



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO**  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT (LPPM)

Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo

Jl. Jend. Sudirman, Km. 03 Bantani, Kota Palopo (91999) – Telp/Fax: (0471) 327429

Nomor : 513/IL3.AU/LPPM/F/2022 Palopo, 13 Desember 2022  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth,  
**Kepala SD Negeri 12 Lindajang**  
Di \_\_\_\_\_

**Tempat**

Assalamu'alaikum Wt. Wb.

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan Studi Strata Satu (S.1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo diwajibkan menyusun karya ilmiah (Skripsi) sebagai salah satu syarat penyelesaian studi. Oleh karena itu, mahasiswa yang bersangkutan akan melakukan penelitian untuk memperoleh data yang valid guna mendukung dan terlaksananya penyusunan Skripsi. Sehubungan dengan maksud tersebut, mohon kiranya diberikan izin melakukan peneliti, kepada:

Nama : Arhaen  
Stambuk/NIRM : 191210102  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Jurusan/Program Studi : Penjasokesrek  
Alamat : -  
No. Hp. : -

Mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi dengan judul **"Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Media Bantu Bola Plastik Siswa Kelas V UPT SD Negeri 12 Lindajang"**

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wt. Wb.



Terbuanan:

- Dekan Bersangkutan
- Peringatan

**Lampiran 4. Data mentah PTK UPT SDN 12 LINDAJANG KELAS V**

No	Nama siswa	Psiko motorik	afektif	kognitif	Jumlah nilai	Ket.
1	Abdi Fatul,s	80	79	80	79.66667	tuntas
2	Alfin Ramadan	70	71	71	70.66667	Tidak tuntas
3	Andini	75	75	76	75.33333	tuntas
4	Anigra Azzikra	75	80	76	77	tuntas
5	Aprilia Saqila	70	71	72	71	Tidak tuntas
6	Arafat akram.b	70	71	71	70.66667	Tidak tuntas
7	Azfa Adelia	70	71	72	71	Tidak tuntas
8	Daffa andri	70	71	72	71	Tidak tuntas
9	Iftitah .R	70	71	72	71	Tidak tuntas
10	Jiyat Al fajri	75	80	76	77	tuntas
11	Muh.alif dian .M	70	71	71	70.66667	Tidak tuntas
12	Muh.Iksan	70	71	72	71	Tidak tuntas
13	Muh.Resky	80	80	78	79.33333	tuntas
14	Muh.Rifki Adel	80	79	78	79	tuntas
15	Munira Sakinah	76	75	80	77	Tidak tuntas
16	Rayfalina Nur	80	80	78	79.33333	tuntas
17	Safira	70	71	71	70.66667	Tidak tuntas
18	Rayyan Bahra	80	78	77	78.33333	tuntas
19	Fauzan Kamal	70	71	72	71	Tidak tuntas
20	Sastriawan	70	71	71	70.66667	Tidak tuntas

**Catatan : 8 yang Namanya berwarna biru dikatakan tuntas sedangkan yang lain belum tuntas karena tidak mencapai nilai KKM (75)**

### **Lampiran 3 (RPP) Rencana pelaksanaan Pembelajaran**

#### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah	:	SD NEGERI 12 LINDAJANG
Kelas/Semester	:	V/2 (DUA)
Mata Pelajaran	:	PJOK
Materi Pokok	:	TOLAK PELURU
Alokasi Waktu	:	4 JP (2 kali pertemuan)

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

1. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu menjelaskan macam-macam cara memegang peluru pada tolak peluru
2. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu menjelaskan macam-macam cara menolak peluru pada tolak peluru
3. Siswa mampu melakukan gerakan memegang peluru
4. Siswa mampu melakukan gerakan menolak peluru

#### **B. Media, Alat dan Bahan**

- Peluru (bola plastic)
- alat pengukur

#### **C. Sumber Belajar :**

- Buku Pelajaran Olahraga Kelas V, penerbit ERLANGGA

#### D. Tahap Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan awal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengabsen dan berdoa bersama</li> <li>2. Bermusyawarah bersama pentingnya berdoa dan rasa syukur dalam setiap aktivitas.</li> <li>3. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, aktivitas, dan manfaat yang terkait dengan materi pembelajaran.</li> <li>4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya jawab tentang pentingnya melakukan pemanasan sebelum olahraga.</li> <li>5. Melakukan Gerakan pemanasan dalam bentuk permainan</li> <li>6. Bernyanyi Bersama salah satu lagu wajib nasional</li> </ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Pertemuan ke 1 dan 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bermusyawarah Bersama tentang nilai karakter yang dapat dikembangkan dalam gerakan tolak peluru. Guru memberikan kesempatan sampai muncul jawaban siswa tentang percaya diri, sportif dan kerjasama.</li> <li>2. Dengan penjelasan dan contoh dari guru, siswa melakukan kegiatan memegang peluru</li> <li>3. Dengan memperhatikan contoh guru, siswa melakukan kegiatan gerakan menolak peluru</li> <li>4. Siswa mampu Memperagakan cara melakukan memegang peluru</li> <li>5. siswa mampu Memperagakan cara melakukan mrnolak peluru</li> </ol>	60 menit
		60 Menit

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan akhir</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pelepasan setelah Gerakan inti</li> <li>2. Merefleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa sudah dipahami siswa?</li> <li>- Apa yang tidak dipahami siswa?</li> <li>- Bagaimana keadaan selama pembelajaran?</li> </ul> </li> <li>3. membuat kesimpulan hasil pembelajaran.</li> <li>4. Pemaparan materi pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.</li> <li>5. Pemaparan arti syukur, kerja sama, percaya diri dan sportif.</li> <li>6. Bernyanyi bersama</li> <li>7. Salam, tepuk dan mars PPK.</li> <li>8. Pertemuan ditutup dengan doa bersama dipimpin ketua kelas.</li> </ol>	

## E. Penilaian

### 1. Penilaian Sikap :

Mencatat perilaku siswa yang positif atau negatif selama proses pembelajaran.

- Teknik Penilaian : Observasi
- Instrumen penilaian : Jurnal penilaian sikap.

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Keterangan/ Tindak Lanjut
1					
2					
3					
dst					

## 2. Penilaian Pengetahuan

KD 3.1 Memahami Gerakan miring dan menapak peluru

- Teknik Penilaian : Tes tertulis
- Instrumen penilaian : Soal uraian

Mengetahui,



Sabuga, 25 Agustus 2022

Guru POK

ARBAEN

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah	:	SD NEGERI 12 LINDAJANG
Kelas/Semester	:	V/2 (DUA)
Mata Pelajaran	:	PJOK
Materi Pokok	:	TOLAK PELURU
Alokasi Waktu	:	4 JP (2 kali pertemuan)

### **A. Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu memperagakan macam-macam cara tolak peluru tanpa awalan
2. Setelah menyimak peragaan guru, siswa mampu memperagakan macam-macam tolak peluru dengan awalan
3. Siswa mampu melakukan gerakan tolak peluru tanpa awalan
4. Siswa mampu melakukan gerakan tolak peluru dengan awalan

### **B. Media, Alat dan Bahan**

- peluru
- alat ukur

### **C. Sumber Belajar :**

- Buku Pelajaran Olahraga Kelas V, penerbit ERLANGGA

#### D.Langkah-langkah Pembelajaran

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Kegiatan awal</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengabsen dan berdoa bersama</li><li>2. Bermusyawarah bersama pentingnya berdoa dan rasa syukur dalam setiap aktivitas.</li><li>3. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, aktivitas, dan manfaat yang terkait dengan materi pembelajaran.</li><li>4. Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya jawab tentang pentingnya melakukan pemanasan sebelum olahraga.</li><li>5. Melakukan Gerakan pemanasan dalam bentuk permainan</li><li>6. Bernyanyi Bersama salah satu lagu wajib nasional</li></ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Pertemuan ke 1 dan 2</b></li><li>2. Bermusyawarah Bersama tentang nilai karakter yang dapat dikembangkan dalam gerakan tolak peluru. Guru memberikan kesempatan sampai muncul jawaban siswa tentang percaya diri, sportif dan kerjasama.</li><li>3. Dengan penjelasan dan contoh dari guru, siswa melakukan kegiatan memegang peluru</li><li>4. Dengan memperhatikan contoh guru, siswa melakukan kegiatan gerakan menolak peluru</li><li>5. Siswa mampu Memperagakan cara melakukan memegang peluru</li></ol>	60 Menit



Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
	6. siswa mampu Memperagakan cara melakukan mrnolak peluru	
<b>Kegiatan akhir</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pelepasan setelah Gerakan inti</li> <li>2. Merefleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung</li> <li>3. Apa sudah dipahami siswa?</li> <li>4. Apa yang tidak dipahami siswa?</li> <li>5. Bagaimana keadaan selama pembelajaran?</li> <li>6. membuat kesimpulan hasil pembelajaran.</li> <li>7. Pemaparan materi pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.</li> <li>8. Pemaparan arti syukur, kerja sama, percaya diri dan sportif.</li> <li>9. Bernyanyi bersama</li> <li>10. Salam, tepuk dan mars PPK.</li> <li>11. Pertemuan ditutup dengan doa bersama dipimpin ketua kelas.</li> </ol>	

## E .Penilaian

### 3.Penilaian Sikap :

Mencatat perilaku siswa yang positif atau negatif selama proses pembelajaran.

- Teknik Penilaian : Observasi
- Instrumen penilaian : Jurnal penilaian sikap.

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Keterangan/ Tindak Lanjut
1					
2					
3					
dst					

#### 4. Penilaian Keterampilan

Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<b>Melakukan Teknik Dasar renang gaya dada:</b>				
1. Gerakan memegang peluru				
2. Gerakan menolak peluru				
3. cara tolak peluru tanpa awalan dan dengan awalan				

#### Keterangan Skor:

Skor 4 Jika benar.

Skor 3 Jika sebagian salah

Skor 2 Jika Sebagian benar

Skor 1 Jika salah.



Lindjang, 29 september 2022

Guru PJOK

ARBAEN

Lampiran Foto- foto Dukomentasi

Kegiatan awal survey lokasi



alat peraga yang dimodifikasi



doa pembukaan dan peregangan siklus





pemanasan siklus I

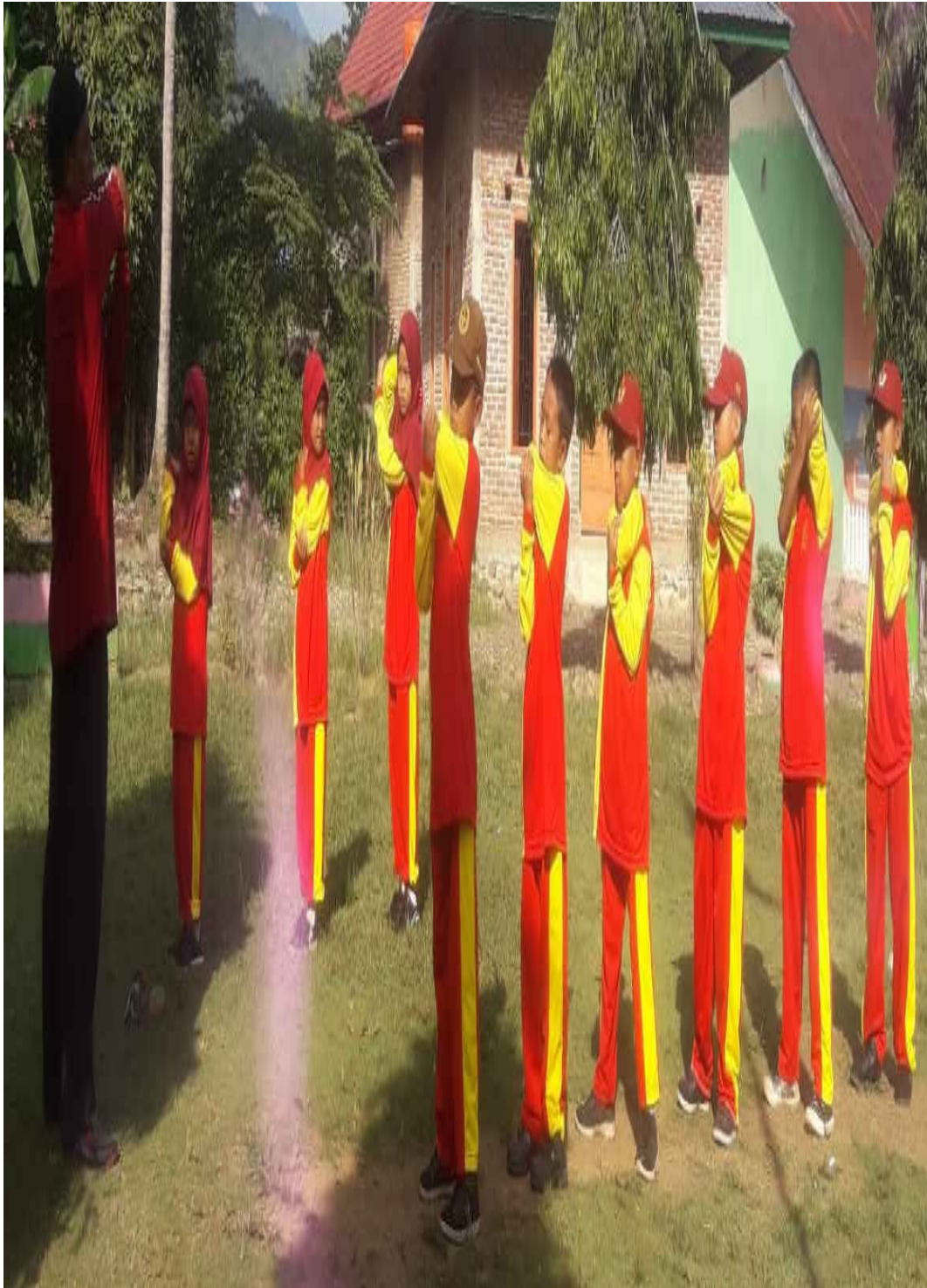


doa pembukaan dan peregangan siklus II





Pemanasan siklus II





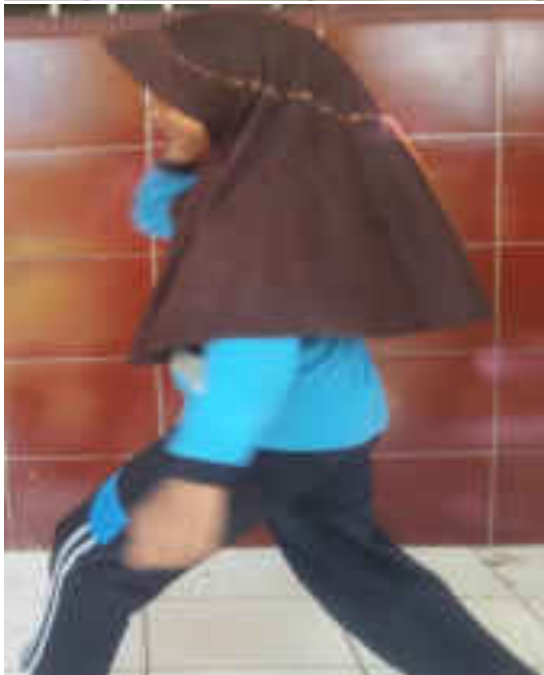
Pemanasan dalam bentuk permainan sederhana



Cara memegang peluru siklus I dan II



Cara meletakkan peluru siklus 1





Cara meletakkan peluru siklus II

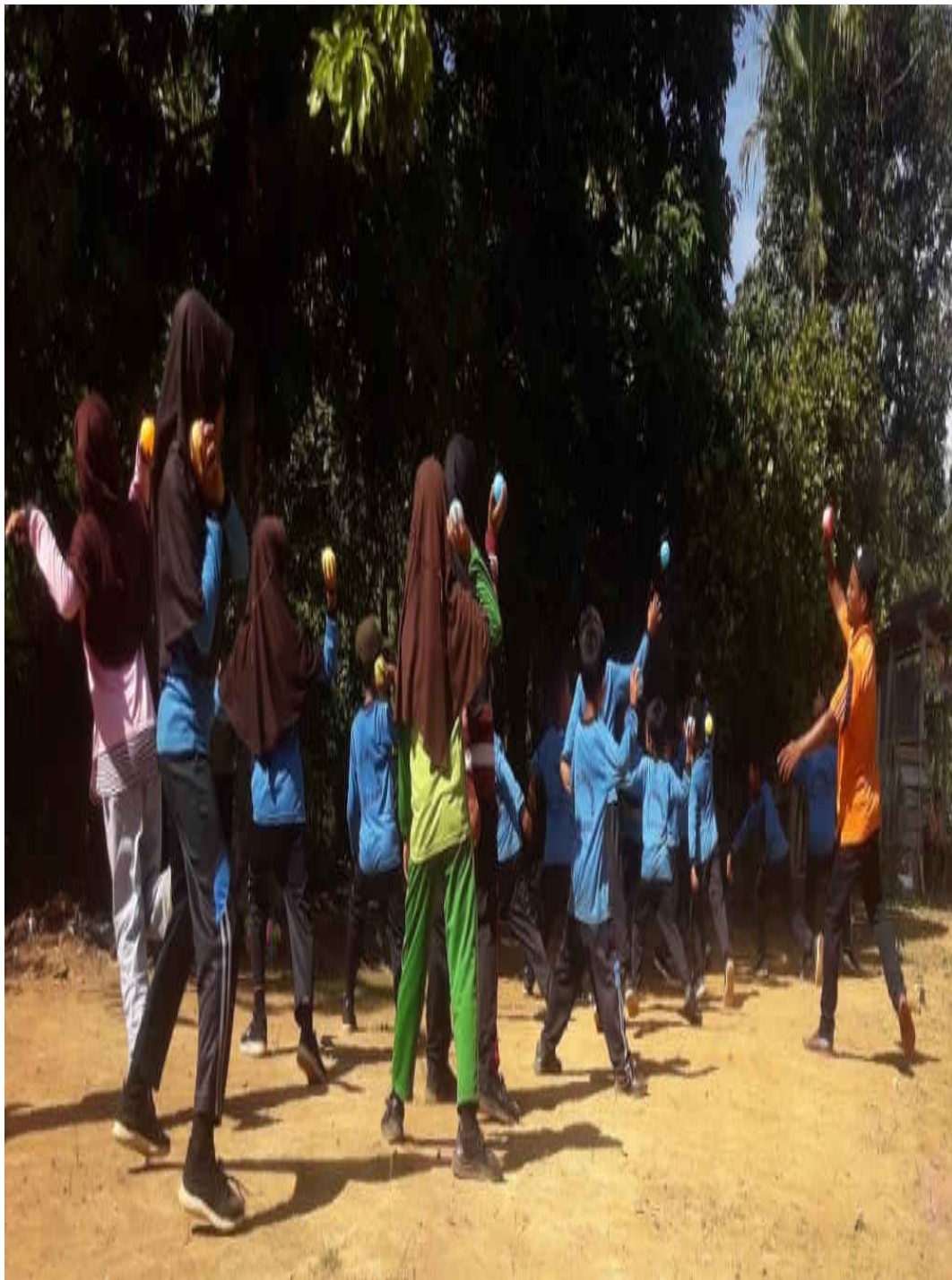


gerakan tolak peluru tanpa awalan siklus I





Gerakan tolak peluru dengan awalan siklus II



Doa penutup siklus I dan II



Tempat penelitian

