

**UPAYA PENINGKATAN MOTIVASI PEMBELAJARAN LARI JARAK
PENDEK DENGAN PEMBERIAN METODE BERMAIN PADA SISWA
KELAS VII C SMP NEGERI 7 KLATEN JAWA TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh

Oky Korniwawan Aditama

09601244001

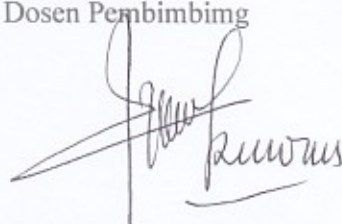
**PRODI PENDIDIKAN JASAMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C SMP N 7 Klaten Jawa Tengah” yang disusun oleh Oky Kornian Aditama, NIM 09601244001 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2013

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Eddy Purnomo', is written over a horizontal line.

Drs. Eddy Purnomo, M.Kes. AIFO

NIP.19620310 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Motivasi Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2013

Yang menyatakan




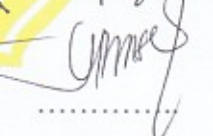


Oky Kornawan Aditama

NIM. 09601244001


PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah” yang disusun oleh Oky Kornawan Aditama, NIM: 09601244001 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 4 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eddy Purnomo, M. Kes, AIFO.	Ketua Penguji		20/7/13
A. Erlina Listyarini, M. Pd.	Sekretaris Penguji		17/7/2013
Agus Susworo, M. Pd.	Penguji I (Utama)		15/7/2013
Farida Mulyaningsih, M. Kes.	Penguji II (Pendamping)		16/7-13

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Bertindaklah sesuai apa yang telah ditentukan, Jangan tunda pekerjaan, selalu rajin dan berdo'a. (penulis)
- ❖ Janganlah pernah berpaling dari suatu masalah yang sedang dihadapi “sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”(Q.S.AL–Insyiroh:6)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana yang kupersembahkan kepada :

1. Ibuku (Margiyati) dan Alm. Papiku (Sriyatna), sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, kupersembahkan karya terkecil ini kepada kedua orang tuaku yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga.
2. Mas Tataq dan Dek Intan tiada yang paling mengharukan saat berkumpul bersama kalian. Walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi warna yang tak bias tergantikan. Terima kasih atas do'a dan bantuan kalian selama ini.
3. Nurul Hadiyani, Heru, Jufan, Adhita, Bowo, Sinta, Tatik, Vima, Kiki dan para sahabatku lainnya di PJKR C yang telah memberikan kesabaran dan motivasi kalian kepadaku. Nurul maaf belum bisa menjadi yang terbaik, semoga engkau pilihan yang terbaik buatku dan masa depanku.

**UPAYA PENINGKATAN MOTIVASI PEMBELAJARAN LARI JARAK
PENDEK DENGAN PEMBERIAN METODE BERMAIN PADA SISWA
KELAS VII C SMP N 7 KLATEN**

Oleh
Okny Kornianwan Aditama
NIM 09601244001

ABSTRAK

Pembelajaran lari jarak pendek di SMP N 7 Klaten yang monoton membuat siswa-siswi merasa bosan sehingga proses dan pencapaian hasil pembelajaran kurang optimal. Penelitian ini bertujuan: (1) untuk meningkatkan motivasi siswa kelas VII C SMP N 2 Klaten dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek, (2) untuk memperbaiki motivasi pembelajaran yang telah dilakukan sebelumnya sehingga hasil belajar siswa meningkat.

Penelitian ini merupakan Penelitian Remedial teaching. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten yang berjumlah 39 siswa dengan rincian siswa putra sebanyak 21 anak dan siswa putri sebanyak 18 anak. Teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi untuk mengetahui minat siswa, angket motivasi, dan lembar unjuk kerja siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata kelas dari aspek minat adalah 76,35 sehingga rata-rata minat siswa sudah melebihi 70, dengan demikian minat siswa mengalami peningkatan. Aspek unjuk kerja siswa menunjukkan nilai rata-rata 72,95, hal ini menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai ketuntasan minimal yaitu 70, sehingga target 70% siswa tuntas sudah terpenuhi. Berdasarkan angket motivasi menunjukkan bahwa 64,1% anak memiliki motivasi yang baik.

Kata kunci: *motivasi pembelajaran, lari jarak pendek, metode bermain*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C SMP N 7 Klaten”.

Penelitian ini dapat terwujud berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menjadi bapak yang baik bagi kami.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian
3. Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Drs. Eddy Purnomo, M.Kes AIFO. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Suhadi, M. Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dorongan yang positif.
6. Bapak dan Ibu dosen FIK UNY yang tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. H.Sardiman, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP N 7 Klaten yang telah memberikan ijin penelitian.

8. Sri Murti, S.Pd. sebagai guru pembimbing di SMP N 7 Klaten terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.
9. Siswa-siswi kelas VII C SMP N 7 Klaten yang telah bersedia menjadi populasi penelitian.
10. Semua keluargaku yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkahku.
11. Sahabat dan teman-temanku serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Allah SWT. Peneliti menyadari karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pembelajaran Atletik di SMP.....	7
2. Hakekat Atletik	8
3. Hakekat Lari Jarak Pendek.....	9
a. Teknik Lari Jarak Pendek	9
b. Teknik Start	10

c. Teknik Posisi “Bersedia”	11
d. Teknik Posisi “Siaap”	12
e. Teknik Posisi “Yaak”	13
f. Teknik Berlari.....	13
g. Teknik Memasuki Garis <i>Finish</i>	15
4. Hakikat Pembelajaran	16
a. Model Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain	17
b. Model Pembelajaran Dengan Remedial	21
1). Pendekatan Remedial.....	21
5. Pengertian Motivasi.....	22
a. Macam-macam Motivasi	24
b. Motivasi Olahraga.....	28
c. Motivasi Belajar.....	29
6. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah (SMP).....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
C. Subjek Penelitian.....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data.....	39
F. Indikator Keberhasilan Tindakan.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	42
B. Pelaksanaan Tindakan	42
C. Pengolahan dan Analisis Data.....	43
1. Pengamatan Lembar Observasi Pertemuan I	55
2. Pengamatan Lembar Observasi Pertemuan II	58

3. Pengamatan Lembar Observasi Pertemuan III.....	62
D. Pembahasa Hasil Penelitian	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi Hasil Penelitian	71
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	71
D. Saran-saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Pedoman Observasi Untuk Siswa	36
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Pendapat Siswa.....	37
Tabel 3. Pedoman Lembar Unjuk Kerja Siswa	38
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Minat Siswa Pertemuan 1	55
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aspek Unjuk Kerja Siswa Pertemuan 1	56
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa Pertemuan 1	57
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aspek Minat Pertemuan 2	59
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Aspek Unjuk Kerja Pertemuan 2	60
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi Pertemuan 2.....	61
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Aspek Minat Pertemuan 3	62
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Aspek Unjuk Kerja Pertemuan 3	63
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi Pertemuan 3.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Posisi “Bersedia”	12
Gambar 2. Sikap Posisi “Siap”	12
Gambar 3. Sikap Posisi “Yaak”	13
Gambar 4. Gerakan Keseluruhan	15
Gambar 5. Sikap Memasuki Garis <i>finish</i>	16
Gambar 6. Gerak Berlari Kanga’s Escape	19
Gambar 7. Gerak Berlari Zig-Zag	19
Gambar 8. Gerakan Debur Jantung	20
Gambar 9. Gerak Lari Cepat dan Sambil Memasukan Badan ke Simpai	20
Gambar 10. Gerak Lari Beregu Sambil Melewati Simpai	20
Gambar 11. Aspek Minat Pertemuan 1	56
Gambar 12. Unjuk Kerja Siswa Pertemuan 1	57
Gambar 13. Motivasi Siswa pada Pertemuan 1	58
Gambar 14. Aspek Minat Pertemuan 2	59
Gambar 15. Unjuk Kerja Siswa Pertemuan 2	60
Gambar 16. Motivasi Siswa Pada Pertemuan 2	61
Gambar 17. Aspek Minat Pertemuan 3	63
Gambar 18. Unjuk Kerja Siswa Pertemuan 3	64
Gambar 19. Motivasi Siswa pada Pertemuan 3	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Surat Izin Penelitian dari Fakultas	76
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Bapeda.....	77
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Sekolah	78
Lampiran 4. RPP Pertemuan ke I	79
Lampiran 5. RPP Pertemuan ke II	85
Lampiran 6. RPP Pertemuan ke III.....	91
Lampiran 7. Lembar Observasi Siswa.....	97
Lampiran 8. Lembar Penilaian Unjuk Kerja.....	99
Lampiran 9. Lembar Angket Pendapat Siswa	101
Lampiran 10. Hasil Observasi Pertemuan I.....	104
Lampiran 11. Hasil Observasi Pertemuan II	106
Lampiran 12. Hasil Observasi Pertemuan III	108
Lampiran 13. Hasil Unjuk Kerja Pertemuan I	110
Lampiran 14. Hasil Unjuk Kerja Pertemuan II.....	112
Lampiran 15. Hasil Unjuk Kerja Pertemuan III	114
Lampiran 16. Hasil Pendapat Siswa Pertemuan I.....	116
Lampiran 17. Hasil Pendapat Siswa Pertemuan II	118
Lampiran 18. Hasil Pendapat Siswa Pertemuan III	120
Lampiran 19. Analisis Data	122
Lampiran 20. Arsip Nilai 2011/2012.....	128
Lampiran 21. Dokumentasi	129

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Aktivitas jasmani dan olahraga di sekolah terdiri dari beberapa cabang olahraga yang telah dicantumkan dan dijabarkan dalam silabus. Beberapa cabang olahraga yang sering muncul adalah permainan bola besar yang terdiri dari bolavoli, bolabasket, dan sepakbola. Cabang olahraga atletik juga berperan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantaranya nomor lompat dan nomor lari yang terdiri dari lari jarak jauh, lari jarak menengah, dan lari jarak pendek.

Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Menurut Eddy Purmono, (2011: 32) lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Lari jarak pendek merupakan materi pembelajaran yang tidak banyak digemari oleh siswa. Oleh karena itu biasanya siswa kurang

bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek, sehingga hasil pembelajarannya pun kurang maksimal. Padahal dalam penilaian biasanya guru akan lebih memperhatikan hasil belajar siswa. Guru akan memberikan nilai lebih kepada siswa yang dapat menguasai teknik lari jarak pendek dengan baik.

Pengamatan saat pelaksanaan KKN PPL tahun 2012, lari jarak pendek merupakan mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa - siswi kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah. Materi lari jarak pendek ini meliputi cara melakukan start, saat berlari dan cara melewati garis finis. Metode yang di gunakan dalam mengajar menggunakan metode klasikal seperti yang biasa digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 7 Klaten yaitu guru menjelaskan materi secara keseluruhan kemudian menyuruh siswa untuk mempraktikkan langsung secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan ketika siswa melakukan kesalahan. Namun penyampaian materi pelajaran yang seperti itu membuat siswa-siswi terlihat kurang bersemangat ketika mendapat materi pelajaran lari jarak pendek. Kebanyakan siswa mengaku tidak suka dan malas mengikuti pelajaran lari jarak pendek, bahkan ada siswa yang meminta untuk mengganti dengan materi pelajaran lainnya. Siswa-siswi sulit diarahkan ketika mengikuti pembelajaran atletik lari jarak pendek, tidak terlihat seperti saat diajarkan materi permainan bolavoli ataupun sepakbola. Siswa-siswi lebih pasif dan banyak mengeluh karena merasa pelajarannya

membosankan. Dari faktor lingkungan pun ketika pembelajaran lapangan yang digunakan berbagi dengan kelas lain, sehingga pembelajaran kurang maksimal.

Keadaan tersebut mempengaruhi hasil belajar siswa yang menyebabkan ketuntasan belajar siswa kurang maksimal. Hal tersebut dibuktikan dengan ketuntasan belajar hanya mencapai 40%, sehingga guru harus mengadakan remidi untuk mencapai kriteria kelulusan minimal (KKM) 75. Perlu langkah pemecahan yang harus dilakukan untuk meningkatkan motivasi siswa kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek sehingga akan memperoleh hasil pembelajaran yang optimal. Salah satunya dengan metode remedial, remedial sendiri adalah upaya untuk perbaikan pada pembelajaran yang di tujukan kepada anak-anak yang mengalami hambatan dalam proses pembelajaran. Menurut dari Sri Hastuti (1992: 4) tujuan remedial adalahingin membantu anak didik mengatasi kesulitan belajar, tanpa mempertimbangkan jenis, jumlah dan sifat masalah yang menghambatnya.

Pendekatan bermain merupakan salah satu metode yang sering digunakan dan terbukti mampu meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga pendekatan bermain juga dapat digunakan dalam upaya meningkatkan motivasi pembelajaran lari jarak pendek, namun belum diketahui tingkat keberhasilan terhadap peningkatan motivasi pembelajaran pada siswa Kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten, serta belum pernah diadakan penelitian terkait terhadap siswa kelas VII C SMP

Negeri 7 Klaten, maka untuk mengetahui peningkatan motivasi pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten, perlu dikaji dan diteliti lebih dalam melalui penelitian yang berjudul, "Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah".

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah diperlukan agar permasalahan yang diteliti jelas dan tidak meluas. Dari latar belakang di atas maka masalah untuk penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Guru dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani masih menggunakan metode klasikal.
2. Siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani terlihat malas-malasan khususnya untuk pembelajaran lari.
3. Fasilitas yang digunakan pembelajaran penjas berbagi dengan kelas lain sehingga tempat terbatas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka masalah dalam penelitian hanya dibatasi mengenai "Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu seberapa besar peningkatan motivasi pembelajaran lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui peningkatan motivasi pembelajaran lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang upaya peningkatan motivasi pembelajaran lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah. Selain itu dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lain dengan tema upaya peningkatan motivasi pembelajaran lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain.

2. Manfaat praktik

a. Bagi siswa

Dapat menambah motivasi belajar lari jarak pendek dan nomor atletik lainnya. Memberikan informasi tentang peningkatan motivasi pembelajaran lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain, sehingga siswa diharapkan dapat meningkatkan semangat belajar dan memperoleh hasil belajar yang optimal.

b. Bagi guru penjas

Bagi guru pendidikan jasmani SMP Negeri 7 Klaten Kabupaten Klaten sebagai alternatif dalam memilih serta menerapkan metode pendekatan pembelajaran yang tepat dan sesuai dalam membina siswa guna meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek.

c. Bagi sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dan memberi fasilitas yang dapat meningkatkan motivasi pembelajaran atletik lainnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pembelajaran Atletik di SMP

Pembelajaran atletik merupakan pembelajaran yang wajib di ajarkan di sekolah sekolah, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sampai sekolah menengah atas. Khususnya pada sekolah menengah pertama (SMP). Pada umumnya semua sekolah isi materi pelajarannya masih bersifat dasar. Tujuan pembelajaran selalu dikembamgkan berdasarkan kompetensi dasar disetiap sekolah sekolah. Sedangkan konsep pada kompetensi dasar dari sekeloah menengah pertama sendiri yaitu mempraktikan teknik dasar lari jarak pendek serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. Merupakan salah satu standar kompetensi pada salah satu pembelajaran penjas lari jarak pendek. Selain itu siswa juga harus memiliki sikap tanggung jawab, disiplin yang tinggi, kebersamaan dan lain sebagainya.

Adapun indikator yang dimiliki pada pembelajaran atletik khususnya pada nomor lari jarak pendek ini diantaranya adalah (1) melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, dan pendaratan telapak kaki (2) lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi.

2. Hakekat Atletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan melempar. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011 : 1) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*atlhon* atau *athlum*” yang berarti lomba atau perlombaan/pertandingan.

Gerakan-gerakan yang dilakukan yang terdapat pada semua cabang olah raga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan atletik. Oleh karena itu, tidaklah jika atletik dikatakan ibu (induk) dari semua cabang olahraga (Eddy Purnomo dan Dapan, 2011 : 3). Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Dalam cabang olahraga atletik ada tiga nomor yang sering di perlombakan, yaitu nomor : jalan dan lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Dalam cabang olahraga atletik khususnya lari, di sekolah menengah pertama saat ini diulas kembali mata pelajaran lari jarak pendek, yang dulu pernah di ajarkan ketika masih sekolah dasar. Dan materi yang di sapaikan adalah nomor Lari jarak pendek 50 m, lari 50 m merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama, karena Atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

3. Hakekat Lari Jarak Pendek

Menurut Suparno dan Suwandi (2008:28) “Lari jarak pendek/lari cepat adalah semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh”. Sedangkan menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 32) bahwa :

“Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot otot yang di robah menjadi gerakan halus lancar dan efisien”.

Berdasarkan urian di atas dapat di simpulkan bahwa lari jarak pendek/ lari cepat adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 m dengan mengutamakan kecepatan penuh dengan kecepatan maksimal.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 33) lari jarak pendek bila dilihat dari beberapa-tahap, yaitu:

- 1) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*)
- 2) Tahap percepatan (*acceleration*)
- 3) Tahap transisi/perubahan (*transition*)
- 4) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*)
- 6) *Finish*

a. Teknik Lari Jarak Pendek

Menurut Suparno dan Suwandi (2008:30), teknik melakukan lari jarak pendek adalah sebagai berikut :

- 1) Gerakan Kaki
 - b) Frekuensi gerakan lari yang secepat-cepatnya, dan
 - c) Pengangkatan lutut setinggi-tingginya

- 2) Gerakan Tangan
 - a) Siku dibengkokkan, dan
 - b) Ayunkan tangan dari belakang ke depan kira-kira setinggi bahu serta batasnya kira-kira setinggi hidung.
- 3) Sikap Badan
Sikap badan condong ke depan kira-kira 45 -50 derajat dari sikap badan yang biasa.

Penguasaan teknik lari cepat (*sprint*) yang baik akan dapat mendukung pencapaian prestasi lari *sprint* secara optimal. Agar siswa dapat melakukan lari cepat (*sprint*) dengan baik dan memperoleh prestasi yang optimal, maka teknik-teknik tersebut harus dipahami dan dikuasai

b. Teknik *Start*

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Nomor lari jarak pendek, start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*).

Seorang pelari harus benar-benar memperhatikan sikap dan cara melakukan *start* yang baik, karena *start* merupakan bagian utama dalam lari selain kecepatan dan teknik lari. *Start* merupakan awalan bagi pelari sebelum melakukan lari, oleh karena itu seorang pelari harus menguasai dan dapat melakukan teknik *start* dengan baik untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut Edyy Purnomo dan Dapan (2011: 25) menyatakan: "Suatu start yang baik" di tandai dengan sifat-sifat berikut ini:

- a. Konsentrasi penuh dan menghilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba Bersedia;

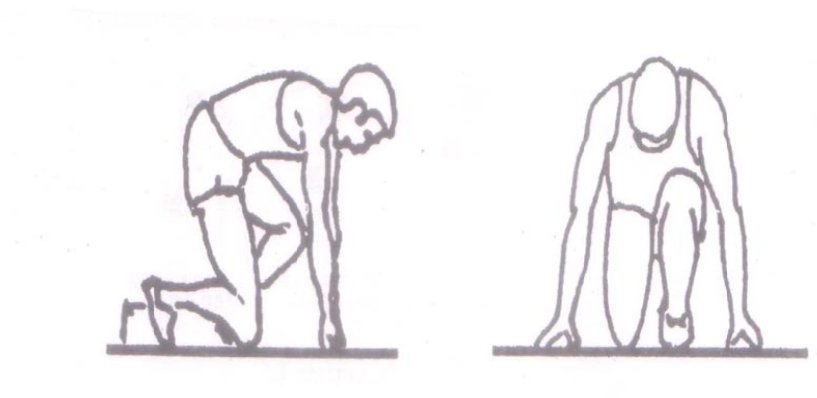
- b. Menyesuaikan sikap yang sesuai pada posisi aba-aba Siap;
- c. Suatu dorongan aksposif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok dalam suatu sudut yang optimal.

Melakukan lari jarak pendek menggunakan *start* jongkok. *Start* jongkok terdiri dari aba-aba posisi bersedia, posisi siap, posisi yaak.

c. Teknik Posisi "Bersedia"

Menurut Sunaryo Basuki (1979: 59) "pada saat aba aba "Bersedia", pelari maju kemuka garis start, kemudian melangkah mundur untuk menempatkan kaki, bertumpu pada start block. Kaki yang terkuat di tempatkan di depan (biasanya kaki kiri).. berlutut (lutut kaki belakang di letakan di tanah, lutut kaki depan bergantung lemas). Bersihkan tangan, letakan tangan tepat di belakang garis start.

Sejalan dengan Eddy Purnomo dan Dapan (2011:26). Setelah starter memberikan "aba-aba Beredia", maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh block depan dan belakang; lutut kaki belakang di letakkan di tanah terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus kebawah. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar.

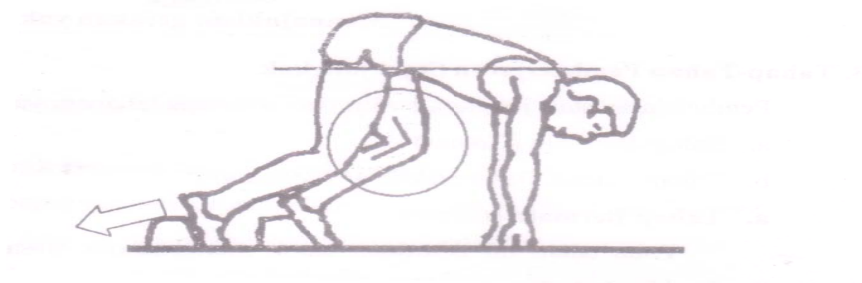


Gambar 1. Sikap "Bersedia"

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 27)

d. Teknik Posisi "Siap"

Menurut Eddy Punomo dan dapan (2011: 27) menyatakan bahwa: setelah ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut: lutut ditekan ke belakang; lutut kaki depan ada didalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan. Untuk lebih jelas lihat gambar di bawah ini

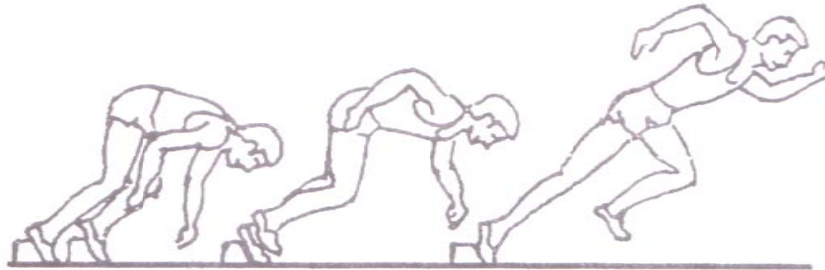


Gambar 2. Sikap "Siap"

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 27)

e. Teknik Posisi "Yaak"

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaak/bunyi pistol adalah badan di luruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start-block; kedua tangan di ayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorong kaki depan sedikit tidak namun lebih lama; kaki belakang di ayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya di luruskan penuh pada saat akhir dorongan, Eddy Purnomo dan Dapan, (2011: 27-28) Untuk lebih jelas lihat gambar di bawah ini:



Gambar 3. Sikap "Yaak"

Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 28)

f. Teknik Berlari

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari agar mencapai kecepatan yang maksimal dan prestasi yang bagus. Berikut ini beberapa unsur gerakan berlari dalam lari jarak pendek yang di kutip dari Edwin (sabtu, 31 Maret 2012 dalam blog

<http://berdoadanbelajar.blogspot.com/2012/03lari-cepat-jarak-pendek-50-meter.html?m=1>.

a) Sikap badan

Posisi badan saat melakukan hendaknya sedikit condong ke depan karena pengaruh titik berat badan yang lebih maju akan membuat langkah lebih efektif.

b) Sikap langkah

Langkah kaki harus panjang dan dilakukan secepat mungkin. Namun langkah pertama dan beberapa selanjutnya setelah menolak harus pendek karena bila melangkah terlalu panjang saat bertolak akan menyebabkan pelari jatuh dan gagal.

c) Gerakan lengan

Gerakan lengan dilakukan secara wajar, jari-jari tangan menggenggam secara rileks dan ayunan tangan juga berfungsi sebagai penunjang dalam keseimbangan saat berlari dan mendorong laju kecepatan pelari.

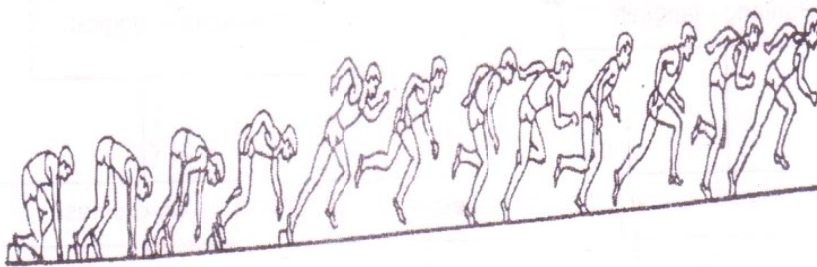
d) Pendaratan kedua kaki

Pada gerakan lari cepat pendaratan kedua kaki harus selalu pada ujung telapak kaki. Lutut kaki sedikit dibengkokkan dan kaki belakang pada saat menolak benar-benar lurus dengan cepat, lutut ditekuk agar paha mudah terayun ke depan. Setelah itu leher harus rileks, mulut dan gigi jangan ditutup, kepala dan punggung merupakan satu garis dan pandangan ke depan.

Berikut beberapa hal yang perlu dihindari dalam melakukan lari jarak pendek :

- a) Menjajarkan kaki keras-keras di tanah
- b) Mendaratkan kaki dengan tumit
- c) Mengangkat lutut kurang tinggi
- d) Tubuh terlalu condong ke depan
- e) Ayunan lengan terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilang dada
- f) Meluruskan kaki yang akan dilangkahkan kurang sempurna
- g) Dorongan kedepan kurang cukup
- h) Berlari zig-zag
- i) Pada aba-aba "siap" kepala diangkat terlalu tinggi atau terlalu rendah
- j) Saat memasuki garis finish mengurangi kecepatan

Tahapan teknik berlari tersebut dapat dilihat secara keseluruhan pada gambar 4 dibawah ini.



Gambar 4. Gerakan Keseluruhan

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 32)

g. Teknik Memasuki Garis *Finish*

Memasuki garis finish adalah fase akhir penentu menang atau kalahnya seorang sprinter. Teknik memasuki garis finish sangat penting untuk dipahami dan dikuasai oleh sprinter, sebab meski punya kekuatan dan kecepatan bila teknik memasuki garis finish dari sprinter tidak baik, bisa menyebabkan kekalahan. Seorang sprinter bebas menentukan dengan cara ataupun teknik sendiri melewati garis *finish* yang dianggap paling efektif dan efisien.

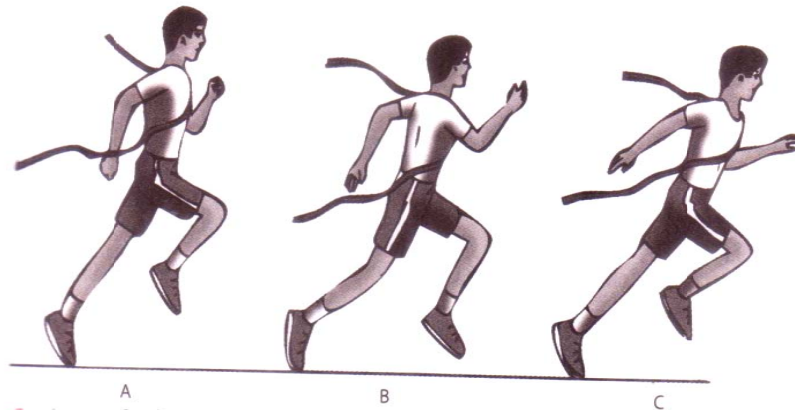
Berikut beberapa teknik pada waktu pelari mencapai garis *finish* melewati:

- a) Lari terus menerus tanpa perubahan apapun.
- b) Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang, yang di Amerika lazim disebut "the lunge"(merendahkan diri) atau dalam bahasa jawa disebut "ambyuk"

- c) Dada di putar dengan ayunan tangan kedepan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan, yang lazim disebut "the shrug".

Jarak 20 meter terakhir dari garis *finish* adalah merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan lari. Kalah atau menang di tentukan disini. Maka menurut Sunaryo Basuki (1979:68) perlu di perhatikan hal-hal di bawah ini.

- a) Percepatan dan lebarkan langkah, tetapi harus tetap kendor.
- b) Pusatkan fikiran untuk mencapai finish
- c) Jangan melakukan gerakan secara bernaflu sehingga menimbulkan ketegangan, sebab ketegangan akan mengurangi lebar langkah yang berakibat mengurangi kecepatan.
- d) Jangan menengok lawan.
- e) Jangan melompat.
- f) Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis finish.



Gambar 5. Sikap Memasuki Garis *Finish*

Sumber: Suparno dan Suwandi (2008: 31)

4. Hakekat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses yang terjadi antara guru dan peserta didik. Proses pembelajaran yang baik akan dapat menghasilkan kualitas pendidikan yang baik. Menurut Sudjana yang dikutip dari

Sugihartono,dkk (2007: 80) mengemukakan bahwa "Pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar". Seorang guru harus mampu mengorganisasikan untuk menciptakan sistem lingkungan untuk mengoptimalkan belajar (Nasution yang di kutip dari Sugihartono,dkk 2007: 80). Belajar itu sendiri mempunyai arti suatu proses memproses pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen karena adanya interaksi individual dengan lingkungan (Sugihartono,dkk 2007:74).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang terstruktur yang diciptakan sedemikian rupa sehingga tercipta lingkungan yang memberikan fasilitas serta rasa nyaman peserta didik dan melakukan kegiatan belajar.pembelajaran pada umumnya terjadi di sekolah yaitu interaksi antara guru dengan peserta didik. Sehingga lingkungan yang dimaksud meliputi seorang pelajar, alat peraga, perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya (Sugihartono,dkk 2007: 80).

a. Model Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain

Proses pembelajaran menuntut guru untuk merancang berbagai metode pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran aktif. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan salah satu bentuk pembelajaran jasmani yang disukai siswa. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat

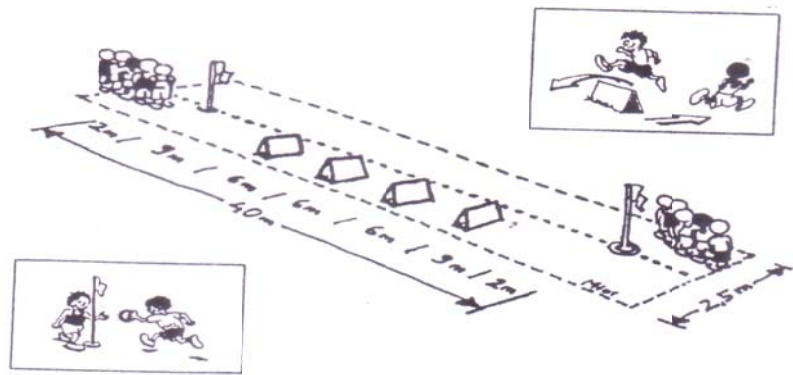
diberikan kepada peserta didik di segala jenjang pendidikan. Dengan bermain imajinasi perilaku pemain dapat dikembangkan oleh bimbingan guru, sehingga permainan jauh lebih menarik, menyenangkan, dan meriah.

Menurut Hurlock (1991: 320) yang di kutip dari M. Furqon Hadayatullah (2006 : 2) bahwa "Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang di timbulkannya, tanpa mempertimbangkan hal akhir." Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk peserta didik dalam membina hubungan dengan teman sesama dan menyalurkan bakat peserta didik.

Sedangkan menurut Loy, McPherson, dan Kenyon (1978: 21) yang dikutip dari M. Furqon Hadayatullah (2006:2) Mendefinisikan bahwa bermain adalah sebagai aktivitas yang bersifat:

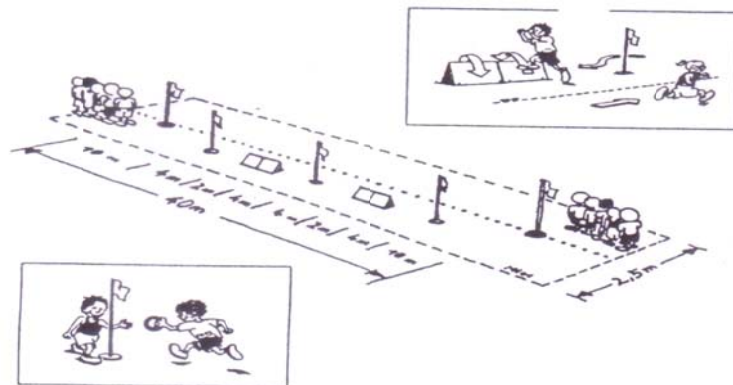
- 1) Bebas,
- 2) Terpisah,
- 3) Tak pasti atau berubah-ubah,
- 4) Secara spontan,
- 5) Tidak mempertimbangkan hasil, dan
- 6) Diatur oleh peraturan serta membuat kepercayaan.

Pembelajaran dengan model bermain diharapkan proses pembelajaran lari jarak pendek mempunyai manfaat dan memberikan pengalaman belajar bagi siswa sehingga akan dapat terjadi perbaikan minat, motivasi belajar dan terutama partisipasi peserta didik dalam pembentukan gerak dasar teknik-teknik lari jarak pendek. Berikut ini contoh-contoh pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain.



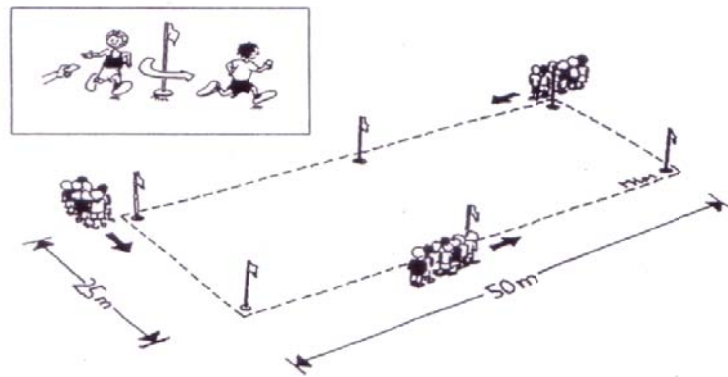
Gambar 6. Gerak berlari Kanga's Escape

Sumber: IAAF kids' Atletik Suyono (2002: 9)

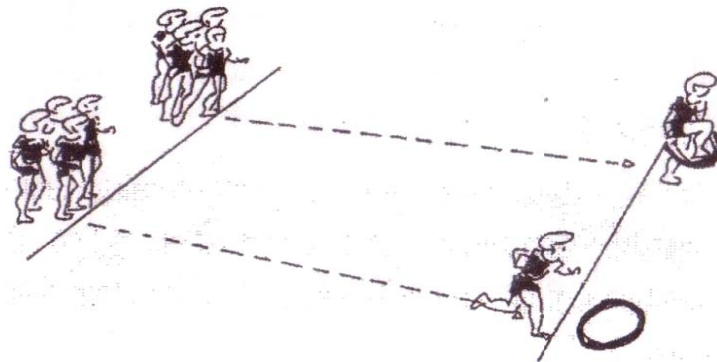


Gambar 7. Gerak Berlari Zig-Zag

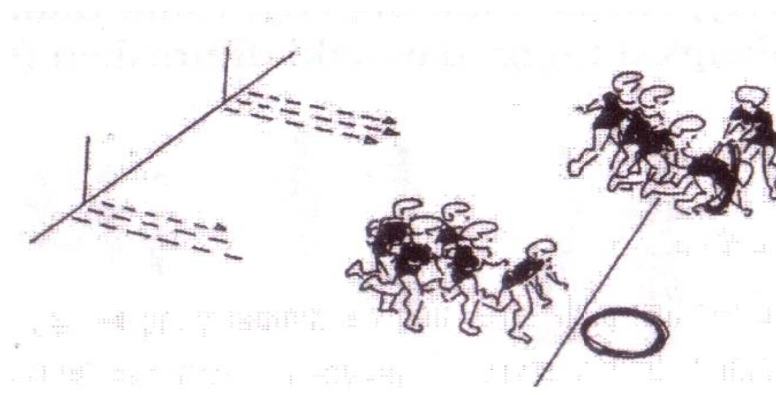
Sumber: IAAF kids' Atletik Suyono (2002: 10)



Gambar 8. Gerakan Berlari Debur Jantung
IAAF kids' Atletik Suyono (2002: 12)



Gambar 9. Gerak Lari Cepat dan Sambil Memasukan Badan ke Simpai
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2011:38)



Gambar 10. Gerak Lari Beregu Sambil Melewati Simpai
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2011:39)

b. Model Pembelajaran dengan Remedial

Menurut Sri Hastuti (1992: 1) remedial upaya yang berkaitan dengan perbaikan pada diri seseorang atau suatu pembinaan dalam pencapaian pendidikan anak-anak di sekolah terutama ditujukan kepada anak-anak yang mengalami hambatan dalam proses belajar mengajar. Jadi pendekatan ini berfungsi ketika ada sejumlah siswa yang tidak mampu menyelesaikan program secara sempurna sesuai dengan kriteria keberhasilan dalam proses belajar mengajar.

Sri Hastuti (1992: 4) Tujuan remedial tidak lain ialah ingin membantu anak-anak didik mengatasi kesulitan dalam belajar, tanpa mempertimbangkan jenis, jumlah, dan sifat masalah yang menghambatnya. Fungsi pengajaran remedial terutama ditujukan untuk memperlancar proses belajar mengajar.

1) Pendekatan Remedial

Menurut ross & stanley (1956) dalam buku Sri Hastuti (1992: 7) tindakan strategis dalam konteks dasar diagnostik dan pengajaran remedial, seyogyanya dilakukan secara *kuratif* (penyembuhan) dan *preventif* (pencegahan).

- a) Strategi dan teknik pendekatan pengajaran/program remedial yang kuratif.

Strategi macam ini berkaitan dengan PBM (Proses Belajar Mengajar). Kalau program PBM telah diselenggarakan, lazimnya secara kelompok atau klasikal ada beberapa siswa memperlihatkan ketidakmampuannya menyelesaikan tugas-tugasnya. Siswa-siswi itu adalah:

- (1) Siswa yang prestasinya ada dibatas kriterianya keberhasilan minimal dan

(2) Siswa yang sedikit masih kurang atau sebaliknya lebih tinggi sekalipun prestasinya dari ukuran kriteria keberhasilan minimal; dengan kata lain prestasinya masih lemah.

Oleh para ahli untuk membantu siswa yang tergolong dalam a dan b diterapi dengan dengan pendekatan yang dikenal dengan pengulangan (*repetition*), pengayaan (*enrichment*) dan penguatan (*reinforcement*) serta percepatan (*acceleration*).

b) Strategi dan teknik pendekatan pengajaran/program remedial yang preventif.

Strategi macam ini hanya ditujukan kepada siswa yang secara empirik, yang berdasarkan data diprediksikan (diramalkan) akan mengalami kesulitan dalam program studi tertentu yang ditempuhnya. Oleh karena itu, pendekatan preventif selalu berupaya agar siswa selalu mampu mencapai prestasi dan mampu menyelesaikan dengan kriteria keberhasilan yang ditetapkan.

Jadi kesimpulan dari teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa metode dengan pendekatan remedial adalah upaya meningkatkan pada prestasi belajar pada siswa siswi agar mampu menyelesaikan keberhasilan yang ditetapkan.

5. Pengertian Motivasi

Kata motif disamakan artinya dengan kata-kata *motive*, motif, dorongan, alasan, dan *driving force*. Motif adalah daya pendorong atau tenaga pendorong yang mendorong manusia untuk bertindak atau suatu tenaga didalam diri manusia yang mendorong manusia bertindak. Sedangkan motivasi sendiri adalah faktor yang mendorong seseorang bertindak dengan cara tertentu. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukan suatu tindakan dan memberikan kekuatan yang mengarah kepada

pencapaian kebutuhan, memberi kepuasan, ataupun mengurangi ketidakseimbangan.

Menurut Mc Donald yang dikutip dari buku Sardiman A.M (2011: 73) motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2011: 158) motivasi terdapat dua prinsip antara lain: (1) Motivasi dipandang sebagai proses. (2) Kita menentukan karakter dari proses ini dengan melihat petunjuk-petunjuk dari tingkah lakunya.

Menurut Ratna Yudhawati & danyharyanto (2011: 88)

Motivasi seseorang individu sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Termasuk pada faktor internal adalah; (a) Persepsi seseorang mengenai diri sendiri, (b) Harga diri, (c) Keinginan kepuasan kerja, (f) Prestasi kerja yang dihasilkan.

Sedangkan faktor eksternal mempengaruhi motivasi seseorang antara lain ialah; (a) jenis dan sifat pekerjaan, (b) Kelompok kerja dimana seseorang bergabung, (c) Organisme sempat kerja, (d) Situasi lingkungan pada umumnya, (d) system imbalan yang berlaku dan cara penerapannya.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa motivasi adalah dorongan, penggerak atau alasan orang untuk berperilaku, bertindak, berkelakuan yang merupakan kekuatan yang bersumber pada keinginan individu dalam mencapai kebutuhan atau tujuan-tujuan hidupnya. Munculnya motivasi, maka individu akan mempunyai semangat untuk melakukan segala aktifitas dalam mencapai kebutuhannya baik motivasi itu dari diri sendiri maupun dari luar individu.

a. Macam-macam motivasi

Pendapat mengenai klasikal motivasi itu ada beberapa macam.

Menurut Sumadi Suryabrata (2002: 71) beberapa motivasi yang terkenal adalah dikemukakan sebagai berikut:

- a) Penggolongan lain didasarkan atas terbentuknya motivasi itu. Berdasarkan hal ini dapat dibedakan adanya dua macam motivasi, yaitu:
 1. Motivasi Bawaan
Motivasi bawaan adalah motivasi yang dibawa sejak lahir, tanpa dipelajari, seperti dorongan makan, minum, dorongan untuk bergerak dan beristirahat dan lainnya. Motivasi ini sering disebut motivasi yang disyaratkan secara biologis.
 2. Motivasi yang dipelajari
Motivasi yang dipelajari yaitu motivasi yang timbulnya karena dipelajari, seperti dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu, dorongan untuk mengejar suatu kedudukan dalam masyarakat dan sebagainya. Motivasi ini sering disebut motivasi yang disyaratkan secara sosial.
- b) Berdasarkan atas jalannya, dapat dibedakan menjadi dua macam motivasi, yaitu:
 1. Motivasi instrinsik yaitu motivasi yang tidak perlu adanya rangsang atau dorongan dari luar. Misalnya orang gemar membaca tidak ada yang pendorongnya telah mencari buku-buku untuk dibacanya, orang yang rajin dan bertanggung jawab perlu menunggu komando sudah belajar dengan sebaik-baiknya.
 2. Motivasi ekstrinsik, yaitu motivasi yang berfungsi karena adanya rangsang dari luar. misalnya orang belajar giat karena diberitahu sebentar lagi akan ada ujian, orang membaca sesuatu karena di beritahu bahwa hal itu harus dilakukannya sebelum dia dapat melamar pekerjaan, dan lain sebagainya.

Menurut M. Dalyono (1997: 57) motivasi dibagi menjadi dua yaitu:

a. Motivasi Instrinsik.

Menurut M. Dalyono (1997: 57) Motivasi instrinsik yaitu dorongan yang datang dari sanubari, umumnya karena kesadaran akan pentingnya sesuatu. Menurut Oemar Hamalik (2008: 162) motivasi instrinsik adalah motivasi yang hidup dalam diri siswa

dan berguna dalam situasi belajar yang fungsional. Tingkah laku terjadi tanpa di pengaruhi oleh faktor-faktor dari luar.

Motivasi dilandasi oleh motivasi instrinsik bertahan lebih lama di bandingkan dengan motivasi yang lain. Oleh karena itu, motivasi instrinsik inilah yang harus ditanamkan oleh setiap individu. Namun karena motivasi sulit dipelajari, maka sulit untuk ditanamkan.

Faktor-faktor yang mendukung motivasi intrinsik antara lain:

a) Kesehatan

Menurut M. Dalyono (1997: 135) menyatakan kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Bila seseorang selalu tidak sehat, sakit kepala, demam, pilek, batuk dan sebagainya, dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk belajar.

b) Intelegasi dan bakat

Menurut Reber dalam bukunya Muhibin syah (1995: 134) intelegasi diartikan sebagai kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Sedangkan bakat menurut Reber dalam bukunya Muhibin syah (1995: 135) bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

Menurut M. Dalyono (1997: 56) menyatakan intelegasi dan bakat mempengaruhi kemampuan belajar. Seseorang yang memiliki intelegasi baik (IQ-nya tinggi) umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Bakat juga besar pengaruhnya dalam menentukan keberhasilan belajar.

c) Minat dan Motivasi

Menurut M. Dalyono (1997: 56) menyatakan sebagaimana halnya dengan intelegasi dan bakat maka minat dan motivasi adalah dua aspek psikis yang juga besar pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi belajar.

Menurut Muhibin syah (1995: 136) minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Sedangkan motivasi adalah keadaan internal organisme (baik manusia ataupun hewan) yang mendorong berbuat sesuatu.

d) Cara Belajar

M. dalyono (1997: 57) menerangkan cara belajar seseorang juga mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya. Belajar tanpa memperhatikan teknik dan faktor fisiologis, psikologis, dan ilmu kesehatan, akan memperoleh hasil yang kurang memuaskan.

Dengan materi yang ada maka dapat di simpulkan bahwa motivasi instrinsik ini muncul dari dalam diri sendiri, misalnya kesehatan, inteligensi dan bakat, minat dan motivasi, cara belajar.

b. Motivasi Ektrinsik

Menurut M. Dalyono (1997: 57) motivasi ekstrinsik yaitu dorongan yang datang dari luar (lingkungan), misalnya dari orang tua, guru, teman dan anggota masyarakat. Menurut Oemar Hamalik (2011: 163) motivasi ekstrinsik ialah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar.

Motivasi ekstrinsik bukan merupakan perasaan keinginan yang sebenarnya yang ada dalam diri individu. Kemenangan merupakan satu- satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat positif. Dalam hal ini aspek psikologi berpengaruh untuk berbuat positif. Dalam hal ini aspek psikologi berpengaruh untuk berbuat, bertindak dalam usahanya untuk mencapai tujuan, tetapi

ekstrinsik dapat pula menjadi penguat dari luar yang dapat membangkitkan motivasi instrinsik seseorang.

Adapun faktor-faktor mendukung motivasi ekstrinsik antara lain:

1) Keluarga

Menurut M. Dalyono (1997: 57) menyatakan keluarga adalah ayah, ibu, dan anak serta famili yang menjadi penghuni rumah. Faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak didalam belajar.

2) Sekolah

Menurut M. Dalyono (1997: 59) menyatakan keadaan sekolah tempat belajar turut mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar. Kualitas guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan ruangan, jumlah murid perkelas, pelaksanaan tata tertib sekolah dan sebagainya semua itu turut mempengaruhi keberhasilan belajar anak.

3) Masyarakat

M. Dalyono (1997: 60) menyatakan keadaan masyarakat juga menentukan prestasi belajar. Bila keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anak-anak rata-rata bersekolah tinggi dan moralnya, baik, hal ini cenderung anak lebih giat belajar.

4) Lingkungan Sekitar

Menurut M. Dalyono (1997: 60) menyatakan keadaan lingkungan tempat tinggal, juga sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar. Keadaan lingkungan bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas, iklim dan sebagainya.

Dengan materi yang ada pada diatas bahwa motivasi ekstrinsik ini sebenarnya timbul dari luar diri sendiri, misalnya keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan sekitar.

b. Motivasi Olahraga

Menurut M. Yunus (1992: 172) motivasi dalam melakukan olahraga sangat bervariasi antara individu satu dengan yang lainnya. Karena kepentingan dan kebutuhan yang berbeda-beda pada masing-masing individu yang disebabkan perbedaan minat, pekerjaan, tingkat perkembangan, umur, lingkungan dan sebagainya. Motivasi merupakan pendorong dan pengatur pola aktivitas manusia yang dapat mendorong manusia untuk bertindak ataupun tidak bertindak. Dengan membandingkan beberapa pendapat mengenai motivasi, para ahli mengajukan sifat-sifat motivasi sebagai berikut:

- a) Sumber penggerak dalam diri sendiri subjek yang terorganisasi.
- b) Dapat disadari ataupun tidak disadari.
- c) Mempunyai tujuan tertentu secara aktif.
- d) Suatu tindakan dapat didorong oleh beberapa motif.
- e) Merupakan ekspresi dari suatu emosi atau afeksi.
- f) Motivasi merupakan determinan sikap dan tindakan.

Pada dasarnya motivasi dibagi dalam dua macam yaitu:

1) Motivasi Instrinsik

Motivasi Instrinsik adalah motivasi yang ada pada diri dalam diri sendiri, contohnya seorang olahragawan melakukan olahraga demi menjaga atau memelihara kebugarannya dan kesehatannya.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan antara lain:

- a) Untuk bersenang-senang mendapatkan kegembiraan.
- b) Untuk melepaskan ketegangan psikis.
- c) Untuk mendapatkan pengalaman.
- d) Untuk menambah teman.
- e) Untuk memelihara kebugaran jasmani.

c. Motivasi Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, bila seseorang siswa tidak dapat melakukan tugas pembelajaran, maka perlu dilakukan upaya untuk menemukan sebab-sebabnya dan kemudian mendorong siswa tersebut mau melakukan tugas ajar dari guru. Dengan kata lain siswa tersebut perlu diberi rangsangan agar tumbuh motivasi pada dirinya.

Menurut Wlodkowsky (dalam Prasetya dkk, 1985) yang di kutip dari Sugihartono dkk (2007: 78) Motivasi suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku tersebut.

Sedangkan menurut Biggs dan Telfer (dalam Dimiyati dkk, 1994) yang dikutip dari Sugiharto dkk (2007: 78) menyatakan bahwa pada dasarnya siswa memiliki bermacam-macam motivasi dalam belajar. Macam-macam motivasi tersebut dapat dibedakan menjadi 4 golongan :

- a. Motivasi instrumental.
- b. Motivasi sosial.

- c. Motivasi berprestasi dan,
- d. Motivasi intrinsik.

Motivasi instrumental berarti bahwa siswa belajar karena didorong oleh adanya hadiah atau menghindari hukuman. motivasi social berarti bahwa siswa belajar untuk menyelenggarakan tugas, dalam al ini keterlibatan siswa pada tugas menonjol. Motivasi berprestasi berarti bahwa siswa belajar untuk meraih prestasi atau keberhasilan yang telah ditetapkan,. Motivasi instrinsik berarti bahwa siswa belajar karena keinginannya sendiri .

Jadi dapat saya simpulkan bahwa motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong peserta didik untuk berperilaku yang langsung menyebabkan munculnya perilaku dalam belajar. Peserta didik akan melakukan suatu proses belajar betapapun beratnya jika peserta didik tersebut mempunyai motivasi belajar yang tinggi.

6. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah (SMP)

Menurut Desmita (2010:36) dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terhadap sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini, yaitu:

- a) Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b) Mulai Timbulnya ciri-ciri sekunder.
- c) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan dewasa.
- e) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai aksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g) Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah lebih jelas.

Adanya karakteristik anak usia sekolah menengah yang demikian, maka guru di harapkan untuk:

- 1) Menerapkan model pembelajaran yang memisahkan siswa pria dan wanita ketika membahas topik-topik yang berkesan dengan anatomi dan fisiologi.
 - 2) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyalurkan hobi dan minatnya melalui kegiatan-kegiatan yang positif.
 - 3) Menerapkan pendekatan pembelajaran yang memperhatikan perbedaan individual atau kelompok kecil.
 - 4) Meningkatkan kerja sama dengan orangtua dan masyarakat untuk mengembangkan potensi siswa.
 - 5) Tampil menjadi teladan yang baik bagi siswa (Desmita 2010:37)
- Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bertanggung jawab

(Desmita 2010:37)

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Wuryankintin (2012:vii) yang berjudul "Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Cepat dengan Menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Maggelang". Subjek penelitian yaitu siswa kelas III SD Muntilan yang berjumlah 20 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, angket, dan tes uji kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang. Hasil kuantitatif dilihat dari hasil unjuk kerja lari 40 meter yang menunjukkan nilai rata-rata 83,2 dan peserta didik yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 90% pada siklus pertama. Sedangkan pada siklus kedua hasil unjuk kerja lari 40 meter menunjukkan nilai rata-rata 84,7 dan siswa yang mencapai KKM meningkat menjadi 95%.

2. Penelitian yang dilakukan Sri Fazaroh (2012:vii) yang berjudul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain pada siswa Kelas V SD N Sempor Kabumen Tahun Ajaran 2011/2012". Penelitian dilakukan terhadap 28 siswa dengan 2 siklus, setiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa, dan ketuntasan belajar siswa mencapai 92,86%

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran atletik khususnya lari *sprint* atau lari jarak pendek dirasa sangat membosankan oleh peserta didik. Menurut pengamatan dan informasi, siswa SMP N 7 Klaten kelas VII cenderung tidak senang dan tidak menyukai pembelajaran lari. Padahal pembelajaran lari merupakan mata pelajaran pokok dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Oleh karena itu bagaimanapun caranya pembelajaran lari harus dilaksanakan supaya tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai. Sehingga dengan demikian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus berupaya memberikan pembelajaran yang menarik kepada peserta didiknya agar pencapaian pembelajaran dapat optimal.

Pembelajaran lari jarak pendek atau lari *sprint* dengan pendekatan bermain merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*. Upaya peningkatan motivasi pembelajaran lari *sprint* dengan

pendekatan bermain dilakukan dengan 3 siklus. Siklus pertama dilakukan 1 kali pertemuan, siklus kedua dilakukan 1 kali pertemuan dan siklus ketiga dilakukan 1 kali pertemuan. Diharapkan pembelajaran lari *sprint* dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi peserta didik kelas VIIC SMP N 7 Klaten dalam mengikuti pembelajaran lari.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Remidial Teaching*. Menurut Sri Hastuti (1992: 1) *Remidial Teaching* adalah cara memberi pengarah, bimbingan yang bersifat positif kepada anak-anak yang mengalami kelainan, kelainan diartikan kelambanan belajar, sulit sulit menangkap pembelajaran dari guru, tak mampu memecahkan masalah dihadapi, tak juga mampu menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan di rumah dan yang semacam dengan itu.

Sri Hastuti (1992: 11) Dalam usaha memberikan bantuan *Remidial Teaching* kepada siswa yang menghadapi kesulitan belajar, dapat ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Langkah Diagnosis

Mengadakan observasi, membuat pendekatan terhadap objek yang mengalami masalah, menyelidiki, menelitinya, dan mencari gejala gejala yang tampak.

2. Langkah Prognosis

Perkiraan-perkiraan kemungkinan pemberian bantuan kepada siswa. Prognosis sendiri dapat diartikan suatu dugaan sementara, suatu ramalan.

3. Langkah Terapi

Upaya mengarah ke hal-hal yang dapat mencegah terjadinya hambatan atau kesulitan pada waktu siswa belajar, Agar hambatan tidak sampai terulang kembali.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek

Motivasi pembelajaran lari jarak pendek akan terlihat setelah diberikan pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain. Peningkatan motivasi siswa akan dilihat dari hasil lembar observasi, angket pendapat siswa, dan unjuk kerja siswa.

2. Metode Bermain.

Metode bermain merupakan suatu proses penyampaian pelajaran dalam bentuk bermain, tanpa mengabaikan materi inti. Metode bermain digunakan untuk meningkatkan motivasi pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Jawa Tengah.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten Kabupaten Klaten Jawa Tengah. Jumlah siswa yang dijadikan subjek penelitian sebanyak 39 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, unjuk kerja siswa, dan angket sebagai data kualitatif yaitu sebagai berikut:

a. Pedoman Observasi untuk Siswa

Pedoman observasi untuk siswa berisi pengamatan terhadap siswa saat melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek meliputi perhatian siswa, keaktifan siswa, penguasaan materi, hambatan-hambatan selama proses pembelajaran. Adapun kisi-kisi pedoman observasi untuk siswa sebagai berikut :

Tabel1. Kisi-Kisi Pedoman Observasi untuk Siswa

b. Pedoman Observasi untuk Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir-butir	Sko r
Upaya peningkatkan motivasi pembelajaran lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten Kab. Klaten	Intrinsik	Perhatian	Anak memperhatikan penjelasan guru dan mampu melaksanakan setiap perintah guru dengan baik	3
			Perhatian anak tidak fokus terhadap penjelasan guru, namun dapat melakukan perintah dengan baik	2
			Anak tidak fokus terhadap penjelasan guru dan tidak dapat melaksanakan perintah guru dengan	1

			baik	
		Keaktifan	Anak aktif dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak bermalas-malasan dalam mengikuti pembelajaran	1
		Senang	Anak terlihat senang dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak terlihat kurang senang dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak terlihat bosan dalam mengikuti pembelajaran	1

c. Angket Pendapat Siswa

Angket berisi sejumlah pertanyaan yang harus di jawab siswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. jawaban dari angket menunjukan pendapat siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. adapun kisi-kisi untuk angket pendapat siswa sebagai berikut :

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Pendapat Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir-butir	Jumlah
Upaya peningkatan motivasi	Motivasi	Perhatian	1,2,3,4,5	5

pembelajaran lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten Kab. Klaten	Intrinsik	Keaktifan	6,7,8,9,10,11	6
	Motivasi Ekstrisik	Lingkungan & Suasana Pembelajaran	12,13,14,15,16,17,18,19,20	9

d. Pedoman unjuk kerja Siswa

Pedoman unjuk kerja siswa digunakan untuk mengetahui aspek psikomotor siswa dalam melakukan teknik lari jarak pendek, mulai dari teknik *start*, teknik berlari, hingga teknik memasuki garis *finish*.

Tabel 3. Pedoman Lembar Unjuk Kerja Siswa.

N O	ASPEK PENILAIAN	INDIKATOR	SKOR			
			1	2	3	4
1	Bersedia	1. Posisi tangan: Tangan membentuk huruf V terbalik. 2. Posisi kaki : Lutut kaki belakang di letakkan di tanah terpisah selebar bahu sedikit. 3. Posisi kepala: Kepala dalam keadaan datar dengan punggung. 4. Pandangan mata: Mata menatap lurus kebawah.				
2	Siap	1. Posisi kaki: lutut kaki belakang diangkat. 2. Posisi pinggang: pinggang sedikit				

		<p>diangkat tinggi dari bahu</p> <p>3. Posisi tubuh : tubuh sedikit condong kedepan.</p> <p>4. Pandangan mata: mata menatap lurus kebawah.</p>				
3	Yaak	<p>1. Posisi badan: badan di luruskan dan di angkat pada saat kaki menolak.</p> <p>2. Gerakan tangan: kedua tangan di ayunkan bergantian</p> <p>3. Gerakan kaki: kaki belakang di ayun depan dengan cepat.</p> <p>4. Pandangan mata: mata metapa lurus kedepan.</p>				
4	Berlari	<p>1. Posisi badan: badan agak condong kedepan.</p> <p>2. Gerakan kaki: langkah kaki harus panjang.</p> <p>3. Pendaratan kaki: saat kaki mendarat ke tanah harus selalu pada ujung telapaak kaki.</p> <p>4. Gerakan lengan: saat berlari ayunan lengan harus terkoordinasi dengan gerak kaki.</p>				
5	Finish	<p>1. Posisi badan: dada agak di jondongkan ke depan.</p> <p>2. Posisi tangan: tangan kedua-duanya di ayunkan kebawah.</p> <p>3. Posisi kaki: percepat/perlebar</p>				

		gerakan kaki. 4. Pandangan mata: mata menatap lurus kedepan dan focus.				
	JUMLAH					

E. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk observasi dan lembar unjuk kerja siswa dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lari jarak pendek, dengan menganalisis nilai rata-rata tes lari jarak pendek. Kemudian di kategorikan dalam klasikal skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lari jarak pendek, dengan menganalisis rangkian gerakan lari jarak pendek. Kemudian dikategorikan dalam klasikal skor yang telah ditentukan.

a. Analisis Data Lembar Observasi

Data observasi diperoleh pada setiap tindakan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Analisis data dilakukan dengan cara menghitung jumlah skor yang diperoleh peserta didik pada lembar observasi yang dinilai oleh

kolaborator. Kemudian dari hasil tersebut dikategorikan dalam interval kelas yang telah ditentukan.

b. Analisis Unjuk Kerja Siswa

Analisis unjuk kerja siswa dilihat dari jumlah skor yang diperoleh saat melakukan praktek lari jarak pendek. Kemudian dihitung jumlah skor pada setiap butir.

c. Analisis Data Angket

Pada setiap butir pertanyaan angket di kelompokkan sesuai aspek yang di amati, kemudian dihitung jumlah skor pada setiap butir. Jumlah hasil skor yang di peroleh dipresentasikan dan dikategorikan sesuai dengan jawaban hasil angket pendapat peserta didik.

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator dari keberhasilan tindakan meliputi: perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran (lari jarak pendek), siswa terlihat antusias, senang, dan juga aktif dalam mengikuti pembelajaran. Adanya rasa senang dalam diri siswa dapat meningkatkan hasil belajar siswa, yang di tandai dengan peningkatan nilai siswa dengan standar KKM 75.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 7 Klaten Kelas VII C. Penelitian yang dilaksanakan dalam langkah-langkah yang akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan apakah penggunaan metode bermain dapat meningkatkan motivasi siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek pada pendekatan bermain. Subjek penelitian ini adalah Kelas VII C SMP N 7 Klaten dengan jumlah siswa 39.

B. Pelaksanaan Tindakan

Proses penelitian tindakan di SMP N 7 Klaten, peneliti bersama kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran Penjasorkes dalam upaya meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain yang dilakukan selama tiga pertemuan. pertemuan pertama, kedua dan ketiga dilaksanakan dengan alokasi waktu 2 x 40 menit dengan tenggang waktu antara pertemuan satu minggu. Setiap akhir pertemuan dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran.

1. Pertemuan I

a. Tahap Perencanaan (*planning*)

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas

pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti, kolaborator, dan siswa menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain.
- 2) Membuat skenario model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui aktifitas bermain.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, cone, alat-alat untuk model-model pembelajaran, dan lain-lain.
- 4) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui aktifitas bermain, melalui lembar observasi.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tahap Pelaksanaan (*action*)

Pertemuan ke-1, dilaksanakan pada hari Rabu 1 Mei 2013, dua jam pelajaran (80 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam

hal ini jumlah siswa 39 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi diantaranya adalah: perlu diketahui oleh siswa Kelas VII C bahwa sampai dua pertemuan ke depan jadwal mata pelajaran Penjasorkes adalah nomor lari jarak pendek, siswa dihibau untuk melakukan pembelajaran dengan sebaik-baiknya.

- 2) Guru memberikan pemanasan berupa penguluran dan pemanasan umum.
- 3) Selanjutnya, materi yang akan disampaikan oleh guru adalah kondisi pembelajaran lari jarak pendek, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

a) Kegiatan Inti :

Sebelumnya guru menjelsakan kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan :

- (1) Siswa melakukan teknik dasar *start*.
- (2) Siswa melakukan teknik dasar berlari.
- (3) Siswa melakukan teknik memasuki garis *finish* lari jarak pendek 50 meter.

b) Tujuan :

Siswa mampu dan mau mempraktikan teknik dasar *start*, teknik dasar berlari dan, teknik dasar memasuki garis *finish*.

c) Penutup

- (1) Siswa evaluasi atau koreksi tentang kegiatan yang telah dilaksanakan.
- (2) Pendinginan.
- (3) Informasi-informasi.
- (4) Doa dan penutup.

c. Pengamatan

- 1) Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan.
- 2) Mendokumentasikan pembelajaran

d. Hasil.

Hasil dari pengamatan pada pertemuan pertama menunjukkan hasil skor rata-rata kelas dari aspek minat adalah 62,39. Hal menunjukkan bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran masih dalam kategori kurang, bahkan mayoritas siswa memiliki minat kurang sekali sebanyak 48,72%. Sedangkan pada aspek unjuk kerja nilai rata-rata kelas adalah 47,76. Bahkan seluruh siswa 100% belum mengalami ketuntasan. Berdasarkan angket motivasi yang diberikan kepada siswa pada siklus pertama ini menunjukkan bahwa 100% anak memiliki motivasi yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pada pertemuan pertama masih berada di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal. Dikarenakan proses

pembelajaran masih klasikal. Siswa siswi di SMP N 7 Klaten merasa bosan.

e. Refleksi

Refleksi pada pertemuan pertama ini menunjukkan dari lembar observasi, unjuk kerja, dan angket motivasi bahwa siswa siswi SMP N 7 Klaten menunjukkan prestasi belajar yang kurang. Karena kondisi saat pertemuan pertama proses pembelajaran kurang kodusif siswa tidak memperhatikan metode pembelajaran yang diberikan oleh guru. Dari hasil tersebut maka perlu adanya suatu penambahan dalam proses belajar yaitu dengan model pembelajaran dengan bermain untuk meningkatkan hasil motivasi dan prestasi belajar lari jarak pendek pada siswa siswi SMP N 7 Klaten.

2. Pertemuan ke II

a. Tahap Perencanaan (*planning*)

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti, kolaborator dan siswa menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain.

- 2) Membuat skenario model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui aktifitas bermain.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, cone, alat-alat untuk model-model pembelajaran, dan lain-lain.
- 4) Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui aktifitas bermain, melalui lembar observasi.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Tahap Pelaksanaan (*action*)

Pertemuan ke-2, dilaksanakan pada hari Rabu 8 Mei 2013, dua jam pelajaran (80 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mengabsen siswa dalam hal ini jumlah siswa 39 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi diantaranya adalah perlu diketahui oleh siswa Kelas VIIC bahwa sampai dua pertemuan ke depan jadwal mata pelajaran Penjasorkes adalah nomor lari jarak pendek, siswa dihimbau untuk melakukan pembelajaran dengan sebaik-baiknya.
- 2) Guru memberikan pemanasan berupa permainan mencari pasangan. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk

lingkaran, setiap sudut lapangan diletakkan simpai. Cara bermain: siswa berlari berputar dalam formasi lingkaran, dan saat guru memberikan aba-aba bertiga, maka siswa mencari kelompok yang berjumlah tiga orang, dan seterusnya. Apabila siswa tidak dapat kelompok, siswa di beri hukuman.

- 3) Selanjutnya, materi yang akan disampaikan oleh guru adalah kondisi pembelajaran lari jarak pendek dengan model pendekatan bermain, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

a) Kegiatan Inti :

Sebelumnya guru menjelaskan, kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan :

- (1) Siswa melakukan gerak lari cepat dan sambil memasukkan badan ke simpai.
- (2) Siswa melakukan gerak lari beregu sambil melewati simpai.
- (3) Siswa melakukan gerak berlari debur jantung.
- (4) Siswa melakukan lari cepat menempuh jarak 50 meter

b) Tujuan:

- (1) Siswa dapat melakukan gerak lari menggunakan alat dan simpai
- (2) Siswa mampu melakukan gerak lari dan memasukan badan ke simpai.

(3) Siswa dapat melakukan gerak lari berpasangan memasukkan simpai ke badan.

(4) Siswa dapat melakukan gerak lari debur jantung.

(5) Siswa mampu melakukan lari jarak pendek 50 meter.

c) Penutup

(1) Siswa di bariskan 4 bersaf

(2) Siswa dievaluasi atau dikoreksi tentang kegiatan yang telah dilaksanakan.

(3) Pendinginan.

(4) Informasi-informasi.

(5) Doa dan penutup.

c. Pengamatan

1) Pengamatan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan pelaksanaan

2) Mendokumentasikan pembelajaran

d. Hasil.

Hasil skor rata-rata kelas dari aspek Minat adalah 70,94. Menunjukkan bahwa hasil pembelajaran pada siklus kedua menunjukkan bahwa rata-rata minat siswa sudah melebihi 70. Akan tetapi mayoritas siswa masih memiliki minat kurang sekali sebesar 30,77% sehingga secara klasikal target belum terpenuhi meski telah mengalami peningkatan. Sedangkan pada aspek unjuk kerja nilai rata-rata kelas adalah 62,63. Hal ini menunjukkan bahwa nilai siswa

masih berada di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal. Kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan untuk mata pelajaran Penjasorkes adalah 70, selain itu dapat diketahui bahwa baru sebesar 5,13% siswa memiliki nilai unjuk kerja lebih dari 70, sehingga target 70% siswa tuntas belum terpenuhi. Berdasarkan angket motivasi yang diberikan kepada siswa pada siklus kedua ini menunjukkan bahwa 64,1% anak memiliki motivasi yang baik, artinya dilihat dari segi motivasi siswa telah menjadi lebih baik.

e. Refleksi.

Refleksi pada pertemuan kedua ini menunjukkan dari lembar observasi, unjuk kerja, dan angket motivasi bahwa siswa siswi kelas VII C SMP N 7 Klaten menunjukkan prestasi belajar yang meningkat, akan tetapi masih dibawah nilai KKM yang telah ditentukan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pada pertemuan kedua masih berada di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal meskipun ada peningkatan dan sudah di beri metode pembelajaran dengan bermain. Dikarenakan pada waktu pembelajaran siswa masih ada yang bermain sendiri, siswa kurang jelas dengan penjelasan dari guru. Dari hasil tersebut maka pertemuan ketiga diperlukan dengan metode pembelajaran permainan yang lebih menarik untuk meningkatkan motivasi siswa siswi kelas VII C SMP N 7 Klaten.

3. Pertemuan III

a. Perencanaan

Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan di sosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti, kolaborator, dan siswa menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain.
- 2) Membuat skenario model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui aktifitas bermain.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, alat-alat untuk model-model pembelajaran, dan lain-lain.
- 4) Dalam peneliti ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan *monitoring* pelaksanaan pembelajaran model-model pembelajaran lari jarak pendek melalui aktifitas bermain, melalui lembar observasi.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

b. Pelaksanaan

1) Pendahuluan

Pertemuan ke-3, dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Mei 2013, dua jam pelajaran (80 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- a) Guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, salah satu anak diminta untuk memimpin berdoa, mempresensi siswa dalam hal ini jumlah siswa 39 masuk semua. Selanjutnya menyampaikan informasi diantaranya adalah perlu diketahui oleh siswa Kelas VII C bahwa pertemuan ini merupakan lanjutan dari pembelajaran nomor lari jarak pendek dan siswa dihimbau untuk melakukan pembelajaran dengan sebaik-baiknya.
- b) Guru memberikan pemanasan berupa permainan mencari pasangan. Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk lingkaran, setiap sudut lapangan di letakkan simpai. Cara bermain: siswa berlari berputar dalam formasi lingkaran, dan saat guru memberikan aba-aba bertiga, maka siswa mencari kelompok yang berjumlah tiga orang, dan seterusnya. Apabila siswa tidak dapat kelompok, siswa di beri hukuman.
- c) Selanjutnya, materi yang akan disampaikan oleh guru adalah kondisi pembelajaran lari jarak pendek dengan model

pendekatan bermain, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

2) Kegiatan inti

Sebelumnya guru menjelsakan kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan:

- a) Siswa melakukan gerak berlari formula satu.
- b) Siswa melakukan gerak berlari zig-zag.
- c) Siswa melakukan gerak berlari kanga's escape.
- d) Siswa melakukan lari cepat menempuh jarak 50 meter

3) Penutup

- a) Siswa di bariskan 4 bersaf
- b) Siswa evaluasi atau koreksi tentang kegiatan yang telah dilaksanakan .
- c) Pendinginan.
- d) Informasi-informasi.
- e) Doa dan penutup.

c. Pengamatan

Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan.

d. Hasil

Hasil skor rata-rata kelas dari aspek Minat adalah 76,35. Menunjukkan bahwa hasil pembelajaran pada pertemuan ketiga menunjukkan bahwa rata-rata minat siswa sudah melebihi 70. Selain

itu mayoritas siswa memiliki minat yang telah mencapai target yakni sebesar 35,9% memiliki minat baik sekali sehingga secara klasikal target telah terpenuhi dan telah mengalami peningkatan. Sedangkan pada aspek unjuk kerja nilai rata-rata kelas adalah 72,95. Hal ini menunjukkan bahwa nilai siswa telah berada di atas nilai kriteria ketuntasan minimal. Kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan untuk mata pelajaran Penjasorkes adalah 70, selain itu dapat diketahui bahwa baru sebesar 79,49% siswa memiliki nilai unjuk kerja lebih dari 70, sehingga target 70% siswa tuntas sudah terpenuhi. Berdasarkan angket motivasi yang diberikan kepada siswa pada pertemuan ketiga ini menunjukkan bahwa 64,1% anak memiliki motivasi yang baik, artinya dilihat dari segi motivasi siswa telah terpenuhi. Besar peningkatan unjuk kerja siswa pada pertemuan 3 dibandingkan pertemuan 2 sebesar 16,47%. Sedangkan motivasi siswa meningkat sebesar 3,43%.

e. Refleksi

Refleksi pada pertemuan ketiga ini menunjukkan dari lembar observasi, unjuk kerja, dan angket motivasi bahwa siswa siswi kelas VII C SMP N 7 Klaten menunjukkan prestasi belajar lari jarak pendek yang meningkat, setelah diberi metode pembelajarn yang lebih menarik. Bahkan siswa siswi di kelas VII C SMP N 7 Klaten dalam prestasi belajar sudah melebihi nilai KKM yang telah ditentukan. Dari semua hasil analisis diatas menunjukkan bahwa hasil dari

pembelajaran pada pertemuan ketiga semua aspek target pembelajaran telah sesuai seperti yang diharapkan. Sehingga pembelajaran menggunakan metode pendekatan bermain pada materi lari jarak pendek telah berhasil meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pada pertemuan ketiga

C. Pengolahan dan Analisis Data

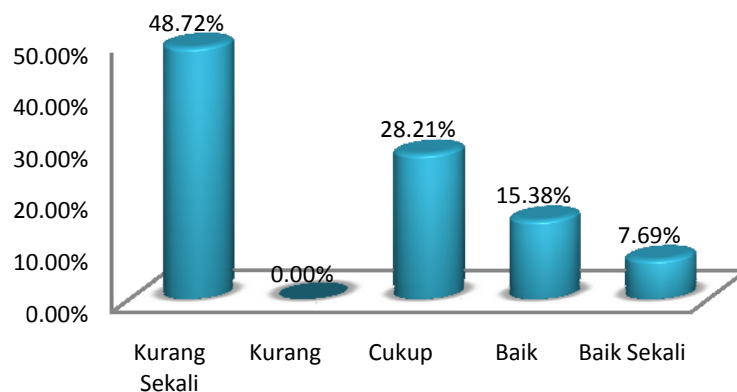
1. Pengamatan Lembar Observasi Pertemuan 1

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal =33, nilai maksimal = 100, rata-rata (*mean*) = 62,39, nilai tengah (*median*) = 67, nilai sering muncul (*modus*) = 67, dengan simpangan baku (*standart Deviation*) = 14,104. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek minat siswa juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Minat siswa pada Pertemuan ke 1

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	86 - 100	3	7,69%
Baik	76 - 85	6	15,38%
Cukup	66 - 75	11	28,21%
Kurang	56 - 65	0	0,00%
Kurang Sekali	< 56	19	48,72%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka sebagai berikut :



Gambar 11. Aspek Minat Pertemuan 1

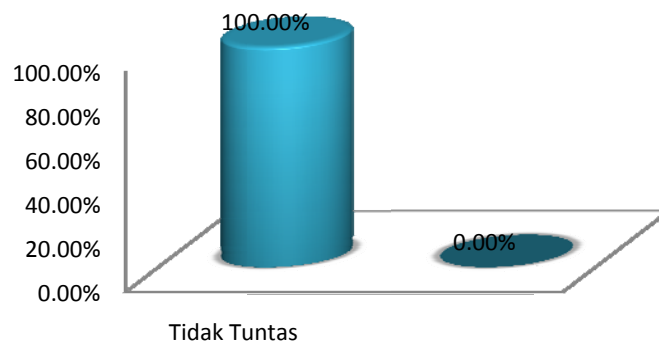
Hasil penelitian Aspek unjuk kerja pada pertemuan ke 1 dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 40, nilai maksimal = 55, rata-rata (*mean*) = 47,76, nilai tengah (*median*) = 48, nilai sering muncul (*modus*) = 49, dengan simpangan baku (*standart Deviation*) = 3,467.

Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek unjuk kerja juga disajikan dalam distribusi frekuensi Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aspek Unjuk kerja Pertemuan ke 1

Keterangan	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Tuntas	75 - 100	0	0,00%
Tidak Tuntas	≤ 69	39	100,00%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka sebagai berikut :



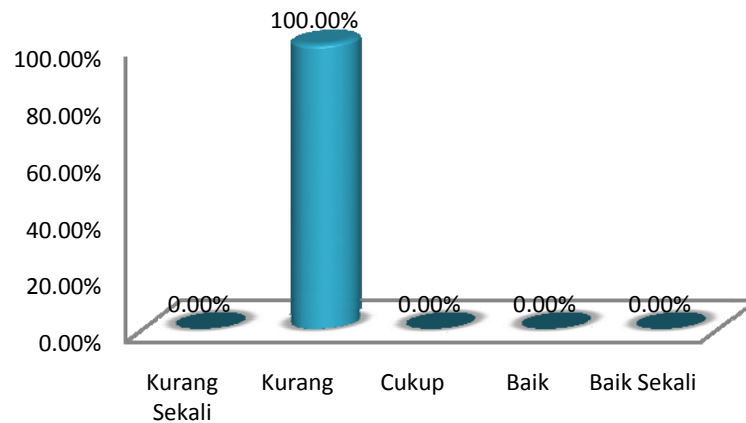
Gambar 12. Unjuk Kerja Siswa Pertemuan ke 1

Sedangkan analisis motivasi siswa pada pertemuan ke 1 semua siswa mendapatkan skor 37 dan ini menunjukkan bahwa skor tersebut masih tergolong sangat minim. Artinya motivasi siswa pada Pertemuan pertama masih kurang, hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa Pertemuan ke 1

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	69 - 80	0	0,00%
Baik	57 - 68	0	0,00%
Sedang	45 - 56	0	0,00%
Kurang	33 - 44	39	100,00%
Kurang Sekali	21 - 32	0	0,00%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka sebagai berikut :



Gambar 13. Motivasi Siswa Pada Pertemuan ke 1

2. Pengamatan Lembar Observasi Pertemuan ke 2

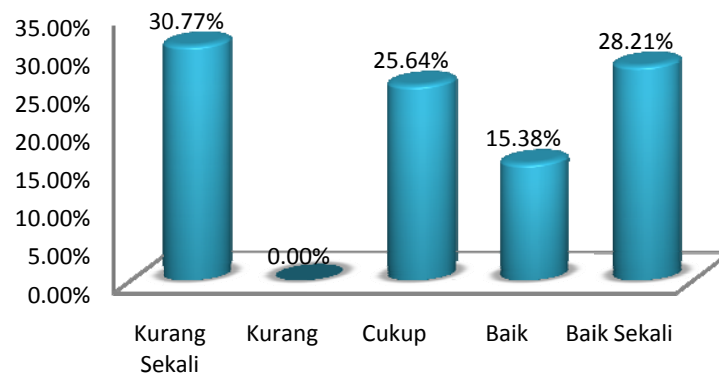
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 33, nilai maksimal = 100, rata-rata (*mean*) = 70,94, nilai tengah (*median*) = 67, nilai sering muncul (*modus*) = 67, dengan simpangan baku (*standart Deviation*) = 17,026.

Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek minat juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aspek Minat Pertemuan ke 2

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	86 - 100	11	28,21%
Baik	76 - 85	6	15,38%
Cukup	66 - 75	10	25,64%
Kurang	56 - 65	0	0,00%
Kurang Sekali	< 56	12	30,77%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka sebagai berikut :



Gambar 14. Aspek Minat Pertemuan ke 2

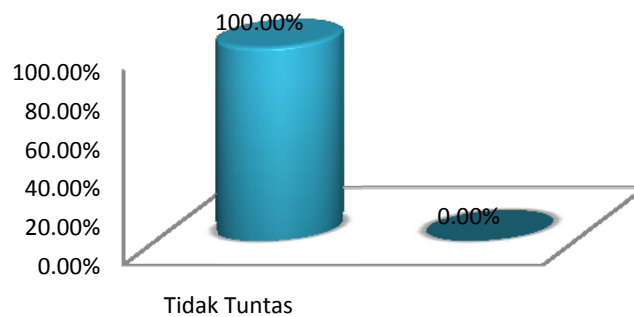
Hasil penelitian Aspek unjuk kerja pada pertemuan ke 2 dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 56, nilai maksimal = 74, rata-rata (*mean*) = 62,63, nilai tengah (*median*) = 64, nilai sering muncul (*modus*) = 64, dengan simpangan baku (*Standart Deviation*) = 4,074.

Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek unjuk kerja juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Aspek Unjuk kerja Pertemuan ke 2

Keterangan	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Tuntas	75 - 100	2	5,13%
Tidak Tuntas	≤ 74	37	94,87%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka sebagai berikut :



Gambar 15. Unjuk Kerjas Siswa Pertemuan ke 2

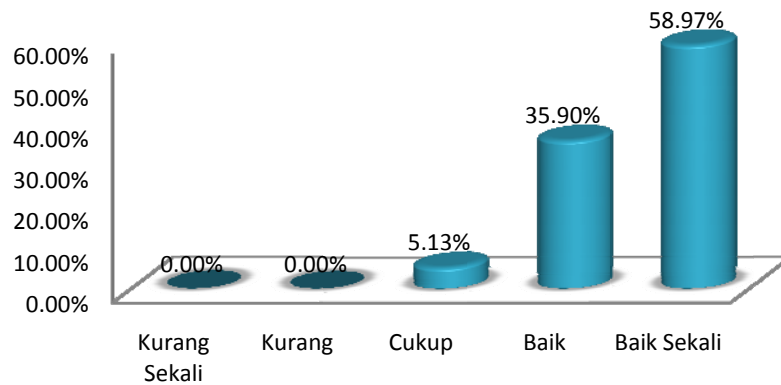
Hasil penelitian Aspek motivasi siswa pada pertemuan ke 2 dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 56, nilai maksimal = 76, rata-rata (*mean*) = 65,87, nilai tengah (*median*) = 66, nilai sering muncul (*modus*) = 69, dengan simpangan baku (*Standart Deviation*) = 5,342.

Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek motivasi juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi Pertemuan ke 2

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	69 - 80	13	33,33%
Baik	57 - 68	25	64,10%
Sedang	45 - 56	1	2,56%
Kurang	33 - 44	0	0,00%
Kurang Sekali	21 - 32	0	0,00%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat seperti dibawah ini



Gambar 16. Motivasi Siswa Pada Pertemuan ke 2

3. Pengamatan Lembar Observasi Pertemuan 3

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 33, nilai maksimal = 100, rata-rata (*mean*) = 76,35, nilai tengah (*median*) = 78, nilai sering muncul (*modus*) = 78, dengan simpangan baku (*Standart Deviation*) = 15,119.

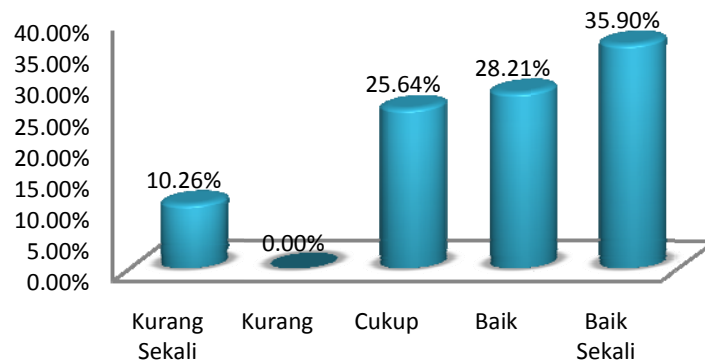
Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek Minat juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Aspek Minat Pertemuan ke 3

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	86 - 100	14	35,90%
Baik	76 - 85	11	28,21%
Cukup	66 - 75	10	25,64%

Kurang	56 - 65	0	0,00%
Kurang Sekali	< 56	4	10,26%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka sebagai berikut :



Gambar 17. Aspek Minat Pertemuan ke 3

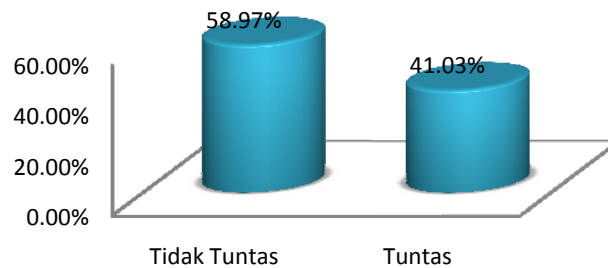
Hasil penelitian aspek unjuk kerja pada pertemuan 3 dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 65, nilai maksimal = 80, rata-rata (*mean*) = 72,95, nilai tengah (*median*) = 74, nilai sering muncul (*modus*) = 75, dengan simpangan baku (*Standart Deviation*) = 3,61.

Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek unjuk kerja juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Aspek Unjuk kerja Pertemuan ke 3

Keterangan	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Tuntas	75 - 100	31	79,49%
Tidak Tuntas	≤ 74	8	20,51%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik maka sebagai berikut :



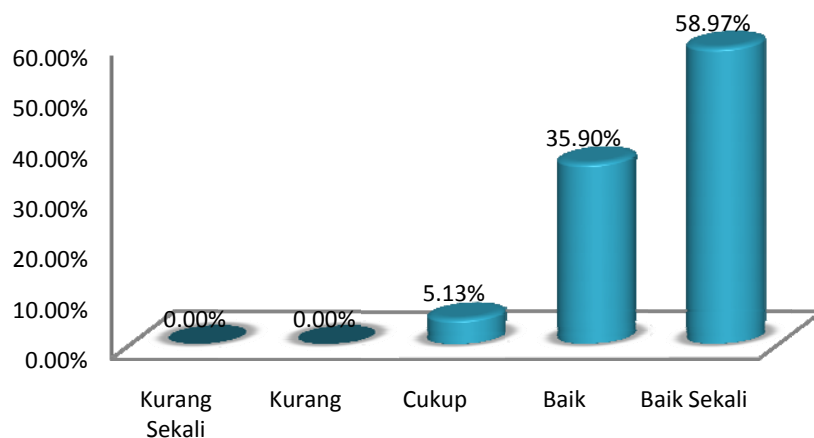
Gambar 18. Unjuk Kerjas siswa Pertemuan ke 3

Hasil penelitian aspek motivasi siswa pada siklus 2 dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, nilai minimal = 55, nilai maksimal = 76, rata-rata (*mean*) = 68,13, nilai tengah (*median*) = 70, nilai sering muncul (*modus*) = 70, dengan simpangan baku (*Standart Deviation*) = 5,105. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan aspek motivasi juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi Pertemuan ke 3

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	69 - 80	23	58,97%
Baik	57 - 68	14	35,90%
Sedang	45 - 56	2	5,13%
Kurang	33 - 44	0	0,00%
Kurang Sekali	21 - 32	0	0,00%
	Total	39	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 19. Motivasi Siswa Pada Pertemuan ke 3

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Lembar observasi untuk mengetahui aspek minat dan aspek unjuk kerja yang dimiliki siswa dengan hasil sebagai berikut :

1. Pertemuan ke 1

- a. Berdasarkan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pada pertemuan pertama hasil skor rata-rata kelas dari aspek Minat adalah 62,39. menunjukkan aspek minat siswa masih kurang yaitu sebanyak 48,72%, Dan pada aspek unjuk kerja 100% siswa-siswi di SMP N 7 Klaten belum mengalami ketuntasan sedangkan pada aspek motivasi siswa 100% juga kurang meminati pembelajaran lari jarak pendek. Dikarenakan ketika pembelajaran siswa masih sering bermain sendiri, siswa kurang memperhatikan penjelasan dari guru, masih banyak juga siswa yang keluyuran dan berbicara dengan temannya, dan proses pembelajaran kurang menarik dan kurang kreatif untuk siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pada pertemuan pertama masih berada di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal. Kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan untuk mata pelajaran Penjasorkes adalah 75, selain itu dapat diketahui bahwa 100% atau seluruh siswa siswi kelas VII C SMP N 7 Klaten memiliki nilai dibawah KKM.

Dari semua hasil analisis diatas menunjukkan bahwa hasil dari pembelajaran pada pertemuan pertama masih sangat jauh dari yang diharapkan, sehingga perlu diberikan pembelajaran pada pertemuan kedua dengan dengan metode pendekatan yang lebih efektif lagi.

2. Pertemuan ke 2

- a. Pada pertemuan ke kedua bahwa hasil skor rata-rata kelas dari aspek minat adalah 70,94. Menunjukkan bahwa hasil pembelajaran pada pertemuan pertama ke pertemuan kedua telah mengalami peningkatan sebesar 13,70%. Akan tetapi mayoritas siswa masih memiliki minat kurang sekali sebesar 30,77% sehingga secara klasikal target belum terpenuhi meski telah mengalami peningkatan. Sedangkan pada aspek unjuk kerja nilai rata-rata kelas adalah 62,63. Hal ini menunjukkan bahwa hasil pembelajaran pada pertemuan pertama ke pertemuan kedua telah mengalami peningkatan sebesar 31,13%. Akan tetapi nilai siswa masih berada di bawah nilai kriteria ketuntasan minimal. Kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan untuk mata pelajaran Penjasorkes adalah 75, selain itu dapat diketahui bahwa baru sebesar 5,13% siswa memiliki nilai unjuk kerja lebih dari 75 dan siswa yang kurang memiliki nilai kurang dari 75 sebanyak 94,87%, sehingga target 75% siswa tuntas belum terpenuhi. Berdasarkan angket motivasi yang diberikan kepada siswa pada pertemuan kedua ini menunjukkan bahwa 64,1% anak memiliki motivasi yang meningkat dan baik, artinya dilihat dari segi motivasi siswa telah menjadi lebih baik. Dari pembahasan diatas dapat diketahui bahwa pada setiap aspek mengalami peningkatan yang baik, akan tetapi dari hasil peningkatan tersebut belum memenuhi nilai ketuntasan minimal yaitu 75. Dikarenakan siswa masih belum paham dengan model pembelajaran

dengan metode bermain, siswa masih sering bertanya, guru terlalu cepat ketika memberikan penjelasan tentang materi lari jarak pendek, dan masih juga ada siswa- siswi yang bermain sendiri, siswa kurang memperhatikan penjelasan dari guru, masih banyak juga siswa yang keluyuran dan berbicara dengan temannya, dan proses pembelajaran masih kurang menarik dan masih kurang kreatif.

Dari semua hasil analisis diatas menunjukkan bahwa hasil dari pembelajaran pada pertemuan kedua masih belum semuanya seperti yang diharapkan maka perlu adanya pembenahan pada metode bermain agar siswa siswi merasa tertarik dan merasa termotivasi dengan pembelajaran lari jarak pendek. Sehingga perlu diberikan pembelajaran pada pertemuan ketiga dengan lebih kreatif dan kondusif lagi. Supaya kriteria ketuntasan minimal 75 terpenuhi.

3. Pertemuan ke 3

- a. Pada pertemuan ketiga hasil skor rata-rata kelas dari aspek minat adalah 76,35. Menunjukkan bahwa hasil pembelajaran pada pertemuan ketiga menunjukkan peningkatan sebesar 7,62% bahwa rata-rata minat siswa sudah melebihi 75. Sehingga peningkatan sebelum dan sesudah di beri metode bermain adalah 22,37%. Selain itu mayoritas siswa memiliki minat yang telah mencapai target yakni sebesar 35,9% memiliki minat baik sekali sehingga secara klasikal target telah terpenuhi dan telah mengalami peningkatan. Sedangkan pada aspek unjuk kerja nilai rata-rata kelas adalah 72,95 dibanding dengan

pertemuan ke dua mengalami peningkatan sebesar 16,47%. selain itu dapat diketahui bahwa baru sebesar 79,49% siswa memiliki nilai unjuk kerja lebih dari 75, sehingga target 75% siswa tuntas sudah terpenuhi. Berdasarkan angket motivasi yang diberikan kepada siswa pada siklus ketiga ini menunjukkan bahwa 64,1% anak memiliki motivasi yang baik, artinya dilihat dari segi motivasi siswa telah terpenuhi. Pada dasarnya siswa siswi di SMP N 7 Klaten pada setiap pertemuan mengalami peningkatan dan dengan pemberian metode bermain siswa siswi merasa senang atau merasa tertarik untuk mengikuti pembelajaran lari jarak pendek.

Dari semua hasil analisis diatas menunjukkan bahwa hasil dari pembelajaran pada pertemuan ke tiga semua aspek target pembelajaran telah sesuai seperti yang diharapkan. Sehingga pembelajaran menggunakan metode pendekatan bermain pada materi lari jarak pendek pada siswa SMP N 7 Klaten kelas VII C telah berhasil meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pada pertemuan ke tiga.

DAFTAR PUSTAKA


- Desmita. (2010). *Psikologi Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Edwin. (2012). Lari Cepat Jarak Pendek 50 Meter. Diakses dari <http://berdoadanbelajar.blogspot.com/2012/03lari-cepat-jarak-pendek-50-meter.html?m=1>, pada tanggal 15 April 2013, 14.30 WIB.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- H Suyono Ds. (2002). *Iaaf kids' athletics*. Jakarta: Staf set- IAAF RDC Jakarta.
- M Furqon Hidayatullah. (2006). *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: UNS Press.
- M. Dalyono. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muhibin Syah. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- M. Yunus. (1992). *Olah Raga Pilihan Bola Voli*. Yogyakarta: FPOK. IKIP.
- Oemar Hamalik. (2011). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Ratna Yudhawati & Dany Haryanto (2011). *Teori-teori Dasar Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Prestasi Pustaka
- Sunaryo Basuki. (1979). *Ateetik Sejarah, Teknik dan Metodik*. Jakarta: Garuda Maju Cipta.
- Sri Fazaroh. (2012). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD N Sempor Kabumen Tahun Ajaran 2011/2012. *Skripsi*. Yogyakarta: Fik. UNY.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suparno & Suwandi. (2008). *Penjas Orkes*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Susilo. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Book Publusher.
- Sardiman A.M. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sumadi Suryabrata. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sri Hastuti P.H. (1992). *Pengajaran Remedial*. Yogyakarta: PT Mitra Gama Widya.

Tri Wuyankintin. (2012). Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Cepat dengan Menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK. UNY.

Tim Penyusunan Pedoman Tugas Akhir. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY PRESS.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Izin Penelitian.

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255


Nomor : 112 /UN.34.16/PP/2013 22 Maret 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Ka. Bappeda Kab. Klaten
Klaten, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :



Nama : Oky Kornawan Aditama
NIM : 09601244001
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Juni 2013
Tempat/Obyek : SMP Negeri 7 Klaten/siswa
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Pemberian Metode Bermain Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Dekan
Drs. Rumijs Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Klaten
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Permohonan izin penelitian BAPPEDA.

	PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (BAPPEDA) Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730 KLATEN 57424
Nomor : 072/326/III/09	Klaten 26 Maret 2013
Lampiran :	Kepada Yth.
Perihal : <u>Permohonan Ijin Penelitian</u>	Ka. SMP Negeri 7 Klaten
	Di-
	KLATEN
Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY No.112/UN.34.16/PP/2013 Tanggal 22 Maret 2013 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Wilayah / Instansi Saudara akan dilaksanakan Penelitian	
Nama :	Okky Korniwani Aditama
Alamat :	Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
Pekerjaan :	Mahasiswa UNY
Penanggungjawab :	Drs.Rumpis Agus Sudarko, M.S
Judul/topik :	Upaya Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Pemberian Metode Bermain Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 7 Klaten
Jangka Waktu :	3 Bulan (26 Maret s/d 26 Juni 2013)
Catatan :	Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa Hard Copy Dan Soft Copy Ke Bidang PEPP/ Litbang BAPPEDA Kabupaten Klaten
Besar harapan kami, agar berkenan memberikan bantuan seperlunya.	
	An. BUPATI KLATEN Kepala BAPPEDA Kabupaten Klaten Wb Sekretaris
	 Han Budiono, SH Pembina Tingkat I NIP. 19611008 198812 1 001
Tembusan disampaikan Kepada Yth :	
1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten	
2. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Klaten	
3. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY	
4. Yang Bersangkutan	
5. Arsip	

Lampiran 3. Surat Keterangan Sekolah.

 **PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN**
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 7 KLATEN
Alamat : Dr. Rt. Suradji Tirtonegoro Telp. 321390 Klaten Kode Pos 57421
Alamat E-Mail: smpnegeritujuh@rocketmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 640/513/13/2013

Menindak lanjuti surat dari Universitas Negeri Yogyakarta tanggal 26 Maret 2013
No. 072/326/III/09, Perihal Permohonan Penelitian,
Atas nama : Oky Kurniawan Aditama

Kami Kepala SMP Negeri 7 Klaten menerangkan bahwa saudara tersebut telah melaksanakan
penelitian di SMP Negeri 7 Klaten selama 3 Minggu yang telah dilaksanakan pada tanggal 1 Mei
s.d 15 Mei 2013.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya

Klaten, 20 Mei 2013
Kepala Sekolah

H. SARDIMAN, S.Pd
NIP. 19541016 198603 1 004



Lampiran 4. RPP Pertemuan ke 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Pertemuan ke 1

Sekolah : SMP Negeri 7 Klaten

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/semester : VII / 1

Pertemuan ke : 1

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

Hari, tanggal : 1 Mei 2013

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar lari serta nilai tolenransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. **)

C. Indikator

- Mempraktikan teknik dasar start.
- Mempraktikkan teknik dasar saat berlari.
- Mempraktikkan teknik dasar memasuki garis finist.

D. Tujuan pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar start aba-aba bersedia.

- Siswa dapat melakukan teknik dasar start aba-aba siap.
- Siswa dapat melakukan teknik dasar start aba-aba yak.
- Siswa dapat melakukan teknik berlari yang benar.
- Siswa dapat melakukan teknik memasuki garis finish dengan baik.

E. Materi Ajar (Materi Pokok)

Atletik Lari Jarak Pendek 50 meter

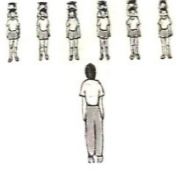
F. Metode Pembelajaran


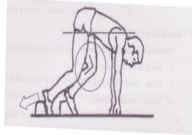
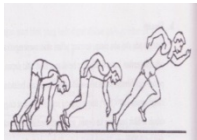
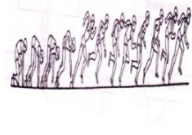

- Demonstrasi
- Komando
- Praktek

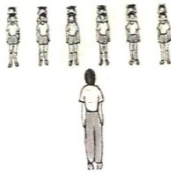
G. Unsur Karakter Yang di Harapkan.

- Disiplin
- Religius
- Kerja sama
- Percaya diri
- Tanggung jawab

H. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambar	Metode	Unsur Karakter
1	<p>➤ Pendahuluan (12 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa bariskan 4saf berhitung,berdoa, presensi, pemanasan, dan apersepsi. 		<p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p>	<p>Disiplin, religious, percaya diri.</p>

2	<p>➤ Ekplorasi: (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Guru menjelaskan teknik dasar dalam cabang olahraga atletik (Lari Jarak Pendek 50 Meter) <p>➤ Elaborasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa dapat melakukan teknik dasar start, teknik dasar berlari, dan teknik memasuki garis finish lari jarak pendek 50 meter. ○ Semua siswa melakukan gerakan gerakan keseluruhan lari jarak pendek 50 meter dari teknik start dan saat berlari. <p>➤ Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Guru melakukan Tanya jawab dengan siswa 	    	Komando Demonstrasi Praktek	Sikap yang diharapkan : semangat, sportivitas, percaya diri.
---	---	---	-----------------------------------	---

	<p>tentang hal-hal yang belum di pahami siswa tentang materi pembelajaran tadi.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Guru memberikan penguatan dan kesimpulan tentang teknik dasar lari jarak pendek dengan mellihatkan contoh yang baik. 			
3	<p>➤ Penutup (8 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa evaluasi tentang kegiatan yang telah dilaksanakan . ○ Pendinginan. ○ Informasi-informasi. ○ Do'a dan penutup. 		Komando Demonstrasi	Tanggung jawab, berani, percaya diri, religious.

I. Evaluasi.

- Psikomotor = Siswa kurang memahami teknik dasar start jongkok dalam lari jarak pendek.

- Afektif = Siswa kurang bersemangat ketika mengikuti pembelajaran lari jarak pendek.
- Kognitif = Bagaimana agar siswa termotivasi mengikuti pembelajaran lari jarak pendek.

J. Alat, Media, Sumber belajar

- Alat : Peluit, Stopwatch, Kun,
- Media : -
- Sumber belajar : Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

K. Rubrik Penilaian.

Rubik penilaian psikomotor.

NO	ASPEK PENILAIAN	SKOR	NILAI
1	Posisi start pada saat aba-aba bersedia		
2	Posisi pada saat aba-aba siap		
3	Gerakan pada saat aba-aba Ya		
4	Gerakan ketika akan memasuki garis <i>finish</i>		
	JUMLAH		

Keterangan : Rentang nilai 1 sampai 4

$$\text{Nilai: } \frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 50$$

Rubik penilaian afektif.

NO	ASPEK PENILAIAN	YA	TIDAK
1	Sikap kerja sama		
2	Sikap menghargai teman		
3	Mentaati peraturan		
4	Menunjukkan sikap disiplin		
5	Menunjukkan sikap sportif		
	JUMLAH		

Keterangan : setiap perilaku diberi tanda (v)

$$\text{Nilai: } \frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 20$$

Rubrik Penilaian kognitif.

NO	ASPEK PENILAIAN	SKOR	NILAI
1	Bagaiman posisi start pada saat aba-aba tersedia		
2	Bagaimana posisi pada saat aba-aba siap		
3	Bagaimana gerakan pada saat aba-aba Ya		
4	Bagaimana gerakan ketika akan memasuki garis <i>finish</i>		
	JUMLAH		

Keterangan : Rentang nilai 1 sampai 4

Nilai: $\frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 50$

Nilai Akhir = Nilai psikomotor+nilai afetif+nilai kgnitif

Mengetahui
Kolaborator

Peneliti

Sri Murti, S.Pd.
NIP. 19640408 198703 2 008

Oky Korniawan Aditama
NIM. 09601244001

Lampiran 5. RPP Pertemuan ke 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Pertemuan ke 2

Sekolah : SMP Negeri 1 Klaten
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas semester : VII - 1
Pertemuan ke : 2
Alokasi waktu : 2 x 40 menit
Hari, tanggal : 8 Mei 2013

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar lari serta nilai tolenransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. **)

C. Indikator

- Mempraktikan gerak lari beregu sambil melewati simpai.
- Mempraktikkan gerak lari cepat dan sambil memasukan badan ke simpai.
- Mempraktikkan gerak berlari debur jantung.
- Menumbuhkan dan membina nila- nilai disiplin, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran

D. Tujuan pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerak lari menggunakan alat dan simpai
- Siswa mampu melakukan gerak lari dan memasukan badan kesimpai.
- Siswa dapat melakukan gerak lari berpasangan memasukkan simpai ke badan.
- Siswa dapat melakukan gerak lari debur jantung .

Siswa mampu melakukan lari jarak pendek 50 meter.

E. Materi Ajar (Materi Pokok)

Atletik Lari Jarak Pendek 50 meter



F. Metode Pembelajaran

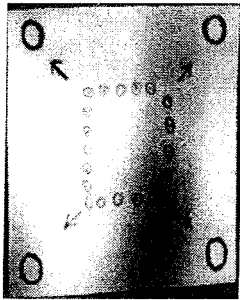
- Ceramah
- Komando
- Demonstrasi
- Bermain


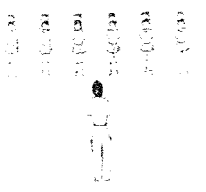
G. Unsur Karakter Yang Diharapkan

- Disiplin
- Religius
- Kerja sama
- Percaya diri
- Tanggung jawab

H. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambar	Metode	Karakter
1	Pendahuluan (12 menit)		Ceramah	Percaya
	Siswa dibariskan 4		Komando	diri, disiplin.
	bersaf		Demonstrasi	kerja
	berhitung, berdoa.		Bermain	sama, semangat
	presensi.			dan religius.
	pemanasan, dan			
	presepsi			

	<p>Kegiatan pemanasan melakukan permainan "mencari pasangan". Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk lingkaran, setiap sudut lapangan diletakkan simpai. Cara bermain : siswa berlari berputar dalam formasi lingkaran, dan saat guru memberikan aba-aba bertiga, maka siswa mencari kelompok yang berjumlah tiga orang, dst. Apabila siswa tidak dapat kelompok, siswa di beri hukuman.</p>			
2	<p>➤ Inti (60 menit)</p> <p>Sebelumnya guru menjelaskan</p>		<p>Komando Praktek Bermain</p>	<p>Semangat, percaya diri, kerja sama, mau berbagi</p>

	<p>kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan:</p> <p>Siswa melakukan gerak lari cepat dan sambil memasukkan badan ke simpai.</p> <p>Siswa melakukan gerak lari beregu sambil melewati simpai.</p> <p>Siswa melakukan gerak berlari debur jantung.</p> <p>Siswa melakukan lari cepat menempuh jarak 50 meter</p>			tempat, dan sportivitas.
3	<p>➤ Penutup (8 menit)</p> <p>Siswa di bariskan 4 bersaf</p> <p>Siswa evaluasi atau koreksi tentang kegiatan yang telah dilaksanakan .</p> <p>Pendinginan.</p> <p>Informasi-informasi.</p> <p>Do'a dan penutup.</p>		<p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p> <p>Ceramah</p>	<p>Tanggung jawab, berani, percaya diri, religious</p>

I. Evaluasi.

- Psikomotor -- Siswa masih ada yang belum paham teknik dasar start jongkok dalam lari jarak pendek.
- Afektif -- Sebagian siswa masih ada yang bermain sendiri ketika pembelajaran sedang berjalan.
- Kognitif -- Sebagian siswa termotivasi mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan metode bermain.

J. Alat, Media, Sumber belajar

Alat : Peluit, Stopwatch, Kump.

Media :

Sumber belajar : Eddy Punomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia

K. Rubrik Penilaian.

Rubik penilaian psikomotor.

NO	ASPEK PENILAIAN	SKOR	NILAI
1	Posisi start pada saat aba-aba bersedia		
2	Posisi pada saat aba-aba siap		
3	Gerakan pada saat aba-aba Ya		
4	Gerakan ketika akan memasuki garis <i>finish</i>		
	JUMLAH		

Keterangan : Rentang nilai 1 sampai 4

$$\text{Nilai: } \frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 50$$

Rubik penilaian afektif.

NO	ASPEK PENILAIAN	YA	TIDAK
1	Sikap kerja sama		
2	Sikap menghargai teman		
3	Mentaati peraturan		
4	Menunjukkan sikap disiplin		
5	Menunjukkan sikap sportif		
	JUMLAH		

Keterangan : setiap perilaku diberi tanda (v)

$$\text{Nilai: } \frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 20$$

Rubrik Penilaian kognitif.

NO	ASPEK PENILAIAN	SKOR	NILAI
1	Bagaiman posisi start pada saat aba-aba bersedia		
2	Bagaimana posisi pada saat aba-aba siap		
3	Bagaimana gerakan pada saat aba-aba Ya		
4	Bagaimana gerakan ketika akan memasuki garis <i>finish</i>		
JUMLAH			

Keterangan : Rentang nilai 1 sampai 4

Nilai: $\frac{\text{Jml skor yang diperoleh} \times 50}{\text{Jml skor maksimal}}$

Nilai Akhir = Nilai psikomotor + nilai afektif + nilai kognitif

Mengetahui
Kolaborator

Peneliti

Sri Murti, S.Pd.
NIP. 19640408 198703 2 008

Okky Kornawan Aditama
NIM. 09601244001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Pertemuan ke III

Sekolah : SMP Negeri 7 Klaten

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/semester : VII / 1

Pertemuan ke : 3

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

Hari, tanggal : 15 Mei 2013

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikan variasi dan kombinasi teknik dasar lari serta nilai tolenransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. **)

C. Indikator

- Melakukan gerak lari formula satu.
- Melakukan gerak lari zig-zag.
- Melakukan gerak lari kanga's escapae

D. Tujuan pembelajaran

- Siswa dapat melakukan gerak lari formula satu.
- Siswa dapat melakukan gerak lari zig-zag.
- Siswa dapat melakukan gerak lari kanga's escapae.
- Siswa mampu melakukan lari jarak pendek 50 meter.
- Siswa dapat menunjukkan aktifitas pembelajaran dengan penuh semangat, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kejujuran.

E. Materi Ajar (Materi Pokok)

Atletik Lari Jarak Pendek 50 meter

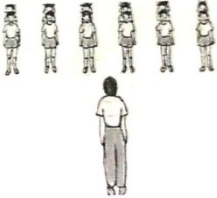
F. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Komando
- Demonstrasi
- Bermain


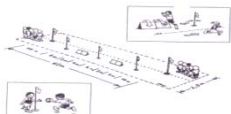
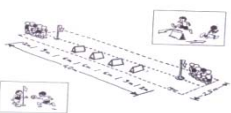

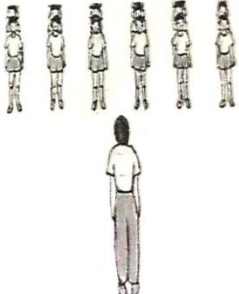
G. Unsur Karakter Yang Diharapkan

- Disiplin
- Religius
- Kerja sama
- Percaya diri
- Tanggung jawab

H. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambaran	Metode	Karakter
1	<p>➤ Pendahuluan (12 menit)</p> <p>Siswa bariskan 4saf berhitung,berdoa, presensi, pemanasan, dan</p>		<p>Ceramah</p> <p>Komando</p> <p>Demonstrasi</p> <p>Bermain</p>	<p>Percaya diri,disiplin, kerja sama dan semangat.</p>

<p>apersepsi</p> <p>Kegiatan pemanasan melakukan permainan “mencari pasangan”.</p> <p>Permainan ini dilakukan di lapangan berbentuk lingkaran, setiap sudut lapangan diletakkan simpai. Cara bermain : siswa berlari berputar dalam formasi lingkaran, dan saat guru memberikan aba-aba bertiga, maka siswa mencari kelompok yang berjumlah tiga orang, dst</p> <p>Apabila siswa tidak dapat kelompok, siswa di beri hukuman.</p>			
---	--	--	--

2	<p>➤ Inti (60 menit)</p> <p>Sebelumnya guru menjelaskan kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan:</p> <p>Siswa melakukan gerak berlari formula satu.</p> <p>Siswa melakukan gerak berlari zig-zag.</p> <p>Siswa melakukan gerak berlari kanga's escape.</p> <p>Siswa melakukan lari cepat menempuh jarak 50 meter</p>	   	Komando Praktek Bermain	Semangat, percaya diri, kerja sama, mau berbagi tempat, dan sportivitas.
3	<p>➤ Penutup (8 menit)</p> <p>Siswa di bariskan 4 bersaf</p> <p>Siswa evaluasi atau koreksi tentang kegiatan yang telah dilaksanakan .</p> <p>Pendinginan.</p> <p>Informasi.</p> <p>Do'a dan penutup.</p>		Komando Demonstrasi Ceramah	Tanggung jawab, berani, percaya diri, religious

I. Evaluasi.

- Psikomotor = Siswa sudah paham dengan teknik dasar start jongkok dalam lari jarak pendek sudah melebihi nilai KKM 75.
- Afektif = Siswa senang dengan metode bermain pada pembelajaran lari jarak pendek.
- Kognitif = siswa termotivasi mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan metode bermain.

J. Alat, Media, Sumber belajar

- Alat : Peluit, Stopwatch, Kun.
- Media : -
- Sumber belajar : Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

K. Rubrik Penilaian.

Rubik penilaian psikomotor.

NO	ASPEK PENILAIAN	SKOR	NILAI
1	Posisi start pada saat aba-aba bersedia		
2	Posisi pada saat aba-aba siap		
3	Gerakan pada saat aba-aba Ya		
4	Gerakan ketika akan memasuki garis <i>finish</i>		
	JUMLAH		

Keterangan : Rentang nilai 1 sampai 4

Nilai: $\frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 50$

Rubik penilaian afektif.

NO	ASPEK PENILAIAN	YA	TIDAK
1	Sikap kerja sama		
2	Sikap menghargai teman		
3	Mentaati peraturan		
4	Menunjukkan sikap disiplin		
5	Menunjukkan sikap sportif		
	JUMLAH		

Keterangan : setiap perilaku diberi tanda (v)

Nilai: $\frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 20$

Rubrik Penilaian kognitif.

NO	ASPEK PENILAIAN	SKOR	NILAI
1	Bagaiman posisi start pada saat aba-aba bersedia		
2	Bagaimana posisi pada saat aba-aba siap		
3	Bagaimana gerakan pada saat aba-aba Ya		
4	Bagaimana gerakan ketika akan memasuki garis <i>finish</i>		
	JUMLAH		

Keterangan : Rentang nilai 1 sampai 4

Nilai: $\frac{\text{Jml skor yang diperoleh}}{\text{Jml skor maksimal}} \times 50$

Nilai Akhir = Nilai psikomotor+nilai afetif+nilai kgnitif

Mengetahui

Kolaborator

Peneliti

Sri Murti, S.Pd

NIP.196404081987032008

Okky Kornawan Aditama

NIM.09601244001

Lampiran 7: Lembar obsevasi siswa

LEMBAR OBSERVASI SISWA

No.	Subjek	Minat								
		Perhatian			Keaktifan			Senang		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										
31.										
32.										
33.										
34.										
35.										
36.										
37.										
38.										
39.										
Jumlah										

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Nilai}$$

KUALIFIKASI :

A	= 86 – 100	= Sangat Baik
B	= 76 – 85	= Baik
C	= 66 – 75	= Cukup
D	= 56 – 65	= Kurang
E	= < 56	= Sangat Kurang

Pedoman Observasi untuk Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir-butir	Skor
Upaya meningkatkan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten Kab. Klaten	Intrinsik	Perhatian	Anak memperhatikan dari awal sampai akhir penjelasan dari guru.	3
			Anak kurang memperhatikan dari awal sampe akhir penjelasan dari guru.	2
			Anak tidak memperhatikan penjelasan guru.	1
		Keaktifan	Anak aktif dari awal sampai akhir	3
			Anak kurang aktif dari awal sampai akhir	2
			Anak tidak aktif dari awal sampai akhir	1
		Senang	Anak senang dengan materi	3
			Anak kurang senang dengan materi	2
			Anak tidak senang dengan materi	1

LEMBAR PENILAIAN UNJUK KERJA SISWA

NAMA :

KELAS :

NO	ASPEK PENILAIAN	INDIKATOR	SKOR			
			1	2	3	4
1	Bersedia	1. Posisi tangan: Tangan membentuk huruf V terbalik. 2. Posisi kaki : Lutut kaki belakang di letakkan di tanah terpisah selebar bahu sedikit. 3. Posisi kepala: Kepala dalam keadaan datar dengan punggung. 4. Pandangan mata: Mata menatap lurus kebawah.				
2	Siap	1. Posisi kaki: lutut kaki belakang diangkat. 2. Posisi pinggang: pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu 3. Posisi tubuh : tubuh sedikit condong kedepan. 4. Pandangan mata: mata menatap lurus kebawah.				
3	Yaak	1. Posisi badan: badan di luruskan dan di angkat pada saat kaki menolak. 2. Gerakan tangan: kedua tangan di ayunkan bergantian				

		<p>3. Gerakan kaki: kaki belakang di ayun depan dengan cepat.</p> <p>4. Pandangan mata: mata metapa lurus kedepan.</p>				
4	Berlari	<p>1. Posisi badan: badan agak condong kedepan.</p> <p>2. Gerakan kaki: langkah kaki harus panjang.</p> <p>3. Pendaratan kaki: saat kaki mendarat ke tanah harus selalu pada ujung telapaak kaki.</p> <p>4. Gerakan lengan: saat berlari ayunan lengan harus terkoordinasi dengan gerak kaki.</p>				
5	Finish	<p>1. Posisi badan: dada agak di jondongkan ke depan.</p> <p>2. Posisi tangan: tangan kedua-duanya di ayunkan kebawah.</p> <p>3. Posisi kaki: percepat/perlebar gerakan kaki.</p> <p>4. Pandangan mata: mata menatap lurus kedepan dan focus.</p>				
	JUMLAH					

Skor : 1- 4

Skor maksimal : 80

Nilai :Jumlah Skor

Lampiran 9. Angket Pendapat Siswa

ANGKET PENDAPAT SISWA

Cukup sepuluh menit waktu yang diperlukan untuk mengisi angket ini, Nama saya : Oky Kornawan Aditama mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Saat ini sedang menyelesaikan tugas akhir penelitian dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas VII C SMP N 7 Klaten”**.

Oleh karena itu saya dengan rendah hati mohon saudara sebagai objek penelitian berkenan untuk mengisi angket ini. Identitas dan jawaban akan sangat kami rahasiakan.

A. Identitas Responden

Nama :

Alamat :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (\checkmark) pada kolom alternatif jawaban yang tersedia.

Keterangan : SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tertarik mengikuti pembelajaran atletik lari jarak pendek karena metode pembelajaran menarik				
2	Saya datang lebih awal ketika akan dilaksanakan pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain				
3	Saya memperhatikan setiap penjelasan guru				
4	Saya memperhatikan proses pembelajaran dari awal hingga akhir				
5	Saya dapat melakukan perintah guru dengan baik				
6	Saya merasa dapat mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan baik				
7	Saya termotivasi mengikuti pembelajaran atletik lainnya dengan pendekatan bermain				
8	Saya menjadi antusias ketika mengikuti pembelajaran lari jarak pendek				
9	Saya melihat teman-teman menjadi lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran				
10	Saya menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain				

11	Saya melihat teman-teman sangat antusias mengikuti pembelajaran lari jarak pendek				
12	Saya mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh				
13	Waktu pembelajaran terasa lebih singkat				
14	Saya merasa lebih menikmati pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain				
15	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba sebelum bermain.				
16	Guru mengajar pembelajaran lari jarak pendek dengan kreatif				
17	Saya merasa nyaman saat mengikuti proses pembelajaran				
18	Saya lebih memilih pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain				
19	Saya lebih senang dengan pendekatan bermain daripada dengan pendekatan sebelumnya.				
20	Saya merasa tidak jenuh ketika mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain.				

Lampiran 10. Hasil Observasi Siswa pada Pertemuan 1

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan 1

No.	Subjek	Minat								
		Perhatian			Keaktifan			Senang		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	A		✓			✓			✓	
2.	B		✓		✓					✓
3.	C		✓			✓		✓		
4.	D	✓					✓		✓	
5.	E	✓			✓				✓	
6.	F			✓		✓		✓		
7.	G		✓			✓		✓		
8.	H	✓			✓					✓
9.	I		✓		✓				✓	
10.	J			✓		✓				✓
11.	K			✓	✓					✓
12.	L		✓				✓		✓	
13.	M		✓		✓				✓	
14.	N		✓				✓	✓		
15.	O			✓	✓					✓
16.	P	✓				✓		✓		
17.	Q			✓		✓				✓
18.	R		✓			✓		✓		
19.	S	✓			✓				✓	
20.	T	✓				✓				✓
21.	U		✓		✓			✓		✓
22.	V		✓		✓			✓	✓	
23.	W	✓				✓		✓		
24.	X	✓			✓				✓	
25.	Y	✓				✓			✓	
26.	Z		✓				✓	✓		
27.	AA			✓			✓			✓
28.	BB		✓				✓		✓	
29.	CC			✓	✓			✓		
30.	DD			✓		✓		✓		
31.	EE		✓		✓			✓		
32.	FF			✓	✓				✓	
33.	GG		✓			✓		✓		
34.	HH	✓					✓	✓		
35.	II		✓			✓			✓	
36.	JJ	✓					✓		✓	
37.	KK	✓			✓			✓		
38.	LL		✓		✓				✓	
39.	MM	✓				✓				✓
Jumlah		13	17	27	16	30	24	15	30	30

Pedoman Observasi untuk Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir-butir	Skor
Upaya meningkatkan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten Kab. Klaten	Intrinsik	Perhatian	Anak memperhatikan penjelasan guru dan mampu melaksanakan setiap perintah guru dengan baik	3
			Perhatian anak tidak fokus terhadap penjelasan guru, namun dapat melakukan perintah dengan baik	2
			Anak tidak fokus terhadap penjelasan guru dan tidak dapat melaksanakan perintah guru dengan baik	1
		Keaktifan	Anak aktif dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak bermalas-malasan dalam mengikuti pembelajaran	1
		Senang	Anak terlihat senang dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak terlihat kurang senang dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak terlihat bosan dalam mengikuti pembelajaran	1

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Nilai}$$

KUALIFIKASI :

A	= 86 – 100	= Sangat Baik
B	= 76 – 85	= Baik
C	= 66 – 75	= Cukup
D	= 56 – 65	= Kurang
E	= < 56	= Sangat Kurang

Mengetahui
Kolaborator

Sri Murti, S.Pd
NIP.196404081987032008

Lampiran 11. Hasil Observasi Siswa pada Pertemuan 2

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan II

No.	Subjek	Minat								
		Perhatian			Aktivitas			Senang		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	A		✓			✓			✓	
2.	B			✓			✓			✓
3.	C		✓				✓			✓
4.	D	✓					✓		✓	
5.	E			✓	✓				✓	
6.	F		✓			✓			✓	
7.	G		✓			✓			✓	
8.	H	✓				✓			✓	
9.	I		✓		✓				✓	
10.	J	✓		✓		✓				✓
11.	K			✓		✓		✓		
12.	L		✓				✓			✓
13.	M			✓	✓					✓
14.	N		✓		✓				✓	
15.	O	✓			✓				✓	
16.	P	✓			✓			✓		
17.	Q			✓		✓			✓	
18.	R		✓				✓			✓
19.	S		✓		✓				✓	
20.	T			✓	✓				✓	
21.	U	✓			✓					✓
22.	V		✓						✓	
23.	W			✓			✓		✓	
24.	X		✓		✓				✓	
25.	Y		✓			✓				✓
26.	Z		✓				✓			✓
27.	AA			✓			✓		✓	
28.	BB		✓				✓			✓
29.	CC	✓				✓		✓		
30.	DD			✓		✓				✓
31.	EE	✓			✓				✓	
32.	FF			✓		✓			✓	
33.	GG		✓			✓				✓
34.	HH		✓				✓		✓	
35.	II	✓			✓				✓	
36.	JJ			✓		✓				✓
37.	KK			✓			✓			✓
38.	LL		✓			✓			✓	
39.	MM	✓					✓		✓	
Jumlah		10	34	39	12	28	36	3	44	42

Pedoman Observasi untuk Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir-butir	Skor
Upaya meningkatkan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten Kab. Klaten	Intrinsik	Perhatian	Anak memperhatikan penjelasan guru dan mampu melaksanakan setiap perintah guru dengan baik	3
			Perhatian anak tidak fokus terhadap penjelasan guru, namun dapat melakukan perintah dengan baik	2
			Anak tidak fokus terhadap penjelasan guru dan tidak dapat melaksanakan perintah guru dengan baik	1
		Keaktifan	Anak aktif dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak bermalas-malasan dalam mengikuti pembelajaran	1
		Senang	Anak terlihat senang dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak terlihat kurang senang dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak terlihat bosan dalam mengikuti pembelajaran	1

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Nilai}$$

KUALIFIKASI :

A	= 86 – 100	= Sangat Baik
B	= 76 – 85	= Baik
C	= 66 – 75	= Cukup
D	= 56 – 65	= Kurang
E	= < 56	= Sangat Kurang

Mengetahui
Kolaborator

Sri Murti, S.Pd
NIP.196404081987032008

Lampiran 12. Hasil Observasi Siswa pada Pertemuan 3

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan III

No.	Subjek	Minat								
		Perhatian			Aktivitas			Senang		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.	A			✓			✓			✓
2.	B		✓			✓			✓	
3.	C		✓			✓				✓
4.	D			✓			✓			✓
5.	E		✓			✓			✓	
6.	F		✓				✓			✓
7.	G			✓		✓				✓
8.	H		✓				✓		✓	
9.	I		✓			✓			✓	
10.	J		✓			✓				✓
11.	K			✓		✓				✓
12.	L		✓				✓		✓	
13.	M			✓		✓			✓	
14.	N	✓				✓		✓		
15.	O			✓		✓				✓
16.	P			✓			✓		✓	
17.	Q	✓			✓			✓		
18.	R		✓			✓			✓	
19.	S		✓				✓			✓
20.	T			✓						✓
21.	U	✓				✓		✓		
22.	V		✓				✓		✓	
23.	W		✓				✓	✓		
24.	X		✓				✓		✓	
25.	Y			✓		✓			✓	
26.	Z	✓				✓				✓
27.	AA			✓			✓		✓	
28.	BB		✓				✓			✓
29.	CC		✓				✓		✓	
30.	DD	✓				✓			✓	
31.	EE			✓						✓
32.	FF	✓					✓		✓	
33.	GG		✓				✓		✓	
34.	HH			✓		✓				✓
35.	II		✓				✓	✓		
36.	JJ			✓		✓			✓	
37.	KK		✓				✓			✓
38.	LL	✓					✓		✓	
39.	MM		✓			✓			✓	
Jumlah		7	38	39	1	36	54	5	38	45

Pedoman Observasi untuk Siswa

Variabel	Faktor	Indikator	Butir-butir	Skor
Upaya meningkatkan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain siswa kelas VII C SMP N 7 Klaten Kab. Klaten	Intrinsik	Perhatian	Anak memperhatikan penjelasan guru dan mampu melaksanakan setiap perintah guru dengan baik	3
			Perhatian anak tidak fokus terhadap penjelasan guru, namun dapat melakukan perintah dengan baik	2
			Anak tidak fokus terhadap penjelasan guru dan tidak dapat melaksanakan perintah guru dengan baik	1
		Keaktifan	Anak aktif dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak bermalas-malasan dalam mengikuti pembelajaran	1
		Senang	Anak terlihat senang dalam mengikuti pembelajaran	3
			Anak terlihat kurang senang dalam mengikuti pembelajaran	2
			Anak terlihat bosan dalam mengikuti pembelajaran	1

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \text{Nilai}$$

KUALIFIKASI :

A	= 86 – 100	= Sangat Baik
B	= 76 – 85	= Baik
C	= 66 – 75	= Cukup
D	= 56 – 65	= Kurang
E	= < 56	= Sangat Kurang

Mengetahui
Kolaborator

Sri Murti, S.Pd
NIP.196404081987032008

Lampiran 13. Hasil Unjuk Kerja Siswa pada Pertemuan 1

No	Nama	Skor Unjuk Kerja Pertemuan I																				
		Bersedia				Siap				Yaak				Berlari				Finish				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	A	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	3	38
2	B	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	34
3	C	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	1	1	2	2	1	1	3	1	38
4	D	2	3	1	3	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	39
5	E	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	37
6	F	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	37
7	G	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	3	39
8	H	3	3	2	1	3	2	1	1	2	3	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	39
9	I	1	3	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1	2	1	2	2	36
10	J	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	39
11	K	1	2	1	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	1	1	2	2	3	39
12	L	1	3	2	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	37
13	M	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	39
14	N	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	44
15	O	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	42
16	P	2	1	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	2	39
17	Q	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	3	38
18	R	2	3	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	37
19	S	1	1	2	3	3	2	1	3	3	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	38
20	T	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	1	3	1	1	40

21	U	3	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	38
22	V	2	3	1	1	1	3	2	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1	2	1	1	37
23	W	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	2	1	1	2	42
24	X	1	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	32
25	Y	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	42
26	Z	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	1	1	3	2	1	2	1	36
27	AA	1	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	1	2	2	1	3	1	3	1	42
28	BB	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2	3	1	1	3	3	1	1	1	2	36
29	CC	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	3	1	3	1	2	2	1	2	40
30	DD	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	32
31	EE	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	39
32	FF	3	2	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	2	37
33	GG	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	1	2	3	1	1	1	41
34	HH	1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	37
35	II	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	2	40
36	JJ	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	35
37	KK	3	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	35
38	LL	2	3	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	36
39	MM	2	3	4	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	1	3	2	1	2	3	44

Mengetahui
Kolaborator

Sri Murti, S.Pd
NIP.196404081987032008

Lampiran 14. Hasil Unjuk Kerja Siswa pada Pertemuan 2

No	Nama	Skor Unjuk Kerja Pertemuan II																				Jumlah
		Bersedia				Siap				Yaak				Berlari				Finish				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	A	2	3	2	4	2	3	3	4	2	3	4	2	1	2	2	4	2	2	2	3	52
2	B	2	1	3	3	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	51
3	C	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	45
4	D	2	4	2	3	3	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	53
5	E	2	3	4	4	3	3	2	3	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	53
6	F	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	4	55
7	G	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	52
8	H	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	3	3	3	59
9	I	3	4	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	49
10	J	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	52
11	K	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	45
12	L	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	45
13	M	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	1	1	3	3	2	2	49
14	N	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	4	56
15	O	2	3	3	2	3	2	1	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	51
16	P	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	45
17	Q	3	1	3	2	3	3	1	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	52
18	R	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	52
19	S	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	53
20	T	2	1	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	1	3	2	3	3	2	49

21	U	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	3	48
22	V	3	4	2	1	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	51
23	W	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	47
24	X	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	3	4	48
25	Y	3	3	2	2	2	3	2	4	4	1	3	2	3	4	2	4	2	3	1	2	52
26	Z	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	48
27	AA	3	2	2	3	3	2	1	4	3	1	4	3	1	4	2	3	3	3	2	2	51
28	BB	3	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	48
29	CC	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	51
30	DD	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	48
31	EE	1	3	4	4	2	3	1	4	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	53
32	FF	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	2	1	3	2	2	3	2	3	51
33	GG	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	3	3	3	3	2	3	1	2	46
34	HH	2	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	2	4	3	45
35	II	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	47
36	JJ	1	2	3	1	3	3	2	2	2	3	4	1	3	4	3	3	3	2	2	3	50
37	KK	2	2	3	4	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	48
38	LL	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	53
39	MM	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	4	2	3	2	1	3	51

Mengetahui
Kolaborator

Sri Murti, S.Pd
NIP.196404081987032008

Lampiran 15. Hasil Unjuk Kerja Siswa pada Pertemuan 3

No	Nama	Skor Unjuk Kerja Pertemuan III																				Jumlah
		Bersedia				Siap				Yaak				Berlari				Finish				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	A	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	63
2	B	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	4	4	60
3	C	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	60
4	D	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	58
5	E	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	54
6	F	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	53
7	G	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	56
8	H	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	4	56
9	I	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	59
10	J	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3	4	3	4	3	61
11	K	1	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	57
12	L	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	4	55
13	M	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	61
14	N	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	3	4	2	57
15	O	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	58
16	P	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	2	3	2	3	62
17	Q	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	61
18	R	3	2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	3	64
19	S	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	62
20	T	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	2	4	3	59

21	U	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	60	
22	V	3	2	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	3	58
23	W	2	4	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	59
24	X	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	2	3	58
25	Y	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	61
26	Z	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	58
27	AA	2	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	3	3	2	60
28	BB	3	2	3	2	3	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4	2	4	4	60
29	CC	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	55
30	DD	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	54
31	EE	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	61
32	FF	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	52
33	GG	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	55
34	HH	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	2	54
35	II	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	59
36	JJ	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	57
37	KK	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	2	58
38	LL	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	60
39	MM	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	3	2	4	61

Mengetahui
Kolaborator

Sri Murti, S.Pd
NIP.196404081987032008

Lampiran 16. Hasil Pendapat Siswa pada Pertemuan 1

No	Nama	Skor Angket Pertemuan I																				Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Anisa Nurul A.	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	3	2	2	37
2	Annisa Nur H.	2	3	1	2	2	1	1	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	1	3	1	38
3	Aris Ari Wibowo.	2	1	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	37
4	Azis Yulianas.	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1	2	1	3	3	36
5	Bagas Ari W.	1	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	38
6	Bety Putri Lestari.	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	1	3	2	2	1	1	2	3	2	38
7	Cyntia Dwi P.	3	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	39
8	Deva Puspita S.	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	37
9	Dian Febri N S.	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	3	37
10	Dinatri Prasajo.	3	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	3	36
11	Ellin Kumalasari.	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	37
12	Elviana Dwi A.	2	2	1	1	1	3	2	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	1	3	2	39
13	Enny Suryanti.	3	2	1	2	3	3	1	2	1	3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	2	39
14	Faisal Ricky N R	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	35
15	Herdaru Bagus R.	3	2	1	2	2	1	2	3	3	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	37
16	Husein R.	1	1	2	1	1	3	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	1	3	2	37
17	Ika Muzainatul K.	3	2	3	1	1	2	2	1	1	2	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	39
18	Ika Suci R.	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	3	3	1	2	2	1	3	39
19	Iqbal Kurniawan.	3	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	3	37
20	Irfan Arif J.	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	38
21	Jendry R N.	2	3	1	3	1	1	1	2	2	3	3	2	2	1	3	2	1	3	2	1	39

22	Katana Namira S.	3	1	2	1	2	3	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	1	38
23	Lilik Febriyanto.	1	2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	2	1	1	3	2	1	3	2	1	39
24	Mahfudin R J.	2	2	3	2	1	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	2	2	1	1	38
25	Mukhammad R S.	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	2	1	3	2	3	39
26	Mukhammad A.	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	3	39
27	Mukhammad R.	1	2	2	1	2	1	3	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	3	2	38
28	Nanda Yazid A.	2	3	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3	38
29	Nareswari P.	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	37
30	Ragil Wibisono.	3	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	2	1	3	1	2	39
31	Silvihana K.	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	38
32	Simma Puri L C.	1	2	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	39
33	Teguh A.	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	38
34	Tri Utami.	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	37
35	Tria Dimas.	2	3	2	1	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	36
36	Vicka Febriani.	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	3	2	1	2	1	1	2	3	35
37	Yana Tri W.	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	37
38	Yoga Hendry S.	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	37
39	Yudha Adi W.	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	37

Lampiran 17. Hasil Pendapat Siswa pada Pertemuan 2

No	Nama	Skor Angket Pertemuan II																				Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	A	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	67
2	B	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	70
3	C	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	63
4	D	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	70
5	E	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	64
6	F	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	56
7	G	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	75
8	H	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	70
9	I	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	55
10	J	4	3	3	2	2	3	4	2	3	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	4	60
11	K	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	63
12	L	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	69
13	M	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	70
14	N	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	71
15	O	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	73
16	P	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	72
17	Q	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	74
18	R	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	70
19	S	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	69
20	T	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	70
21	U	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	71

22	V	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	67
23	W	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	2	1	4	4	3	4	4	3	3	2	62
24	X	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	72
25	Y	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	76
26	Z	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	63
27	AA	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	70
28	BB	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	70
29	CC	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	76
30	DD	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	68
31	EE	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	67
32	FF	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	70
33	GG	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	72
34	HH	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	69
35	II	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	75
36	JJ	3	1	3	4	2	1	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	3	3	4	3	59
37	KK	3	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	65
38	LL	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	67
39	MM	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	67

Lampiran 18. Hasil Pendapat Siswa pada Pertemuan 3

No	Nama	Skor Angket Pertemuan III																				Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	A	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	64
2	B	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	4	3	4	65
3	C	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	69
4	D	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	74
5	E	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	73
6	F	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	64
7	G	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	63
8	H	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	4	3	3	66
9	I	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	69
10	J	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	64
11	K	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	71
12	L	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	2	62
13	M	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	69
14	N	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	69
15	O	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	67
16	P	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	63
17	Q	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	75
18	R	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	62
19	S	3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	1	60
20	T	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	66
21	U	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	3	60

22	V	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	76
23	W	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	56
24	X	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	59
25	Y	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	63
26	Z	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4	2	3	62
27	AA	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	74
28	BB	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	3	70
29	CC	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	4	2	4	63
30	DD	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	58
31	EE	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	2	4	4	62
32	FF	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	58
33	GG	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	4	66
34	HH	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	67
35	II	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	67
36	JJ	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	58
37	KK	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	72
38	LL	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	75
39	MM	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	68

Lampiran 19. Hasil Analisis Data

Lampiran Deskripsi Statistik Motivasi Siswa

Statistik	Motivasi siswa Pertemuan 1
N	39
Rata-rata	37,00
Nilai Tengah	37
Nilai Sering Muncul	37
Simpangan Baku	0,000
Range	0
Nilai Minimal	37,00
Nilai Maksimal	37,00

Motivasi siswa Pertemuan 1

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	69 - 80	0	0,00%
Baik	57 - 68	0	0,00%
Sedang	45 - 56	0	0,00%
Kurang	33 - 44	39	100,00%
Kurang Sekali	21 - 32	0	0,00%
	Total	39	100,00%

Statistik	Motivasi siswa Pertemuan 2
N	39
Rata-rata	65,87
Nilai Tengah	66
Nilai Sering Muncul	69
Simpangan Baku	5,342
Range	20
Nilai Minimal	56
Nilai Maksimal	76

Motivasi siswa Pertemuan 2

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	69 - 80	13	33,33%
Baik	57 - 68	25	64,10%
Sedang	45 - 56	1	2,56%
Kurang	33 - 44	0	0,00%
Kurang Sekali	21 - 32	0	0,00%
	Total	39	100,00%

Statistik	Motivasi siswa Pertemuan 3
Jumlah	39
Rata-rata	68,13
Nilai Tengah	70
Nilai Sering Muncul	70
Simpangan Baku	5,105
Range	21
Nilai Minimal	55,00
Nilai Maksimal	76,00

Motivasi siswa Pertemuan 3

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	69 - 80	23	58,97%
Baik	57 - 68	14	35,90%
Sedang	45 - 56	2	5,13%
Kurang	33 - 44	0	0,00%
Kurang Sekali	21 - 32	0	0,00%
	Total	39	100,00%

Lampiran Deskripsi Statistik Unjuk Kerja Siswa

Statistik	Unjuk Kerja Pertemuan 1
N	39
Rata-rata	47,76
Nilai Tengah	48
Nilai Sering Muncul	49
Simpangan Baku	3,467
Range	15
Nilai Minimal	40
Nilai Maksimal	55

Keterangan	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Tuntas	70 - 100	0	0,00%
Tidak Tuntas	\leq 69	39	100,00%
	Total	39	100,00%

Statistik	Unjuk Kerja Pertemuan 2
N	39
Rata-rata	62,63
Nilai Tengah	64
Nilai Sering Muncul	64
Simpangan Baku	4,074
Range	18
Nilai Minimal	56
Nilai Maksimal	74

Keterangan	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Tuntas	70 - 100	2	5,13%
Tidak Tuntas	\leq 69	37	94,87%
	Total	39	100,00%

Statistik	Unjuk Kerja Pertemuan 3
N	39
Rata-rata	72,95
Nilai Tengah	74
Nilai Sering Muncul	75
Simpangan Baku	3,610
Range	15
Nilai Minimal	65
Nilai Maksimal	80

Keterangan	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Tuntas	70 - 100	31	79,49%
Tidak Tuntas	\leq 69	8	20,51%
	Total	39	100,00%

Lampiran Deskripsi Statistik Lembar Observasi

Statistik	Observasi Pertemuan 1
N	39
Rata-rata	62,39
Nilai Tengah	67
Nilai Sering Muncul	67
Simpangan Baku	14,104
Range	67
Nilai Minimal	33
Nilai Maksimal	100

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	86 - 100	3	7,69%
Baik	76 - 85	6	15,38%
Cukup	66 - 75	11	28,21%
Kurang	56 - 65	0	0,00%
Kurang Sekali	$<$ 56	19	48,72%
	Total	39	100,00%

Statistik	Observasi Pertemuan 2
N	39
Rata-rata	70,94
Nilai Tengah	67
Nilai Sering Muncul	67
Simpangan Baku	17,026
Range	67
Nilai Minimal	33
Nilai Maksimal	100

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	86 - 100	11	28,21%
Baik	76 - 85	6	15,38%
Cukup	66 - 75	10	25,64%
Kurang	56 - 65	0	0,00%
Kurang Sekali	< 56	12	30,77%
	Total	39	100,00%

Statistik	Observasi Pertemuan 3
N	39
Rata-rata	76,35
Nilai Tengah	78
Nilai Sering Muncul	78
Simpangan Baku	15,119
Range	67
Nilai Minimal	33
Nilai Maksimal	100

Observasi Pertemuan 3

Kartegori	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
Baik Sekali	86 - 100	14	35,90%
Baik	76 - 85	11	28,21%
Cukup	66 - 75	10	25,64%
Kurang	56 - 65	0	0,00%
Kurang Sekali	< 56	4	10,26%
	Total	39	100,00%