ISSN 2745-3790 (cetak) dan ISSN 2745-3820 (online)

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN KASTI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA BOLA KEPELAN KERTAS PADA SISWA KELAS IV DI SDN KLOPOSAWIT 02 TAHUN PELAJARAN 2018/2019

MISKAMAT, S.Pd.
SDN Kloposawit 02 Kecamatan Candipuro Kabupaten Lumajang

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.Permasalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah (a) Bagaimanakah peningkatan Keterampilan Bermain kasti bagi siswa dengan menggunakan media inovasi bola kepelan kertas? (b) bagaimanakah pengaruh media bola kepelan kertas Keterampilan Bermain siswa? Tujuan dari penelitian ini adalah (a) bagaimanakah peningkatan minat belajar kasti setelah digunakannya bola kepelan kertas sebagai medi pembelajaran, (b) Mengetahui Keterampilan Bermain kasti setelah mencoba menggunakan media bola kepelan kertas.Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari dua tahap yaitu : rancangan, kegiatan dan pengamatan. Refleksi dan refisi Sasaran penelitian ini adalah Siswa Kelas IV dari data diperoleh berupa hasil tes praktik , lembar observasi. Dari hasil analisa didapat bahwa prestasi belajar siswa mengalami peningkatakan dari siklus I sampai II yaitu, siklus I (70,37%), siklus II (96.30%) untuk ranah afktif psikomotor yaitu 55.56% menjadi 77.78%, dan untuk ranah afektif 81.48% menjadi 96.30%, sedangkan Kognitif 77,78 menjadi 100%Simpulan dari penelitian ini adalah media bola kepelan kertas dapat berpengaruh positif terhadap Keterampilan Bermain siswa Kelas VI serta model pembejalaran dapat digunakan sebagai salah satu media alternativdalam pembelajaran penjas.

Kata kunci: keterampilan bermain kasti, kasti, bola kepelan kertas

PENDAHULUAN

SDN Kloposawit 02 telah menerapkan Kurikulum Satuan Tingkat Pendidikan (KTSP) Pembelajaran penjas diajarkan mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 6. Dalam KTSP penjas terdapat Kompetensi Dasar mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama tim, sportivitas, dan kejujuran, yang diajarkan di kelas IV semester 1.

Kompetensi Dasar mempraktikkan gerak dasar dalam permainan bola kecil sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerja sama tim, sportivitas, dan kejujuran, berdasarkan standar isi mata pelajaran Dikjasorkes berada dalam cakupan aspek permaianan dan olahraga, diantaranya bahan ajarnya adalah permaianan bola kasti.

Untuk dapat bemain kasti, siswa harus dapat melakukan a) lempar dan tangkap bola, b) melambungkan bola, c) memukul bola, d) melempar bola ke sasaran, e) memahami peraturan bermain kasti, dan mampu menerapkan teknik dasar tersebut dalam sebuah permaianan bola kasti.

Efek dari kondisi pembelajaran tersebut hasil belajar siswa kelas IV SDN Kloposawit 02 sangat rendah. Pada observasi pendahuluan menunjukkan bahwa lebih dari 63% siswa kelas IV mendapatkan nilai di bawah KKM yang ditentukan yaitu 70, Siswa kurang antusias terhadap materi yang disampaikan oleh guru.Bannyak tugas yang tidak tuntas dikerjakan, bahkan ada sebagia peserta didik yang ijin tidak ikut dalam bermain kasti. Padahal tugas itu penting bagi siswa, karena dari tugas itu siswa akan punya keterampilan yang dapat menunjang aktifitas berikutnya. Kondisi yang demikian tidak boleh dibiarkan. Karena itu, masalah tersebut harus segera di carikan solusi pemecahannya

Rendahnya keaktifan dan kurangnya semangat siswa dalam pembelajaran kasti tersebut diduga disebabkan oleh media bola kasti. Bola kasti yang biasa digunakan dalam pembelajaran adalah bola kasti standar. Bola

kasti standar dalam aturannya punya ketentuan sebagai berikut; Bagian luarnya bola terbuat dari karet, di dalamnya diisi dengan sabut atau ijuk. Keliling bola 17cm - 21cm, berat bola 70 grm-80grm. Karakteraristik bola standar ini kurang elastis dan keras.Dari beberapa kriteria media alternatif modifikatif untuk mengganti bola kasti tersebut akhirnya peneliti menemukan gagasan untuk menggunakan bola kepelan kertas. Penggunan bola kepelan kertas merujuk pada hasil karya inovatif yang diciptakan oleh peneliti. Bola kepelan kertas telah di simulasikan. Dan hasilkan cukup memuaskan dan bisa digunakan secara umum.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana penggunaan media bola kepelan kertas untuk meningkatkan Keterampilan Bermain bola kasti pada siswa kelas IV SDN Kloposawit 02?
2. Apakah ada peningkatan Keterampilan Bermain bola kasti melalui penggunaan media bola kepelan kertas?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat keberhasilan penggunaan media bola kepelan kertas untuk meningkatkan keterampilan bermain bola kasti pada siswa kelas IV SDN Kloposawit 02.
2. Untuk mengetahui peningkatan keterampilan bermain kasti melalui penggunaan media bola kepelan kertas.

Manfaat Hasil Penelitian

Bagi peserta didik : a) Meningkatkan minat siswa dalam pelajaran bola kasti. b) Memberikan sajian pembelajaran yang menarik yang tidak membuat peserta didik takut dengan pelajaran lempar bola kecil. c) Meningkatkan hasil belajar peserta didik

Bagi guru : a) Upaya nyata untuk perbaikan dan peningkatan layanan professional dalam menangani proses belajar mengajar di lapangan. b) Menumbuhkan budaya meneliti. c) Upaya nyata untuk melakukan koreksi dan menemukan konsep diri, guna memperbaiki kualitas pembelajaran

Bagi observer : Sebagai ajang untuk saling belajar dalam kaitannya dengan upaya memperbaiki kualitas pembelajaran di kelas

Bagi sekolah : a) Ajang inovasi pembelajaran bagi guru di lingkungan sekolah. b) Pengembangan kurikulum di tingkat kelas. c) Peningkatan keprofesionalan guru sebagai pesonel kunci sekolah. d) Hasil dari penelitian tindakan kelas dapat direkomendasikan untuk perbaikan kurikulum pada periode berikutnya.

Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran. Apakah pembelajaran itu ?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya di kemukakan sebuah definisi dari pembelajaran “ Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya “ (Surya:2004).

Pengertian Kasti

Kasti berasal dari bahasa belanda, termasuk jenis permainan dengan menggunakan bola kecil. Kasti adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu , masing-masing regu terdiri dari12 orang pemain, bagi regu yang mendapat kesempatan memukul disebut regu pemukul, dan regu yang bertugas menjaga lapangan disebut regu lapangan. Pemain regu pemukul setelah memukul bola berusaha segera lari ke tiang bebas dengan melalui tiang pertolongan lebih dahulu atau langsung lari untuk mendapat nilai. Sebaliknya pemain regu lapangan berusaha menggagalkan usaha pemain regu pemukul untuk mendapat kan nilai dengan menangkap bola yang dipukul oleh pemainpemukul dan melempa atau menembak pelari dengan bola atau menghanguskan ruang bebas dengan bola pada waktu ruang bebas kosong untuk menggantikan menjadi pemain pemukul. Antara regu satu dengan regu yang lainnya saling berusaha untuk menjadi regu

pemukul. Permainan kasti dilakukan 2 babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir pertandingan lebih banyak mengumpulkan nilai

METODE PENELITIAN

Rencana penelitian

Subyek penelitian. Subyek penelitian tindakan kelas ini adalah peserta didik kelas IV di SDN Kloposawit 02 , semester ganjil Tahun Pelajaran 2018/2019 dan berjumlah 27 orang

Waktu dan lamanya penelitian. Penelitian ini dilaksanakan selama dua siklus (siklus I : 4 x35 menit, siklus II : 4x35 menit), jadi penelitian ini dilaksanakan selama 16 hari, dimulai dari tanggal 6 Mei 2019 dan berakhir tanggal 3 Juni

Tempat penelitian. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan di kelas IV di SDN Kloposawit 02

Prosedur Penelitian

a. Observasi Dan Refleksi Awal
   Hasil ofserfasi dan studi dokumenter terhadap peserta didik kelas IV pada awal tahun pelajaran 2018/2019 bahwa peserta didik yang belum tuntas dalam pelajaran bola kasti sebanyak 22 dari 27 peserta didik (81%). Kualitas belajar peserta didik masih sangat rendah. Hal ini disebabkan karena kurangnya motifasi terhadap pelajaran kasti.
b. Pelaksanaan PTK

SIKLUS I :

1) Planning (perencanaan)

Dalam kegiatan ini semua siswa kelas IV, Pendekatan media pembelajaran bola tenis, guru mempelajari masalah belajar siswa yang timbul dan sekaligus mencari solusi pemecahannya, adapun data diperoleh dari tes awal. Selanjutnya guru menyiapkan perangkat kegiatan pembelajaran yang meliputi rencana pelaksanaan pembelajaran, rencana pelaksanaan kegiatan pembelajaran kasti, lembar pengamatan dan lembar evaluasi serta alat-alat yang digunakan untuk penelitian.

2) Acting (pelaksanaan)

Pelaksanaan tindakan kelas (intervensi) dilaksanakan dalam rangka memperbaiki masalah yang ada, adapun peningkatan motivasi belajar kasti dengan pendekatan media alternative bola tenis.

3) Observing (pengamatan)

Observasi ini dilakukan untuk melihat pelaksanaan apakah semua rencana yang telah dibuat dengan baik tidak ada penyimpangan – penyimpangan yang dapat memberikan hasil yang kurang maksimal dalam peningkatan motivasi belajar kasti melalui media alternative yaitu bola tenis dalam pembelajaran kasti siswa kelas IV. “Observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran”. (Suharsini Arikunto, 2006: 127).

4) Reflecting (refleksi)

“Refleksi adalah kegiatan mengulas secara kritis (reflective) tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas dan guru”. (Suharsini Arikunto, 2006: 133).

SIKLUS II :

1) **Planning (peerencanaan).** Dalam kegiatan ini semua siswa kelas IV, Pendekatan media pembelajaran bola kepel, guru mempelajari masalah belajar siswa yang timbul dan sekaligus mencari solusi pemecahannya, adapun data diperoleh dari refleksi pada siklus I. Selanjutnya guru menyiapkan perangkat kegiatan pembelajaran yang meliputi rencana pelaksanaan pembelajaran, rencana pelaksanaan kegiatan pembelajaran kasti, lembar pengamatan dan lembar evaluasi serta alat-alat yang digunakan untuk penelitian.
2) **Acting (pelaksanaan).** Pelaksanaan tindakan kelas (intervensi) dilaksanakan dalam rangka memperbaiki masalah yang ada, adapun peningkatan motivasi belajar kasti dengan pendekatan media inovasi bola kepelan kertas.
3) **Observing (pengamatan).** Observasi ini dilakukan untuk melihat pelaksanaan apakah semua rencana yang telah dibuat dengan baik tidak ada penyimpangan – penyimpangan yang dapat memberikan hasil yang kurang maksimal dalam peningkatan motivasi belajar kasti melalui media inovasi yaitu bola kepelan kertas dalam pembelajaran kasti siswa kelas IV.

4) **Reflecting (refleksi).** Hasil kegiatan untuk peningkatan motivasi belajar kasti melalui media inovasi berupa bola kepelan kertas yang telah dilakukan, dievaluasi kembali untuk dianalisis untuk mengetahui dampak terhadap motivasi belajar siswa dan mencari kendala yang dialami oleh peserta didik dan kemudian mencari penyelesaiannya yang ..

Analisis data

Analisis dilakukan secara diskripsif kualitatif berdasar hasil observasi terhadap proses dan hasil belajar, dengan langkah berikut:

1) Melakukan reduksi, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul
2) Melakukan interpretasi, yaitu menafsirkan yang diwujutkan dalam bentuk pernyataan
3) Melakukan inferensi, yaitu menyimpulkan apakah dalam pembelajaran ini terjadi peningkatan moativasi berprestasi dan hasil belajar atau tidak (berdasar hasil observasi)
4) Tahap tindak lajut, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalamm pelaksanaan di lapangan setelah siklus berakhir berdasar inferensi yang tela ditetapkan
5) Pengambilan kesimpulan, diambil berdasarkan analsis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian ini. Kemudian dituangkan dalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan

1. Untuk menilai tes praktek

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes praktek.

2. Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila di kelas tersebut mendapat 85% yang telah mencapai daya serap dari sama dengan

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut: jumlah siswa yang tuntas belajar dibagi jumlah siswa dikalikan 100%.

3. Untuk lembar observasi

Lembar observasi pengolahan pendekatan inovasi pembelajaran bermain kasti .

Untuk menghitung lembar observasi pengolahan metode penampilan dan eksperimen digunakan rumus sebagai berikut: pengamatan1 ditambah pengamatan2 dibagi 2.

4. Untuk menghitung persentase angket digunakan rumus sebagai berikut: alternatif jawaban (a, b, c, d) dibagi jumlah responden.

5. Aspek yang diamati

Mengadakan analisis terhadap data hasil pengamatan yang menggunakan rating scale, hal ini dimaksudkan apakah penelitian bisa dihentikan atau dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Mutu Pembelajaran dikatakan baik apabila siswa yang mendapat nilai diatas C mencapai 80% atau lebih dari keseluruhan siswa

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data Penelitian Persklus

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 1, soal tes formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolahan pembelajaran kasti dengan mengunakan media bola tenis.

b. Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan pada tanggal 14, 16 Mei 2019 di kelas IV dengan jumlah siswa 27 siswa. Proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh dua orang guru.

Pada akhir proses belajar mengajar siswa diberi tes formatif I dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah sebagai berikut:

Pengelolaan Pembelajaran pada siklus I: Memotivasi siswa mendapat skor 3; Menyampaikan tujuan pembelajaran mendapat skor 3; Mendis-

kusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa mendapat skor 3; Membimbing siswa melakukan kegiatan mendapat skor 3; Membimbing siswa mendiskusikan hasil mendapat skor 3; kegiatan dalam kelompok mendapat skor 3; Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar mendapat skor 3; Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep mendapat skor 3; Membimbing siswa membuat rangkuman mendapat skor 2; Memberikan evaluasi mendapat skor 3; Pengelolaan Waktu mendapat skor 3; Siswa Antusias mendapat skor 2; Guru Antusias mendapat skor 3.

Berdasarkan data diatas aspek-aspek yang mendapatkan catatan kurang baik adalah membimbing siswa membuat rangkuman. Ini yang perlu dilakukan pada siklus II siklus I. dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus II

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan media alternatip bolatenis sudah dilaksanakan dengan baik, walaupun peran guru masih cukup dominant untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh siswa.

Hasil berikutnya adalah tes praktik siswa pada siklus 1 adalah : nilai rata-rata 80. Jumlah siswa tuntas 19. Prosentase ketuntasan belajar 70,37%.

Dari data di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menggunakan media bola tenis diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 80 dan ketuntasan belajar mencapai 70,37 % atau ada 19 siswa dari 27 siswa sudah tuntas belajar. Hasl tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥75 hanya sebesar 70,37 % lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih mengalami kesulitan ketika menggunakan media bola tenis.

2. Siklus II

a. Tahap perencanaan

Pada tahap in peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, soal tes formatif 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran kasti dengan media inovatitif bola kepelan kertas.

b. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus II dilaksanakan pada tanggal 21, 23 Mei 2019 di kelas IV dengan jumlah 27 siswa. Dalam hal ini peneliti bertindak sebagai pengajar. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekuarangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

Pengelolaan Pembelajaran pada siklus II: Memotivasi siswa mendapat skor 3; Menyampaikan tujuan pembelajaran mendapat skor 3; Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa mendapat skor 3; Membimbing siswa melakukan kegiatan mendapat skor 3; Membimbing siswa mendiskusikan hasil mendapat skor 3; kegiatan dalam kelompok mendapat skor 3; Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar mendapat skor 3; Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep mendapat skor 3; Membimbing siswa membuat rangkuman mendapat skor 3; Memberikan evaluasi mendapat skor 3; Pengelolaan Waktu mendapat skor 3; Siswa Antusias mendapat skor 3; Guru Antusias mendapat skor 3.

Dari data diatas tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar *(siklus II)* yang dilaksanakan oleh guru dengan mengunakan bola kepelan kertas mendapat nilai baik dari pengamat. Maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, untuk itu ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian untuk penyempurnaan penerapan pembelajaran selanjutnya.

Pada siklus II, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan media alternatip bola kepelan kertas dan memuaskan.

Hasil berikutnya adalah tes praktik siswa pada siklus II adalah : nilai rata-rata 86. Siswa tuntas 26. Persentase ketuntasan belajar 93,60%.

Berdasarkan data di atas diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 86, dan 26 dari 27 siswa yang telah tuntas hanya 1 siswa yang belum tuntas. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 96,30% (termasuk kategori tuntas).

c. Refisi Pelaksanaan

Pada siklus II guru telah menerapkan pembelajaran dengan menggunakan media bola kepelan kertas. Dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan diadakan siklus berikutnya lagi. Tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pembahasan

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan bola kepelan kertas memiliki dampak positif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin senangnya siswa bermain kasti. Dan meningkatnya hasil belajar siswa (ketuntasan belajar meningkat dari siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu 55.56% menjadi 77.78%, dan untuk ranah afektif 81.48% menjadi 96.30%, sedangkan Kognitif 77,78 menjadi 100%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan selama dua siklus dan berdasarkan seluruh pembahaan serta analisis yang telah dilakukan dapa disimpulkan sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan media inovasi bola kepelan kertas memiliki dampak positif dalam meningkatkan minat belajar kasti yang dampaknya berpengaruh terhaadap prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu Siklus I siswa yang tuntas 70,37% sedangkan siklus II siswa yang tuntas meningkat menjadi 96,30%.
2. Penggunaan media bola kepelan kertas mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang ditunjukkan dengna rata-rata jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa tertarik dan berminat untuk bermain kasti dengan menggunakan bola kepelan kertas.

Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar peserta didik termotivasi untuk bermain kasti, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagi masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran.
2. Bagi siswa, dapat:

a. Untuk menggunakan bola kepelan kertas dalam pembelajaran kasti kususnya di sekolah dasar, karena bola kepelan kertas ramah terhadap anak. Anak akan merasa gembira karena tidak terbebani dengan perasaan takut.

   Hasil riset terkini yang mengungkap bahwa dalam melaksanakan dikjas sangat perlu memperhatikan 4 hal tepenting, yaitu:
   - Kalau anak merasa gembira (40%)
   - Kalau anak berkeringat dan kecapaian (30%)
   - Kalau anak tertib dan disiplin dalam pelajaran (10%)
   - Kalau anak mempejari gerak/olahraga (20%)

b. Untuk mengembangkan bola kepelan kertas, karena bola ini sangat sederhana dan mudah proses pembuatannya. Harganya murah sehingga dapat dengan mudah diperbanyak. Semakin banyak bola yang digunakan semakin banyak pula peserta didik mendapatkan pengalaman bergerak. Dan itu yang diharapkan oleh pendidikan jasmani.

c. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di Kelas IV SDN Kloposawit 02 tahun pelajaran 2018/2019

d. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

ISSN 2745-3790 (cetak) dan ISSN 2745-3820 (online)

DAFTAR PUSTAKA

Syarifuddin, Aib. 1997, *Penjaskes 1,2,3*, Jakarta; PT. Gramedia Widiasmara Indonesia

Aip Syarifuddin, dkk.(1997) *Azas dan Falsafah penjaskes.Jakarta:Universitas Teruka*

Mu`aririfin, dkk.(2011)*Modul Pengembangan Materi Bidang Studi Penjaskes SD.Malang.Universitas Negeri Malang*

Srihati Waryati,dkk (1993) *Pendidikan Permainan Kecil.Jakarta.Universitas Terbuka*

Arikunto, Suharsimi , 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta PT. Rineksa Cipta

Engkos S.R. 1994. *Penjaskes.* Jakarta; Erlangga

Husni, Agusta, dkk. 1987. *Buku pintar Olahraga* . Jakarta; CV Mawar Gempita

Muhajir, 1998, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,* Untuk SMU Kelas 2, Jakarta; Erlangga

Slamet, S.R. 1994.*Penjaskes 3.* Jakarta; Tiga Serangkai

Suharno. 1986, *Ilmu Kepelatihan Olah Raga* Yogyakarta; IKIP Yogyakarta.