

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Siklus. 1

##### a. Perencanaan

Perencanaan pembelajaran dilakukan dengan mempersiapkan RPP dengan Judul Penerapan kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh untuk meningkatkan lemparan kedalam (*throw in*) sepakbola sebagaimana terlampir. Perencanaan penerapan pembelajaran juga dilakukan dengan mempersiapkan lembar observasi, instrumen observasi dan lembar penilaian kemampuan.

##### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan siklus.1 dilaksanakan sesuai RPP yang telah disiapkan Kegiatan inti pembelajaran dilaksanakan sebagai berikut :

- 1). Memberi penjelasan tentang materi menerapkan pembelajaran kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh untuk meningkatkan lemparan kedalam (*throw In*) dan memperagakan dengan praktek
- 2). Memberikan kesempatan berpartisipasi agar siswa aktif dalam pembelajaran.
- 3). Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya atau menjawab pertanyaan

- 4). Menanggapi atau menjawab pertanyaan yang diajukan siswa
- 5). Melakukan observasi terhadap partisipasi belajar anak
- 6). Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa

### c. Pengamatan (observasi)

Observasi dilakukan peneliti bersama kolaborasi terhadap partisipasi belajar siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan partisipasi belajar dan kemampuan siswa Data hasil analisis presentase terhadap partisipasi belajar siswa ditunjukkan oleh tabel berikut ini

**Tabel. 8**

**Hasil Analisis observasi Partisipasi Belajar Siswa Siklus.1**

No	Partisipasi siswa	Siklus.1					
		Aktifitas siswa	%	Teknik throw in	%	Hasil throw in	%
1.	Baik Sekali	6	27,3	1	4,5	1	4,5
2.	Baik	9	40,9	12	54,5	16	72,5
3.	Cukup	7	31,8	9	41,0	5	23,0
4.	Kurang	-	-	-	-	-	-
5.	Kurang Sekali	-	-	-	-	-	-
Jumlah		22	100	22	100	22	100

Berdasarkan tabel.1 diatas terlihat terjadi telah terjadi peningkatan partisipasi belajar siswa sebagai berikut :

- 1). Aktivitas = Baik Sekali sebesar 27,3 %, Baik 40,9%, Cukup 31,1%
- 2). Teknik *Throw In* = Baik Sekali sebesar 4,5 %, Baik 54,5 %, Cukup 41 %
- 3). Hasil *Throw In* = Baik Sekali sebesar 4,5 %, Baik 72,5 %, Cukup 23 %

#### **d. Refleksi**

Hasil analisis presentase terhadap hasil Pengamatan (observasi) menunjukkan pemahaman siswa pada siklus.1, Rekapitulasi data terdapat pada Tabel 2 pada lampiran.

Dari tabel 2 pada lampiran diketahui bahwa ketuntasan belajar secara individual hasil analisis aktifitas adalah 15 siswa dari 22 siswa berarti tuntas 68,2 %, Teknik *throw in* adalah 13 siswa dari 22 siswa berarti tuntas 59 %, Hasil *Throw In* adalah 17 siswa dari 22 siswa berarti tuntas 77 % pada siklus.1, sedangkan ketuntasan individual 70 %, ketuntasan klasikal sebesar 75 %.

Hasil refleksi terhadap siklus.1 menunjukkan peningkatan partisipasi terjadi karena menggunakan pembelajaran kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh yang lebih menarik perhatian dari pembelajaran sebelumnya dalam melakukan lemparan kedalam (*throw in*) sepak bola. Penggunaan materi ini bisa meningkatkan daya ledak/power dalam melakukan gerakan tanpa merusak persendian dan otot.

Namun peningkatan belum memuaskan karena siswa belum terbiasa dan perlu pengulangan disamping itu siswa hanya sebagian kecil yang berani tanya jawab karena kurang memperhatikan .

## **2. Siklus.2**

### **a. Perencanaan**

Perencanaan pembelajaran dilakukan dengan mempersiapkan RPP dengan Judul Penerapan kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh untuk meningkatkan lemparan kedalam (*throw in*) sepakbola sebagaimana terlampir. Perencanaan penerapan pembelajaran juga dilakukan dengan mempersiapkan lembar observasi, instrumen observasi dan lembar penilaian kemampuan.

### **b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan siklus.2 dilaksanakan sesuai Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP) yang telah disiapkan

Kegiatan inti pembelajaran dilaksanakan sebagai berikut :

- 1). Memberi penjelasan tentang materi menerapkan kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh untuk meningkatkan lemparan kedalam (*throw in*) sepakbola dan memperagakan
- 2). Memberikan kesempatan berpartisipasi agar siswa aktif dalam pembelajaran.

- 3). Memberi kesempatan pada siswa untuk bertanya atau menjawab pertanyaan
- 4). Menanggapi atau menjawab pertanyaan yang diajukan siswa
- 5). Melakukan observasi terhadap partisipasi belajar anak
- 6). Melakukan evaluasi terhadap kemampuan siswa

### c. Pengamatan (observasi)

Observasi dilakukan peneliti bersama kolaborasi terhadap partisipasi belajar siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan partisipasi belajar dan kemampuan siswa. Data hasil analisis presentase terhadap partisipasi belajar siswa ditunjukkan oleh tabel berikut ini.

**Tabel. 9**  
**Hasil Analisis observasi Partisipasi Belajar Siswa Siklus.2**

No	Partisipasi siswa	Siklus.2					
		Aktifitas	%	Teknik Throw in	%	Hasil Throw In	%
1.	Baik Sekali	9	41,0	5	22,8	2	9,0
2.	Baik	12	54,5	16	72,7	17	77,4
3.	Cukup	1	4,5	1	4,5	3	13,6
4.	Kurang	-	-	-	-	-	-
5.	Kurang Sekali	-	-	-	-	-	-
Jumlah		22	100	22	100	22	100

Berdasarkan tabel.2 diatas terlihat terjadi telah terjadi peningkatan partisipasi belajar siswa sebagai berikut :

- 1). Aktivitas = Baik Sekali sebesar 41 %, Baik 54,5 %, Cukup 4,5 %
- 2). Teknik *Throw In* = Baik Sekali sebesar 22,8 %,Baik 72,7 %,Cukup 4,5 %
- 3). Hasil *Throw In* = Baik Sekali sebesar 9 %, Baik 77,4 %, Cukup 13,6 %

#### **d. Refleksi**

Hasil analisis presentase terhadap hasil Pengamatan(observasi) menunjukkan pemahaman siswa pada siklus.2, Rekapitulasi data terdapat pada Tabel 2 pada lampiran.

Dari tabel di atas diketahui bahwa telah terjadi peningkatan ketuntasan belajar secara individual sebesarnya aktifitas 4,09 %, Teknik *throw in* 3,91%, Hasil *Throw In* 2,94 % dari siklus.1 ke siklus.2, sedangkan ketuntasan individual 70 %, ketuntasan klasikal sebesar 75 %, peningkatan ketuntasan belajar dari siklus.1 ke siklus 2 .

#### **B. Pembahasan Hasil Penelitian.**

Pada pembahasan hasil penelitian, peneliti dari awal pada siklus,1 seperti perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/ penilaian dan refleksi sampai pembelajaran kesiklus.2 bersama-sama kolaborasi teman sejawat mendapatkan hasil penelitian yang sangat baik seperti yang diharapkan berupa hasil nilai observasi aktifitas guru, nilai observasi aktifitas siswa,, nilai observasi Teknik *throw in*, nilai Hasil *throw in* perindividual, semua hasil penilaian lembar observasi untuk perbandingan antara siklus.1 dan siklus.2

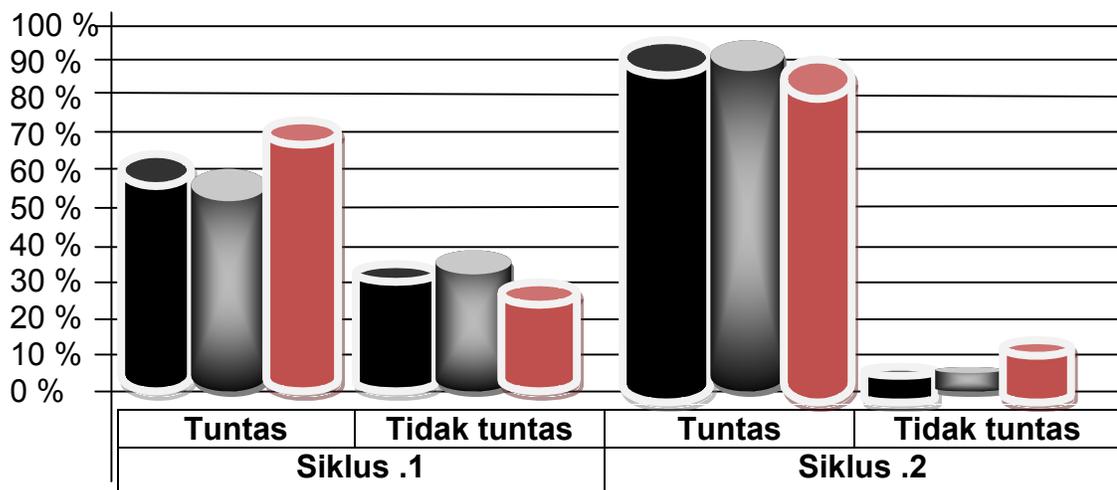
terdapat pada lampiran,, sedangkan untuk memudahkan pemahaman rekapitulasi perbandingan peningkatan nilai dari siklus.1 ke siklus.2 terdapat pada tabel 10, serta ketuntasan dan ketidak tuntasan partisipasi belajar siswa pada siklus.1 dan siklus.2 terdapat pada diagram batang pada tabel.11

**TABEL. 10**

**Rekapitulasi Peningkatan Partisipasi Belajar  
Perkomponen Pada Siklus 1 dan Siklus 2**

No	Komponen	Siklus 1	Siklus 2	Peningkatan
1	Aktifitas	72,18 %	77,27 %	5,09 %
2	Teknik <i>Throw In</i>	67,72%	78,63 %	10,91 %
3	Hasil <i>Throw In</i>	74,30%	77,14 %	2,84 %

**Tabel .11 Ketuntasan Peningkatan Partisipasi Belajar Siswa**



 = Keaktifan    
  = Teknik *Throw in*    
  = Hasil *Throw In*

Hasil refleksi terhadap siklus.2 menunjukkan peningkatan partisipasi terjadi karena menggunakan pembelajaran kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh yang lebih menarik perhatian dari pembelajaran sebelumnya dalam melakukan lemparan kedalam (*throw in*) sepak bola. Penggunaan materi ini bisa meningkatkan daya ledak/power dalam melakukan gerak tanpa merusak persendian dan otot.

Peningkatan partisipasi juga terjadi karena guru berusaha melibatkan siswa dalam pembelajaran, Guru juga cukup berhasil dalam memotivasi dan membimbing siswa dalam kegiatan tanya jawab. Peningkatan pemahaman siswa juga terjadi karena peningkatan partisipasi belajar sehingga dalam penerapan kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh benar-benar dapat meningkatkan lemparan kedalam (*throw in*) SDN Air Bungin Kecamatan Jayaloka Kabupaten Musi Rawas.

### **Dalam melakukan Teknik lemparan kedalam (*throw in*)**

#### **1. Teknik lemparan ke dalam tanpa awalan.**

- a). Posisi badan tegak, posisi kaki kangkang atau salah satu kaki didepan dan lutut sedikit ditekuk.
- b). Bola dipegang di atas kepala dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola.
- c). Bola ditarik di belakang kepala sambil melentingkan badan.

d.. Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul,bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan serta badan dilecutkan ke depan.Gerakan lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung-ujung jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari atau kedepan.

Dari gerakan nomor.a s/d, nomor. d semua hampir sempurna

## **2. Lemparan ke dalam dengan awalan.**

- a). Posisi badan tegak, menghadap sasaran, bola di pegang di depan dada dengan jari-jari tangan dibuka seluas-luasnya, sehingga ujung jari telunjuk kiri dan kanan, ujung ibu jari kiri dan kanan bertemu di belakang bola.
- b). Lari atau jalan untuk mendapatkan momentum sebelum batas lemparan, tarik bola ke belakang kepala badan dilentingkan.
- c). Waktu melemparkan bola kuatkan otot-otot perut, panggul,bahu, dan kedua tangan diayunkan dan dibantu dengan kedua lutut diluruskan, serta badan dilecutkan ke depan.
- d). Gerakan lanjutan kedua kaki berdiri di atas ujung jari-jari kaki dan dilanjutkan dengan gerakan lari ke depan.

Dari gerakan nomor.a s/d, nomor. d semua hampir sempurna Nilai teknik lemparan ke dalam terlampir pada tabel. 5 yaitu pada nilai Observasi teknik *throw in* siswa.

Menurut teori Raven (1981:2) Sebagai berikut : Otot perut yang terentang antara gelang panggul dan rongga dada, jika dikaji secara seksama otot memiliki peran yang sangat penting dalam pelaksanaan gerak, anggota gerak seperti togok Hal ini secara logika anggota gerak atas dapat melakukan gerakan lecutan yang didukung oleh persendian pada panggul maka dimungkinkan memiliki kekuatan otot perut yang sangat baik untuk melakukan ayunan untuk melempar bola, maka pada pembelajaran menggunakan teori Raven lemparan ke dalam bisa dibuktikan menjadi meningkat, Peningkatan ini sesuai dengan hasil penelitian ini.

## BAB. V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penerapan Pembelajaran untuk meningkatkan lemparan kedalam (*throw in*) sepakbola dilaksanakan melalui kegiatan siklus.1 dan siklus.2 untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lemparan kedalam (*throw in*) sepakbola pada siswa kelas V SD Negeri Air Bungin Kecamatan Jayaloka, hal ini dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa penerapan kebugaran jasmani materi kelentukan tubuh untuk lemparan ke dalam (*throw in*) sepakbola;siswa kelas V SD Negeri Air Bungin Kecamatan Jayaloka Kabupaten Musi Rawas dapat meningkat.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis mengajukan saran untuk diperhatikan dan dilaksanakan kepada :

##### 1. Bagi siswa

Siswa diharapkan berusaha selalu dan memperdalam gerakan lemparan kedalam( *throw in*) sesudah kegiatan pembelajaran selesai supaya kemampuannya lebih dapat ditingkatkan.

##### 2. Sesama guru

Hendaknya dalam mata pelajaran Penjaskes pembelajaran sepakbola selain lemparan kedalam (*throw in*) masih banyak teknik lain yang dapat

dikembangkan melalui pembelajaran dengan menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan materi belajar, sehingga dapat selalu meningkatkan partisipasi dan kemampuan siswa.

### 3. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan untuk turut mendukung terlaksananya peningkatan pembelajaran bukan hanya peningkatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes, tetapi mata pelajaran lainnya sehingga mutu pendidikan di SD Negeri Air Bungin Kecamatan Jayaloka meningkat dan bermutu sesuai perkembangan zaman seperti harapan Orangtua wali murid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaripuddin, 1993, *Olahraga*, Seminar Nasional, Jakarta
- Andi Suhendro dkk,2001,*Dasar-dasar kepelatihan untuk latihan Kelincahan dan Kelentukan* , Universitas Terbuka
- Bompa.TO, 1998, *Theory and Methodologi of Training*, The Key to Athletic Performance, Dubuque Iowa, Kendal Hunt Publishing Company..
- Direktorat Ketenagaan Dirjen Dikti, 2008 *Pengembangan dan Peningkatan Kualitas Pembelajaran*, Penerbit Depdikbud 2008
- Fox 1998 *Physiocal Basis Of Phsysical Education and Athetics* Philadephia 4 th Ed saunders College Publishing
- Gabbart, 2003, *Pendidikan Jasmani bermain*, Jakarta.Dirjen Dikdasmen
- Harsono, 1993, *Pembinaan Olahraga Usia Dini*, Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis, Jakarta.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Pate, 1990, *Dasar Dasar Olahraga*, Terjemahan, Jokjakarta
- Sajoto. M. 1987. *Kekuatan Dan Kondisi Fisik*. Semarang : Effhara Daharsa Prize.
- Raven 1981, *Susunan Saraf otot perut*, Jakarta, Depdikbud
- Sucipto. Dkk.1999/2000. *Olahraga Pilihan:Sepakbola*. Jakarta : DirjenDikdasmen.
- Soekarman, 1998, *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*, Jakarta, Inti Indayu Press
- Soekarman, 1992 *Peranan Iptek Dalam Peningkatan Prestasi Olahraga*, Jakarta, Inti Indayu Press
- Soeparno, 2009, *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*,Bumi Aksara, Jakarta
- Zainudin,M, 1999 *Metologi Penelitian*, Universitas Airlangga, Surabaya



PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS  
**DINAS PENDIDIKAN**  
SEKOLAH DASAR NEGERI AIR BUNGINN  
KECAMATAN JAYALOKA

*Alamat : Desa Ngestikarya Kec. Jayaloka Kab. Musi Rawas KP.*

---

**SURAT KETERANGAN**

No. 422/07/SD-25/JLK/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Air Bungin Kecamatan Jayaloka Kabupaten Musi Rawas Propinsi Sumatera Selatan menerangkan bahwa :

Nama : SUKARDI  
NPM : 1313912020  
Program Studi : Program SKGJ-Penjaskes  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Bengkulu

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Air Bungin pada Semester.II (dua) dari tanggal 6 Januari s/d 13 Januari 2014 Tahun pelajaran 2013/2014 guna kepentingan skripsi dengan judul **“Penerapan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Materi Kelentukan Tubuh untuk Meningkatkan Lemparan Ke dalam (*throw in*) Sepak Bola Siswa Kelas V SD Negeri Air Bungin Kecamatan Jayaloka”**

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Air Bungin,6 Januari 2014

Kepala Sekolah

Samsul Hadi, S. Pd SD

NIP. 19700106 199208 1 001

Kepada

Ketua Program SKGJ

DI Universitas Bengkulu

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa

Nama : **Samsul Hadi,S.Pd SD**  
NIP : 19700106 199208 1 001  
Jabatan : Kepala SD Negeri Air Bungin  
Alamat Sekolah : Kecamatan Jayaloka  
Kabupaten Musi Rawas

Menyatakan bersedia sebagai Observer.1 dalam pelaksanaan PKP atas nama :

Nama : **Sukardi** :  
NPM : 1313912020  
Mahasiswa : Program SKGJ-Penjaskes  
FKIP Universitas Bengkulu

Demikianlah agar surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jayaloka, 6 Januari 2014

Observer. 1

Samsul Hadi, S.Pd SD  
NIP.19700106 199208 1 001

Kepada

Ketua Program SKGJ

DI Universitas Bengkulu

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa

Nama : **Almatusia**  
NIP : 19671222 200604 2 004  
Tempat mengajar : SD Negeri Air Bungin  
Alamat Sekolah : Kecamatan Jayaloka  
Kabupaten Musi Rawas

Menyatakan bersedia sebagai Observer.2 dalam pelaksanaan PKP atas nama  
:

Nama : **Sukardi**  
NPM : 1313912020  
Mahasiswa : Program SKGJ-Penjaskes  
FKIP Universitas Bengkulu

Demikianlah agar surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana  
mestinya

Jayaloka, 6 Januari 2014

Observer. 2

Almatusia  
NIP.19671222 200604 2 004

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : **Sukardi**  
NPM : 1313912020  
Pogram PSKGJ : Universitas Bengkulu

Menyatakan bahwa :

Nama : Samsul Hadi, S.Pd SD  
Tempat mengajar : SD Negeri Air Bungin  
: Kecamatan Jayaloka  
Kabupaten Musi Rawas  
Jabatan : Kepala SDN Air Bungin

Adalah Observer. 2 yang akan membimbing dalam pelaksanaan penerapan pembelajaran yang merupakan tugas matakuliah PDGK 4501 Pemantapan Kemampuan Profesional

Demikianlah pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jayaloka, 6 Januari 2014

Observer..1

Yang membuat pernyataan  
Mahasiswa Program PSKGJ

Samsul Hadi, S.Pd SD  
NIP, 19700106 199208 1 001

Sukardi  
NPM. 1313912020

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : **Sukardi**  
NPM : 1313912020  
Pogram PSKGJ : Universitas Bengkulu

Menyatakan bahwa :

Nama : **Almatusia**  
Tempat mengajar : SD Negeri Air Bungin  
: Kecamatan Jayaloka  
Kabupaten Musi Rawas  
Jabatan : Guru Penjaskes

Adalah Observer. 2 yang akan membimbing dalam pelaksanaan penerapan pembelajaran yang merupakan tugas matakuliah PDGK 4501 Pemantapan Kemampuan Profesional

Demikianlah pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jayaloka, 6 Januari 2014

Observer. 2

Yang membuat pernyataan  
Mahasiswa Program PSKGJ

Almatusia  
NIP,19671222 200604 2 004

Sukardi  
NPM. 1313912020

## Kelas V, Semester 1

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran**)</p>
2. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	<p>2.1 Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p> <p>2.2 Mempraktikkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p>
3. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>3.1 Mempraktikkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam, serta nilai percaya diri, dan disiplin</p> <p>3.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai nilai percaya diri dan disiplin</p>
4. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam gerak ritmik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>4.1 Mempraktikkan pola jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin</p> <p>4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin</p>
5. Menerapkan budaya hidup sehat	<p>5.1 Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi</p> <p>5.2 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual</p> <p>5.3 Mengenal cara menjaga diri dari pelecehan seksual</p>
❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( <i>Discipline</i> )	<p>Tekun ( <i>diligence</i> )</p> <p>Tanggung jawab ( <i>responsibility</i> )</p> <p>Ketelitian ( <i>carefulness</i> )</p> <p>Kerja sama ( <i>Cooperation</i> )</p> <p>Toleransi ( <i>Tolerance</i> )</p> <p>Percaya diri ( <i>Confidence</i> )</p> <p>Keberanian ( <i>Bravery</i> )</p>

## PROGRAM TAHUNAN

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( PJOK )

Satuan Pendidikan :

Tahun Pelajaran : 20.../20...

Kelas : V

Smt	No	Standar Kopetensi/Kompetensi Dasar	Alokasi waktu	Ket
1	1	<p><b>Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</b></p> <p>1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran**)</p>		
	2	<p><b>Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya</b></p> <p>2.1 Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p> <p>2.2 Mempraktikkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p>		
	3	<p><b>Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan kontrol yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</b></p> <p>3.1 Mempraktikkan latihan peregangan dan pelepasan yang benar sebelum memulai aktivitas senam,serta nilai percaya diri, dan disiplin</p> <p>3.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk senam ketangkasan dalam meningkatkan koordinasi dan nilai nilai percaya diri dan disiplin</p>		
	4	<p><b>Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam gerak ritmik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</b></p> <p>4.1 Mempraktikkan pola jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin</p> <p>4.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak jalan, lari dan lompat dalam gerak ritmik, serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin</p> <p><b>Menerapkan budaya hidup sehat</b></p> <p>5.1 Mengenal cara menjaga kebersihan alat reproduksi</p> <p>5.2 Mengenal berbagai bentuk pelecehan seksual</p> <p>5.3 Mengenal cara menjaga diri dari pelecehan seksual</p>		
	5	<p><i>Ulangan harian</i></p>		

**PROGRAM SEMESTER  
TAHUN PELAJARAN 20... / 20...**

**MATA PELAJARAN** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**KELAS / SEMESTER** : V (lima) / 1 (satu)  
**Standar Kompetensi** : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	AW	Juli		
				3	4	5
1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)	- Melakukan berbagai ketrampilan dasar (melambungkan, melempar, menangkap, lari dan memukul)	Ketrampilan dasar permainan roundes	2 JP			
<b>1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar, serta nilai kerjasama, sportivitas, dan kejujuran**)</b>	- <b>Melakukan teknik menendang dengan kaki bagian dalam kura-kura kaki dan kaki bagian luar</b> - <b>Melakukan teknik mengontrol bola</b> - <b>Melakukan teknik menggiring bola (sepakbola)</b>	<b>Melakukan berbagai unsur dasar salah satu permainan bola besar</b>	<b>2 JP</b>			
1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran**)	- Melakukan teknik start jongkok - Teknik lari - Melakukan teknik awalan lompat jauh - Melakukan teknik tolakan dan pendaratan	Lari, Lompat jauh dan lompat tinggi	2 JP			
Uji Kompetensi			2JP			
Remedial			2JP			
Pengayaan			2JP			

## RPP Siklus.1

( Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus.1 )

Nama Sekolah : SD Negeri Air Bungin  
Mata Pelajaran : Penjaskes  
Kelas / semester : 5 ( Lima ) / II(dua)  
Pertemuan ke : 1(satu) sampai dengan 3(tiga)  
Alokasi Waktu : 6 x 35 Menit  
Hari/ Tanggal : 6 Januari s/d 8 Januari 2014

### Standar Kompetensi :

1. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### Kompetensi Dasar :

- I.2. Mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran

### A. Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi :
- Karakter Siswa yang diharapkan :
  - Disiplin ( Discipilin )
  - Toleransi ( tolerance )
  - Tekun ( diligence )
  - Keberanian ( Branery )
  - Ketelitian ( Carefulness )
  - Percaya diri ( Canfidence )

**B. Materi Ajar (Materi Pokok) : :**

- Penerapan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Materi Kelentukan tubuh untuk meningkatkan lemparan kedalam (*throw in*) Sepak bola.

**C. Metode Pelajaran :**

1. Ceramah
2. Demontrasi
3. Praktek

**D. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**Pertemuan 1:**

• **Kegiatan Awal :**

Dalam Kegiatan Awal, guru :

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Siswa memimpin do'a
3. Mengecek kehadiran siswa
4. Melakukan gerakan pemanasan yang berorianrasi pada kegiatan inti
5. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilaksanakan/di pelajari

• **Kegiatan Inti :**

➤ **Eksplorasi**

- Melakukan gerak kelentukan tubuh
- Melakukan gerakan lemparan kedalam (*throw in*) tanpa bola

- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pelajaran
- Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan percobaan dilapangan

➤ **Elaborasi**

Dalam Kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melalui diskusi
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

➤ **Konfirmasi**

Dalam Kegiatan Konfirmasi , guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaan memberikan penguatan dan penyimpulan

- **Kegiatan Akhir/Penenangan**

Dalam Kegiatan akhir guru :

1. Siswa dikumpulkan untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ajarkan
2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

## **Pertemuan 2**

- **Kegiatan Awal :**

Dalam Kegiatan Awal, guru :

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Siswa memimpin do'a
3. Mengecek kehadiran siswa
4. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
5. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilaksanakan/di pelajari

- **Kegiatan Inti :**

- ***Eksplorasi***

- Melakukan gerak kelentukan tubuh
- Melakukan lemparan kedalam (*throw in*) memakai bola dengan kekuatan penuh
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pelajaran
- Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan percobaan dilapangan

➤ **Elaborasi**

Dalam Kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melalui diskusi
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

➤ **Konfirmasi**

Dalam Kegiatan Konfirmasi , guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaan memberikan penguatan dan penyimpulan

• **Kegiatan Akhir/Penenangan**

Dalam Kegiatan akhir guru :

1. Siswa dikumpulkan untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ajarkan
2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### Pertemuan 3

- **Kegiatan Awal :**

Dalam Kegiatan Awal, guru :

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Siswa memimpin do'a
3. Mengecek kehadiran siswa
4. Melakukan gerakan pemanasan beroriantasi pada kegiatan inti
5. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilaksanakan/di pelajari

- **Kegiatan Inti :**

- ***Eksplorasi***

- Melakukan tes lemparan kedalam (*throw in*) dengan bola
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pelaksanaan tes
- Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan tes lemparan kedalam (*throw in*) dilapangan

- ***Elaborasi***

Dalam Kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melakukan tes
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik dalam pelaksanaan tes

- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

➤ **Konfirmasi**

Dalam Kegiatan Konfirmasi , guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaan memberikan penguatan dan penyimpulan

• **Kegiatan Akhir/Penenangan**

Dalam Kegiatan akhir guru

1. Siswa dikumpulkan untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ajarkan
2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**E. .Alat dan Sumber Belajar :**

- a. Alat :
  1. Meteran gulung
  2. Bola kaki
  3. Peluit
  4. Lapangan Bola
- b. Sumber :
  1. Buku penjaskes kelas 5 Penerbit Erlangga
  2. Buku Diklat permainan bola besar

3. Buku Dasar-dasar kepelatihan karangan Drs Andi

Suhendra dkk

**F. Penilaian :**

**Penilaian terdiri dari :**

1. Lembar Observasi Aktivitas Guru
2. Lembar Observasi Aktifitas Siswa
3. Lembar Observasi Teknik (*Throw in*) Siswa
4. Lembar Tes Penilaian Hasil Lemparan kedalam (*throw In*) Siswa

Air Bungin, 3 Januari 2014

Mengetahui  
Kepala SDN Air Bungin

Mahasiswa

Samsul Hadi. S.Pd SD  
NIP. 19700106 199208 1 001

Sukardi  
NPM.1313912020

## **RPP.Siklus II**

( Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus.II )

Nama Sekolah : SD Negeri Air Bungin  
Mata Pelajaran : Penjaskes  
Kelas / semester : 5 ( Lima ) / II(dua)  
Pertemuan ke : 1(satu) sampai dengan 3(tiga)  
Alokasi Waktu : 6 x 35 Menit  
Hari / Tanggal : 10, 11 Januari dan 13 Januari 2014

### **Standar Kompetensi :**

1. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

### **Kompetensi Dasar :**

- I.2.Mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi bola besar, serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran

### **A. Tujuan Pembelajaran :**

- Siswa dapat bermain sepak bola dengan permainan yang dimodifikasi :
- Karakter Siswa yang diharapkan :
  - Disiplin ( Discipilin)                      - Toleransi ( tolerance )
  - Tekun ( diligence )                              - Keberanian ( Branery )
  - Ketelitian ( Carefulness )                      - Percaya diri ( Canfidence )

**B. Materi Ajar (Materi Pokok) : :**

- Penerapan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Materi Kelentukan tubuh untuk meningkatkan lemparan kedalam (*throw in*) Sepak bola.

**C. Metode Pelajaran :**

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Praktek

**D. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**Pertemuan 1:**

• **Kegiatan Awal :**

Dalam Kegiatan Awal, guru :

- 1, Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Siswa memimpin do'a
3. Mengecek kehadiran siswa
4. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti

• **Kegiatan Inti :**

➤ **Eksplorasi**

- Melakukan gerak kelentukan tubuh
- Melakukan gerakan lemparan kedalam (*throw in*) tanpa bola

- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pelajaran
- Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan percobaan dilapangan

➤ **Elaborasi**

Dalam Kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melalui diskusi
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

➤ **Konfirmasi**

Dalam Kegiatan Konfirmasi , guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaan memberikan penguatan dan penyimpulan

• **Kegiatan Akhir/Penenangan**

Dalam Kegiatan akhir guru :

1. Siswa dikumpulkan untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ajarkan
2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

## **Pertemuan 2**

- **Kegiatan Awal :**

Dalam Kegiatan Awal, guru :

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Siswa memimpin do'a
3. Mengecek kehadiran siswa
4. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
5. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilaksanakan/di pelajari

- **Kegiatan Inti :**

- ***Eksplorasi***

- Melakukan gerak kelentukan tubuh
- Melakukan lemparan kedalam (*throw in*) memakai bola dengan kekuatan penuh
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pelajaran
- Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan percobaan dilapangan

➤ **Elaborasi**

Dalam Kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melalui diskusi
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

➤ **Konfirmasi**

Dalam Kegiatan Konfirmasi , guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaan memberikan penguatan dan penyimpulan

• **Kegiatan Akhir/Penenangan**

Dalam Kegiatan akhir guru :

1. Siswa dikumpulkan untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ajarkan
2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### Pertemuan 3

- **Kegiatan Awal :**

Dalam Kegiatan Awal, guru :

1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
2. Siswa memimpin do'a
3. Mengecek kehadiran siswa
4. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
5. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilaksanakan/di pelajari

- **Kegiatan Inti :**

- ***Eksplorasi***

- Melakukan tes lemparan kedalam (*throw in*) dengan bola
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pelaksanaan tes
- Memfasilitasi peserta didik untuk melakukan tes lemparan kedalam (*throw in*) dilapangan

- ***Elaborasi***

Dalam Kegiatan Elaborasi, guru :

- Memfasilitasi peserta didik melakukan tes
- Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik dalam pelaksanaan tes

- Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar
- Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok

➤ **Konfirmasi**

Dalam Kegiatan Konfirmasi , guru :

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaan memberikan penguatan dan penyimpulan

• **Kegiatan Akhir/Penenangan**

Dalam Kegiatan akhir guru

1. Siswa dikumpulkan untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ajarkan
2. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

**E. .Alat dan Sumber Belajar :**

- a. Alat :
  1. Meteran gulung
  2. Bola kaki
  3. Peluit
  4. Lapangan Bola
- b. Sumber :
  1. Buku penjaskes kelas 5 Penerbit Erlangga
  2. Buku Diklat permainan bola besar

3. Buku Dasar-dasar kepelatihan karangan Drs Andi  
Suhendra dkk

**F. Penilaian :**

**Penilaian terdiri dari :**

1. Lembar Observasi Aktivitas Guru
2. Lembar Observasi Aktifitas Siswa
3. Lembar Observasi Teknik (*throw in*) siswa
4. Lembar Tes Penilaian Hasil Lemparan kedalam (*throw In*) Siswa

Air Bungin, 9 Januari 2014

Mengetahui  
Kepala SDN Air Bungin

Mahasiswa

Samsul Hadi, S.Pd SD  
NIO. 19700106 199208 1 001

Sukardi  
NPM.1313912020

**Tabel.2**  
**Rekapitulasi Analisis**  
**Hasil Observasi Partisipasi belajar persiswa siklus.1**

No.	Nama Siswa	Siklus.1		
		Aktifitas	Teknik <i>Throw in</i>	Hasil <i>Throw In</i>
1.	Ana Maiyanti	60	60	6,10
2.	Ahmad Yadi	90	80	8,00
3.	Deka Saputra	90	80	8,16
4.	Depri Eva Cahya	70	70	6,60
5.	Ravi Wanda	60	70	7,18
6.	Eka Kurniawan	80	90	9,10
7.	Dika Saputra	80	80	8,21
8.	Esi Rupiyati	60	60	6,10
9.	Rizki Widya Jaya	60	80	8,36
10.	Putri Nurpitasari	50	60	6,10
11.	Sinta Widati	80	60	7,00
12.	Samuel Dwi Raharjo	90	70	8,45
13.	Rahmad Widodo	70	70	7,50
14.	Deni Putra	70	80	7,46
15.	Apriyanti	90	60	7,00
16.	Aprilia Ike Hartati	80	60	7,05
17.	Lia Atina	90	60	6,75
18.	Yulida	60	60	7,00
19.	Saputra	70	70	8,36
20.	Ferdi Akbar	50	60	7,41
21.	Wendi Jaya Reno	80	70	7,83
22.	Rendi Sujiwo	90	80	7,80
Rata-rata		73,18	67,72	74,30
Tuntas $\geq$ 70		15	13	17
Tidak tuntas $<$ 70		7	9	5

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi,S.Pd SD  
NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktivitas Guru  
Siklus.1**

Mata Pelajaran : Penjaskes

Materi pokok : Kelentukan Tubuh Untuk Meningkatkan Lemparan  
Kedalam (throw In)

Kelas/Semester : V/II

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan	✓	
2	Guru memimpin berdoa	✓	
3	Guru melakukan absensi	✓	
4	Guru memimpin pemanasan	✓	
5	Guru menjelaskan/ mencontohkan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Guru mendemonstrasikan gerakan lemparan kedalam dengan benar.	✓	
7	Guru membimbing siswa melakukan lemparan kedalam secara bergiliran.	✓	
8	Guru dan siswa mengukur / evaluasi hasil lemparan kedalam dan mencatatnya	✓	
9	Guru memimpin pendinginan	✓	
10	Guru melakukan koreksi kesalahan gerak, berdoa dan membubarkan barisan.	✓	

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 1**

Nama Siswa : Yulida  
Kelas/Semester : V/II  
Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi	✓	
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.		✓
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.		✓
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri		✓

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 1**

Nama Siswa : Dika Saputra

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi	✓	
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.	✓	
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.	✓	
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri		✓

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 1**

Nama Siswa : Ahmad Yadi

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi	✓	
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.	✓	
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.		✓
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri	✓	

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer..2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 1**

Nama Siswa : Depri Eva Jaya

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi		✓
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.		✓
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.	✓	
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri		✓

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 1**

Nama Siswa : Ferdi Akbar

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing		✓
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi		✓
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.		✓
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.		✓
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri		✓

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 1**

Nama Siswa : Rahmat Widodo

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi		✓
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.		✓
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.		✓
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri	✓	

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.1**

Nama Siswa :Eka Kurniawan  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung	✓	
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir		✓
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan		✓
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.1**

Nama Siswa : Ahmad yadi  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung	✓	
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir		✓
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan		✓
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.1**

Nama Siswa : Samuel Dwi Raharjo  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung		✓
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk		✓
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir	✓	
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan		✓
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 6 Januari 2014

Observer .2

Observer. 1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.1**

Nama Siswa : Rahmad Widodo  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.		✓
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung	✓	
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir		✓
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan		✓
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.1**

Nama Siswa : Yulida  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung		✓
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk		✓
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir	✓	
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan		✓
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )		✓

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Tes**  
**Penilaian Hasil Lemparan kedalam (*throw In*) Siswa**  
**Siklus. 1**

Kelas : 5 (lima)  
 Semester : II (dua)  
 Sekolah : SD Negeri Air Bungin  
 Kecamatan : Jayaloka

No	Nama Siswa	Lemparan(meter)			Jumlah	Rata-rata	Ket
		1	2	3			
1.	Ana Maiyanti	5,75	6,15	6,40	18,30	6,10	
2.	Ahmad Yadi	7,60	7,90	8,50	24,00	8,00	
3.	Deka Saputra	7,85	8,00	8,65	24,50	8,16	
4.	Depri Eva Cahya	6,10	7,15	675	20,00	6,66	
5.	Ravi Wanda	7,90	6,75	6,90	21,55	7,18	
6	Eka Kurniawan	8,15	9,00	10,15	27,30	9,10	
7	Dika Saputra	7,85	8,65	8,15	24,65	8,21	
8	Esi Rupiayati	6,15	5,75	6,40	18,30	6,10	
9	Rizki Widya Jaya	6,30	8,30	8,50	25,10	8,36	
10.	Putri Nurpitasari	6,00	8,30	6,25	18,30	6,10	
11.	Sinta Widati	6,50	6,25	7,25	21,00	7,10	
12	Samuel Dwi Raharjo	8,50	8,25	8,60	25,35	8,45	
13	Rahmad Widodo	7,45	7,50	7,55	22,50	7,50	
14	Deni Putra	7,35	7,55	7,50	22,40	7,46	
15	Apriyanti	7,00	6,90	7,10	21,00	7,00	
16	Aprilia Ike Hartati	7,50	7,25	7,40	22,15	7,05	
17	Lia Atina	6,50	6,75	7,00	20,25	6,75	
18	Yulida	7,00	7,10	6,90	21,00	7,00	
19	Saputra	8,00	8,15	7,95	25,10	8,36	
20	Ferdi Akbar	7,50	7,10	7,75	22,25	7,41	
21	Wendi Jaya Reno	7,60	7,90	8,00	23,50	7,83	
22	Rendi Sujiwo	7,30	7,60	8,10	23,40	7,80	

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer. 1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Tabel.2**  
**Rekapitulasi Analisis**  
**Hasil Observasi Partisipasi belajar persiswa siklus.2**

No.	Nama Siswa	Siklus.1		
		Aktifitas	Teknik <i>Throw in</i>	Hasil <i>Throw In</i>
1.	Ana Maiyanti	70	70	6,23
2.	Ahmad Yadi	100	100	9,00
3.	Deka Saputra	100	100	8,53
4.	Depri Eva Cahya	80	70	7,00
5.	Ravi Wanda	70	80	8,00
6.	Eka Kurniawan	90	100	9,33
7.	Dika Saputra	90	80	8,33
8.	Esi Rupiyati	70	70	6,27
9.	Rizki Widya Jaya	70	80	8,43
10.	Putri Nurpitasari	60	70	6,31
11.	Sinta Widati	90	80	7,30
12.	Samuel Dwi Raharjo	90	80	8,50
13.	Rahmad Widodo	80	70	7,50
14.	Deni Putra	80	90	7,50
15.	Apriyanti	90	70	7,00
16.	Aprilia Ike Hartati	80	70	7,43
17.	Lia Atina	90	70	7,00
18.	Yulida	70	70	7,12
19.	Saputra	80	80	8,20
20.	Ferdi Akbar	70	60	8,50
21.	Wendi Jaya Reno	80	80	8,00
22.	Rendi Sujiwo	100	90	8,23
Rata-rata		77,27	78,63	77,14
Tuntas $\geq$ 70		21	21	19
Tidak tuntas $<$ 70		1	1	3

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
NIP.19700106 199208 1 001

## Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus.2

Mata Pelajaran : Penjaskes

Materi pokok : Kelentukan Tubuh Untuk Meningkatkan Lemparan  
Kedalam (throw In)

Kelas/Semester : V/II

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan	✓	
2	Guru memimpin berdoa	✓	
3	Guru melakukan absensi	✓	
4	Guru memimpin pemanasan	✓	
5	Guru menjelaskan/ mencontohkan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Guru mendemonstrasikan gerakan lemparan kedalam dengan benar.	✓	
7	Guru membimbing siswa melakukan lemparan kedalam secara bergiliran.	✓	
8	Guru dan siswa mengukur / evaluasi hasil lemparan kedalam dan mencatatnya	✓	
9	Guru memimpin pendinginan	✓	
10	Guru melakukan koreksi kesalahan gerak, berdoa dan membubarkan barisan.	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 2**

Nama Siswa : Ahmad Yadi

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi	✓	
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.	✓	
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.	✓	
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 2**

Nama Siswa : Dika Saputra

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi	✓	
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.	✓	
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.	✓	
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 2**

Nama Siswa : Wendi Jaya Reno

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi		✓
4	Siswa melakukan pemanasan		✓
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.	✓	
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.	✓	
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer..2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 2**

Nama Siswa : Saputra  
Kelas/Semester : V/II  
Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing	✓	
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi		✓
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.		✓
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.	✓	
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi Aktifitas Siswa  
Siklus. 2**

Nama Siswa : Putri Puspitasari

Kelas/Semester : V/II

Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	Kategori	
		ya	Tdk
1	Siswa berbaris di lapangan	✓	
2	Siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing		✓
3	Siswa memperhatikan guru saat diadakan absensi		✓
4	Siswa melakukan pemanasan	✓	
5	Siswa memperhatikan/menirukan senam kelentukan tubuh	✓	
6	Siswa mengikuti / menirukan yang dicontohkan guru	✓	
7	Siswa melakukan lemparan kedalam dengan tehnik yang benar.		✓
8	Siswa melakukan pengukuran hasil lemparan kedalam menggunakan meteran gulung.		✓
9	Siswa melakukan pendinginan	✓	
10	Siswa mendengarkan koreksi guru sebelum berdoa dan membubarkan diri	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia

NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD

NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Hasil Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.2**

Nama Siswa : Ahmad Yadi  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung	✓	
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir	✓	
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan	✓	
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.2**

Nama Siswa : Eka Kurniawan  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung	✓	
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir	✓	
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan	✓	
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.2**

Nama Siswa : Rizki Widya jaya  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung	✓	
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir	✓	
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan		✓
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer. 1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*hrow in*)**  
**Siklus.2**

Nama Siswa : Revi Wanda  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.		✓
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung	✓	
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir		✓
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan	✓	
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )	✓	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Observasi**  
**Teknik Lemparan Ke dalam (*Throw in*)**  
**Siklus.2**

Nama Siswa : Depri Eva Jaya  
 Kelas/Semester : V/II  
 Mata Pelajaran : Penjaskes

NO	Aspek	ya	tidak
1	Persiapan awal disamping lapangan dengan kaki sejajar, pandangan kedepan ,memegang bola.	✓	
2	Mengambil posisi kaki sejajar atau depan belakang dengan kedua lutut ditekuk.	✓	
3	Bola dipegang diatas agak belakang kepala	✓	
4	Ayunan kaki dan lengan pada saat melempar dibantu otot punggung		✓
5	Pada saat melempar tangan dan badan ditarik kebelakang, kedua lutut ditekuk	✓	
6	Sudut lemparan bola disesuaikan	✓	
7	Gerakan badan selanjutnya kekuatan dipindahkan pada kedua tangan	✓	
8	Pada saat melempar bola menggunakan awalan,kaki depan berhenti pada langkah terakhir	✓	
9	Pada akhir lecutan tangan maka diakhiri dengan gerak rilek penuh keseimbangan		✓
10	Hasil akhir lemparan kedalam ( <i>throw in</i> )		✓

Air Bungin, 8 Januari 2014

Observer .2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi, S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001

**Lembar Tes**  
**Penilaian Hasil Lemparan kedalam (*throw In*) Siswa**  
**Siklus. 2**

Kelas : 5 (lima)  
 Semester : II (dua)  
 Sekolah : SD Negeri Air Bungin  
 Kecamatan : Jayaloka

No	Nama Siswa	Lemparan(meter)			Jumlah	Rata-rata	Ket
		1	2	3			
1.	Ana Maiyanti	6,00	6,25	6,40	18,65	6,23	
2.	Ahmad Yadi	9,00	8,90	9,10	27,00	9,00	
3.	Deka Saputra	8,10	8,50	9,00	25,60	8,53	
4.	Depri Eva Cahya	6,75	7,00	7,25	21,00	7,00	
5.	Ravi Wanda	8,00	8,00	8,00	24,00	8,00	
6.	Eka Kurniawan	8,20	9,50	10,30	28,00	9,33	
7.	Dika Saputra	8,00	8,75	8,25	25,00	8,33	
8.	Esi Rupiayati	6,30	6,00	6,50	18,80	6,27	
9.	Rizki Widya Jaya	8,30	8,45	8,55	25,30	8,43	
10.	Putri Nurpitasari	6,15	6,50	6,40	19,05	6,31	
11.	Sinta Widati	6,60	7,25	7,30	21,15	7,05	
12.	Samuel Dwi Raharjo	8,50	8,40	8,60	25,50	8,50	
13.	Rahmad Widodo	7,45	7,55	7,50	22,50	7,50	
14.	Deni Putra	7,40	7,50	7,60	22,50	7,50	
15.	Apriyanti	6,90	7,00	7,10	21,00	7,00	
16.	Aprilia Ike Hartati	7,30	7,50	7,45	22,25	7,43	
17.	Lia Atina	6,90	6,90	7,20	21,00	7,00	
18.	Yulida	7,10	7,20	7,20	21,50	7,12	
19.	Saputra	8,10	8,00	8,50	24,60	8,20	
20.	Ferdi Akbar	7,15	7,50	7,85	22,50	8,50	
21.	Wendi Jaya Reno	7,90	8,20	7,90	24,00	8,00	
22.	Rendi Sujiwo	8,00	8,10	8,60	24,70	8,23	

Air Bungin, 13 Januari 2014

Observer. 2

Observer.1

Almatusia  
 NIP. 19671222 200604 2 004

Samsul Hadi,S.Pd SD  
 NIP.19700106 199208 1 001



Foto Tempat Kegiatan Penelitian  
Siklus 1 dan Siklus II Laporan PKP

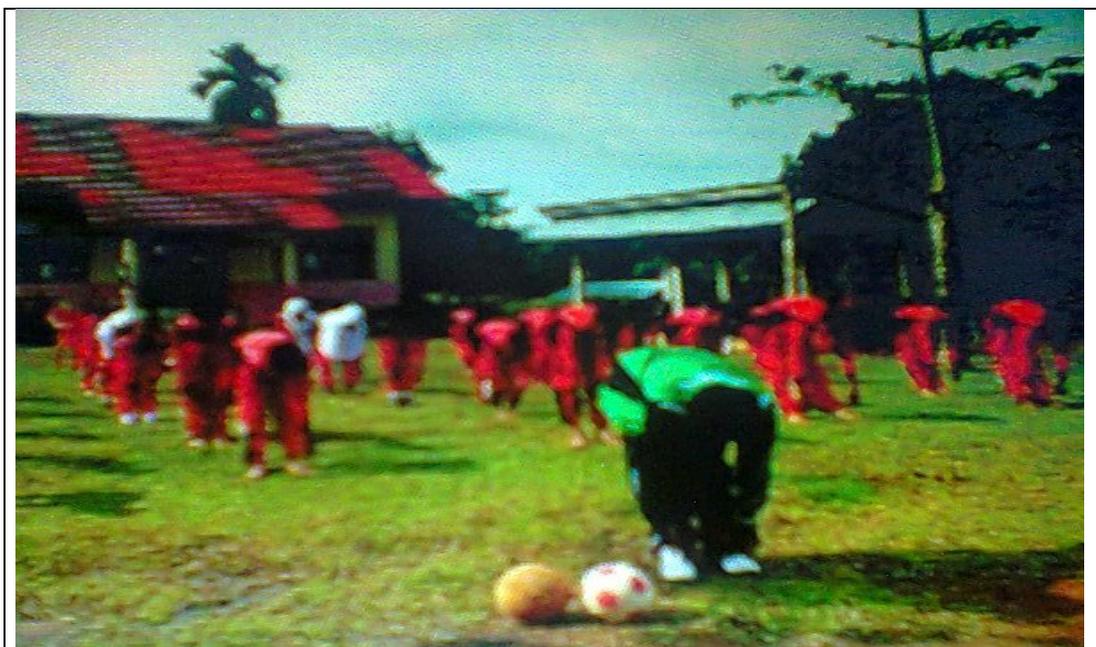


Foto Kegiatan senam kelenturan  
Siklus 1 Laporan PKP



Foto Kegiatan Throw in Tanpa Bola  
Siklus 1 Laporan PKP



Foto Kegiatan Throw In dengan bola  
Siklus 1 Laporan PKP



Foto Kegiatan Penilaian Hasil Throw in  
Siklus 1 Laporan PKP



Foto Kegiatan Akhir/Penenangan  
Siklus 1 Laporan



Foto Kegiatan Senam Kelentukan  
Siklus 2 Laporan PKP



Foto Kegiatan Throw In Tanpa Bola  
Siklus 2 Laporan PKP

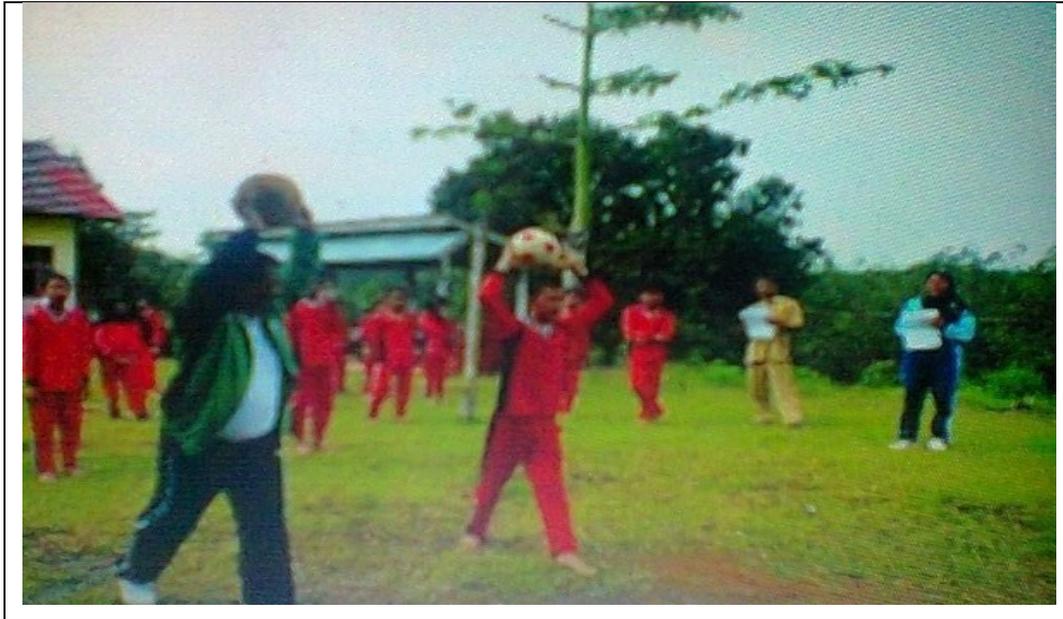


Foto Kegiatan Throw In dengan bola  
Siklus 2 Laporan PKP



Foto Kegiatan Penilaian Hasil Throw In  
Siklus 2 Laporan PKP



Foto Kegiatan Diskusi Tanya Jawab  
Siklus 2 Laporan PKP



Foto Kegiatan Akhir/Penenangan  
Siklus 2 Laporan PKP

## RIWAYAT HIDUP



SUKARDI, dilahirkan di Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 02 Juli 1962, Pendidikan dimulai dari SD Negeri Plered Lor Kabupaten Kulon Progo tamat tahun 1975, SMP Budhi Dharma Bendungan tamat tahun 1978, STM Muhammadiyah Wates tamat 1982, kemudian mengikuti Program Khusus Pendidikan guru Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar guna memperoleh Surat Keterangan Mengajar Olahraga dan Kesehatan tamat Tahun 1984, Diploma.II Universitas Terbuka Program Studi Penjaskes tamat tahun 2003, dan Januari 2014 dapat menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu.

Memulai karier dari Guru Penjaskes pada SD Negeri.1 Kertosono Kecamatan Jayaloka dari tahun 1985 s/d 1995, Kepala SD Negeri Air Bungin dari tahun 1996 s/d 2006, Pengawas TK/SD Mata Pelajaran Penjaskes Kecamatan Bulang Tengah Suku Ulu ( BTS.Ulu) Kabupaten Musi Rawas. dari tahun 2007 s/d 2008, Ka.Subag. TU UPT Pendidikan Kecamatan Jayaloka dari tahun 2009 s/d 2010 dan tahun 2011 s/d sekarang menjadi Pengawas TK/SD Mata Pelajaran Penjaskes Kecamatan Jayaloka dengan Pangkat/Golongan terakhir Pembina/IV.a. dalam organisasi aktif dalam kepengurusan PGRI Kecamatan Jayaloka dan sebagai Ketua Korwil III Pengawas TK/SD dalam Kabupaten Musi Rawas.