

### III. METODE PENELITIAN

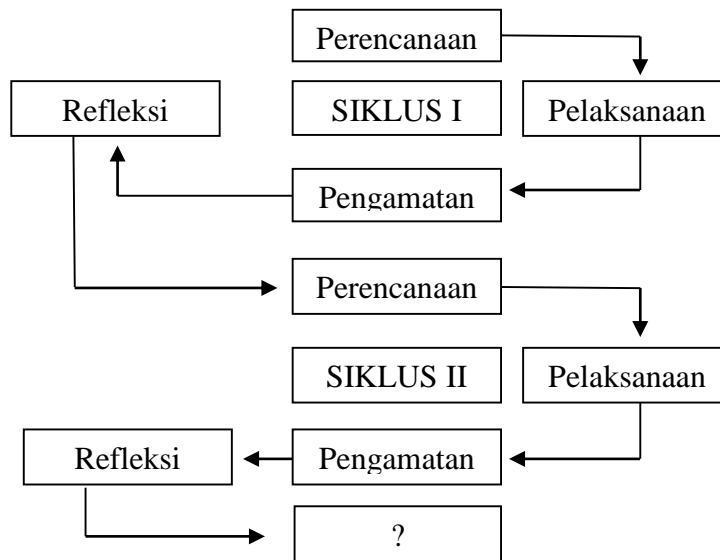
#### A. Metode Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang dilakukan membutuhkan data-data yang valid, agar isi dari penelitian bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya. Untuk mendapatkan data yang valid, hasil data yang diperoleh dalam penelitian harus dianalisa dengan menggunakan metode penelitian yang logis dan rasional agar tingkat validitas datayang bisa dipertanggung jawabkan. Menurut Sugiyono (2010:3) metode penelitian adalah “Cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Terdapat beberapa metode yang bisa dipergunakan untuk pengkajian data dalam sebuah penelitian agar tujuan penelitian dapat tercapai seperti yang diharapkan. Untuk menggunakan suatu metode penelitian, peneliti harus memperhatikan jenis ataupun karakteristik serta objek yang akan diteliti agar penggunaan metode penelitian menjadi tepat.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian tindakan kelas, peneliti menggunakan metode ini di karenakan di dalam penelitian dilakukan metode kaji tindak pada proses pembelajaran. Menurut Suhardjomo (2007:58) “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya”. Sedangkan menurut Hopkins (1993:44) pengertian Penelitian Tindakan Kelas adalah “Penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin

inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan”.

Adapun pelaksanaan penelitian tindakan kelas menggunakan siklus sebagai berikut:



**Gambar 6. Bagan Model Penelitian Tindakan Suharsimi Arikunto**

**(2007:16).**

Keterangan tahapan Penelitian Tindakan Kelas

1. perencanaan
2. pelaksanaan
3. pengamatan
4. refleksi

#### 1. Perencanaan ( *Planning* )

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta menyiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan, dan juga instrumen untuk mengukur hasil tindakan.

## 2. Pelaksanaan ( *Action* )

Dalam tahapan ini peneliti mengimplementasikan atau menerapkan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

## 3. Pengamatan (Oberservasi)

Dalam tahapan ini peneliti mengobservasi atau mengamati pelaksanaan tindakan kelas.

## 4. Refleksi (*Reflecting*)

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

Secara teori, sesungguhnya siklus PTK tidak harus ditetapkan terlebih dulu, sebab banyaknya siklus yang akan dilaksanakan sangat tergantung pada tingkat kejenuhan dan ketercapaian kriteria keberhasilan. Jika penelitian dalam dua siklus telah mencapai kriteria keberhasilan, maka siklus atau penelitian dapat dihentikan, demikian pula bila target yang direncanakan tidak tercapai dalam beberapa siklus, bahkan mengalami penurunan, siklus pun dapat dihentikan.

Menurut Sanjaya (2010:77) “ Siklus atau putaran dalam PTK adalah satu kali proses pembelajaran sesuai dengan perencanaan yang telah disusun”. Sedangkan menurut Wardani (2010:67) Setiap siklus dalam PTK terdiri dari tiga kali pertemuan. Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi pendapat Wardani, sebab dalam proses pembelajaran penjas tidak dimungkinkan siswa dalam satu kali proses belajar langsung bisa merubah keterampilan gerak siswa.

## **B. Rencana Penelitian**

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sebanyak tiga siklus . Untuk tindakan selanjutnya, tidak menutup kemungkinan untuk menambah atau mengurangi jumlah siklus tindakan sampai indikator yang diinginkan tercapai dengan disertai perbaikan pembelajaran sebelumnya.

### **C. Subyek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VA SD Negeri 3 Karang Anyar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2010/2011, yang berjumlah 30 orang, yang terdiri dari 18 orang putri dan 12 orang putra.

### **D. Tempat dan Waktu**

#### **a. Tempat Penelitian**

Di lapangan SD Negeri 3 Karang Anyar Lampung Selatan.

#### **b. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama sepuluh minggu, yang terdiri dari sepuluh kali pertemuan.

### **E. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2010: 38) “Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **a. Variabel Bebas**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi bola (Variabel X).

## **b. Variabel Terikat**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gerak dasar *chest pass* (Variabel Y).

## **F. Definisi Konseptual dan Operasional**

### **F.1 Definisi Konseptual**

Definisi konseptual adalah suatu gambaran tentang fenomena yang akan diteliti berdasarkan teori yang telah ada. Definisi konseptual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Peningkatan gerak dasar *chest pass***

Dalam KBBI (1990:995) makna dari kata peningkatan adalah menaikkan hasil atau memperbaiki dari hasil sebelumnya sedangkan makna gerak dasar menurut Irsyada (2000:17) adalah kemampuan tubuh dalam memainkan bola secara sederhana. Sedangkan makna dari *chest pass* menurut Afifkhoiru (2010:6) adalah operan dalam cabang olahraga bola basket yang dilakukan dengan cara melempar bola dari depan dada yang diarahkan ke dada dengan cepat dalam permainan”.

#### **2. Modifikasi bola**

Menurut Lutan (1998:2) “Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya”.

### **F.2 Definisi Operasional**

Menurut Koentjaraningrat (1991:23) definisi operasional ialah “Suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang

didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati, dapat diuji, dan dapat ditentukan kebenarannya oleh orang lain”. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan gerak dasar *chest pass*

Yang di maksud peningkatan gerak dasar *chest pass* dalam penelitian ini adalah suatu upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki kemampuan tubuh dalam melakukan tahapan-tahapan pada gerakan(*chest pass*) operan dada. Adapun tahapan gerak dasar *chest*

2. Modifikasi bola

Yang di maksud modifikasi bola dalam penelitian ini adalah mengganti bola basket dengan bola kertas, plastik, dan karet yang ukurannya secara bertahap mendekati ukuran bola basket.

Dari definisi operasional yang telah di jelaskan dapat disimpulkan bahwa yang di maksud upaya peningkatan gerak dasar *chest pass* menggunakan modifikasi bola adalah usaha yang dilakukan untuk meningkatkan atau memperbaiki kemampuan gerak dasar operan arah dada, yang dilakukan dengan cara menolak bola dari depan dada yang diarahkan ke dada sasaran oper dengan cepat dalam permainan menggunakan bola kertas, plastik, dan karet.

## **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya, menurut Muhajir (1997:58) “Instrumen dalam PTK dikatakan valid bila

tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”.

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian peningkatan gerak dasar *chest pass* menggunakan modifikasi bola pada siswa kelas V A SD Negeri 3 Karang Anyar Lampung Selatan tahun pelajaran 2010/2011 adalah Indikator gerak dasar *chest pass*, yang terdiri dari 3 posisi yaitu: 1) posisi awalan; 2) posisi pelaksanaan; dan 3) posisi akhiran.

Dalam penilaian Instrumen keterampilan gerak dasar *chest pass*, peneliti menggunakan penilaian *rating scale*. Menurut Lutan dan Suherman (2000:183) rentang penilaian dalam *rating scale* terdiri dari skor 1 sampai dengan 5. Berikut adalah format instrumen gerak dasar *chest pass* yang menggunakan *rating scale*.

**Tabel 2 : Format Instrumen Tes Keterampilan Gerak Dasar *Chest Pass***

No	Indikator	Sub Indikator	Skor					NA
			1	2	3	4	5	
1	Posisi Awal	1. Lihat target Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:  a. Posisi badan berdiri tegak. b. Posisi kaki sejajar dan dibuka selebar bahu. c. Arah badan menghadap target. d. Pandangan fokus pada target.						
		2. Posisi berdiri yang seimbang Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:  a. Posisi badan berdiri tegak. b. Telapak kaki menempel di lantai.						

		<p>c. Posisi kaki sejajar dan dibuka selebar bahu.</p> <p>d. Kondisi badan tidak goyang.</p>						
		<p>3. Tangan sedikit di belakang bola</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Posisi kedua telapak tangan memegang bagian samping bola.</p> <p>b. Jari tangan menghadap ke depan.</p>						
No	Indikator	Sub Indikator	Skor					NA
			1	2	3	4	5	
		<p>c. Telapak tangan di letakkan condong kebelakang.</p> <p>d. Posisi bola di depandada.</p>						
		<p>4. Posisi pergelangan tangan yang rileks</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Posisi kedua telapak tangan memegang bagian samping bola.</p> <p>b. Bola dipegang senyaman mungkin.</p> <p>c. Pergelangan tangan dapat bergerak dengan leluasa. Pergelangan tangan tidak tegang.</p> <p>d. Pergelangan tangan tidak tegang.</p>						
		<p>5. Posisi bola di depan dada</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Posisi badan berdiri tegak.</p> <p>b. Posisi kedua tangan memegang bagian samping bola.</p> <p>c. Bola dipegang di depan dada.</p> <p>d. Jarak bola kurang lebih satu jengkal di depan dada.</p>						



		<p>6. Siku masuk dan rapat</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Kedua tangan memegang bagian samping bola dan posisi bola di depan dada.</p> <p>b. Kedua tangan membentuk sudut siku-siku.</p>						
<b>No</b>	<b>Indikator</b>	<b>Sub Indikator</b>	<b>Skor</b>					NA
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>2</b>	<b>Posisi Pelaksanaan</b>	<p>c. Kedua siku sedikit ditarik ke belakang.</p> <p>d. Kedua siku merapat di samping badan.</p>						
		<p>1. Lihat target</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Posisi badan berdiri tegak.</p> <p>b. Posisi kaki sejajar dan dibuka selebar bahu.</p> <p>c. Arah badan menghadap target.</p> <p>d. Pandangan fokus pada target..</p>						
		<p>2. Pandangan jauh atau mengecoh sebelum operan</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Posisi mata terbuka.</p> <p>b. Posisi pandangan mata luas.</p> <p>c. Pergerakan pandangan mata tidak menentu.</p> <p>d. Leher bergerak fleksibel.</p>						
		<p>3. Melangkah pada arah operan</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Arah badan menghadap target.</p>						

		b. Salah satu kaki bergerak melangkah ke depan ke arah target. c. Langkah kaki selebar bahu. d. Telapak kaki menempel di lantai..						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

No	Indikator	Sub Indikator	Skor					NA
			1	2	3	4	5	
		4. Rentangkan lutut,punggung dan lengan Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut: a. Salah satu kaki melangkah ke depan kearah target. b. Lutut kaki bagian depan direntangkan sekitar 25°. c. Posisi punggung condong ke depan membentuk sudut 60°. d. Posisi kedua tangan lurus ke depan.						
		5. Perkuat pergelangan tangan dan jari melalui bola Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut: a. Kedua telapak tangan memegang bagian samping bola. b. Pergelangan tangan menekan permukaan bola. c. Jari-jari menempel pada permukaan bola. d. Jari-jari menghadap ke atas.						
		6. Perkuat tangan yang lemah melalui bola Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut: a. Kedua telapak tangan di letakkan di samping						

		bola. b. Kedua tangan dikencangkan. c. Pergelangan tangan sedikit diangkat. d. Posisi tangan tidak goyang,						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

No	Indikator	Sub Indikator	Skor					NA
			1	2	3	4	5	
3	Posisi Akhir	7. Lepaskan bola dari tangan  Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:  a. Kedua telapak tangan memegang bola. b. Bola ditolakkan ke arah target. c. Posisi pergelangan tangan dilecutkan. d. Saat melepas bola pergerakan dimulai dari jari kelingking sampai jari jempol. a.						
		1. Lihat target  Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:  b. Posisi badan condong kedepan membentuk sudut 60°. c. Posisi salah satu kaki berada di depan dengan jarak selebar bahu dari kaki yang di belakang. d. Arah badan menghadap target. e. Pandangan fokus pada target.						
		2. Lengan direntangkan  Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:  a. Posisi lengan lurus ke depan. b. Posisi lengan membentuk						

		<p>sudut 180<sup>0</sup></p> <p>c. Lengan tidak goyang.</p> <p>d. Posisi badan sedikit condong ke depan.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

No	Indikator	Sub Indikator	Skor					NA
			1	2	3	4	5	
		<p>3. Telapak tangan menghadap ke bawah</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Posisi tangan direntangkan lurus.</p> <p>b. Posisi pergelangan tangan lurus ke depan.</p> <p>c. Posisi telapak tangan sedikit terbuka.</p> <p>d. Posisi telapak tangan horizontal.</p> <p>4. Jari-jari menunjuk pada target</p> <p>Untuk menilai butir ini perlu memperhatikan deskriptor berikut:</p> <p>a. Posisi badan menghadap target.</p> <p>b. Posisi tangan direntangkan lurus menghadap target.</p> <p>c. Posisi pergelangan tangan lurus menghadap target.</p> <p>d. Posisi jari lurus menghadap target.</p>						
<b>Total</b>								

Wissel (2000:74)

Keterangan nilai *chest pass* :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 =$$

## H. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan di setiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normatif. Untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus, maka peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

( Surisman 1997 )

## I. Proses Pembelajaran Gerak Dasar *Chest Pass*

### 1. Siklus Pertama

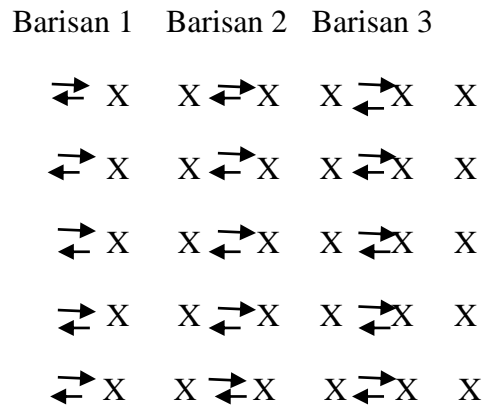
#### a. Perencanaan :

1. Peneliti berkolaborasi dengan guru bidang studi.
2. Menyiapkan skenario pembelajaran berupa RPP yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
3. Mempersiapkan bola kertas yang lingkarnya 42-45 cm sebagai alat modifikasi yang akan dipergunakan pada siklus pertama sebanyak 15 buah dan mempersiapkan instrumen penilaian yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan alat dokumentasi berupa (kamera).

5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran pada siklus pertama.

**b. Pelaksanaan :**

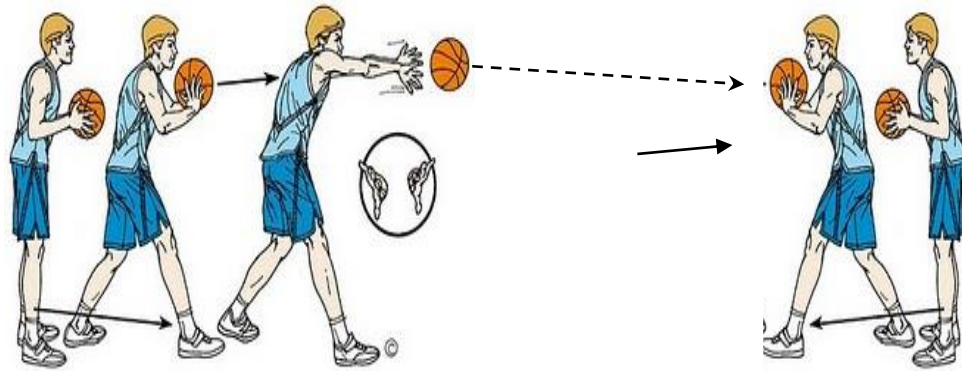
1. Siswa dibagi menjadi tiga kelompok dan berbaris saling berhadapan dengan jarak satu setengah meter.



Contoh sekema barisan siswa.

Ket: ↔ = Saling Berhadapan

2. Siswa diberikan penjelasan tentang bentuk gerakan yang akan dilakukan pada siklus pertama, dari posisi awal, pelaksanaan dan posisi akhir gerak dasar *chest pass*.
3. Siswa diberikan demonstrasi gerak dasar *chest pass* yang benar, mulai dari posisi awal, pelaksanaan, akhir dengan menggunakan bola kertas yang lingkarnya 42-45 cm.



Gambar 7. Contoh gerak dasar *chest pass* menggunakan bola kertas yang lingkar bolanya 42-45 cm.

4. Kemudian siswa melaksanakan gerak dasar *chest pass*, berpasangan dengan teman di depannya secara bergantian.
5. Siswa melakukan pengulangan gerak dasar *chest pass* selama 20 menit, dengan perkiraan setiap siswa melakukan gerak dasar *chest pass* sebanyak 120 kali.

**c. Pengamatan :**

Selama pelaksanaan tindakan gerak dasar *chest pass* peneliti mengamati, mengoreksi dan memberi waktu pengulangan bagi siswa yang belum melakukan gerakan dengan benar, kemudian siswa melakukan gerak dasar *chest pass* menggunakan bola kertas dan dinilai dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan.

**d. Refleksi :**

Peneliti mengulas, mendiskusikan, dan menyimpulkan hasil pembelajaran gerak dasar *chest pass* dengan menggunakan bola kertas yang memiliki lingkar bola 42-45 cm, setelah diketahui hasil dari pembelajaran siklus pertama belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti mendiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.

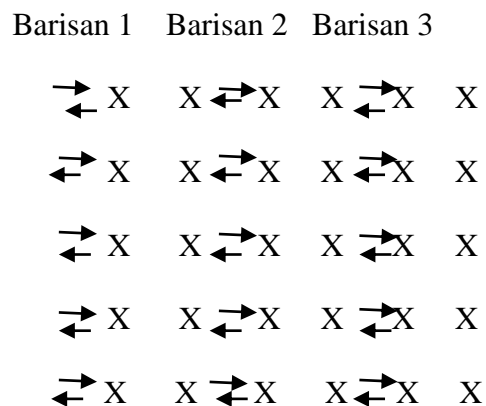
## 2. Siklus Kedua

### a. Perencanaan :

1. Peneliti berkolaborasi dengan guru bidang studi.
2. Menyiapkan skenario pembelajaran berupa RPP yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
3. Mempersiapkan bola plastik yang lingkar bolanya 64 cm sebagai modifikasi yang akan dipergunakan pada siklus ke dua sebanyak 15 buah dan mempersiapkan instrumen penilaian yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan alat dokumentasi berupa (kamera).
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus ke dua.

### b. Pelaksanaan :

1. Siswa dibagi menjadi tiga kelompok dan berbaris saling berhadapan dengan jarak satu setengah meter.

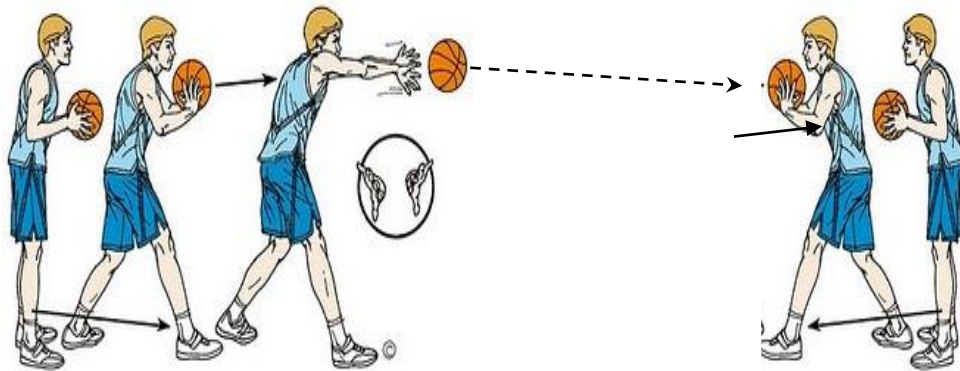


Contoh sekema barisan siswa.

Ket: ↔ = Saling Berhadapan



2. Siswa diberikan penjelasan tentang bentuk gerakan yang akan dilakukan pada siklus ke dua, dari posisi awal, pelaksanaan dan posisi akhir gerak dasar *chest pass*.
3. Siswa diberikan demonstrasi gerak dasar *chest pass* yang benar, dari mulai posisi awal, pelaksanaan, akhir dengan menggunakan bola plastik yang lingkarnya 64 cm.



Gambar 8. Contoh gerak dasar *chest pass* menggunakan bola plastik yang lingkarnya 64 cm.

4. Kemudian siswa melaksanakan gerak dasar *chest pass*, berpasangan dengan teman di depannya secara bergantian.
5. Siswa melakukan pengulangan gerak dasar *chest pass* selama 20 menit, dengan perkiraan setiap siswa melakukan gerak dasar *chest pass* sebanyak 120 kali.

### c. Pengamatan :

Selama pelaksanaan tindakan gerak dasar *chest pass* peneliti mengamati, mengoreksi dan memberi waktu pengulangan bagi siswa yang belum melakukan gerakan dengan benar, kemudian siswa melakukan gerak dasar *chest pass* menggunakan bola plastik dan dinilai dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan.

**d. Refleksi :**

Peneliti mengulas, mendiskusikan, dan menyimpulkan hasil pembelajaran gerak dasar *chest pass* dengan menggunakan bola plastik yang memiliki lingkaran bola 64 cm, setelah diketahui hasil dari pembelajaran siklus kedua belum mencapai target yang diinginkan maka peneliti mendiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga.

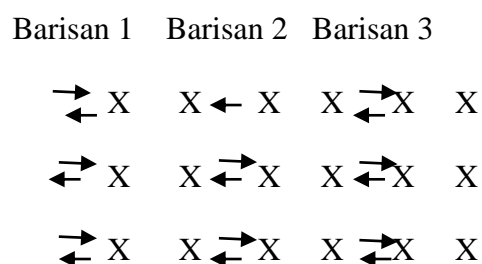
**3. Siklus Ketiga**

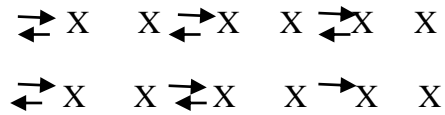
**a. Perencanaan :**

1. Peneliti berkolaborasi dengan guru bidang studi.
2. Menyiapkan skenario pembelajaran berupa RPP yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
3. Mempersiapkan bola karet yang lingkar bolanya 70 cm sebagai modifikasi yang akan dipergunakan pada siklus ke tiga sebanyak 15 buah dan mempersiapkan instrumen penilaian yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan alat dokumentasi berupa (kamera).
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus ke tiga.

**b. Pelaksanaan :**

1. Siswa dibagi menjadi tiga kelompok dan berbaris saling berhadapan dengan jarak satu setengah meter.

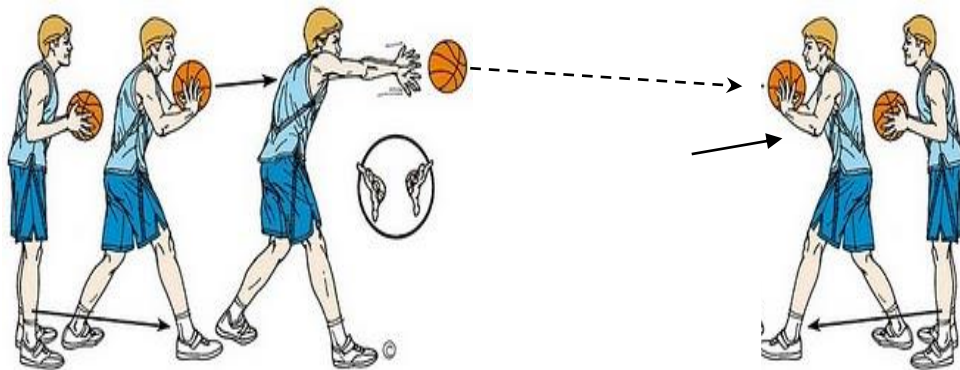




Contoh sekema barisan siswa.

Ket:  $\rightleftarrows$  = Saling Berhadapan

- Siswa diberikan penjelasan tentang bentuk gerakan yang akan dilakukan pada siklus ke tiga, dari posisi awal, pelaksanaan dan posisi akhir gerak dasar *chest pass*.
- Siswa diberikan demonstrasi gerak dasar *chest pass* yang benar, dari mulai posisi awal, pelaksanaan, akhir dengan menggunakan bola karet yang lingkar bolanya 70 cm.



Gambar 9. Contoh gerak dasar *chest pass* menggunakan bola plastik yang lingkar bolanya 70 cm.

- Kemudian siswa melaksanakan gerak dasar *chest pass*, berpasangan dengan teman di depannya secara bergantian.
- Siswa melakukan pengulangan gerak dasar *chest pass* selama 20 menit, dengan perkiraan setiap siswa melakukan gerak dasar *chest pass* sebanyak 120 kali.

### c. Pengamatan :

Selama pelaksanaan tindakan gerak dasar *chest pass* peneliti mengamati, mengoreksi dan memberi waktu pengulangan bagi siswa yang belum melakukan gerakan dengan benar, kemudian siswa melakukan gerak dasar *chest pass* menggunakan bola karet dan dinilai dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan.

**d. Refleksi :**

Kesimpulan dari hasil pembelajaran gerak dasar *chest pass* dengan menggunakan bola karet yang memiliki lingkaran bola 70 cm diulas dan dilihat berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa, setelah diketahui bahwa hasil dari pembelajaran telah mencapai target yang diinginkan maka siklus dihentikan.