LAPORAN KARYA INOVASI ALAT PERAGA SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ANAK DALAM PEMBELAJARAN PJOK

JUDUL

MODIFIKASI KARDUS BEKAS GULUNGAN KAIN MENJADI ALAT PERAGA PADA PEMBELAJARAN MATERI LEMPAR TURBO (ATLETIK)

OLEH :

BUDI ARMAN, S.Pd

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

SDN WALAHAR II KARAWANG

TAHUN 2022

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA INOVASI

MODIFIKASI KARDUS BEKAS GULUNGAN KAIN MENJADI ALAT PERAGA PADA PEMBELAJARAN MATERI LEMPAR TURBO (ATLETIK)

NAMA PEMBUAT : BUDI ARMAN, S.Pd

TTL : KARAWANG 2 MARET 1971

UNIT KERJA : SDN WALAHAR II KARAWANG

A. DESKRIPSI

Pada Pembelajaran PJOK pasti dibutuhkan sarana prasarana untuk melakukan praktik olahraga. Olahraga lempar Turbo (atletik kids) ini berasal dari materi Manipulatif yang dikembangkan berikutnya menjadi nomor atletik lempar lembing. Sarana yang memadai dapat meningkatkan minat dan antusias siswa, untuk itulah terkadang sarana menjadi kendala dalam praktik pembelajaran PJOK. Sarana yang belum memadai itulah yang membuat saya untuk melakukan modifikasi alat pembelajaran berupa alat lempar turbo. Alat lempar turbo ini dapat digunakan dalam pembelajaran praktik melempar dalam nomor atletik untuk siswa SD. Dengan demikian diharapkan alat modifikasi yang saya buat dapat menambah sarana di sekolah sehingga pembelajaran praktik PJOK dapat terlaksana dengan baik.

B. BAHAN-BAHAN

1. Kardus bekas gulungan kain
2. Batang pohon
3. Fiber plastic
4. Karpet bekas
5. Lakban
6. Lem
7. Pewarna pilok

C. ALAT-ALAT

1. Gergaji
2. Golok
3. Gunting
4. Pisau
5. Spidol
6. Penggaris

D. CARA MEMBUAT

1. Siapkan kardus bekas gulungan kain yang sudah tidak terpakai
2. Potong kardus bekas gulungan kain tersebut dengan ukuran 40 cm dan Buat dudukan untuk ekor digergaji 4 cm sebanyak 4 buah.
3. Potong fiber plastic untuk menjadi ekor dari alat lempar turbo yang menjadi 4 bagian yang terlebih dahulu diukur dan dicocokkan ke tempat bagian ekor dari alat lempar turbo kurang lebih 4 cm dan untuk ekor lebar 8 cm dan

panjang 13 cm dibuat 2 buah per alat lempar turbo dan masukkan ke tempat dudukan yang sudah dibuat.

4. Membuat kepala dari alat lempar turbo dipotong menggunakan batang pohon sehingga bagian depan nya agak sedikit runcing.
5. Membuat pegangan turbo dari karpet bekas yang dililitkan di tengah dari alat lempar turbo dengan lebar 10 cm panjang 14 cm.
6. Mengecat bagian pegangan dan bagian kepala dari kayu dengan cat hitam.

E. CARA MENGGUNAKAN

1. Siswa melakukan awalan sejauh 5 meter dengan memegang turbo disamping kepala sedikit di atas pundak.
2. Kemudian lemparkanlah turbo dengan cara menarik tangan ke belakang lalu melepaskan turbo ke arah depan.
3. Posisi akhir lempar turbo adalah tangan mengikuti arah lemparan dan badan agak dicondongkan ke depan.

F. MANFAAT ALAT LEMPAR TURBO UNTUK PEMBELAJARAN DI SEKOLAH

1. Sebagai media pembelajaran gerakan lempar turbo
2. Menjadikan siswa lebih terampil dalam melakukan praktik PJOK karena bahan yang digunakan tidak rentan pecah seperti yang terbuat dari plastik
3. Menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan bagi siswa
4. Dapat menambah sarana prasarana di sekolah.

G. GAMBAR PROSES PEMBUATAN ALAT LEMPAR TURBO

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SDN WALAHAR II Karawang

Karawang, 8 Agustus 2022

ACEP SUJANA, S.Pd
NIP. 196210191982041001

BUDI ARMAN, S.Pd.
NIP. 197103022022211002