memotivasi siswa dalam pembelajaran.
- 5) Guru membimbing pelatihan lempar turbo setiap individu
- 6) Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa kepada siswa supaya siswa benar-benar dapat melakukannya dengan baik.
- 7) Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa agar siswa dapat mengulang kembali pelajaran yang telah diberikan.
- 8) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran tentang gerakan lempar turbo
- 9) Guru memberikan evaluasi lempar turbo, untuk melihat kemampuan siswa melakukan lemparan.
- 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas kepada siswa untuk mengulangi lagi pelajaran yang telah diberikan.

Deskripsi Hasil Penelitian Siklus 1

1. Hasil Observasi Aktivitas Guru

Lembar observasi aktivitas guru yang dinilai oleh dua orang pengamat diperoleh skor rata-rata 21.5 berarti secara umum kegiatan guru selama proses pembelajaran dengan menggunakan model

pembelajaran langsung dengan media video di kelas V SD Negeri 06 lebong Atas, termasuk dalam kategori cukup. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada table 4.1 berikut ini:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus 1

No.	Pengamat	Skor Rata-rata
1.	1	21
2.	2	22
Jumlah		43
Nilai Rata-rata		21,5
Kategori Penilaian		Cukup

(Sumber Data Lampiran 11 halaman 70)

Berdasarkan tabel 4.1 analisis data observasi aktivitas guru siklus 1 dari 10 aspek diperoleh nilai akhir rata-rata sebesar 21,5 termasuk kategori cukup sehingga perlu diadakan perbaikan pada siklus II. Aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang observer/ pengamat dan masuk kategori baik yaitu: (1) Guru sudah baik menyampaikan tujuan pembelajaran tentang kemampuan lempar turbo melalui tayangan video ; (2) Guru sudah baik mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan guru untuk memotivasi siswa dalam pembelajaran.; (3) Guru sudah baik mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswasupaya siswa benar-benar dapat melakukannya; (4) Guru sudah baik memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswaagar siswa dapat mengulang kembali pelajaran yang telah diberikan.

Analisis data observasi siklus 1 yang dilakukan oleh dua orang pengamat masih ada beberapa aspek yang masuk dalam kategori cukup sehingga perlu diperbaiki pada pertemuan selanjutnya disiklus II. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut yaitu: (1) Guru sudah cukup baik memberikan apersepsi dengan melakukan tanya jawab yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan untuk memancing pengetahuan awal siswa; (2) Guru sudah cukup baik dalam menayangkan media video tentang gerakan lempar turbo untuk memperlihatkan kepada siswa gerakan-gerakan dasar lempar turbo yang benar.; (3) Guru sudah cukup baik membimbing pelatihan lempar turbo setiap individu; (4) Guru sudah cukup baik memberi tindak lanjut berupa tugas untuk mengulangi lagi materi pelajaran yang telah diberikan.

Aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang pengamat yang masuk ke dalam kategori kurang sehingga perlu diperbaiki pada Pertemuan selanjutnya di siklus II yakni; (1) Guru kurang membimbing siswa dalam menyimpulkan materi pelajaran mengenai lempar turbo; (2) Guru kurang memberikan evaluasi gerakan lempar turbo kepada siswa untuk melihat kemampuan siswa melakukan lemparan.

2. Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Hasil observasi aktivitas siswa yang dilakukan oleh dua orang pengamat diperoleh skor rata-rata 19,5 berarti secara umum kegiatan siswa selama proses pembelajaran dengan menerapkan model pembelajaran langsung dengan media video di kelas V SD Negeri 06 Lebong Atas termasuk ke dalam kategori cukup. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada table 4.2 berikut ini.

Tabel 4.2 Hasil Analisis Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus 1

No.	Pengamat	Skor Rata-rata
1.	1	20
2.	2	19
Jumlah		30
Nilai Rata-rata		19,5
Kategori Penilaian		Cukup

(Sumber Data Lampiran 16 halaman 77)

Berdasarkan tabel 4.2 analisis observasi aktivitas siswa siklus 1 diperoleh nilai akhir rata-rata sebesar 19,5 yang termasuk kategori cukup. Aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang observer/ pengamat dengan kategori baik yang harus dipertahankan bahkanditingkatkanyakni: (1) Siswa memperhatikangambar yang ditayangkangerakan-gerakan lempar turbo melalui media videodengan mencatat hal-hal yang pentig; (2) Siswa mengamati demonstrasi lempar turbo yang dilakukan guru dengan sungguh – sungguh dan penuh perhatian.Analisis data observasi yang dilakukan oleh dua orang

pengamat masih terdapat aspek-aspek yang ternasuk kedalam kategori cukup dan perlu diperbaiki pada siklus I. Aspek-aspek tersebut yakni; (1) Siswa melakukan latihan lempar turbo mengikuti langkah-langkah bimbingan guru dengan benar; (2) Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan dengan penuh perhatian.; (3) Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan gurudengan sungguh-sungguh dan meminta bimbingan guru ketika mengalami kesulitan; (4) Siswa melakukan evaluasi yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh dan sistematis. Aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang observer pengamat dan termasuk ke dalam kategori kurang dan perlu diperbaiki pada siklus II yaitu; (1) Siswa kurang menanggapi apersepsi yang diberika gurudengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian; (2) Siswa kurang menyimak tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian ; (3) Siswa kurang menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru danmencatatnya; (4) Siswa kurang menanggapi dan mencatat tindak lanjut yang diberikan guru dan menanyakan hal yang belum jelas.

3. Tes kemampuan lempar turbo

Rekapitulasi nilai yang diperoleh dari nilai evaluasi siklus I disajikan pada table 4.3 berikut ini.

Tabel 4.3 Hasil kemampuan lempar turbo siswa

Siklus 1

Jumlah seluruh siswa	25
Jumlah siswa yang mengikuti tes	25
Jumlah siswa yang tuntas	18
Jumlah siswa yang tidak tuntas	7
Nilai rata-rata kelas	70,2
Ketuntasan belajar klasial	72%

(Sumber Data Lampiran 7 halaman66)

Data yang diperoleh dari nilai tes siklus 1 rata-rata kelas 70,2 dengan ketuntasan belajar 72%. Nilai tersebut belum mencapai ketuntasan. Ketidaktuntasan pada siklus 1 ini disebabkan karena penerapan model pembelajaran langsung dengan video belum terlaksana secara optimal. Hal ini dapat dilihat pada lembar observasi guru dan siswa selamaproses pembelajaran yang masih terdapat aspek-aspek penilaian yang masih tergolong cukup, sehingga diperlukan refleksi untuk proses kegiatan pembelajaran pada siklus selanjutnya.

Refleksi Siklus 1

1. Aktivitas Guru

Aspek yang dicapai dalam kriteria cukup pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 adalah: (1) Guru sudah cukup baik memberikan apersepsidengan melakukan tanyan jawab yang berkaitan dengan materi yang akandisampaikan untuk memancing pengetahuan awalsiswa; (2) Guru sudah cukup baik dalam menayangkan media video tentang

gerakanlempar turbo untuk memperlihatkan kepada siswa gerakan-gerakan dasar lempar turbo yang benar.; (3) Guru sudah cukup baik membimbing pelatihan lempar turbo setiap individu; (4) Guru sudah cukup baik memberi tindak lanjut berupa berupa tugas untuk mengulangi lagi pelajaran yang telah diberikan.

Adapun rencana perbaikan pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut: (1) Kemampuan guru memberikan apersepsi. Hendaknya guru memberi apersepsi dengan melakukan tanya jawab yang berkaitan dengan materi yang akandisampaikan untuk memancing pengetahuan awalsiswa; (2) Kemampuan guru menayangkan media video gerakan lempar turbo; Hendaknya guru menayangkan media video tentang gerakanlempar turbo untuk memperlihatkan kepada siswa gerakan-gerakan dasar lempar turbo yang benar; (3) Kemampuan gurumembimbing pelatihan lempar turbo; Hendaknya guru membimbing siswa dalam latihan lempar turboSetiap individu; (4) Kemampuan guru memberi tindak lanjut berupa tugas Hendaknya guru memberi tindak lanjut berupa tugas kepadasiswa untuk mengulangi lagi pelajaran yang telah diberikan.

Aspek yang dicapai dalam kriteria kurang pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 adalah: Guru masih kurang ketika membimbing siswa dalam menyimpulkan materi pelajaran mengenai lempar

turbo. Rencana perbaikan pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut: Kemampuan guru ketika memberikan bimbingan kepada siswa dalam menyimpulkan materi pelajaran mengenai lempar turbo. Hendaknya guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran tentang gerakan lempar turbo.

2. Aktivitas Siswa

Adapun aspek yang dicapai dalam kriteria cukup pada aktivitas siswa saat pembelajaran siklus 1 adalah: (1) Siswa sudah cukup baik melakukan evaluasi yang diberikan guru sungguh-sungguh dan sistematis; (2) Siswa sudah cukup baik melakukan gerakan lempar turbo dan menanyakan kesukaran yang dilakukan dengan dengan penuh perhatian; (3) Siswa sudah cukup baik memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh dan meminta bimbingan guru ketika mengalami kesulitan; (4) Siswa sudah cukup baik melakukan evaluasi yang diberikan guru sungguh-sungguh dan sistematis.

Adapun rencana perbaikan pada aktivitas siswa saat pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut: (1) Kemampuan siswa melakukan latihan gerakan lempar turbo. Hendaknya siswa melakukan latihan lempar turbo dengan

menggikuti langkah-langkah bimbingan guru dengan benar; (2) Kemampuan siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan dengan penuh perhatian. Hendaknya semua siswa bertanya kepada guru tentang gerakan-gerakan lempar turbo sebelum melakukan lemparan; (3) Kemampuan siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru. Hendaknya siswa melakukan latihan mengulangi dari awal gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru agar siswa mengerti teknik dasar yang dilakukan; (4) Kemampuan siswa melakukan latihan gerakan lempar turbo. Hendaknya siswa melakukan latihan lempar turbo dengan berani sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan siswa ada yang kurang tepat dapat dibimbing oleh guru.

Aspek yang dicapai dalam kriteria kurang pada aktivitas siswa saat pembelajaran siklus 1 adalah: (1) Siswa masih kurang dalam mengikuti apersepsi yang diberikan guru; (2) Siswa masih kurang dalam mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai; (3) Siswa masih kurang menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru; (4) Siswa masih kurang menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru.

Rencana perbaikan pada aktivitas siswa saat pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut: (1) Kemampuan siswa dalam mengikuti apersepsi yang diberikan guru.

Diharapkan siswa aktif menanggapi apersepsi yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengerti arah yang disampaikan guru.; (2) Kemampuan siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Hendaknya siswa mampu memperhatikan dan mendengarkan tujuan pembelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik dan patuh, dan guru juga sebaiknya mampu menarik perhatian siswa terfokus terhadap tujuan pembelajaran yang disampaikan; (3) Kemampuan siswa dalam menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru. Hendaknya siswa menyimpulkan hasil diskusi gerakan-gerakan yang telah dilakukan yang belum jelas dapat disimpulkan dengan bimbingan guru; (4) Kemampuan siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru. Hendaknya siswa menanggapi tugas yang diberikan oleh guru dilaksanakan dengan sungguh-sungguh sehingga siswa dapat melakukan dengan baik.

Siklus II

1. Deskripsi Hasil Observasi Aktivitas Guru

Berdasarkan hasil observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh dua orang pengamat pada siklus II diperoleh skor rata-rata 27,5 berarti secara umum, kegiatan guru selama proses pembelajaran dengan

penerapan model pembelajaran langsung dengan media video di kelas V SD.Negeri 06 Lebong Atas termasuk ke dalam kategori baik. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 4.4 Hasil Analisis Data Observasi Aktivitas Guru Pada

Siklus II

No.	Pengamat	Skor Rata-rata
1.	1	28
2.	2	27
Jumlah		55
Nilai Rata-rata		27,5
Kategori Penilaian		Baik

(Sumber Data Lampiran 25 halaman93)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa, pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada siklus II sudah mengalami peningkatan nilai rata-rata skor. Peningkatan hasil yang sudah termasuk dalam kategori baik yakni:

- (1) Guru sudah baik dalam memberikan apersepsi kepada siswadengan melakukan tanyan jawab yang berkaitan dengan materi yang akandisampaikan untuk memancing pengetahuan awalsiswa;
- (2) Guru sudah baik dalam menyampaikan tujuan pembelajarantentang kemampuan lempar turbo melalui tayangan video;
- (3) Guru sudah baik dealam menayangkan media video gerakan lempar turbountuk memperlihatkan kepada siswa gerakan-gerakan dasar lempar turbo yang benar;
- (4) Guru sudah baik dalam mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilanuntuk memotivasi siswa dalam pembelajaran.;
- (5) Guru

sudah baik dalam membimbing pelatihan lempar turbo setiap individu; (6) Guru sudah baik dalam mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa supaya siswa benar-benar dapat melakukannya; (7) Guru sudah baik dalam memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa agar siswa dapat mengulang kembali pelajaran yang telah diberikan.; (8) Guru sudah baik dalam membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran tentang gerakan lempar turbo;(9) memberikan evaluasi lempar turbo, untuk melihat kemampuan siswa melakukan lemparan.

2. Deskripsi Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa yang dilakukan oleh dua orang pengamat diperoleh skor rata-rata 28,5 skor ini terletak pada kategori baik. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada tabel 4.5 Berikut ini.

Tabel 4.5 Hasil analisis data observasi aktivitas siswa pada

Siklus II

No.	Pengamat	Skor Rata-rata
1.	1	29
2.	2	28
Jumlah		57
Nilai Rata-rata		28,5
Kategori Penilaian		Baik

(Sumber Data Lampiran 29 halaman 97)

Berdasarkan table 4.5 di atas, dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada siklus II sudah mengalami peningkatan nilai rata-rata skor. Peningkatan hasil yang sudah termasuk ke dalam kategori baik yakni: (1) Siswa sudah baik mengikuti apersepsi yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian.; (2) Siswa sudah baik menyimak tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian.; (3) Siswa sudah baik mengamati gambar yang ditayangkan melalui media Video gerakan-gerakan lempar turbo dengan mencatat hal-hal yang penting; (4) Siswa sudah baik memperhatikan demonstrasi lempar turbo yang dilakukan guru dengan sungguh – sungguh dan penuh perhatian.; (5) Siswa sudah baik melakukan latihan lempar turbo dengan mengikuti langkah-langkah bimbingan guru dengan benar; (6) Siswa sudah baik melakukan gerakan lempar turbo dan menanyakan kesukaran yang dilakukan dengan penuh perhatian.; (7) Siswa sudah baik memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh dan meminta bimbingan guru ketika mengalami kesulitan; (8) Siswa sudah baik menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru dan mencatatnya; (9) Siswa sudah baik melakukan lempar turbo mengikuti langkah-langkah bimbingan guru dengan benar; (10) Siswa sudah baik menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru dan menanyakan hal yang belum jelas.

3. Tabel 4.6 Hasil kemampuan lempar turbo siswa

Siklus II

Jumlah seluruh siswa	25
Jumlah siswa yang mengikuti tes	25
Jumlah siswa yang tuntas	23
Jumlah siswa yang tidak tuntas	2
Nilai rata-rata kelas	76,28
Ketuntasan belajar klasial	92%

(Sumber Data Lampiran 21halaman 89)

Pada siklus II dari 25 orang siswa, nilai rata-rata kelas 76,28 dengan ketuntasan belajar 92%. Dari hasil belajar yang diperoleh pada siklus II menunjukkan bahwa proses pembelajaran kemampuan lempar turbo meningkat dan dinyatakan telah banyak siswa yang nilainya tuntas.

4. Refleksi Siklus II

1. Aktivitas Guru

Berdasarkan hasil refleksi di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas guru pada siklus II secara keseluruhan sudah mencapai semua indikator yang telah ditetapkan pada lembar observasi. Aktivitas guru sudah dalam kategori baik sehingga dapat diartikan bahwa kualitas proses pembelajaran sudah meningkat, namun peneliti merekomendasikan perbaikan proses pembelajaran pada penelitian selanjutnya yaitu: Guru hendaknya menjelaskan dengan rinci tentang gerakan-gerakan lempar turbo sehingga siswa benar-benar ingat apa yang disampaikan guru

dalam memberi tugas kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik.

2. Aktivitas Siswa

Hasil refleksi di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa pada siklus II secara keseluruhan sudah mencapai indikator yang telah ditetapkan pada lembar observasi. Aktivitas siswa sudah berada dalam kategori baik sehingga dapat diartikan bahwa kualitas siswa dalam proses pembelajaran sudah meningkat.

3. Hasil Belajar (Kemampuan Lempar Turbo)

Berdasarkan penilaian tes kemampuan lempar turbo siswa yang diperoleh pada siklus II, semua siswa telah dinyatakan tuntas dengan nilai rata-rata sebesar 76,28 dengan ketuntasan klasikal 92%. Sehingga penelitian tindakan kelas yang menerapkan model pembelajaran langsung dengan media video dapat diakhiri.

B. Pembahasan Penelitian

1. Deskripsi Aktivitas Guru

Berdasarkan hasil analisis lembar observasi guru pada siklus I skor rata-rata yang diperoleh yaitu 21,5 dalam kriteria cukup. Dari hasil analisis lembar observasi aktivitas guru yang terdiri dari 10 aspek pengamatan diperoleh nilai dalam kategori baik 4 aspek, kategori cukup 4 aspek, dan

kategori kurang 2 aspek. Yang termasuk kategori baik 4 aspek tersebut adalah: (1) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran; (2) Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan; (3) Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa; (4) Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa. Dan yang termasuk kategori cukup 4 aspek adalah: (1) Guru memberikan apersepsi; (2) Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo; (3) Guru membimbing pelatihan lempar turbo; (4) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas. Sedangkan 2 aspek yang termasuk kategori kurang adalah: (1) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran; (2) Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo.

Kelemahan pada siklus I, diperbaiki pada siklus II terjadi peningkatan. Adapun skor rata-rata yang diperoleh pada siklus II yaitu 27,5 dalam kategori baik. Dari 10 aspek pengamatan aktivitas guru pada siklus II diperoleh nilai dalam kategori baik 9 aspek dan kategori cukup 1 aspek. Adapun 9 aspek yang termasuk kategori baik tersebut adalah: (1) Guru memberikan apersepsi; (2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran; (3) Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo; (4) Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan; (5) Guru membimbing pelatihan lempar turbo; (6) Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa; (7) Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa; (8) Guru

membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran; (9) Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo. Dan 1 aspek yang termasuk kategori cukup adalah: (1) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas. Satu aspek yang belum mencapai kategori baik atau belum berhasil direkomendasikan. Adapun aspek yang direkomendasikan yaitu: Guru hendaknya menjelaskan dengan rinci tentang gerakan-gerakan lempar turbo sehingga siswa benar-benar ingat apa yang disampaikan guru dalam memberi tugas kepada siswa agar siswa dapat melakukannya dengan baik.

Dari hasil analisis observasi aktivitas guru dalam dua siklus menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran langsung dengan media video untuk meningkatkan kemampuan lempar turbo dapat meningkatkan aktivitas guru. Hal ini sesuai pendapat Rosdiani (2012: 6). Model pembelajaran langsung merupakan model pembelajaran yang lebih mengutamakan strategi pembelajaran efektif guna memperluas informasi materi ajar.

2. Deskripsi Aktivitas Siswa

Berdasarkan hasil analisis lembar observasi siswa pada siklus I skor rata-rata yang diperoleh yaitu 19,5 dalam kategori cukup. Dari hasil analisis lembar observasi aktivitas siswa yang terdiri dari 10 aspek pengamatan diperoleh nilai dalam kategori baik 2 aspek, kategori cukup 4 aspek, dan kategori kurang 4 aspek. Yang termasuk kategori baik 2 aspek tersebut

adalah: (1) Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media video; (2) Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru. Adapun 4 aspek yang termasuk kategori cukup adalah: (1) Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru; (2) Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan; (3) Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru; (4) Siswa melakukan gerakan lempar turbo. Sedangkan 4 aspek yang termasuk kategori kurang adalah: (1) Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru; (2) Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai; (3) Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru; (4) Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru.

Kelemahan pada siklus I diperbaiki pada kegiatan siklus II sehingga terjadi peningkatan. Adapun skor rata-rata yang diperoleh pada siklus II yaitu 28,5 dalam kategori baik. Dari hasil analisis lembar observasi aktivitas siswa yang terdiri dari 10 aspek pengamatan diperoleh nilai dalam kategori baik 10 aspek. Yang termasuk kategori baik 10 aspek tersebut adalah: (1) Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru; (2) Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai; (3) Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media video; (4) Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru; (5) Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru; (6) Siswa melakukan

gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan; (7) Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru; (8) Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru; (9) Siswa melakukan lempar turbo; (10) Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru.

Penerapan model pembelajaran langsung dengan media video dapat meningkatkan aktivitas siswa. Sesuai dengan pendapat Rosdiani (2012: 6). Model pembelajaran langsung merupakan model pembelajaran yang lebih mengutamakan strategi pembelajaran efektif guna memperluas informasi materi ajar.

3. Hasil belajar kemampuan lempar turbo.

Arikunto, (1993: 12) mengemukakan “pembelajaran adalah suatu kegiatan yang mengandung terjadinya proses penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap oleh subjek yang sedang belajar”. Lebih lanjut Arikunto (1993: 4) mengemukakan bahwa “pembelajaran adalah bantuan pendidikan kepada anak didik agar mencapai kedewasaan di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap”. Berdasarkan hasil belajar siswa, kemampuan lempar turbo diperoleh peningkatan yang signifikan. Hasil belajar siswa pada refleksi awal secara klasikal dengan nilai rata-rata 69,92 dengan kategori belum tuntas sesuai dengan KKM yang ditetapkan sebesar 70. Pada siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 70,2. Hasil belajar siswa berhasil ditingkatkan dengan baik pada siklus II

yakni dengan rata-tara 76,28. Hal ini sesuai dengan pernyataan Arikunto, (1993: 12) mengemukakan “pembelajaran adalah suatu kegiatan yang mengandung terjadinya proses penguasaan pengetahuan, keterampilan dan sikap oleh subjek yang sedang belajar”. Lebih lanjut Arikunto (1993: 4) mengemukakan bahwa “pembelajaran adalah bantuan pendidikan kepada anak didik agar mencapai kedewasaan di bidang pengetahuan, keterampilan dan sikap”. Oleh karena itu hasil belajar siswa kelas V SD.Negeri 06Lebong Atas Kabupaten Lebong mengalami peningkatan yang baik sebab siswanya ingin belajar dan bersemangat melakukan gerakan kemampuan lempar turbo yang disampaikan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Langkah-langkah penerapan model pembelajaran langsung dengan media video adalah: (1) Guru memberi apersepsi; (2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran; (3) Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo; (4) Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan; (5) Guru membimbing pelatihan lempar turbo; (6) Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa; (7) Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa; (8) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran; (9) Guru memberikan evaluasi lempar turbo; (10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.
2. Pembelajaran siswa terhadap materi kemampuan lempar turbo melalui penerapan model pembelajaran langsung dapat ditingkatkan dengan media video, berhasil ditingkatkan yakni rata-rata skor observasi aktivitas guru siklus 1 sebesar 21,5 dengan kategori cukup meningkat pada siklus II menjadi 27,5 dengan kategori baik. Rata-rata skor aktivitas siswa siklus 1 sebesar 19,5 dengan kategori cukup meningkat pada siklus II menjadi 28,5 dengan kategori baik.
3. Hasil belajar siswa berhasil ditingkatkan melalui penerapan model pembelajaran langsung dengan media video di kelas V SD.Negeri 06 Lebong Atas, yakni dari rata-rata kelas pada siklus 1 sebesar 70,2 dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 72% yang selanjutnya

berhasil ditingkatkan dengan baik pada siklus II dengan rata-rata kelas sebesar 76,28 dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 92%.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan di kelas V SD.Negeri 06 Lebong Atas, pada mata pelajaran Penjasorkes dengan materi ke mampuan lempar turbo, maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut:

(1) Pada saat pembelajaran berlangsung hendaklah menggunakan media yang dapat memotivasi dan membuat siswa tertarik tentang materi yang akan diberikan melalui media yang digunakan; (2) Ketika memberikan kesempatan latihan kepada siswa guru harus lebih memperhatikan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan, sesuai dengan materi yang telah disampaikan agar antara guru dan siswa terjadi interaksi yang baik dalam latihan; (3) Siswa harus lebih dimotivasi dalam mendengarkan penjelasan penjelasan yang disampaikan guru, sehingga materi yang disampaikan dapat tersalur dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara

Arikunto, Suharsimi. (1993). **Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi**. Jakarta: Rineka Cipta.

Bates, (2006). **Daily Physical Activity for Children and youth**. ISBN

Dediknas. (2006). **Kurikulum Pendidikan Dasar**(Garis-garis Besar Program Pengajaran) GBPP kelas V SD. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Merisa, dkk (2011) **Komputer dan media Pembelajaran**. Penerbit Universitas Terbuka

Purnomo, eddy (2009)**Gerak dasar lempar turbodiunduh dari**
<http://oktieseven.wordpress.com/gerakan-lempar-turbo-pada>
tanggal 13 April 2014

Rosdiani, Dini (2012)**Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**: Penerbit Alfabeta Bandung

Sably El-Ittihad (2011)**Video Sebagai Media Pembelajaran diunduh dari**
<http://sablnews.blogspot.com/2011/05/video-sebagai-media-pembelajaran.html>pada tanggal 31 Maret 2014

Sudjana, (2009). **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**. Bandung: Remaja Rosdakarya

Susilana, Rudi dan Riana, Cepi (2011)**Media Pembelajaran**. Wacana Prima Bandung

LAMPIRAN



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 : 8234/UN30.7/PL/2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Perihal : Izin Penelitian

17 Mei 2014

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Rejang Lebong
Di Curup

Bersama ini kami beritahukan kepada saudara bahwa Universitas Bengkulu mempunyai program bagi mahasiswa pada setiap akhir perkuliahan diharuskan membuat karya ilmiah berupa penelitian ilmiah sesuai dengan disiplin ilmu yang diminati. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, untuk kelancaran dalam pengambilan data penelitian bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan FKIP UNIB, dengan ini kami mengharapkan bantuan Saudara agar memberikan izin mengadakan Penelitian pada unit kerja saudara sesuai dengan namanya yang terlampir dibawah ini.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

n.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik



Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd
NIP.19591015 199303 1 016

Tembusan:
Yth. Dekan DKIP sebagai laporan

DATA MAHASISWA PENJASKES
PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN
KERJASAMA FKIP UNILA DENGAN FKIP UNIVERSITAS BENGKULU

LOKASI BELAJAR : KABUPATEN REJANG LEBONG

NO	NPM	NAMA MAHASISWA	JUDUL SKRIPSI	TEMPAT PENELITIAN	JADWAL PENELITIAN
1	1213912020	Elpian Sori	Penerapan Model Pembelajaran Langsung dengan Media Video untuk Meningkatkan Kemampuan Lempar Turbo Siswa Kelas V SD Negeri 06 Lebong Atas Kabupaten Lebong	SD Negeri 06 Lebong Atas Kabupaten Lebong	4 Februari s.d. 4 Mei 2014

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Bambang Suhono, M.Pd.
NIP. 195910151985031016



PEMERINTAH KABUPATEN LEBONG
DINAS DIKNASPORA
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 LEBONG ATAS

Jln. Raya Bukit Resam Lebong Atas

Nomor : / 02 / SDN 06 / LA / 2014
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal
Prihal : Izin Penelitian

Saya selaku kepala Sekolah Dasar Negeri 06 Lebong Atas, Kabupaten Lebong memberi izin melakukan penelitian di kelas V untuk pengambilan data yang diperlukan dalam penulisan skripsi kepada:

NO	NAMA MAHASISWA NPM	JUDUL SKRIPSI	TEMPAT PENELITIAN	TANGGAL
1.	ELPIAN SORI 1213912020	Penerapan model pembelajaran langsung dengan media video untuk meningkatkan kemampuan lempar turbo siswa kelas V SDN 06 Lebong Atas. Kabupaten Lebong.	SDN. 06 Lebong Atas	4 Februari - 4 Mei 2014

Demikian surat izin penelitian ini agar dapat di gunakan sebagai mana mestinya.

Curup, 4 Februari 2014
Kepala Sekolah

Hasnaini, A.Ma.Pd

NIP. 19670314 198803 2 009

Lampiran 3

**NILAI REFLEKSI AWAL SISWA
KELAS IV SD.NEGERI 06 LEBONG ATAS KABUPATEN LEBONG**

No	Nama Siswa	L/P	Lemparan Terjauh	Nilai Siswa	Keterangan
1	DM	P	6,10 m	70	T
2	CP	P	4,15 m	55	BT
3	RG	L	7,12 m	61	BT
4	ES	L	8,11 m	70	T
5	TR	P	7,40 m	70	T
6	FN	L	5,20 m	55	BT
7	FP	L	8,23 m	85	T
8	DM	L	5,15 m	55	BT
9	KN	P	7, 22 m	85	T
10	IP	P	3, 12 m	69	BT
11	M.Z	L	8, 30 m	70	T
12	CC	P	4, 40 m	55	BT
13	AP	P	3, 32 m	55	BT
14	DS	P	7, 12 m	70	T
15	YTS	P	7, 42 m	70	T
16	NR	P	8,10 m	85	T
17	JF	L	8, 11 m	70	T
18	ZP	L	7, 40 m	69	BT
19	IP	P	7, 12 m	70	T
20	RC	L	5,15 m	55	BT
21	JHN	L	5, 12 m	69	BT
22	BNS	L	8, 07 m	70	T
23	KS	p	3,15 m	55	BT
24	NS	p	7, 10 m	70	T
25	YR	P	7, 13 m	70	T
JUMLAH			1678		
NILAI RATA-RATA			67,12		
Ketuntasan Klasikal			56 %		
Siswa yang belum tuntas			11 (44%)		

Lampiran 4

SILABUS SIKLUS 1

Nama Sekolah : SD.Negeri 06 Lebong Atas
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas / Semester : V/II
 Standar Kompetensi : 6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu	Sumber Belajar
6.3 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama,percaya diri dan kejujuran.	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan cara memegang turbo dengan benar Melakukan gerakan lempar turbo dengan benar. 	Lempar Turbo	Melakukan gerakan lempar turbo dengan benar	Tes Perbuatan	2 x 35 Menit	-Buku Paket Penjaskes.Kelas. IV. SD -Buku Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. Yudha M. Saputra. Direktorat Jenderal Olahraga Jakarta (2002)

Curup, 4 Februari 2014
 Kepala SDN 06 Lebong Atas

Peneliti

HASNAINI. A.Ma.Pd
 NIP.19670314 198803 2 009

ELPIAN SORI
 NPM.1213912020

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Negeri 06 Lebong Atas
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : 5 (lima) / II (dua)
 Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar :

6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- Melakukan cara memegang turbo dengan benar.
- Melakukan gerakan lempar turbo dengan benar

D. Tujuan Pembelajaran:

- Melalui pengamatan dengan media video siswa mampu memperagakan cara memegang turbo dengan benar.
- Melalui pengamatan dengan media video siswa mampu melakukan gerakan lempar turbo dengan benar.

E. Materi Pokok

Lempar Turbo

F. Model dan Metode Pembelajaran:

- Model : Pembelajaran Langsung
- Metode : Ceramah, pengamatan, penugasan, demonstrasi dan

perbuatan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

- **Kegiatan Awal**

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- 1) Guru memberi apersepsi.
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran

B. Kegiatan Inti (45 menit)

- 3) Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo
- 4) Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan
- 5) Guru membimbing pelatihan lempar turbo
- 6) Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa
- 7) Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa
- 8) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran

C. Kegiatan Akhir (15 menit)

- 9) Guru memberikan evaluasi lempar turbo
- 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

H. Alat dan Sumber Bahan:

Alat Peraga : Peluit, Turbo, Laptop, dan LCD

Sumber : Buku Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. Yudha M.
Saputra. Direktorat Jenderal Olahraga Jakarta (2002)

I. PENILAIAN

- a. Prosedur : Pos tes
- b. Jenis Penilaian : Perbuatan
- c. Bentuk Penilaian : Penugasan
- d. Alat : Turbo

Mengetahui
Kepala Sekolah

Curup, 4 Februari 2014

Peneliti,

HASNAINI. A.Ma.Pd

NIP :19670314 198803 2 009

ELPIAN SORI

NPM: 1213912020

Lampiran. 6

MATERI PELAJARAN SIKLUS 1

Lempar Turbo

Lempar turbo termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik, prestasi yang diukur adalah hasil lemparan sejauh mungkin. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh siswa lempar turbo yaitu : cara memegang turbo, cara membawa turbo, lempar turbo tanpa awalan, dan lempar turbo dengan awalan. Turbo yang digunakan terbuat dari plastik/karet.

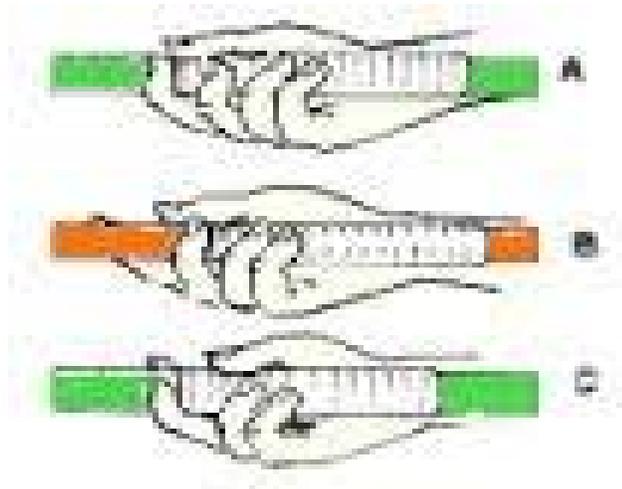


Gambar 1. Turbo

1. Cara Memegang Turbo

Pertama turbo diletakkan pada telapak tangan, dengan ujung atau mata turbo serong hamper menuju kearah badan. Kemudian jari telunjuk memegang tepian atau pangkal dari ujung tali bagian belakang turbo, dibantu dengan ibu jari diletakkan pada tepi belakang dari pegangan dan pada badan turbo serta dalam keadaan lurus. Sedangkan ketiga jari lainnya berimpit dan renggang dengan jari telunjuk turut membantu dan menutupi

lilitan tali turbo. Jadi dengan pegangan cara Amerika ini jari telunjuk dan ibu jari memegang peranan mendorong tali pegangan turbo pada saat melempar.



Gambar. 2 Cara Memegang Turbo

2. Cara menjepit

caranya hanya menjepitkan turbo diantara dua jari tengah dan jari telunjuk, sedangkan jari jari lainnya memegang biasa.

Cara membawa turbo, cara mengambil awalan pada lempar turbo sangat erat kaitannya dengan cara membawa turbo. Membawa turbo diatas pundak turbo dipegang di atas pundak di samping kepala dengan mata turbo serong ke atas, siku tangan dilipat atau ditekuk menuju depan.

4. Gerakan Melempar

Saat kaki kiri mendarat, kaki kanan ditekuk hingga badan benar-benar jauh condong ke belakang dan badan sebagian besar pada kaki

kanan. Pada saat ini lengan yang membawa turbo sudah dalam sikap lurus , mata turbo dan pandangan terarah kesudut lemparan dan tangan kiri tetap rileks. Saat inilah terjadi sikap melempar yang sebenarnya. Setelah turbo ditarik melauai pundak/bahu mendekati telinga, seluruh badan ditinggikan dan dengan secepat-cepatnya melecutkan turbo. Bersamaan dengan itu lepasnya turbo dengan hentakan pergelangan tangan sebagai sumber kekuatan terakhir. Sikap badan setelah melempar dengan lepasnya turbo dari pergelangan tangan secara otomatis keseimbangan atau yang lebih dikenal dengan titik berat badan akan menjadi labil dan hilang. Hal ini disebabkan kekuatan yang yang dikeluarkan untuk melempar dimulai dari kaki sampai kepergelangan tangan yang diawali kecepatan lari .sehingga secara ototomatis kaki yang menjadi tumpuan untuk titik berat badan tidak bias menahan badan yang terdorong ke depan untuk itu, agar keseimbangan dapat terjaga dan dikembalikan secara baik, maka pada saat tubuh condong kedepan, tangan yang melempar turbo turun dari hasil pecutan yang dilakukan.



Gambar 3. Gerakan Melempar Turbo

Lampiran 7

HASIL KEMAMPUAN LEMPAR TURBO SISWA**SIKLUS 1**

No	Nama Siswa	L/P	Lemparan Terjauh	Nilai Siswa	Keterangan
1	DM	P	7,10 m	70	T
2	CP	P	3,15 m	55	BT
3	RG	L	4,12 m	61	BT
4	ES	L	7,12 m	70	T
5	TR	P	6,40 m	70	T
6	FN	L	5,20 m	55	BT
7	FP	L	8,23 m	85	T
8	DM	L	8, 11 m	70	T
9	KN	P	7, 22 m	85	T
10	IP	P	4, 12 m	69	BT
11	M.Z	L	8, 30 m	70	T
12	CC	P	3, 40 m	55	BT
13	AP	P	3, 32 m	55	BT
14	DS	P	7, 12 m	70	T
15	YTS	P	7, 42 m	70	T
16	NR	P	8,50 m	85	T
17	JF	L	7, 11 m	70	T
18	ZP	L	5, 40 m	69	BT
19	IP	P	7, 12 m	70	T
20	RC	L	8, 31 m	85	T
21	JHN	L	8, 41 m	86	T
22	BNS	L	8, 12 m	70	T
23	KS	p	7, 15 m	70	T
24	NS	p	7, 10 m	70	T
25	YR	P	7, 13 m	70	T
JUMLAH			1755		
NILAI RATA-RATA			70,2		
Ketuntasan Klasikal			72 %		
Siswa yang belum tuntas			7 (28%)		

Lampiran. 8**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU**

Nama Peneliti : Elpian Sori
 Nama Pengamat : Hasnaini. A.Ma.Pd
 Tanggal Observasi : 4 Februari 2014
 Siklus : 1 (Satu)
 Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi		2	
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran			3
3.	Gurumenayangkan media video gerakan lempar turbo		2	
4.	Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan			3
5.	Guru membimbing pelatihan lempar turbo		2	
6.	Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa		2	
7.	Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa			3
8.	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran	1		
9.	Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo	1		
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas		2	
Jumlah Tiap Kriteria		2	10	9
Jumlah Keseluruhan		21		

Curup, 4 Februari 2014
 Pengamat. I

Hasnaini. A.Ma.Pd
NIP 19670314 198803 2 009

Lampiran. 9

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Nama Peneliti : Elpian Sori
 Nama Pengamat : Ansurman. S.Pd
 Tanggal Observasi : 4 Februari 2014
 Siklus : 1 (Satu)
 Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini!

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi		2	
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran			3
3.	Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo		2	
4.	Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan			3
5.	Guru membimbing pelatihan lempar turbo		2	
6.	Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa			3
7.	Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa		2	
8.	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran	1		
9.	Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo		2	
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas		2	
Jumlah Tiap Kriteria		1	12	9
Jumlah Keseluruhan		22		

Curup, 4 Februari 2014

Pengamat. II

Ansurman. S.Pd
NIP. 19621110 198111 1 002

Lampiran 10

ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS GURU SIKLUS 1

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Guru memberikan apersepsi	2	2	2	Cukup
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	3	3	3	Baik
3.	Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo	2	2	2	Cukup
4.	Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan	3	3	3	Baik
5.	Guru membimbing pelatihan lempar turbo	2	2	2	Cukup
6.	Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa	2	3	2,5	Baik
7.	Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa	3	2	2,5	Baik
8.	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran	1	1	1	Kurang
9.	Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo	1	2	1,5	Kurang
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas	2	2	2	Cukup
J u m l a h Skor		21	22	21,5	Cukup

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

Lampiran 11

ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI GURU SIKLUS 1

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	21
2.	2	22
jumlah		43
Nilai Rata - Rata		21,5

a. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

b. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi guru 21,5 termasuk kategori cukup (C).

Lampiran.12

DESKRIPTOR LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

1. Guru memberi apersepsi:

- Kurang (1) : Guru memberi apersepsi tetapi tidak berhubungan dengan materi yang akan diajarkan
- Cukup (2) : Guru memberi apersepsi dengan melakukan tanya jawab
- Baik (3) : Guru memberi apersepsi dengan melakukan tanya jawab yang berkaitan dengan materi yang akan disampaikan untuk memancing pengetahuan awal siswa.

2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran:

- Kurang (1) : Guru menyampaikan tujuan pelajaran tentang lempar turbo.
- Cukup (2) : Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang kemampuan lempar turbo tetapi tidak melalui tayangan video
- Baik (3) : Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang kemampuan lempar turbo melalui tayangan video

3. Guru menayangkan media video tentang gerakan lempar turbo:

- Kurang (1) : Guru menayangkan media video
- Cukup (2) : Guru menayangkan media video tentang gerakan-gerakan lempar turbo
- Baik (3) : Guru menayangkan media video tentang gerakan lempar turbo untuk memperlihatkan kepada siswa gerakan-gerakan dasar lempar turbo yang benar

4. Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan:

Kurang (1) : Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa.

Cukup(2) : Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran

Baik(3) : Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan guru untuk memotivasi siswa dalam pembelajaran .

5. Guru membimbing pelatihan lempar turbo:

Kurang (1) : Guru membimbing siswa pelatihan turbo secara keseluruhan

Cukup (2) : Guru membimbing pelatihan lempar turbo setiap kelompok

Baik (3) : Guru membimbing pelatihan lempar turbo setiap siswa

6. Guru mengecek pemahaman siswa dan memberikan umpan balik:

Kurang(1) : Guru mengecek pemahaman siswa dan memberikan umpan balik

Cukup(2) : Guru mengecek pemahaman siswa dan memberikan umpan balik kepada siswa.

Baik(3) : Guru mengecek pemahaman siswa dan memberikan umpan balik kepada siswa supaya siswa benar-benar dapat melakukannya

7. Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan:

Kurang (1) : Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa

Cukup (2) : Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa pada saat pembelajaran berlangsung.

Baik (3) : Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa agar siswa dapat mengulang kembali pelajarannya yang telah diberikan.

8. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran:

Kurang (1) : Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran

Cukup (2) : Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran yang telah dilaksanakan

Baik (3) : Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran tentang gerakan lempar turbo

9. Guru memberikan evaluasi:

Kurang (1) : Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo.

Cukup (2) : Guru memberikan evaluasi lempar turbo, sesuai dengan materi yang disampaikan.

Baik (3) : Guru memberikan evaluasi lempar turbo, untuk melihat kemampuan siswa melakukan lemparan

10. Guru memberikan tindak lanjut berupa tugas:

Kurang (1) : Guru memberikan tindak lanjut kepada siswa berupa tugas pekerjaan rumah (PR)

Cukup (2) : Guru memberikan tindak lanjut kepada siswa tentang materi yang disampaikan.

Baik (3) : Guru memberikan tindak lanjut berupa tugas kepada siswa untuk mengulangi lagi pelajaran yang telah diberikan.

Lampiran13**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA**

Nama Peneliti : Elpian Sori
 Nama Pengamat : Hasnaini. A.Ma.Pd
 Tanggal Observasi : 4 Februari 2014
 Siklus : 1 (Satu)
 Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.	1		
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai		2	
3.	Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media Video			3
4.	Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru			3
5.	Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru		2	
6.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan.			
7.	Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru		2	
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru		2	
9.	Siswa melakukan lempar turbo		2	
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru	1		
Jumlah Tiap Kriteria		2	12	6
Jumlah Keseluruhan		20		

Curup, 4 Februari 2014

Pengamat. I

Hasnaini. A.Ma.Pd

NIP 19670314 198803 2 009

Lampiran. 14**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA**

Nama Peneliti : Elpian Sori
 Nama Pengamat : Ansurman. S.Pd
 Tanggal Observasi : 4 Februari 2014
 Siklus : 1 (Satu)
 Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.		2	
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	1		
3.	Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media Video			3
4.	Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru		2	
5.	Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru		2	
6.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan.		2	
7.	Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru		2	
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru	1		
9.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo		2	
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru		2	
Jumlah Tiap Kriteria		2	14	3
Jumlah Keseluruhan		19		

Curup, 4 Februari

2014
 Pengamat. II

Ansurman. S.Pd
NIP. 19621110 198111 1 002

Lampiran 15

ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA SIKLUS 1

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.	1	2	1,5	Kurang
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	2	1	1,5	Kurang
3.	Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media video	3	3	3	Baik
4.	Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru	3	2	2,5	Baik
5.	Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru	2	2	2	Cukup
6.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan.	2	2	2	Cukup
7.	Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru	2	2	2	Cukup
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru	2	1	1,5	Kurang
9.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo	2	2	2	Cukup
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru	1	2	1,5	Kurang
J u m l a h Skor		20	19	19,5	Cukup

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

Lampiran 16

ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI SISWA SIKLUS 1

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	20
2.	2	19
jumlah		30
Nilai Rata - Rata		19,5

a. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

b. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi siswa 19,5 termasuk kategori cukup (C).

Lampiran. 17

DESKRIPTOR LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

1. Siswa menanggapi apersepsi yang diberikan guru:

Kurang (1) : Siswa menanggapi apersepsi yang diberikan guru

Cukup (2) : Siswa menanggapi apersepsi yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh.

Baik (3) : Siswa menanggapi apersepsi yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian.

2. Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai:

Kurang (1) : Siswa menyimak tujuan pembelajaran.

Cukup (2) : Siswa menyimak tujuan pembelajaran dengan sungguh-sungguh

Baik (3) : Siswa menyimak tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian

3. Siswa mengamati gambar yang ditayangkan melalui media Video:

Kurang (1) : Siswa mengamati gambar yang ditayangkan melalui media Video

Cukup (2): Siswa mengamati gambar yang ditayangkan melalui
 media Videogerakan-gerakan lempar turbo

Baik (3) : Siswa mengamati gambar yang ditayangkan
 melalui media video gerakan-gerakan lempar turbo
 dengan mencatat hal-hal yang penting.

4. Siswa mengamati demonstrasi lempar turbo:

Kurang (1) : Siswa mengamati demonstrasi lempar turbo yang
 dilakukan guru.

Cukup (2) . : Siswa mengamati demonstrasi lempar turbo
 yang dilakukan guru dengan sungguh-sungguh.

Baik (3) : Siswa mengamati demonstrasi lempar turbo
 yang dilakukan guru dengan sungguh – sungguh
 dan penuh perhatian.

5. Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru

Kurang (1) : Siswa melakukan latihan lempar turbo tanpa bimbingan
 guru

Cukup (2) : Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan
 guru

Baik (3) : Siswa melakukan latihan lempar turbo mengikuti

Langkah-langkah bimbingan guru dengan benar

6. Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan

Kurang (1) ;Siswa melakukan gerakan lempar turbo tanpa menanyakan kesukaran yang dilakukan.

Cukup (2) :Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan menanyakan kesukaran yang dilakukan

Baik (3) : Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan menanyakan kesukaran yang dilakukan dengan penuh-perhatian.

7. Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru

Kurang (1) :Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru

Cukup (2) :Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh

Baik (3) : Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh dan meminta bimbingan guru ketika mengalami kesulitan.

8. Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru

- Kurang (1) : Siswa menyimpulkan materi pelajaran
- Cukup (2) : Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru
- Baik (3) ; Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru dan mencatatnya.

9. Siswa melakukan lempar turbo

- Kurang (1) : Siswa melakukan evaluasi yang diberikan guru
- Cukup (2) : Siswa melakukan evaluasi yang diberikan guru sungguh-sungguh
- Baik (3) : Siswa melakukan evaluasi yang diberikan guru sungguh-sungguh dan sistematis.

10. Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru

- Kurang (1) : Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru
- Cukup (2) : Siswa menanggapi dan mencatat tindak lanjut yang diberikan guru
- Baik (3) : Siswa menanggapi dan mencatat tindak lanjut yang diberikan guru dan menanyakan hal yang belum jelas.

Lampiran 18

SILABUS SIKLUS II

Nama Sekolah : SD.Negeri 06 Lebong Atas
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas / Semester : V/II
 Standar Kompetensi : 6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi waktu	Sumber Belajar
6.4 Mempraktikan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama,percaya diri dan kejujuran.	- Melakukan lemparan tanpa awalan dengan benar - Melakukan lemparan dengengan awalan dengan benar.	Lempar Turbo	- Melakukan lempar turbo dengan teknik yang benar	Tes Penugasan Perbuatan	2 x 35 Menit	-Buku Paket Penjaskes kelas IV SD -Buku Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. Yudha M. Saputra. Direktorat Jenderal Olahraga Jakarta (2002)

Curup, 4 Mei 2014
 Kepala SDN 06 Lebong Atas

Peneliti

HASNAINI. A.Ma.Pd
 NIP.19670314 198803 2 009

ELPIAN SORI
 NPM.1213912020

Lampiran 19

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SD Negeri 06 Lebong Atas
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Kelas/Semester : 5 (lima) / II (dua)
 Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olah raga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

B. Kompetensi Dasar :

6.4 Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat, loncat dan lempar, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran

C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- Melaksanakan gerakan lempar turbo tanpa awalan dengan benar
- Melakukan gerakan lempar turbo dengan awalan dengan benar

D. Tujuan Pembelajaran:

- Melalui pengamatan dengan media video siswa mampu melakukan lempar turbo tanpa awalan dengan benar.
- Melalui pengamatan dengan media video siswa mampu melakukan Lempar turbo dengan awalan dengan benar.

E. Materi Pokok

- Lempar Turbo

F. Model dan Metode Pembelajaran:

- Model : Pembelajaran Langsung
- Metode : Ceramah, pengamatan, penugasan, demonstrasi dan keterampilan/perbuatan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

• Kegiatan Awal

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- 1) Guru memberi apersepsi.
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

B. Kegiatan Inti (45 menit)

- 3) Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo
- 4) Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan
- 5) Guru membimbing pelatihan lempar turbo
- 6) Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa
- 7) Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa
- 8) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran

C. Kegiatan Akhir (15 menit)

- 9) Guru memberikan evaluasi lempar turbo
- 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

H. Alat dan Sumber Bahan:

Alat Peraga : Peluit, Turbo, Laptop, dan LCD

Sumber : Buku Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. Yudha M Saputra. Direktorat Jenderal Olahraga Jakarta (2002)

J. PENILAIAN

- a. Prosedur : Pos tes
- b. Jenis Penilaian : Perbuatan
- c. Bentuk Penilaian : Penugasan
- d. Alat : Turbo

Mengetahui
Kepala Sekolah

Curup, 4 Mei 2014

Guru Mapel Penjaskes

HASNAINI. A.Ma.Pd

NIP :19670314 198803 2 009

ELPIAN SORI

NPM: 1213912020

Lampiran.20**MATERI PELAJARAN SIKLUS II****A. Melempar turbo tanpa awalan**

Lempar turbo termasuk salah satu nomor lempar dalam cabang olahraga atletik, prestasi yang diukur adalah hasil lemparan sejauh mungkin. Cara melempar turbo tanpa awalan adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Lempar Turbo Tanpa Awalan

1) Turbo dipegang sesuai dengan keinginan; 2) Langkahkan kaki kanan kebelakang cukup lebar, disertai dengan kemiringan badan belakang, berat badan dikaki kanan; 3) Tangan yang memegang turbo lurus dibelakang serong kebawah, dan teknik lutut kaki kanan dan kiri lurus. Pandangan sebentar melihat kearah tangan kanan, kemudian melihat kearah samping kiri serong keatas, dan pandangan kearah sasaran

lemparan;4) Tangan yang memegang turbo digerakkan dengan gerakan melempar, dan disertai dengan memutar badan kekiri sehingga posisi badan menghadap kedepan. Arah turbo menuju serong keatas depan, serta melewati diatas bidang bahu;5) Kemudian meluruskan kaki depan dan belakang pada saat itu turbo segera dsilepaskan dari genggamannya disertai gerak lucutan pergelangan tangan;6) setelah turbo lepas dari tangan kanan, kaki kanan disilangkan kedepan untuk menggantikan posisi kaki kiri, untuk menjaga keseimbangan tubuh agar badan tidak jatuh.

B. Lempar Turbo Dengan Awalan

Gerakan lempar turbo dengan awalan adalah dengan cara:



Gambar 5. Lempar Turbo Dengan Awalan

- 1) Awalan dapat dilakukan dengan berlari sebanyak 3 langkah atau lebih
- 2) Saat langkah jingkat setelah awalan lari, pada saat melangkah langkah kaki kanan tangan kanan meluruskan turbo kebelakang bawah. Pada saat

kaki kiri melangkah, mulai dari kaki kanan melakukan jingkat dengan langkah lebar atau panjang sambil menarik badan kesamping; 3) Sikap melempar dimulai dari tangan kanan membawa turbo, kemudian turbo dijulurkan langsung dari atas pundak dibelakang badan. Kaki kiri dilangkahkan jauh kedepan, badan diputar kekanan bersamaan dengan gerakan turbo kebelakang, melangkah terakhir untuk lemparan turbo keatas serong kedepan, dengan sudutlemparan kurang lebih 40 derajat turbo dilepas diatas, agak kemuka sedikit dari pundak kanan.

Lampiran .21

HASIL KEMAMPUAN LEMPAR TURBO SISWA

SIKLUS II

No	Nama Siswa	L/P	Lemparan Terjauh	Nilai Siswa	Keterangan
1	DM	P	8, 22 m	85	T
2	CP	P	7, 13 m	70	T
3	RG	L	8, 11 m	70	T
4	ES	L	8, 43 m	86	T
5	TR	P	7,40 m	70	T
6	FN	L	5,24 m	55	BT
7	FP	L	8,23 m	85	T
8	DM	L	7, 11 m	70	T
9	KN	P	8, 22 m	85	T
10	IP	P	7, 42 m	70	T
11	M.Z	L	8, 50 m	86	T
12	CC	P	7, 44 m	70	T
13	AP	P	8, 31 m	85	T
14	DS	P	7, 12 m	70	T
15	YTS	P	7, 42 m	70	T
16	NR	P	8,50 m	85	T
17	JF	L	7, 11 m	70	T
18	ZP	L	5, 40 m	69	BT
19	IP	P	7, 12 m	70	T
20	RC	L	8, 31 m	85	T
21	JHN	L	8, 41 m	86	T
22	BNS	L	7, 12 m	70	T
23	KS	p	7, 44 m	70	T
24	NS	p	7, 10 m	70	T
25	YR	P	8, 13 m	85	T
JUMLAH			1907		
NILAI RATA-RATA			76,28		
Ketuntasan Klasikal			92 %		
Siswa yang belum tuntas			2 (8%)		

Lampiran. 22**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU**

Nama Peneliti : Elpian Sori
 Nama Pengamat : Hasnaini. A.Ma.Pd
 Tanggal Observasi : 4 Mei 2014
 Siklus : II (Dua)
 Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi			3
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran			3
3.	Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo			3
4.	Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan			3
5.	Guru membimbing pelatihan lempar turbo		2	
6.	Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa			3
7.	Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa			3
8.	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran			3
9.	Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo			3
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas		2	
Jumlah Tiap Kriteria			4	24
Jumlah Keseluruhan		28		

Curup, 4 Mei2014

Pengamat. I

Hasnaini. A.Ma.Pd

NIP 19670314 198803 2 009

Lampiran. 23**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU**

Nama Peneliti : Elpian Sori
 Nama Pengamat : Ansurman. S.Pd
 Tanggal Observasi : 4Mei 2014
 Siklus : II (Dua)
 Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini!

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi			3
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran		2	
3.	Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo			3
4.	Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan			3
5.	Guru membimbing pelatihan lempar turbo			3
6.	Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa			3
7.	Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa			3
8.	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran		2	
9.	Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo			3
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas		2	
Jumlah Tiap Kriteria			6	21
Jumlah Keseluruhan		27		

Curup, 4 Mei2014

Pengamat. II

Ansurman. S.Pd
NIP. 19621110 198111 1 002

Lampiran 24

ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS GURU SIKLUS II

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Guru memberikan apersepsi	3	3	3	Baik
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	3	2	2,5	Baik
3.	Guru menayangkan media video gerakan lempar turbo	3	3	3	Baik
4.	Guru mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan	3	3	3	Baik
5.	Guru membimbing pelatihan lempar turbo	2	3	2,5	Baik
6.	Guru mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik kepada siswa	3	3	3	Baik
7.	Guru memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan kepada siswa	3	3	3	Baik
8.	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran	3	2	2,5	Baik
9.	Guru memberikan evaluasi gerakan lempar turbo	3	3	3	Baik
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas	2	2	2	Cukup
Jumlah Skor		28	27	27,5	Baik

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

Lampiran 25

ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI GURU SIKLUS II

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	28
2.	2	27
jumlah		55
Nilai Rata - Rata		27,5

e. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

c. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi guru 27,5 termasuk kategori baik (B).

Lampiran 26**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA**

Nama Peneliti : Elpian Sori

Nama Pengamat : Hasnaini. A.Ma.Pd

Tanggal Observasi : 4 Mei 2014

Siklus : II (Dua)

Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.			3
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai		2	
3.	Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media Video			3
4.	Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru			3
5.	Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru			3
6.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan.			3
7.	Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru			3
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru			3
9.	Siswa melakukan lempar turbo			3
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru			3
Jumlah Tiap Kriteria			2	27
Jumlah Keseluruhan		29		

Curup, 4 Mei 2014

Pengamat. I

Hasnaini. A.Ma.Pd
NIP 19670314 198803 2 009

Lampiran. 27**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA**

Nama Peneliti : Elpian Sori
 Nama Pengamat : Ansurman. S.Pd
 Tanggal Observasi : 4Mei 2014
 Siklus : II (Dua)
 Materi : Lempar Turbo

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.		2	
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai			3
3.	Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media Video			3
4.	Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru			3
5.	Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru			3
6.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan.			3
7.	Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru			3
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru			3
9.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo			3
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru		2	
Jumlah Tiap Kriteria			4	24
Jumlah Keseluruhan		28		

Curup, 4 Mei 2014

Pengamat. II

Ansurman. S.Pd
NIP. 19621110 198111 1 002

Lampiran 28

ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA SIKLUS II

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.	3	2	2,5	Baik
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	2	3	2,5	Baik
3.	Siswa memperhatikan gambar yang ditayangkan melalui media video	3	3	3	Baik
4.	Siswa memperhatikan demonstrasi pengetahuan dan keterampilan guru	3	3	3	Baik
5.	Siswa melakukan latihan lempar turbo dengan bimbingan guru	3	3	3	Baik
6.	Siswa melakukan gerakan lempar turbo dan bertanya mengenai kesukaran-kesukaran yang dilakukan.	3	3	3	Baik
7.	Siswa memanfaatkan kesempatan latihan lanjutan yang diberikan guru	3	3	3	Baik
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru	3	3	3	Baik
9.	Siswa melakukan lempar turbo	3	3	3	Baik
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru	3	2	2,5	Baik
J u m l a h Skor		29	28	28,5	Baik

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

Lampiran29

ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI SISWA SIKLUS II

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	28
2.	2	29
jumlah		57
Nilai Rata - Rata		28,5

a. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

b. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi siswa 28,5 termasuk kategori baik (B)

Lampiran 30

DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN



GURU MENGECEK KEHADIRAN SISWA



GURU DAN SISWA BERDO'A MEMULAI PEMBELAJARAN



GURU MEMBERI CONTOH GERAKAN LEMPAR TURBO



GURU MEMBIMBING SISWA MELAKUKAN LEMPAR TURBO



SISWA MELAKUKAN LEMPAR TURBO DENGAN BIMBINGAN GURU



SISWA MELAKUKAN GERAKAN LEMPAR TURBO



SISWA MENDEMONSTRASIKAN LEMPAR TURBO



SISWA MELAKUKAN GERAKAN LEMPAR TURBO



PEMERINTAH KABUPATEN LEBONG
DINAS DIKNASPORA
SEKOLAH DASAR NEGERI 06 LEBONG ATAS
Jln. Raya Bukit Resam Lebong Atas

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : /05/DS /SDN 06/LA/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hasnaini, A.Ma.Pd
 NIP : 19670314 198803 2 009
 Pangkat / Golongan : Pembina / IV.A
 Jabatan : Kepala Sekolah SDN 06 Lebong Atas

Dengan ini menerangkan:

N a m a : Elpian Sori
 N P M : 1213912020
 Program Studi ; PSKGJ / PENJASKES
 Jurusan : Ilmu Pendidikan dan Keguruan
 Fakultas : FKIP Bengkulu.

Telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Penerapan Model Pembelajaran langsung Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Lempar Turbo Siswa Kelas V SD.Negeri 06 Lebong Atas Kabupaten Lebong”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 4 Mei 2014

Kepala Sekolah

HASNAINI. A.Ma.Pd
 NIP. 19670314 198803 2009

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



ELPIAN SORI lahir di Ujung Tanjung pada tanggal, 11 September 1968., penulis merupakan anak pertama dari 7 (tujuh) bersaudara pasangan suami istri Bapak Mu'allimin.L dan Ibu Rosna wati, dan sekarang penulis bertugas mengajar bidang studiPenjaskes diSD.Negeri 06. Desa Tabeak Belau. Lebong Atas. Kabupaten lebongpenulis menyelesaikan sekolah dasar pada tahun 1982 di SD.Muhammadiyah Ujung Tanjung, kemudian melanjutkan ke SMPN.Talang Leaklulus pada tahun 1986, kemudian melanjutkan keSGO Negeri Bengkulu lulus pada tahun 1989. Untuk meningkatkan pengetahuan penulis kembali kuliah S1 PSKGJ di Universitas Bengkulu. Jurusan Penjaskes, pada tahun 2012.