

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1  
BESUKI KECAMATAN WADASLINTANG  
KABUPATEN WONOSOBO**

**SKRIPSI**

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



oleh  
Bingun  
NIM. 10604227009

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

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Cepat melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo" yang disusun oleh Bingun, NIM 10604227009 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012  
Pembimbing



Dapan, M.Kes.  
NIP. 19571012 198502 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini 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 tata 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, 1 Oktober 2013  
Yang menyatakan,



Bingun  
NIM. 10604227009

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo” yang disusun oleh Bingun, NIM 10604227009 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 4 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dapan, M.Kes.	Ketua/ Pembimbing		18/1 2013
Sujarwo, M.Or.	Sekretaris/ Anggota II		18/1 2013
Jaka Sunardi, M.Kes.	Anggota III		18/1 2013
Drs,F,Suharjana,M.Pd	Anggota IV		18/1 13

Yogyakarta, Januari 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



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

## **MOTTO**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”. (Q.S. Al Insyirah : 6-8 ).

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Ibuku tercinta Ny. Karsosuwarno, yang selalu memberikan restu dan motivasi dalam menenpuh perkuliahan selama di UNY.
2. Istriku Laili Ruwiyanti tercinta yang selalu mendukung dan memotivasi dalam pembuatan skripsi.
3. Anak-anakku Budi Santoso dan Adhe Setya Budi tersayang yang juga selalu memotivasi dalam pembuatan skripsi.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1  
BESUKI KECAMATAN WADASLINTANG  
KABUPATEN WONOSOBO**

oleh  
Bingun  
10604227009

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo yang berjumlah 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan dan angket, dilakukan oleh peneliti dan kolabolator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat untuk kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo. Berdasarkan hasil angket, terlihat aktivitas, sikap dan rasa senang dikategorikan baik, sedangkan hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 60,87% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar, pada siklus 2 meningkat menjadi 78,26% siswa, dan meningkat pada siklus 3, yaitu sebesar 100% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar.

Kata kunci: *lari cepat, pendekatan bermain.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulis percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Koordinator Prodi PGSD Penjas FIK UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian
4. Dapan, M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
5. Nur Rohmah Muktiani, M.Pd.T, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan secara tulus selama menjalani kuliah di Program Studi S1 PJKR.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
7. Semono, S.Pd. selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan ijin penelitian di SD Negeri 1 Besuki.

8. Bapak Ibu Guru-guru SD Negeri 1 Besuki yang telah membantu memberikan dorongan semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
9. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Kelanjutan Studi khususnya kelas N angkatan tahun 2010 yang selalu sibuk dengan tugas penyusunan skripsi.
10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, 1 Oktober 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERASETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kurikulum Pendidikan Jasmani .....	7
2. Hakikat Pembelajaran .....	9
3. Pendekatan Bermian .....	10
4. Atletik.....	12
a. Nomor Lari.....	12
b. Teknik Lari Cepat .....	13
5. Karakteristik Siswa SD Kelas Atas.....	15
B. Penelitian yang Relevan.....	16
C. Kerangka Berpikir.....	17
D. Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Lokasi Penelitian.....	21
B. Subjek Penelitian .....	21
C. Desain Penelitian .....	21

D. Proses Penelitian .....	22
E. Instrumen Penelitian .....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data .....	29
H. Indikator Keberhasilan.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	31
1. Siklus 1 .....	31
a. Siklus 1 Pertemuan 1 .....	31
b. Siklus 1 Pertemuan 2 .....	39
2. Siklus 2.....	46
a. Siklus 2 Pertemuan 1 .....	47
b. Siklus 2 Pertemuan 2.....	53
3. Siklus 3 .....	60
a. Siklus 3 Pertemuan 1 .....	61
b. Siklus 3 Pertemuan 2.....	67
B. Pembahasan .....	74
1. Siklus 1.....	75
2. Siklus 2 .....	75
3. Siklus 3 .....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi Penelitian .....	78
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
D. Saran-Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	80
LAMPIRAN .....	82

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Penilaian Pembelajaran Lari Cepat.....	25
Tabel 2. Rubrik Penilaian Keaktifan Siswa .....	26
Tabel 3. Rubrik Penilaian Sikap Siswa.....	26
Tabel 4. Rubrik Penilaian Lari Cepat Siswa .....	27
Tabel 5. Angket Siswa .....	28
Tabel 6. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 1 .....	35
Tabel 7. Hasil Angket Siswa Siklus 1 Pertemuan 1.....	37
Tabel 8. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 2 .....	43
Tabel 9. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 1 Pertemuan 2 .....	45
Tabel 10. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 1 .....	50
Tabel 11. Hasil Angket Siswa Siklus 2 Pertemuan 1.....	52
Tabel 12. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 2 .....	57
Tabel 13. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 2 Pertemuan 2 .....	59
Tabel 14. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 1 .....	64
Tabel 15. Hasil Angket Siswa Siklus 3 Pertemuan 1.....	66
Tabel 16. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 2 .....	71
Tabel 17. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 3 Pertemuan 2 .....	73

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Start Jongkok.....	13
Gambar 2. Fase Topang .....	14
Gambar 3. Tahap Tolakan.....	14
Gambar 4. Skema Kerangka Berpikir. ....	19
Gambar 5. Proses PTK.....	21
Gambar 6. Siswa setelah tiba di lapangan.....	32
Gambar 7. Guru dan Siswa melakukan Peregangan .....	33
Gambar 8. Siswa Bermain Lari Mengitari Simpai.....	33
Gambar 9. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran. ....	34
Gambar 10. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 1 Pertemuan 1 .....	36
Gambar 11. Siswa setelah tiba di lapangan.....	40
Gambar 12. Guru dan Siswa melakukan Peregangan .....	41
Gambar 13. Siswa Bermain Lari Membawa Simpai.....	42
Gambar 14. Siswa untuk Melakukan Pendinginan. ....	44
Gambar 15. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 1 Pertemuan 2 .....	45
Gambar 16. Siswa setelah tiba di lapangan.....	47
Gambar 17. Guru dan Siswa melakukan Peregangan .....	48
Gambar 18. Siswa Bermain Meletakkan Simpai di Patok.....	49
Gambar 19. Siswa Melakukan Permainan. ....	49
Gambar 20. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 1 .....	51
Gambar 21. Siswa setelah tiba di lapangan.....	54

Gambar 22. Suasana Siswa Saat Memulai Pemanasan.....	55
Gambar 23. Siswa Bermain Memindahkan Simpai .....	55
Gambar 24. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran.....	56
Gambar 25. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 2 .....	58
Gambar 26. Siswa Setelah Tiba di Lapangan .....	61
Gambar 27. Guru Mengabsen Siswa.....	62
Gambar 28. Siswa Bermain Meletakkan Simpai Sesuai Tugas .....	63
Gambar 29. Guru Memberikan Arahan Kepada Siswa.....	64
Gambar 30. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 1 .....	65
Gambar 31. Siswa Setelah Tiba di Lapangan .....	68
Gambar 32. Guru dan Siswa melakukan Pemanasan.....	69
Gambar 33. Siswa Bermain Lari Cepat Masuk Kesimpai .....	69
Gambar 34. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran.....	70
Gambar 35. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 2 .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari UNY .....	82
Lampiran 2. Keterangan Perijinan dari DI. Yogyakarta .....	83
Lampiran 3. Keterangan Perijinan dari Gubernur Jawa Tengah.....	84
Lampiran 4. Keterangan Perijinan dari KESBANG POL DAN LIMAS Wonosobo .....	86
Lampiran 5. Keterangan Perijinan dari Dinas DIKPORA Wonosobo.....	87
Lampiran 6. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	88
Lampiran 7. Jadwal Pelajaran .....	89
Lampiran 8. RPP Siklus 1 .....	90
Lampiran 9. Lembar Penilaian Lari Cepat Siklus 1 .....	94
Lampiran 10. Angket Siswa.....	98
Lampiran 11. Hasil Angket Siswa Siklus 1 .....	99
Lampiran 12. RPP Siklus 2 .....	101
Lampiran 13. Lembar Penilaian Lari Cepat Siklus 2.....	105
Lampiran 14. Hasil Angket Siswa Siklus 2 .....	109
Lampiran 15. RPP Siklus 3 .....	111
Lampiran 16. Lembar Penilaian Lari Cepat Siklus 3.....	115
Lampiran 17. Hasil Angket Siswa Siklus 3 .....	119
Lampiran 18. Hasil Dokumentasi .....	121

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003: 5). Peningkatan tersebut ditata dalam sebuah kurikulum yang baik, sehingga dalam prosesnya harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan aturan dalam kurikulum yang dibuat. Kurikulum sekarang yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Menurut Jumadi (2010: 2), KTSP adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan. Selain itu, KTSP dikembangkan sesuai dengan relevansinya oleh setiap kelompok atau satuan pendidikan, sehingga tiap sekolah memiliki warna yang berbeda-beda dalam mengimplementasikan KTSP. Di dalam KTSP, satuan pendidikan harus menentukan kriteria ketuntasan minimal dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan rata-rata siswa serta kemampuan sumber daya pendukung dalam penyelenggaraan pembelajaran. Satuan pendidikan diharapkan meningkatkan kriteria ketuntasan belajar secara terus menerus untuk mencapai kriteria ketuntasan ideal. Hal tersebut juga berlaku pada semua mata pelajaran tidak terkecuali penjasorkes. Namun dalam kenyataan di lapangan hasil pembelajaran jasmani di SD Negeri 1 Besuki Kecamatan

Wadaslintang Kabupaten Wonosobo, khususnya nomor lari cepat (sprint) masih dibawah harapan guru. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil belajar gerak lari cepat dibawah KKM yang ditentukan yaitu kurang dari 75 berdasarkan hasil evaluasi tahun sebelumnya.

Pembelajaran lari cepat merupakan cara atau dasar-dasar yang harus dikuasai setiap siswa ketika akan melakukan lari cepat, karena dalam lari cepat dibutuhkan unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya reaksi, percepatan, kecepatan, kelincahan, power, seimbangan, dan sebagainya. Selain itu, penekanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentukan dengan jarak. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna.

Gerak dasar lari cepat merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas V. Dalam praktik pembelajaran lari di sekolah, proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerak dasar lari cepat di SD Negeri 1 Besuki dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari cepat, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya.

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya

hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari cepat yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun sehingga harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari cepat akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat, sehingga pembelajaran lari cepat juga kurang optimal.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk meningkatkan hasil gerak lari cepat, guru harus berinovasi dan mencari suatu pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Dalam memilih pendekatan pembelajaran harus sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar (SD) yaitu menyenangkan dan membuat siswa lebih aktif dalam belajar. Pendekatan pembelajaran yang sesuai karakteristik siswa kelas V SD adalah dengan pendekatan bermain.

Berdasarkan hal tersebut maka penelitian akan melakukan penelitian dengan judul “upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo”, sehingga diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajaran tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo, khususnya siswa kelas V.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Hasil pembelajaran lari cepat masih dibawah harapan guru.
2. Proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demonstrasi.
3. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan.
4. Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa.
5. Metode pembelajaran yang berdampak pada menurunkanya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka agar dapat lebih mendalami didalam pengkajian permasalahan yang timbul maka dibatasi, yaitu: Upaya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain di SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo kelas V. Peningkatan pembelajaran difokuskan pada keterlibatan siswa dalam keaktifan, sikap kekerjasama, saat mengikuti proses pembelajaran lari cepat ditekankan pada gerak lari yang optimal.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah "Seberapa besar pendekatan bermain mampu

meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk mengetahui seberapa besar pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo”.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori pembelajaran lari cepat dan penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari cepat.

##### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti yang lain.

a. Bagi guru, penelitian ini dapat memberikan umpan balik untuk perbaikan dalam pembelajaran lari cepat.

b. Bagi siswa, diharapkan mampu melakukan lari cepat dengan benar dan menyenangkan, khususnya siswa kelas V di SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo.

c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam hal atletik. Penelitian ini juga memberikan sebuah pendekatan

pembelajaran baru dalam pembelajaran lari cepatdi SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo.

- d. Bagi peneliti yang lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan pelengkap terutama dalam hal cara meningkatkan hasil pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Kurikulum Pendidikan Jasmani**

Kurikulumnya dirancang untuk membina keterampilan siswa dalam memecahkan masalah, keterampilan untuk mengembangkan kemampuan kreatif, keterampilan menggunakan teknologi termasuk komputer, dan keterampilan kritis dalam merespons dan mengambil keputusan secara cepat. Proses pembangkitan pengetahuan dalam lingkup setiap bidang studi merupakan fokus kurikulum. Proses belajar keterampilan dalam pendidikan jasmani memasukkan proses perolehan/penguasaan keterampilan (persepsi, pemolaan, penghalusan, dan adaptasi) dan sekaligus proses gerak kreatif melalui pengembangan variasi, improvisasi, dan komposisi (Depdiknas, 2007: 11-12).

Tujuan belajar pendidikan jasmani dalam Standar Kelulusan Kompetensi Dasar (SKKD) Tingkat SD/MI (Depdiknas, 2007: 2) adalah:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih;
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan;
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi;

- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan;
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar mata pelajaran penjasorkes dapat dilihat pada lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006. Menurut Depdiknas (2007: 11-12), ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes meliputi:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif (mampu melakukan) dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani, maka guru harus mampu membuat inovasi dalam proses pembelajaran di kelas, sehingga tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan mudah.

## **2. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan kegiatan belajar-mengajar di dalam kelas antara guru dengan siswa. Menurut Hamzah B. Uno (2008: 2), pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan siswa. Abin Syamsuddin M (2004: 156), menyebutkan pembelajaran sebagai suatu rangkaian interaksi antar siswa dan guru dalam rangka mencapai tujuan. Suherman (2003: 7) menyebutkan pembelajaran merupakan upaya penataan lingkungan yang memberi nuansa agar program belajar tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, Arnie Fajar (2005: 15), berpendapat bahwa kegiatan pembelajaran dilaksanakan dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran yang menyenangkan, kontekstual, efektif, efisien, dan bermakna.

Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajar yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memandai, ditambah dengan kreatifitas guru akan membuat siswa lebih mudah mencapai target belajar.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Selain itu, pembelajaran adalah proses untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik.

### 3. Pendekatan Bermain

Menurut Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional. Menurut Mayke, (Andang Ismail, 2009: 1) bermain sebagai 'tali' yang merupakan untaian serat serta benang-benang yang terjalin menjadi satu. Pendapat yang sama dari Usman Wahyudi, (2007: 186), pemikiran dari anak-anak pada umumnya ditujukan untuk mendorong dari kata hatinya, yaitu mendapatkan sesuatu yang menyenangkan hatinya. Kesemuanya itu merupakan suatu kebutuhan dari anak-anak, untuk mendapatkan pengalaman di dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Teori *Cognitive-Developmental* dari Jean Piaget (Mulyo Prayetno, 2012), mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Berkaitan dengan itu pula otak yang aktif adalah kondisi yang sangat baik untuk menerima pelajaran. Selain itu, Devi Ari Mariani (2008), menyatakan bahwa bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Setiap bentuk kegiatan bermain pada anak pra sekolah mempunyai nilai positif terhadap perkembangan kepibadiannya.

Menurut teori rekreasi orang bermain didasarkan oleh pemikiran bahwa manusia membutuhkan bermain sebagai usaha untuk mengembalikan gairah hidup. Sedangkan fungsi bermain bagi anak-anak

menurut Gallahue (Asep Suharta, 2007: 150), yaitu: (1) permainan memungkinkan anak dapat belajar dengan *try and error*; (2) permainan dapat mengembangkan mental seperti emosional, agresivitas, dan menghindari rasa bosan. Lebih lanjut dijelaskannya bahwa dalam memilih alat permainan harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) aman, tidak berbahaya, tidak menimbulkan cedera; (2) menyenangkan; (3) dapat mengembangkan kemampuan anak.

Pendekatan bermain efektif untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan lari cepat.

#### **4. Atletik**

Menurut Didik Zafar Sidik (2010: iv), dalam kemampuan atletik hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar. Kemampuan atletik merupakan gerak dasar dari dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya dan sangatlah penting dikuasai. Namun dalam penelitian ini yang dibahas hanya mengenai nomor lari, terutama sprint (lari cepat).

##### **a. Nomor Lari**

Menurut Djumidar (2006: 5.2), nomor lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 1), nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lari cepat galah atau nomor lempar martil.

Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 1), nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan:

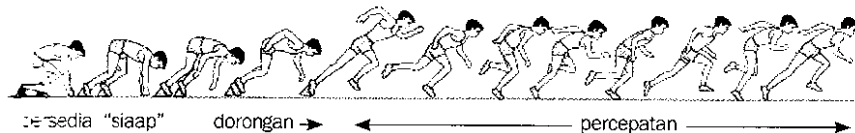
- 1) Jarak pendek yang dikenal dengan nomor lari lari cepat (termasuk lari gawang),
- 2) Nomor lari jarak menengah (mulai jarak 800m, 1.500m, 3.000m),
- 3) Nomor lari jarak jauh (5.000m dan 10.000m),
- 4) Lari marathon (42.195km)

## b. Teknik Lari cepat

Dalam teknik lari cepat biasanya menggunakan start jongkok. Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 14), urutan start jongkok dibagi menjadi 4 fase yang meliputi:

- 1) Posisi “Bersedia”, dalam posisi “bersedia” sprinter telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal.
- 2) Posisi “Siap”, dalam posisi “siap” sprinter bergerak ke posisi start secara optimal.
- 3) Fase Dorong, dalam fase dorong, sprinter meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.
- 4) Fase Percepatan, dalam fase lari percepatan, sprinter menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan berlari.

Untuk lebih memahami tiap fase dalam start jongkok dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Start Jongkok (Didik Zafar Sidik, 2010: 14)

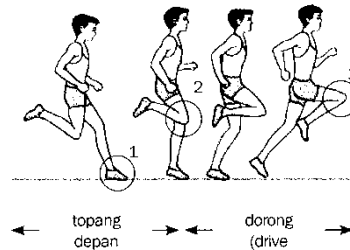
Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 10-12), fase lari lari cepat adalah sebagai berikut:

- 1) Fase topang

Karakteristik teknik fase topang meliputi:

- a) Mendarat pada telapak kaki (1).
- b) Lutut kaki topang bekok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun dipercepat (2).

- c) Pinggang, sendi lutut dan pergelangan kaki dan kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
- d) Paha kaki ayun naik dengan cepat ke posisi horisontal (3).

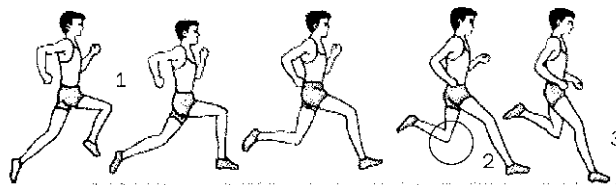


Gambar 2. Fase Topang (Didik Zafar Sidik, 2010: 11)

## 2) Fase layang

Karakteristik teknik fase layang meliputi:

- a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1).
- b) Lutut kaki topang bengkok pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2).
- c) Ayunan lengan aktif namun relaks.
- d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat menyentuh tanah) (3).



Gambar 3. Tahap Tolakan (Didik Zafar Sidik, 2010: 11)

Berdasarkan hasil penelitian dari Taufik Yudi Mulyanto (2005: 146), enam bagian yang harus ditingkatkan agar keterampilan

olahraga yang menuntut adanya faktor kecepatan (lari cepat) dapat meningkat, yaitu: (1) reaksi, (2) kemampuan melakukan percepatan gerak, (3) keseimbangan pada waktu bergerak cepat, (4) kemampuan kecepatan maksimal, (5) kemampuan mempertahankan kecepatan maksimal, (6) kemampuan membatasi adanya efek daya tahan dalam kecepatan.

## **5. Karakteristik Siswa SD Kelas Atas**

Di Indonesia, kisaran usia sekolah dasar berada di antara 6 atau 7 tahun sampai 12 tahun. Usia siswa pada kelompok kelas atas sekitar 9 atau 10 tahun sampai 12 tahun. Menurut Witherington (Didin Budiman, 2010: 1) bahwa usia 9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya.

Menurut Djumidar (2006: 10.3) karakteristik siswa kelas 5-6 adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik dilihat dari sudut perkembangan fisik
  - 1) Koordinasi tangan, kaki, dan mata mengarah pada gerakan yang utuh, merangkaikan gerak yang satu dengan yang lain
  - 2) Ketahanan, kekuatan, kecepatan meningkat
  - 3) Memiliki badan yang mulai kokoh

- 4) Gerakan-gerakannya cermat
  - 5) Senang berorganisasi
  - 6) Senang perlombaan
- b. Karakteristik dilihat dari perkembangan mental
- 1) Lingkup perhatian lebih luas
  - 2) Mulai menganalisis hasil pengamatannya
  - 3) Kemampuan berfikir meningkat
  - 4) Mampu mengidentifikasi ciri-ciri dari pada benda, peristiwa makhluk hidup dan lain sebagainya
  - 5) Membanding-bandingkan dirinya dengan yang lain.
  - 6) Emosi tinggi
  - 7) Ingin dianggap seperti orang dewasa.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan diantaranya peneliti dari Ganjar Nugroho (2012), tentang “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo”. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo yang berjumlah 25 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan catatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk motivasi siswa 84% dalam kategori

baik, 16% dalam kategori cukup baik. Kerjasama siswa 88% dalam kategori baik, 12% dalam kategori cukup baik. Untuk perkembangan lari cepat siswa 92% dalam kategori baik, 8% dalam kategori cukup baik. Sedangkan untuk hasil tes akhir setelah tindakan skor rata-rata yang diperoleh siswa adalah 79,6.

Sedangkan, penelitian dari Tri Wuyanlintik (2012), tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Muntilan yang berjumlah 20 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk tes unjuk kerja lari 40 meter, nilai rerata siswa siklus I adalah 83,2 atau 90% siswa yang mencapai KKM, dan meningkat pada siklus II menjadi 84,7 atau 95% siswa yang mencapai KKM.

### **C. Kerangka Berpikir**

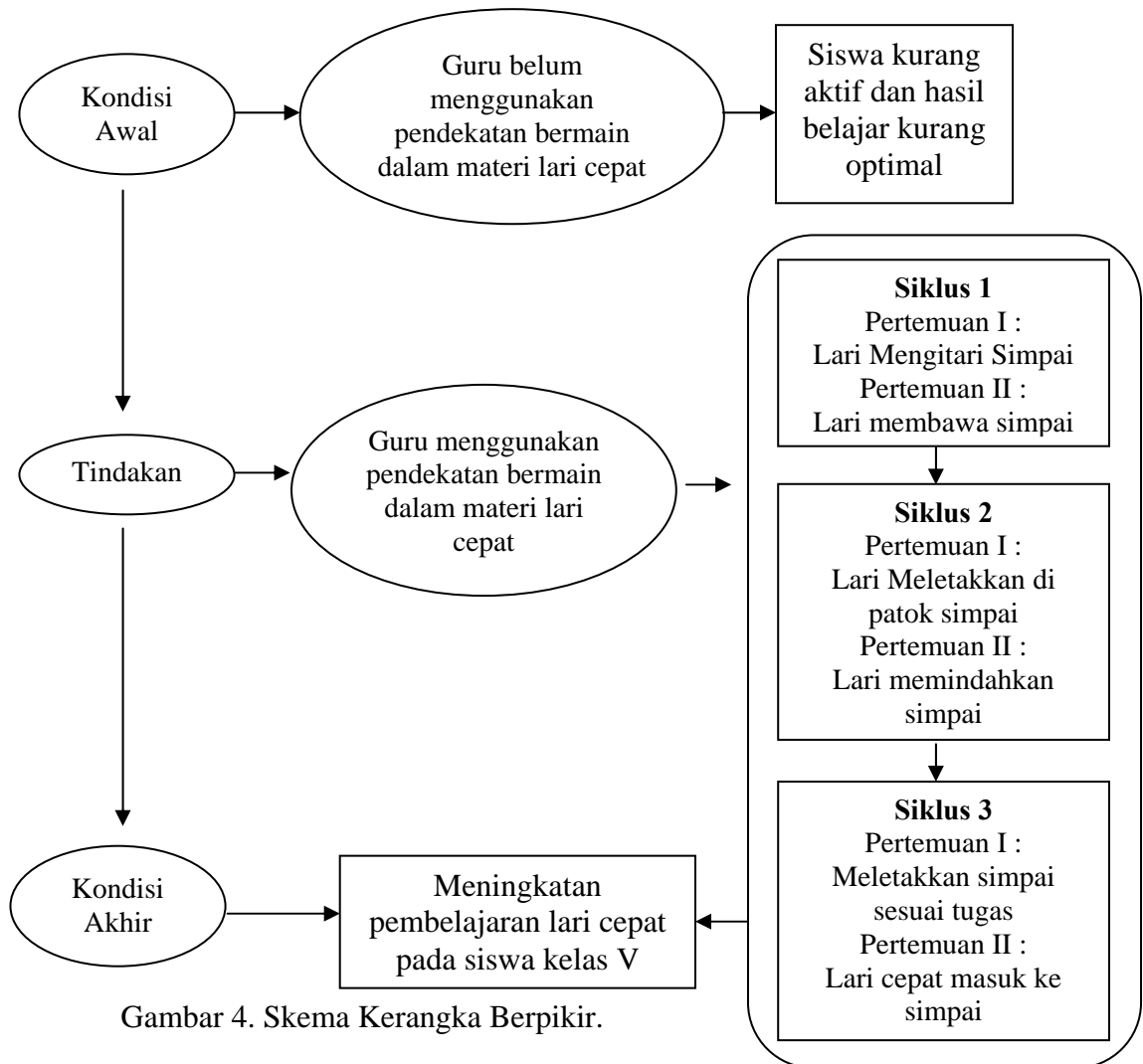
Pembelajaran lari cepat merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di kelas V. Banyak hal yang menyebabkan kurang minatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat. Kendala-kendala yang sering muncul tersebut karena guru kurang variatif dalam menyajikan materi pembelajaran dan kurang menariknya penyajian aktivitas

cabang olahraga lari oleh para guru di sekolah, sehingga siswa merasa bosan dan malas saat mengikuti pembelajaran. Hal ini tentunya menjadi pemikiran guru untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari cepat, sehingga tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dimana fisik dan psikis siswa dapat terpenuhi.

Pendidikan jasmani walaupun lebih merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, namun nuansa bermain masih mewarnai dalam pendidikan jasmani. Pendekatan bermain merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam permainan untuk mengembangkan ketrampilan, sikap dan pemahaman dengan mengutamakan belajar sambil bekerja (menyelesaikan tugas yang diberikan guru), guru menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Melalui pendekatan bermain, siswa dilatih untuk menyenangkan (menyukai) pembelajaran yang diajarkan oleh guru, sehingga materi pelajaran yang diajarkan guru dapat diserap dengan baik dan menarik. Dengan adanya aktifitas siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan tersebut maka akan berdampak pada hasil pembelajaran, kesegaran jasmani, dan minat siswa dalam mengikuti setiap pembelajaran akan tumbuh.

Berdasarkan dengan pemahaman di atas, maka peneliti sebagai guru pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo ingin menerapkan pendekatan bermain sebagai suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, dalam mata pelajaran lari cepat. Harapannya dengan adanya pendekatan bermain dapat melihat

keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, serta untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang. Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo. Untuk lebih jelasnya lihat skema kerangka berpikir di bawah ini.



Gambar 4. Skema Kerangka Berpikir.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka berpikir di atas hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo.

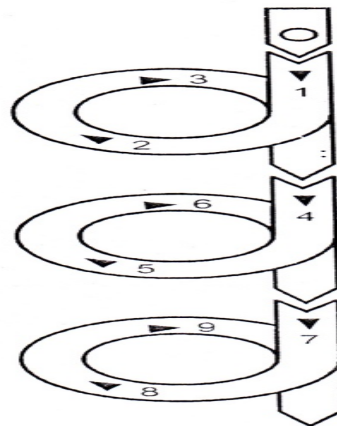
### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian.

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Besuki. Waktu penelitian mulai pada bulan Mei sampai Juni 2012. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki dengan jumlah siswa 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra.

#### B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Suwarsih Madya (2012: 2), penelitian tindakan merupakan intervensi praktik dunia nyata yang ditujukan untuk meningkatkan situasi praktis. PTK merupakan proses dinamis, dengan empat momen dalam spiral perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Gambaran proses penelitian tindakan sebagai berikut:



Gambar 5. Proses PTK (Suwarsih Madya, 2012: 16)

Keterangan :

- 0 = Perenungan
- 1 = Perencanaan
- 2 = Tindakan dan Observasi I
- 3 = Refleksi I
- 4 = Rencana Terevisi I
- 5 = Tindakan dan Observasi II

- 6 = Refleksi II
- 7 = Rencana Terevisi II
- 8 = Tindakan dan Observasi III
- 9 = Refleksi III

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara partisipatif dan kolaboratif antara peneliti dan teman guru sejawat yang setiap harinya mengajar dan memahami karakteristik anak didiknya. Penelitian dilakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus dilakukan dua kali tatap muka, setiap tatap muka memerlukan waktu 35 menit. Siklus pertama dilakukan mengacu data awal berdasarkan pengamatan peneliti, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama/siklus sebelumnya.

### **C. Proses Penelitian**

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus sebagai berikut: (1) perencanaan, (2) melakukan tindakan, (3) mengadakan observasi, dan (4) melakukan refleksi.

#### **1. Perencanaan**

Tahap perencanaan digunakan untuk mempersiapkan berbagai sarana dalam pelaksanaan tindakan. Hal-hal yang dipersiapkan antara lain: menetapkan bentuk permainan untuk melatih lari cepat yang akan dilaksanakan, membuat perencanaan pembelajaran, membuat dan melengkapi media pembelajaran yang akan digunakan, serta membuat lembar observasi yang responsive, fleksibel, dan terbuka.

#### **2. Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan tindakan pada tahap ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat,

dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Siklus 1 dilakukan dua kali pertemuan, dan setiap pertemuan 2 x 35 menit. Siklus1 tindakan guru yang dilakukan memberikan materi pembelajaran dalam bentuk berbagai permainan lari cepat. Langkah-langkah pembelajaran dibagi menjadi 3 tahap yaitu pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup.

a. Pendahuluan

Pada tahap ini guru melakukan kegiatan awal, yaitu membariskan dan mengabsen siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan guru bersama siswa melakukan pemanasan berupa peregangan.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti pada pembelajaran siklus 1 dibagi menjadi dua pertemuan, pada pertemuan pertama guru memberikan permainan 'mengitari simpai' dan permainan 'lari membawa simpai' pada pertemuan kedua. Pembelajaran pada siklus 2 telah menyiapkan menggunakan permainan 'meletakkan simpai di patok' dan permainan 'memindahkan simpai' pada pertemuan kedua. Sedangkan pada siklus 3, guru menggunakan permainan 'meletakkan simpai sesuai tugas' dan permainan 'lari cepat masuk kesimpai' pada pertemuan kedua. Permainan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan dilombakan sehingga suasana menjadi menyenangkan dan adanya peningkatan aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Setelah memberikan

permainan lari cepat, guru menjelaskan materi lari cepat sambil mengingatkan kembali materi yang diajarkan.

c. Penutup

Pada tahap penutup guru melakukan kegiatan akhir yaitu: memberikan umpan balik terhadap kelompok yang anggotanya mampu mengumpulkan nilai terbanyak, memberikan masukan terhadap siswa yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar untuk latihan dirumah, dan bersama siswa melakukan pendinginan.

3. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, dengan cara mengamati, mencatat secara cermat menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung, dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator. Kolaborator ialah teman sejawat yang memahami dan mengetahui pembelajaran di Sekolah Dasar. Sebelum melaksanakan tugasnya diadakan penyamaan persepsi tentang penelitian tindakan kelas.

4. Refleksi

Pada tahapan ini diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan kolabolator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada tiap siklus. Kegiatan ini untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran dalam siklus. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Harapannya dengan diberi perlakuan yang berbeda dalam tiap siklus, maka kemampuan siswa

sudah meningkat dan aktivitas belajar siswa juga sudah meningkat lebih baik dari pada pembelajaran sebelumnya.

#### D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrument yang digunakan ialah blanko pengamatan terhadap suasana kelas saat proses pembelajaran berlangsung, serta angket untuk melihat pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Blanko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana kelas pembelajaran. Blanko pengamatan dan angket seperti tabel di bawah ini.

Tabel 1. Lembar Penilaian Pembelajaran Lari Cepat

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
		Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak cepat Optimal			
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1														
2														

Tabel 2. Rubrik Penilaian Model Assemen Keaktifan Siswa

No	Kriteria	Diskripsi Keaktifan			Keterangan
		Tugas	Diskusi	Mendengarkan	
1	Baik (B)	Jika siswa aktif mengerjakan semua tugas dengan semangat	Jika siswa aktif berdiskusi dengan kelompok	Jika siswa selalu aktif mendengarkan penjelasan guru dan teman	Kekatifan siswa dalam menyelesaikan tugas, berdiskusi dan mendengarkan penjelasan dari guru dan teman
2	Cukup (C)	Jika siswa cukup aktif dalam mengerjakan tugas.	Jika siswa terlihat cukup aktif berdiskusi dengan kelompok	Jika siswa cukup aktif mendengarkan penjelasan guru tetapi masih bercanda dengan teman	Siswa cukup aktif dalam menyelesaikan semua tugas , diskusi, dan mendengarkan penjelasan dari guru dan teman
3	Kurang (K)	Jika siswa kurang/ sama sekali tidak aktif dalam mengerjakan tugas.	Jika siswa kurang aktif/ sama sekali tidak berdiskusi dengan kelompok	Jika siswa kurang aktif/ sama sekali tidak mendengarkan guru/teman dan bermain sendiri	Siswa kurang aktif dalam menyelesaikan tugas, diskusi dan mendengarkan penjelasan guru dan teman.

Tabel 3. Rubrik Penilaian Model Assesmen Sikap Siswa

No	Kriteria	Diskripsi Sikap			Ket
		Tugas	Kelompok	Materi	
1	Baik (B)	Menanggapi dan bersikap senang menerima tugas	Mengikuti sesuai arahan guru dan berinteraksi dengan kelompok	Memperhatikan dan menanggapi materi yang diajarkan guru	Sikap baik yang diperlihatkan siswa dalam mengerjakan tugas, berkelompok dan memperhatikan materi yang disampaikan guru
2	Cukup (C)	Menanggapi dan bersikap	Mengikuti sesuai arahan guru dan cukup berinteraksi	Memperhatikan dan tidak menanggapi	Sikap cukup baik yang diperlihatkan

		kurang senang menerima tugas	dengan kelompok	materi yang diajarkan guru	siswa dalam mengerjakan tugas, berkelompok dan memperhatikan materi
3	Kurang (K)	Diam dan bersikap kurang senang menerima tugas	Kurang mengikuti sesuai arahan guru dan kurang berinteraksi dengan kelompok	Kurang memperhatikan dan tidak menanggapi materi yang diajarkan guru	Sikap kurang baik yang diperlihatkan siswa dalam mengerjakan tugas, berkelompok dan memperhatikan materi

Tabel 4. Rubrik Penilaian Model Assesmen Lari Cepat Siswa

No	Kriteria	Diskripsi Lari Cepat			Ket
		Reaksi	Percepatan	Kecepatan	
1	Baik (B)	Mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan	Menambah kecepatan lari dan melakukan trasisi kegerakan lari dengan baik.	Kemampuan menempuh jarak lintasan dengan waktu yang baik	siswa mampu melakukan lari cepat dengan reaksi, percepatan dan kecepatan yang baik
2	Cukup (C)	Cukup mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan	Menambah kecepatan lari dan melakukan trasisi kegerakan lari dengan cukup baik.	Menempuh jarak lintasan dengan waktu yang cukup baik	siswa mampu melakukan lari cepat dengan reaksi, percepatan dan kecepatan yang cukup baik
3	Kurang (K)	Kurang mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan	Menambah kecepatan lari dan melakukan trasisi kegerakan lari dengan kurang baik.	Menempuh jarak lintasan dengan waktu yang kurang baik	siswa mampu melakukan lari cepat dengan reaksi, percepatan dan kecepatan yang kurang baik

Tabel 5. Angket Siswa

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.				
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.				
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.				
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.				
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.				
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.				
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.				
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.				
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.				
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.				
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru				
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran				
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.				
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru				
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.				

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, angket, dan mendokumentasikan. Observasi dilakukan oleh kolaborator dengan mencatat hasil pengamatannya dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang kriteria yang diamati yaitu sikap dan aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan didasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Angket dilakukan setelah kegiatan selesai dengan diberikan kepada tiap siswa kelas V tentang pembelajaran yang telah dilakukan, pertanyaannya lebih pada

aspek kesenangan dalam mengikuti pembelajaran lari cepat. Mendokumentasikan kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup, serta dokumentasi kegiatan diskusi pelaksanaan pembelajaran dengan kolabolator. Kolabolator dalam penelitian ini yaitu Amin,S.Pd. guru penjas SD Negeri 3 Gumelar dan M Toyib,S.Pd. guru penjas SD Negeri 2 Besuki. Kedua kolabolator bertugas mengamati dan mencatat di dalam instrument yang telah peneliti buat meliputi semua kegiatan pembelajaran yang dilakukan siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Diskriptif kuantitatif persentase dimaksudkan mendiskripsikan hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Diskriptif kualitatif dimaksudkan mencari hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa pengamatan semua sikap dan aktivitas siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Sedangkan untuk angket dianalisis menggunakan persentase berdasarkan jawaban dari tiap siswa kemudian dibahas dalam pembahasan sebagai acuan untuk melihat kesenangan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan guru.

#### **G. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain meliputi unsur kerjasama, rasa senang, aktifitas, serta

perolehan nilai siswa kelas V secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal, yaitu minimal 80%.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Besuki pada tanggal 28 Agustus s.d 12 September 2012, diperoleh hasil di bawah ini.

#### **1. Siklus 1**

Hasil peneliti pada siklus 1 terdiri dari 2 pertemuan. Kegiatan tiap pertemuan meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan pengamatan setelah pembelajaran selesai

##### **a. Hasil observasi siklus 1 pertemuan 1**

###### **1) Pengamatan sebelum pembelajaran**

Pada hari Selasa pada tanggal 28 Agustus 2012 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa Siswa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa simpai, serta sambil menanyakan kepada guru "Pak, simpainya untuk apa?". Dari pertanyaan yang dilontarkan siswa terlihat bahwa siswa ingin mengetahui olahraga apa yang akan guru ajarkan. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru dan kolabolator.



Gambar 6. Siswa setelah tiba di lapangan

## 2) Pengamatan saat proses pembelajaran

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan atau penutup.

### a) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari, ada yang bertanya “Pak, tapi kalau permainan lari kenapa harus pakai simpai?”, kemudian guru menjawab “Nanti pak guru jelaskan apa kegunaannya simpai kalau sudah mau mulai permainannya”. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 7. Guru dan Siswa melakukan Peregangan

b) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu bermain lari mengitari simpai, tujuan dari permainan tersebut adalah melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari cepat. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 1 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang. Hal tersebut dikarenakan siswa belum pernah mengikuti pembelajaran lari dengan menggunakan permainan, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 8. Siswa Bermain Lari Mengitari Simpai

c) Pengamatan Penutup

Pada saat penenangan di berikan penguluran siswa masih terlihat bersemangat. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 9. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran

Berikut ini hasil pengamatan Kolaboratur terhadap motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari cepat siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini.

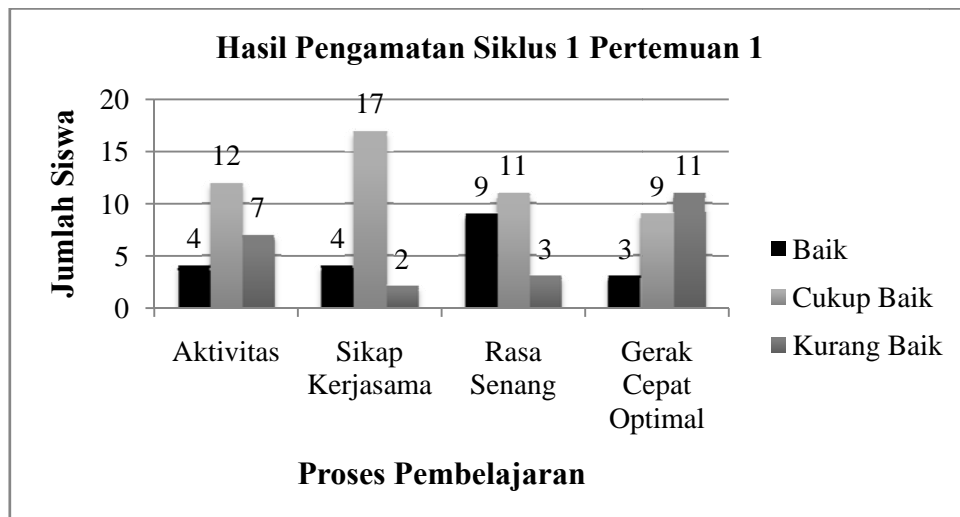
Tabel 6. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat		
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1		√			√		√			√		
2		√			√			√		√		
3			√			√			√			√
4		√			√		√				√	
5		√			√			√			√	
6		√			√			√			√	
7	√			√				√				√
8			√		√		√					√
9			√	√			√					√
10		√			√			√				√
11		√			√			√			√	
12			√			√			√			√
13		√			√			√			√	
14	√				√		√				√	
15	√			√			√			√		
16			√		√		√					√
17	√			√				√				√
18		√			√		√				√	
19		√			√		√					√
20			√		√			√				√
21			√			√			√			√
22		√			√			√			√	
23		√			√			√			√	
<b>Jml</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
<b>%</b>	<b>17,4</b>	<b>52,2</b>	<b>30,4</b>	<b>17,4</b>	<b>73,9</b>	<b>8,7</b>	<b>39,1</b>	<b>47,8</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>39,1</b>	<b>47,8</b>

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Aktivitas siswa sebanyak 4 siswa (17,4%) kategori B (baik), 12 siswa (52,2%) kategori C (Cukup), dan 7 siswa (30,4%) kategori

K (kurang). Sikap kerjasama 4 siswa (17,4%) kategori B (Baik) 17 siswa (73,9%) kategori C (Cukup) 2 siswa (8,7%) kategori K (Kurang). Rasa Senang 9 siswa (39,1%) kategori B (Baik), 11 siswa (47,8%) kategori C (Cukup), dan 3 siswa (13%) kategori K (Kurang). Sedangkan untuk Evaluasi Lari Cepat, khususnya untuk Gerak Cepat Optimal menunjukkan 3 anak (13%) kategori B (baik), 9 siswa (39,1%) kategori C (cukup), dan 11 siswa (47,8%) kategori K (Kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 10.  
Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 1 Pertemuan 1

### 3) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Bahkan ada yang mengusulkan supaya besok pelajaran tadi diulangi kembali kemudian siswa

dibagikan angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pada pertemuan 1. Hasil pengisian angket dari siswa sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Angket Siswa Siklus 1 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	18	78,3	5	21,7
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	13	56,5	10	43,5
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	13	56,5	10	43,5
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	12	52,2	11	47,8
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	10	43,5	13	56,5
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	17	73,9	6	26,1
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	12	52,2	11	47,8
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	15	65,2	8	34,8
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	18	78,3	5	21,7
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	14	60,9	9	39,1
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	12	52,2	11	47,8
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	12	52,2	11	47,8
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	10	43,5	13	56,5
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Berdasarkan hasil jawaban angket dari seluruh siswa di atas, kemudian peneliti uraikan sebagai berikut: siswa menyatakan merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan, kecewa seandainya pelajaran kosong, dan menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran, serta selalu menyenangi lari cepat

dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya. Hal tersebut dikarenakan siswa suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan. Walaupun demikian masih ada 10 siswa menyatakan suka dan senang olahraga lari cepat, sedangkan siswa yang lain belum menikmati permainan yang diberikan guru.

Siswa juga merasa tertarik untuk bisa lari cepat, karena siswa terlihat memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru. Siswa menyatakan merasa selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah dan mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh. Siswa juga menyatakan selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu dan selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.

Siswa juga menyatakan dapat memahami penjelasan dari guru serta guru memperlihatkan nilai test evaluasi setelah selesai pembelajaran. Walaupun demikian, masih ada 13 siswa yang belum mampu melakukan test evaluasi yang diberikan guru.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah sebagai berikut: aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran guru, 7 siswa (30,4%) termasuk kategori K (kurang), dan hasil evaluasi lari cepat masih ada 11 siswa (47,8%) kategori K

(Kurang). Selain itu, berdasarkan hasil angket siswa masih perlu banyak yang ditingkatkan terutama siswa masih lebih cenderung memilih olahraga yang berkelompok atau bermain yang lebih aktif, sehingga guru perlu meningkatkan aktivitas dari tiap siswa.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan modifikasi permainan dengan menambah tingkat kesulitan dan kerjasama.
- b) Mendemonstrasikan gerakan lari yang benar kepada siswa, untuk meningkatkan evaluasi pembelajaran lari.

b. Hasil observasi siklus 1 pertemuan 2

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Rabu pada tanggal 29 Agustus 2012 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa siswa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa simpai, serta sambil menanyakan kepada guru "Pak, apa kita akan bermain seperti hari kemarin?". Dari pertanyaan yang dilontarkan siswa terlihat bahwa siswa ingin mengetahui permainan apa yang akan guru berikan. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru dan kolabolator.



Gambar 11. Siswa setelah tiba di lapangan

## 2) Pengamatan saat proses pembelajaran

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan atau penutup.

### a) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari, ada yang bertanya “Pak, permainan kok berbeda dengan kemarin?”, kemudian guru menjawab “ya, pak guru membuat permainan yang berbeda dengan kemarin, maka kalian perlu lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran agar mendapat nilai baik”. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 12. Guru dan Siswa melakukan Peregangan

b) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu lari membawa simpai, tujuan dari permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan gerak lari cepat siswa. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 2 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang. Hal tersebut dikarenakan siswa merasa permainan yang diberikan guru menyenangkan dan lebih menantang, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 13. Siswa Bermain Lari Membawa Simpai

c) Pengamatan Penutup

Pada saat penenangan di berikan penguluran siswa masih terlihat bersemangat. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 14. Siswa untuk Melakukan Pendinginan

Berikut ini hasil pengamatan Kolaboratur terhadap motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari cepat siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%).

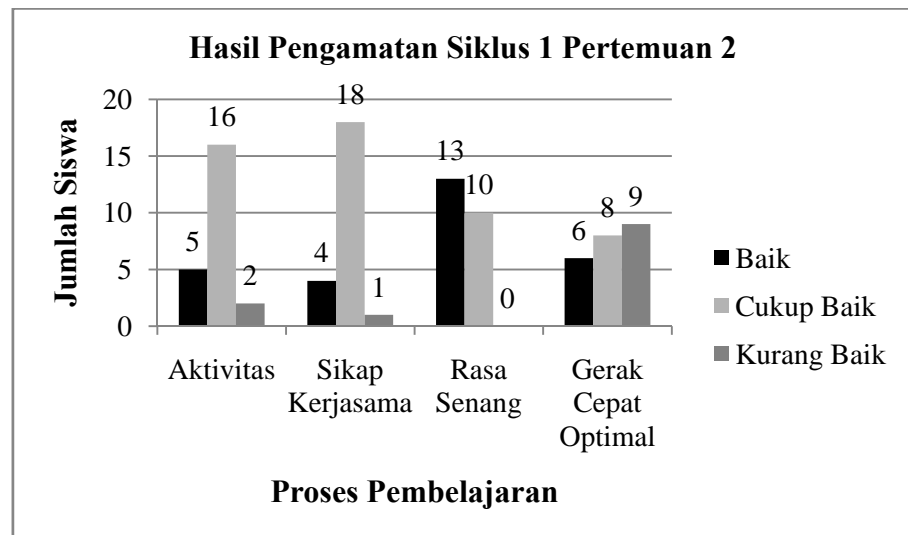
Tabel 8. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat		
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√			√		
2	√			√				√		√		
3		√			√			√			√	
4		√			√		√					√
5		√			√			√			√	
6		√			√		√			√		
7	√			√			√				√	
8		√			√		√					√
9		√		√			√					√
10		√			√			√				√
11		√			√		√				√	
12			√		√		√					√
13		√			√			√			√	
14	√				√		√				√	
15	√			√			√			√		
16		√			√		√					√
17	√			√				√			√	
18		√			√		√				√	
19		√			√		√					√
20		√			√			√				√
21			√			√		√				√
22		√			√			√		√		
23		√			√			√		√		
<b>Jml</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>%</b>	<b>21,7</b>	<b>69,6</b>	<b>8,7</b>	<b>17,4</b>	<b>78,1</b>	<b>4,3</b>	<b>56,6</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>	<b>26,1</b>	<b>34,8</b>	<b>39,1</b>

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Aktivitas siswa sebanyak 5 siswa (21,7%) kategori B (baik), 16 siswa (69,6%) kategori C (Cukup), dan 2 siswa (8,7%) kategori K

(kurang). Sikap kerjasama 4 siswa (17,4%) kategori B (Baik) 18 siswa (78,1%) kategori C (Cukup) 1 siswa (4,3%) kategori K (Kurang). Rasa Senang 13 siswa (56,6%) kategori B (Baik), 10 siswa (43,5%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Sedangkan untuk Evaluasi Lari Cepat, khususnya untuk Gerak Cepat Optimal menunjukkan 6 anak (26,1%) kategori B (baik), 8 siswa (34,8%) kategori C (cukup), dan 9 siswa (39,1%) kategori K (Kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 15.  
Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 1 Pertemuan 2

### 3) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah proses pembelajaran diperoleh hasil dari kolaborator seperti di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 1 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	15	65,2	8	34,8
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	12	52,2	11	47,8
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	15	65,2	8	34,8
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	14	60,9	9	39,1
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	18	78,3	5	21,7
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	20	87	3	13
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	17	73,9	6	26,1
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	18	78,3	5	21,7
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	21	91,3	2	8,7
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	16	69,6	7	30,4
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	16	69,6	7	30,4
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	14	60,9	9	39,1
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	14	60,9	9	39,1
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Berdasarkan hasil jawaban angket dari tiap siswa diperoleh bahwa semua siswa merasa pembelajaran yang diberikan guru pada pertemuan 2, lebih menyenangkan dibandingkan dengan pertemuan 1. Selain itu, siswa merasa pembelajaran yang diberikan sangat senang dikarenakan ada permainan yang menarik bagi siswa.

Namun masih ada 9 siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar dan sesuai target yang ditentukan oleh guru.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki yaitu: aktivitas dan kerjasama siswa lebih meningkat dibandingkan pertemuan 1, dan hasil evaluasi lari cepat masih ada 8 siswa (34,8%) kategori C (cukup) dan siswa 9 siswa (47,8%) kategori K (Kurang). Selain itu, berdasarkan hasil angket siswa masih ada beberapa siswa merasa evaluasi yang diberikan guru belum mampu diselesaikan dengan baik oleh siswa.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan modifikasi permainan dengan menambah tingkat kesulitan.
- b) Lebih meningkatkan aktivitas dan kerjasama dari siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat.

## 2. Siklus 2

Hasil peneliti pada siklus 2 terdiri dari 2 pertemuan. Kegiatan tiap pertemuan meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran langsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

a. Hasil observasi siklus 2 pertemuan 1

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa pada tanggal 4 September 2012 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa simpai. Pada siklus 2 siswa mulai terbiasa dengan permainan yang diberikan oleh guru, sehingga saat disuruh mengambil simpai, siswa tidak ada yang bertanya.



Gambar 16. Siswa setelah tiba di lapangan

2) Pengamatan saat proses pembelajaran

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan atau penutup.

a) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat sangat antusias mendengarkan bahkan

saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari, ada yang bertanya “Pak, hari permainannya apa?”. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 17. Guru dan Siswa melakukan Peregangan

b) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu bermain meletakan simpai di patok, tujuan dari permainan tersebut adalah untuk melatih kerjasama dan kecepatan gerak lari cepat siswa. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 1 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang. Hal tersebut dikarenakan siswa senang perlombaan dan bermain secara berkelompok, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 18. Siswa Bermain Meletakan Simpai di Patok

c) Pengamatan Penutup

Pada saat penenangan di berikan penguluran yaitu dalam bentuk permainan, siswa masih terlihat bersemangat. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 19. Siswa Melakukan Permainan

Berikut ini hasil pengamatan Kolaboratur terhadap motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari cepat siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua

kegiatan (100%). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 10 di bawah ini.

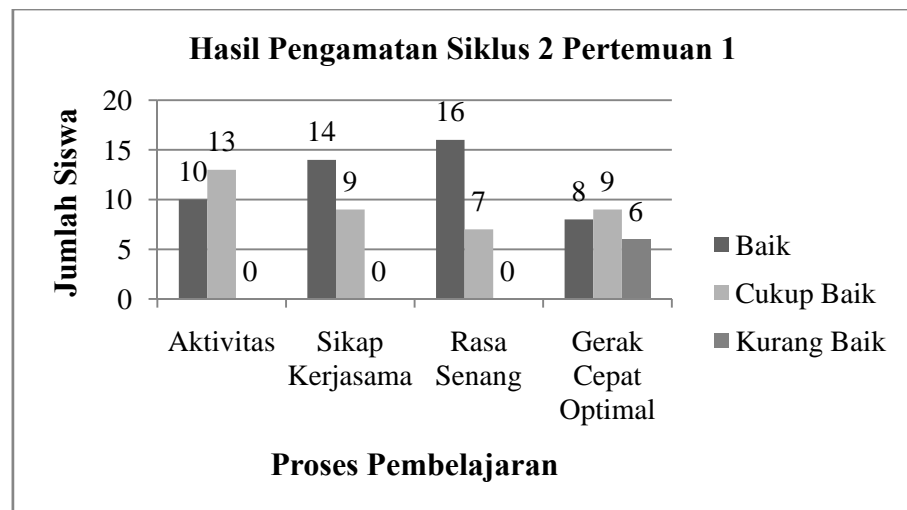
Tabel 10. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat		
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√			√		
2	√			√			√			√		
3		√		√				√			√	
4		√		√			√					√
5		√			√			√			√	
6		√			√		√			√		
7	√			√			√				√	
8		√		√			√					√
9		√		√			√				√	
10	√				√			√				√
11	√			√			√			√		
12		√		√			√					√
13		√			√			√			√	
14	√			√			√			√		
15	√			√			√			√		
16		√			√		√					√
17	√			√				√			√	
18		√			√		√				√	
19		√		√			√				√	
20		√		√			√					√
21	√				√		√				√	
22	√				√			√		√		
23		√			√			√		√		
	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
	<b>43,2</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>	<b>60,1</b>	<b>39,1</b>	<b>0</b>	<b>69,6</b>	<b>30,4</b>	<b>0</b>	<b>34,8</b>	<b>39,1</b>	<b>26,1</b>

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai

berikut. Aktivitas siswa sebanyak 10 siswa (43,2%) kategori B (baik), 13 siswa (56,5%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sikap kerjasama 14 siswa (60,1%) kategori B (Baik), 9 siswa (39,1%) kategori C (Cukup), 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Rasa Senang 16 siswa (69,6%) kategori B (Baik), 7 siswa (30,4%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Sedangkan untuk Evaluasi Lari Cepat, khususnya untuk Gerak Cepat Optimal menunjukkan 8 anak (34,8%) kategori B (baik), 9 siswa (39,1%) kategori C (cukup), dan 6 siswa (26,1%) kategori K (Kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 20.  
Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 1

### 3) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran

yang baru saja mereka terima. Bahkan ada yang mengusulkan supaya besok pelajaran tadi diulangi kembali kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pada pertemuan 1. Hasil pengisian angket dari siswa sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Angket Siswa Siklus 2 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	20	87	3	13
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	18	78,3	5	21,7
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	18	78,3	5	21,7
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	20	87	3	13
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	20	87	3	13
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	17	73,9	6	26,1
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	20	87	3	13
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	20	87	3	13
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	19	82,6	4	17,4
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	15	65,2	8	34,8
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	18	78,3	5	21,7
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Berdasarkan hasil jawaban angket dari seluruh siswa di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa sangat senang dengan pembelajaran lari cepat yang diberikan guru dan antusias dalam mengikuti semua aktivitas kegiatan lari cepat. Selain itu, masih ada 5 siswa yang belum

mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar, tetapi sudah ada peningkatan pada tiap aspek yang ditanyakan, jika dibandingkan siklus sebelumnya.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah sebagai berikut: aktivitas siswa harus tetap ditingkatkan agar memperoleh hasil yang maksimal, sedangkan hasil evaluasi lari cepat masih ada 9 siswa (39,1%) kategori C (cukup), dan 6 siswa (26,1%) kategori K (Kurang). Selain itu, berdasarkan hasil angket siswa masih perlu banyak yang ditingkatkan terutama siswa masih lebih cenderung memilih olahraga yang berkelompok atau bermain yang lebih aktif, sehingga guru perlu meningkatkan aktivitas dari tiap siswa.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah melakukan modifikasi permainan dengan menambah tingkat kesulitan dan tetap meningkatkan kerjasama antar siswa dalam aktivitas pembelajaran lari cepat.

#### b. Hasil observasi siklus 2 pertemuan 2

##### 1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Rabu pada tanggal 5 September 2012 pukul 09.15, siswa sudah siap di halaman sekolah, serta sudah siap menunggu

perintah dari guru. Kemudian guru menyuruh siswa untuk pergi ke lapangan sepakbola seperti biasanya. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru dan kolabolator.



Gambar 21. Siswa setelah tiba di lapangan

## 2) Pengamatan saat proses pembelajaran

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan atau penutup.

### a) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa sudah siap dan mendengarkan dengan seksama penjelasan dari guru. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 22. Suasana Siswa Saat Memulai Pemanasan

b) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu memindahkan simpai, tujuan dari permainan tersebut adalah melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari cepat. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 2 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang. Hal tersebut dikarenakan siswa merasa permainan yang diberikan menantang, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 23. Siswa Bermain Memindahkan Simpai

c) Pengamatan Penutup

Pada saat penenangan di berikan penguluran, siswa masih terlihat bersemangat. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 24. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran

Berikut ini hasil pengamatan Kolaboratur terhadap motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari cepat siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%).

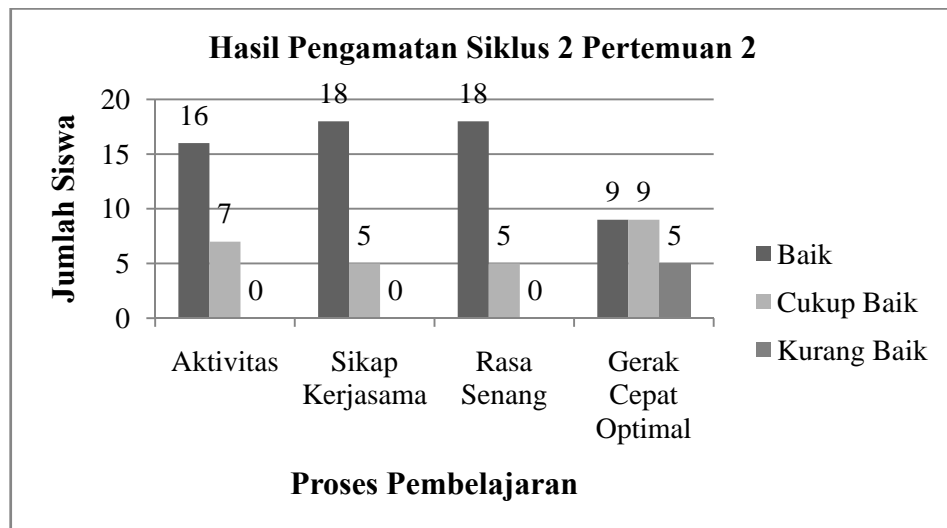
Tabel 12. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat		
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√			√		
2	√			√			√			√		
3		√		√				√		√		
4	√			√			√				√	
5	√				√		√				√	
6	√			√			√			√		
7	√			√			√				√	
8		√		√			√					√
9	√			√			√				√	
10	√				√			√				√
11	√			√			√			√		
12	√			√			√					√
13	√			√				√			√	
14	√			√			√			√		
15	√			√			√			√		
16		√			√		√					√
17	√			√				√			√	
18		√		√			√				√	
19		√		√			√					√
20		√		√			√				√	
21	√				√		√				√	
22	√			√				√		√		
23		√			√		√			√		
<b>Jml</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
<b>%</b>	<b>69,6</b>	<b>30,4</b>	<b>0</b>	<b>78,1</b>	<b>21,7</b>	<b>0</b>	<b>78,1</b>	<b>21,5</b>	<b>0</b>	<b>39,1</b>	<b>39,1</b>	<b>21,7</b>

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Aktivitas siswa sebanyak 16 siswa (69,6%) kategori B (baik), 7 siswa (30,4%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%)

kategori K (kurang). Sikap kerjasama 18 siswa (78,1%) kategori B (Baik) 5 siswa (21,7%) kategori C (Cukup) 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Rasa Senang 18 siswa (78,1%) kategori B (Baik), 5 siswa (21,5%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Sedangkan untuk Evaluasi Lari Cepat, khususnya untuk Gerak Cepat Optimal menunjukkan 9 anak (39,1%) kategori B (baik), 9 siswa (39,1%) kategori C (cukup), dan 5 siswa (21,7%) kategori K (Kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 25.  
Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 2

### 3) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah proses pembelajaran diperoleh hasil dari kolabolator seperti di bawah ini:

Tabel 13. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 2 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	20	87	3	13
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	21	91,3	2	8,7
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	19	82,6	4	17,4
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	20	87	3	13
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	20	87	3	13
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	21	91,3	2	8,7
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	17	73,9	6	26,1
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	20	87	3	13
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Berdasarkan hasil jawaban angket dari tiap siswa diperoleh bahwa siswa sangat senang dan aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lebih baik dibandingkan pada pertemuan sebelumnya. Selain itu, siswa merasa pembelajaran yang diberikan sangat senang dikarenakan ada permainan yang menarik bagi siswa. Namun masih ada 3 siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar dan sesuai target yang ditentukan oleh guru.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki yaitu: aktivitas, kerjasama, dan hasil evaluasi dari siswa lebih meningkat dibandingkan pertemuan sebelumnya. Namun hasil evaluasi lari cepat masih perlu lebih ditingkatkan agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan modifikasi permainan dengan menambah tingkat kesulitan.
- b) Lebih meningkatkan aktivitas dan kerjasama dari siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat.

### 3. Siklus 3

Hasil peneliti pada siklus 3 terdiri dari 2 pertemuan. Kegiatan tiap pertemuan meliputi pengamatan sebelum pembelajaran, pengamatan saat proses pembelajaran langsung, dan pengamatan setelah pembelajaran selesai.

#### a. Hasil observasi siklus 3 pertemuan 1

##### 1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa pada tanggal 11 September 2012 pukul 09.15, seperti pertemuan sebelumnya siswa sudah bersiap di

halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa simpai. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru dan kolabolator.



Gambar 26. Siswa Setelah Tiba di Lapangan

## 2) Pengamatan saat proses pembelajaran

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan atau penutup.

### a) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari, ada yang bertanya “Pak, permainan hari ini sama/tidak seperti pertemuan sebelumnya?”, kemudian guru menjawab “Ya, lihat saja nanti”. Guru bersama siswa

melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat. Suasana kegiatan pendahuluan tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 27. Guru Mengabsen Siswa

b) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu meletakkan simpai sesuai tugas, tujuan dari permainan tersebut adalah untuk melatih kerjasama dan kecepatan gerak lari lari cepat siswa. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 1 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang. Hal tersebut dikarenakan siswa sudah pernah melakukan permainan yang diberikan guru tetapi dengan kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan dengan permainan sebelumnya, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 28. Siswa Bermain Meletakan Simpai Sesuai Tugas

c) Pengamatan Penutup

Pada saat penenangan di berikan penguluran, siswa masih terlihat bersemangat. Selain itu, guru juga memberikan arahan kepada siswa yang melakukan kesalahan saat melakukan gerakan lari cpeat. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 29. Guru Memberikan Arahan Kepada Siswa.

Berikut ini hasil pengamatan Kolaboratur terhadap motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari cepat siswa pada umumnya, seluruh

siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 14 di bawah ini.

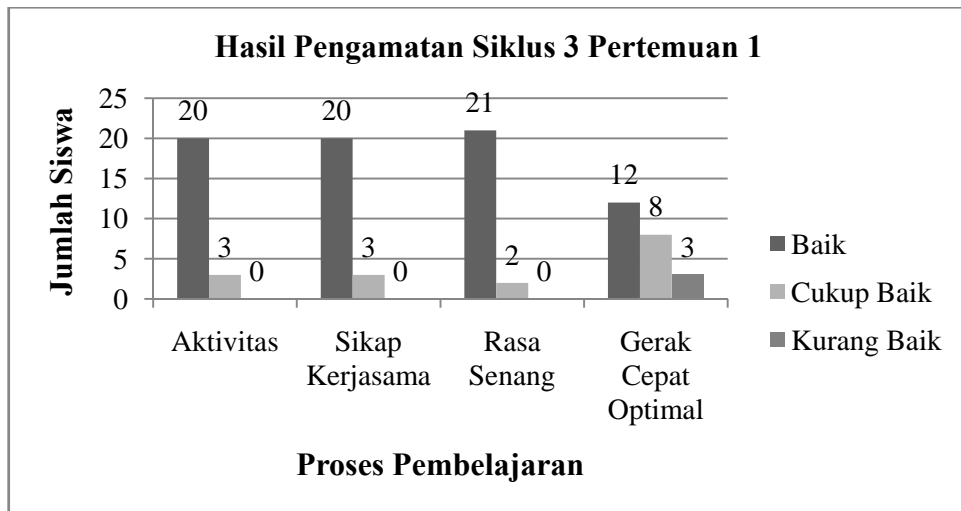
Tabel 14. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat		
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√			√		
2	√			√			√			√		
3	√			√			√			√		
4	√			√				√			√	
5	√				√		√				√	
6	√			√			√			√		
7	√			√			√			√		
8		√		√			√				√	
9	√			√			√				√	
10	√				√		√				√	
11	√			√			√			√		
12	√			√			√					√
13	√			√				√			√	
14	√			√			√			√		
15	√			√			√			√		
16		√			√		√					√
17	√			√			√			√		
18	√			√			√			√		
19	√			√			√					√
20		√		√			√				√	
21	√			√			√				√	
22	√			√			√			√		
23	√			√			√			√		
<b>Jml</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
<b>%</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>91,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0</b>	<b>52,2</b>	<b>34,8</b>	<b>13</b>

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai

berikut. Aktivitas siswa sebanyak 20 siswa (86,9%) kategori B (baik), 3 siswa (13%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sikap kerjasama 20 siswa (86,9%) kategori B (baik), 3 siswa (13%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Rasa Senang 21 siswa (91,3%) kategori B (baik), 2 siswa (8,7%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk Evaluasi Lari Cepat, khususnya untuk Gerak Cepat Optimal menunjukkan 12 anak (52,2%) kategori B (baik), 8 siswa (34,8%) kategori C (cukup), dan 3 siswa (13%) kategori K (Kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 30.  
Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 1

d) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah pelajaran selesai, siswa masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Bahkan ada yang mengusulkan

supaya besok pelajaran tadi diulangi kembali kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pada pertemuan 1. Hasil pengisian angket dari siswa sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil Angket Siswa Siklus 3 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	20	87	3	13
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	21	91,3	2	8,7
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	19	82,6	4	17,4
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	21	91,3	2	8,7
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	20	87	3	13
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	21	91,3	2	8,7
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	19	82,6	4	17,4
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	20	87	3	13
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Berdasarkan hasil jawaban angket dari seluruh siswa di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa beraktivitas dengan senang dan menikmati pembelajaran yang diberikan guru, walaupun masih ada 3

siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar.

e) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah sebagai berikut: aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan menyelesaikan semua tugas dari guru sudah baik, tetapi pada siklus 2 masih ada 3 siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan modifikasi permainan dengan menambah tingkat kesulitan dan kerjasama.
- b) Mendemonstrasikan gerakan lari yang benar kepada siswa, untuk meningkatkan evaluasi pembelajaran lari.

b. Hasil observasi siklus 3 pertemuan 2

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Rabu pada tanggal 12 September 2012 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga, seperti biasanya. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa simpai.

Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru dan kolabolator.



Gambar 31. Siswa Setelah Tiba di Lapangan

## 2) Pengamatan saat proses pembelajaran

Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dilakukan saat pendahuluan, saat pembelajaran inti, dan saat penenangan atau penutup.

### a) Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat seperti biasanya, sambil bertanya “Pak, apakah hari ini akan bermain lari lagi ya? Karena saya senang pak, kalau ada bermainnya!”. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 32. Guru dan Siswa melakukan Pemanasan

b) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu bermain lari cepat masuk kesimpai, tujuan dari permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari cepat. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 2 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang, karena pada saat memasukkan badan ke dalam simpai, siswa selalu ketawa, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 33. Siswa Bermain Lari Cepat Masuk Kesimpai

c) Pengamatan Penutup

Pada saat penenangan di berikan penguluran yaitu dalam bentuk permainan, siswa masih terlihat bersemangat. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 34. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran

Berikut ini hasil pengamatan Kolaboratur terhadap motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari cepat siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%).

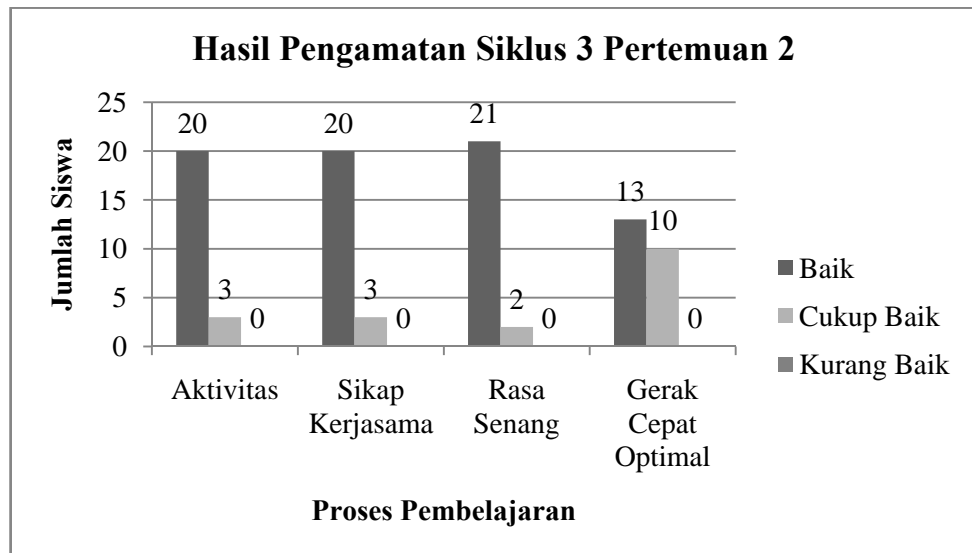
Tabel 16. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat		
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√			√		
2	√			√			√			√		
3	√			√			√				√	
4	√			√				√		√		
5	√				√		√				√	
6	√			√			√			√		
7	√			√			√			√		
8		√		√			√			√		
9	√			√			√				√	
10	√				√		√				√	
11	√			√			√			√		
12	√			√			√				√	
13	√			√				√			√	
14	√			√			√			√		
15	√			√			√			√		
16		√			√		√				√	
17	√			√			√			√		
18	√			√			√			√		
19	√			√			√				√	
20		√		√			√				√	
21	√			√			√				√	
22	√			√			√			√		
23	√			√			√			√		
<b>Jml</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>%</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>91,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0</b>	<b>56,5</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Aktivitas siswa sebanyak 20 siswa (86,9%) kategori B (baik), 3 siswa (13%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori

K (kurang). Sikap kerjasama 20 siswa (86,9%) kategori B (baik), 3 siswa (13%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Rasa Senang 21 siswa (91,3%) kategori B (baik), 2 siswa (8,7%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk Evaluasi Lari Cepat, khususnya untuk Gerak Cepat Optimal menunjukkan 13 anak (56,5%) kategori B (baik), 10 siswa (43,5%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang).

Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 35.  
Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 2

### 3) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah proses pembelajaran diperoleh hasil dari kolaborator seperti di bawah ini:

Tabel 17. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 3 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	22	95,7	1	4,3
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	23	100	0	0
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	21	91,3	2	8,7
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	23	100	0	0
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	22	95,7	1	4,3
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	22	95,7	1	4,3
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	20	87	3	13
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	23	100	0	0
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

Berdasarkan hasil jawaban angket dari tiap siswa diperoleh bahwa semua siswa kegiatan yang diberikan guru sangat menyenangkan dan menarik. Selain itu, hasil evaluasi bagi siswa pada siklus 3 terlihat lebih mudah dibandingkan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya.

#### 4) Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus 3, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Proses pembelajaran

yang dilakukan guru menjadikan siswa aktif dan bersikap baik dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan, serta rasa senang yang ditimbulkan siswa selama mengikuti pembelajaran dapat dijadikan semangat tiap siswa untuk menguasai gerakan dasar lari cepat.

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan bermain yang bertujuan melatih gerakan dasar lari cepat, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi lari cepat cukup memuaskan bagi peneliti, karena semua siswa atau 100% siswa yang mampu mendapat penilaian minimum. Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolabolator, penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran, sehingga pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo sebesar 100%. Hasil tersebut berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kolabolator dan guru, yang kemudian dikategorikan dan dihitung berdasarkan jumlah siswa dalam bentuk persentase. Selain itu, hal tersebut dapat dilihat pada pembahasan tiap siklus sebagai berikut:

## **1. Siklus 1**

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo sudah tepat. Pada siklus 1 peneliti menggunakan permainan yang bertujuan melatih kecepatan lari tiap siswa. Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti semua permainan yang diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1 ini, masih ditemukan hambatan-hambatan yang membuat pembelajaran kurang maksimal, yaitu masih ada beberapa siswa yang kurang senang dengan pembagian kelompok yang guru lakukan. Hambatan yang muncul pada pertemuan 1 langsung peneliti selesaikan pada pertemuan 2, dengan memberikan penjelasan kepada tiap siswa.

## **2. Siklus 2**

Pada siklus 2 proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo, sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 2 ini dengan menambah variasi permainan. Tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan lari cepat tiap siswa. Pada siklus 2 ini gerakan lari cepat siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan evaluasi proses mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tanpa kehilangan keseimbangan dan menambah kecepatan lari dan

melakukan trasi kegerakan lari dengan baik. Tetapi masih ada 5 siswa yang belum tuntas dalam melakukan gerakan lari cepat.

### **3. Siklus 3**

Pada siklus 3 proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo, sangat baik dan memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 3 ini dengan menambah variasi permainan berdasarkan permainan siklus 2, dengan tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan dan ketepatan waktu dalam gerakan lari cepat. Pada siklus 3 ini gerakan lari cepat siswa kelas V sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil evaluasi lari cepat yang mencapai 100% pada akhir siklus. Selain itu, waktu yang ditempuh siswa juga mengalami peningkatan dari pada siklus 2.

Dari tiga penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus 1, 2, dan 3 menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran lari cepat selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan pendekatan bermain membuat siswa merasa termotivasi untuk bisa melakukan gerakan lari cepat. Sesuai dengan pendapat Devi Ari Mariani (2008), yang menyatakan bahwa bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Sedangkan Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 1), bahwa bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari cepat dengan menggunakan pendekatan bermain dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lari cepat untuk kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo.

### **B. Implikasi Penelitian**

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain di SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo pada Siswa Kelas V mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran perlu diupayakan dalam memvariasi pembelajaran agar siswa tertarik atau menyenangkan olahraga yang diajarkan guru.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penyusunan RPP belum cukup baik, sehingga hasil penyusunan RPP masih ada yang perlu direvisi.
2. Banyaknya simpai yang rusak, sehingga peneliti mencari dan mengusahakan mencari simpai disekolah lain.

### **D. Saran-Saran**

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru, agar dalam mengajarkan materi pembelajaran pendidikan jasmani harus mengetahui karakteristik dari siswa, sehingga guru dapat memilih metode yang sesuai dengan kebutuhan siswa.
2. Bagi Sekolah, agar menyediakan prasarana penyimpanan alat-alat olahraga yang baik, sehingga sarana pembelajaran penjas tidak terjadi kerusakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Andang Ismail. (2009). *Pengertian Bermain*. Diakses di <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> diunduh pada tanggal 22 Desember 2009.
- Arnie Fajar. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Asep Suharta. (2007). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. *Jurnal IPTEK Olahraga*. VOL.9, No.2, Mei-Agustus 2007:134-153.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas.
- (2007). *Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- (2007). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/Mi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Devi Ari Mariani (2008). Bermain dan Kreativitas Anak Usia Dini. *Artikel* Diakses di <http://deviarimariani.wordpress.com/2008/06/12/bermain-dan-kreativitas-anak-usia-dini/> diunduh pada tanggal 5 Juni 2012.
- Didik Zafar Sidik (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- DidinBudiman. (2010). *Psikologi Anak dalam PENJAS*. Diakses di [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/197409072001121-DIDIN\\_BUDIMAN/psikologi\\_anak\\_dlm\\_penjas/Karakteristik\\_Siswa\\_Sekolah\\_Dasar.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197409072001121-DIDIN_BUDIMAN/psikologi_anak_dlm_penjas/Karakteristik_Siswa_Sekolah_Dasar.pdf) diunduh pada tanggal 5 Juni 2012.
- Djumidar. (2006). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ganjar Nugroho. (2012). “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo”. *Skripsi*. UNY: FIK
- Hamzah B. Uno.(2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jumadi.(2010). *Pengertian KTSP dan Pengembangan Silabus dalam KTSP*. <http://staff.uny.ac.id/system/files/pengabdian/jumadi-mpd-dr/pengertian-ktsp-pengembangan-silabus.pdf>

- Mochamad Djumidar. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mulyasa.(2009). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mulyo Prayetno (2012). Teori Bermian Menurut Ahli. *Artikel*. Diakses di <http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurut-ahli.html> diunduh pada tanggal 5 Juni 2012.
- Suherman, dkk.(2003). *Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer*. Bandung: JICA IMSTEP Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suwarsih Madya. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Diakses di [http://www.ktiguru.net/file.php/1/moddata/data/3/9/45/PENELITIAN\\_TI\\_NDAKAN\\_KELAS.pdf](http://www.ktiguru.net/file.php/1/moddata/data/3/9/45/PENELITIAN_TI_NDAKAN_KELAS.pdf) diunduh pada tanggal 1 Mei 2012
- Taufik Yudi Mulyanto. (2005). Metode Latihan Lari Cepat 100 Meter.*Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 7, No. 3, Hal 143 – 159.
- Tri Wuyanlintik. (2012). “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD N Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. *Skripsi*. UNY: FIK.
- Usman Wahyudi. (2007). Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung.*Jurnal IPTEK Olahraga*.Volume 9, No. 3, Hal 182 – 190.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

## Lampiran 2

## Lampiran 3



## Lampiran 4

## Lampiran 5

## Lampiran 6

**JADWAL PELAJARAN**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(SIKLUS 1)**

**Sekolah** : SD Negeri 1 Besuki  
**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas/Semester** : V/ Genap  
**Materi Pokok** : Lari Lari cepat  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (2 kali pertemuan)

**A. Standar Kompetensi**

6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

- 6.1 Mempraktekkan gerakan dasar gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, dan kejujuran.

**C. Indikator**

- 6.1.1 Melakukan permainan lari yang dimodifikasi dengan rasa senang, mampu bekerjasama, dan adanya keaktifan.  
 6.1.2 Mempratikan gerakan dasar lari lari cepat dengan benar dengan rasa senang, mampu bekerjasama, serta adanya keaktifan.

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat menyelesaikan permainan yang diberikan guru dengan rasa senang, mampu bekerjasama, dan adanya keaktifan.  
 2. Siswa mampu mempratikan gerakan dasar lari lari cepat dengan benar dan rasa senang, mampu bekerjasama, serta adanya keaktifan.

**E. Materi Pembelajaran**

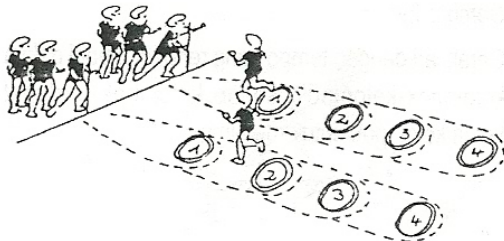
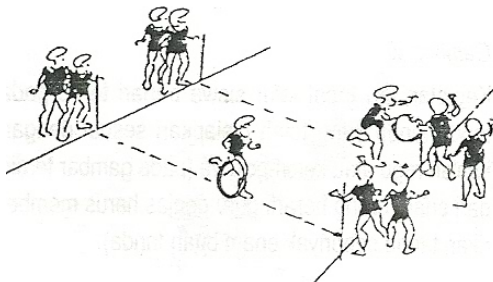
1. Start, Lari, Finish

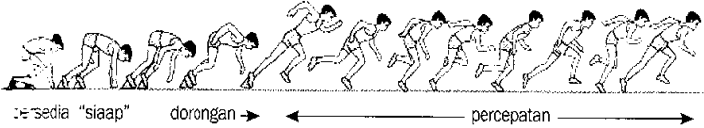
**F. Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan Bermain

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

No	Kegiatan	Waktu
1	<b>Pendahuluan</b> a. Guru membarikan siswa b. Guru mengucapkan salam kepada para siswa. c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. d. Guru bersama siswa melakukan pemanasan berupa	8 menit

	peregangan.	
2	<p><b>Inti</b></p> <p>Kegiatan pada siklus pertama dibagi menjadi dua kali pertemuan.</p> <p>a. <b>Siklus 1 Pertemuan Pertama</b></p> <p>Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan pertama, guru memberikan permainan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Guru menyuruh siswa untuk baris berbanjar.</li> <li>(2) Guru menaruh simpai pada arena dengan memberi jarak dan nomor tiap simpai, banyaknya simpai dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan banyaknya peserta (Gambar 1).</li> </ol>  <p>Gambar 1. Permainan Lari Mengitari Simpai (Mochamad Djumidar, 2004: 21)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(3) Guru menyuruh siswa lari melingkari simpai 1 dan kembali lagi kebarisan paling belakang.</li> <li>(4) Tiap siswa harus mampu melewati 4 simpai yang disiapkan diarena secara bergantian.</li> <li>(5) Tujuan permainan ini melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari cepat.</li> </ol> <p>b. <b>Siklus 1 Pertemuan Kedua</b></p> <p>Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan kedua, guru memberikan permainan yaitu:</p>  <p>Gambar 2. Lari Membawa Simpai (Mochamad Djumidar, 2004: 21)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4-5 orang siswa.</li> <li>(2) Guru membagisiswa beberapa kelompok dan tiap kelompok saling berhadapan/ dalam formasi berhadapan seperti pada Gambar 2.</li> <li>(3) Tiap kelompok membawa simpai satu dan harus di</li> </ol>	55 menit

	<p>bawa saat lari untuk diberikan kepada teman di hadapnya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(4) Teman yang menerima simpai harus berlari ke teman kelompok disebaliknya/dihadapannya.</li> <li>(5) Permainan ini dilakukan terus menerus sampai pada pemain terakhir dan dikembalikan pada pemain pertama yang memberikan simpai.</li> <li>(6) Tiap kelompok bekerja sama menyelesaikan permainan yang diberikan guru (elaborasi).</li> <li>(7) Dalam permainan ini guru dapat merubah jarak sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan.</li> <li>(8) Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kecepatan gerak lari cepat siswa.</li> </ol> <p>c. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara start jongkok, kemudian gerakan dasar lari lari cepat kepada siswa meliputi:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Gambar 3. Start Jongkok (Didik Zafar Sidik, 2010: 14)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Posisi “Bersedia”, dalam posisi “bersedia” lari cepater telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal.</li> <li>(2) Posisi “Siap”, dalam posisi “siap” lari cepater bergerak ke posisi start secara optimal.</li> <li>(3) Fase Dorong, dalam fase dorong, lari cepater meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.</li> <li>(4) Fase Percepatan, dalam fase lari percepatan, lari cepater menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan berlari.</li> </ol> <p>d. Siswa mencoba dan mempraktikkan gerakan yang diajarkan guru (eksplorasi).</p> <p>e. Guru berperan sebagai fasilitator jalannya ekplorasi dan interaksi yang dilakukan siswa (elaborasi), jika ada siswa yang mengalami kesulitan, guru memberikan bantuan terbatas (elaborasi)</p> <p>f. Guru menunjuk beberapa siswa untuk menjelaskan atau mendemonstrasikan gerakan lari lari cepat yang dimulai dari start jongkok. Peserta didik yang lain sambil mengoreksi gerakan dari temannya (konfirmasi).</p> <p>g. Guru menegaskan kembali jawaban siswa yang benar dan memperbaiki jawaban siswa yang salah (konfirmasi).</p> <p>h. Guru mengevaluasi tiap siswa.</p>	
<b>3</b>	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. Guru memberikan umpan balik terhadap kelompok yang</p>	7 menit

	<p>anggotanya mampu mengumpulkan nilai terbanyak.</p> <p>b. Guru memberikan masukan terhadap siswa yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar untuk latihan di rumah.</p> <p>c. Guru dan siswa melakukan pendinginan.</p> <p>d. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan siswa belajar bersama dan membantu teman dalam belajar.</p>	
--	--	--

#### **H. Alat dan Sumber Belajar**

1. Alat : Simpai, Tiang Bendera
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas V

#### **I. Penilaian**

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Lari Lari cepat

Wonosobo, 29 Agustus 2012

Kepala Sekolah

Peneliti

Semano, S.Pd.  
NIP. 19670814 199301 1 001

Bingun  
NIM. 10604227009

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

Siklus : 1/ Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1		√			√		√			√			
2		√			√			√		√			
3			√			√			√			√	
4		√			√		√				√		
5		√			√			√			√		
6		√			√			√			√		
7	√			√				√				√	
8			√		√		√					√	
9			√	√			√					√	
10		√			√			√				√	
11		√			√			√			√		
12			√			√			√			√	
13		√			√			√			√		
14	√				√		√				√		
15	√			√			√			√			
16			√		√		√					√	
17	√			√				√				√	
18		√			√		√				√		
19		√			√		√					√	
20			√		√			√				√	
21			√			√			√			√	
22		√			√			√			√		
23		√			√			√			√		
<b>Jml</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	
<b>%</b>	<b>17,4</b>	<b>52,2</b>	<b>30,4</b>	<b>17,4</b>	<b>73,9</b>	<b>8,7</b>	<b>39,1</b>	<b>47,8</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>39,1</b>	<b>47,8</b>	

Kolabolator 1

Amin, S.Pd  
NIP. 19570712 198405 1 002Wonosobo, 28 Agustus 2012  
Kolabolator 2M. Toyib, S.Pd.  
NIP.

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

### Siklus : 1/ Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1		√			√		√			√			
2		√			√			√		√			
3			√			√			√			√	
4		√			√		√				√		
5		√			√			√			√		
6		√			√			√			√		
7	√			√				√				√	
8			√		√		√					√	
9			√	√			√					√	
10		√			√			√				√	
11		√			√			√			√		
12			√			√			√			√	
13		√			√			√			√		
14	√				√		√				√		
15	√			√			√			√			
16			√		√		√					√	
17	√			√				√				√	
18		√			√		√				√		
19		√			√		√					√	
20			√		√			√				√	
21			√			√			√			√	
22		√			√			√			√		
23		√			√			√			√		
<b>Jml</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	
<b>%</b>	<b>17,4</b>	<b>52,2</b>	<b>30,4</b>	<b>17,4</b>	<b>73,9</b>	<b>8,7</b>	<b>39,1</b>	<b>47,8</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>39,1</b>	<b>47,8</b>	

Wonosobo, 28 Agustus 2012  
Peneliti

Bingun  
NIM. 10604227009

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

Siklus : 1/ Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√				√		√			
3		√			√			√			√		
4		√			√		√					√	
5		√			√			√			√		
6		√			√		√			√			
7	√			√			√				√		
8		√			√		√					√	
9		√		√			√					√	
10		√			√			√				√	
11		√			√		√				√		
12			√		√		√					√	
13		√			√			√			√		
14	√				√		√				√		
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√				√			√		
18		√			√		√				√		
19		√			√		√					√	
20		√			√			√				√	
21			√			√		√				√	
22		√			√			√		√			
23		√			√			√		√			
<b>Jml</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>%</b>	<b>21,7</b>	<b>69,6</b>	<b>8,7</b>	<b>17,4</b>	<b>78,1</b>	<b>4,3</b>	<b>56,6</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>	<b>26,1</b>	<b>34,8</b>	<b>39,1</b>	

Wonosobo, 29 Agustus 2012

Kolabolator 1

Kolabolator 2

Amin, S.Pd  
NIP. 19570712 198405 1 002

M. Toyib, S.Pd.  
NIP.

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

Siklus : 1/ Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√				√		√			
3		√			√			√			√		
4		√			√		√					√	
5		√			√			√			√		
6		√			√		√			√			
7	√			√			√				√		
8		√			√		√					√	
9		√		√			√					√	
10		√			√			√				√	
11		√			√		√				√		
12			√		√		√					√	
13		√			√			√			√		
14	√				√		√				√		
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√				√			√		
18		√			√		√				√		
19		√			√		√					√	
20		√			√			√				√	
21			√			√		√				√	
22		√			√			√		√			
23		√			√			√		√			
<b>Jml</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>%</b>	<b>21,7</b>	<b>69,6</b>	<b>8,7</b>	<b>17,4</b>	<b>78,1</b>	<b>4,3</b>	<b>56,6</b>	<b>43,5</b>		<b>26,1</b>	<b>34,8</b>	<b>39,1</b>	

Wonosobo, 29 Agustus 2012  
Peneliti

Bingun  
NIM. 10604227009



## Lampiran 11

## HASIL ANGKET SISWA

Pertemuan : 1

No	Faktor yang Dinilai	Siswa Menjawab			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	18	78,3	5	21,7
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	13	56,5	10	43,5
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	13	56,5	10	43,5
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	12	52,2	11	47,8
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	10	43,5	13	56,5
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	17	73,9	6	26,1
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	12	52,2	11	47,8
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	15	65,2	8	34,8
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	18	78,3	5	21,7
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	14	60,9	9	39,1
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	12	52,2	11	47,8
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	12	52,2	11	47,8
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	10	43,5	13	56,5
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

## HASIL ANGKET SISWA

Petemuan : 2

No	Faktor yang Dinilai	Siswa Menjawab			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	15	65,2	8	34,8
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	12	52,2	11	47,8
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	15	65,2	8	34,8
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	14	60,9	9	39,1
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	18	78,3	5	21,7
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	20	87	3	13
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	17	73,9	6	26,1
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	18	78,3	5	21,7
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	21	91,3	2	8,7
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	16	69,6	7	30,4
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	16	69,6	7	30,4
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	14	60,9	9	39,1
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	14	60,9	9	39,1
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(SIKLUS 2)**

**Sekolah** : SD Negeri 1 Besuki  
**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas/Semester** : V/ Genap  
**Materi Pokok** : Lari Lari cepat  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (2 kali pertemuan)

**A. Standar Kompetensi**

6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

- 6.1 Mempraktekkan gerakan dasar gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, dan kejujuran.

**C. Indikator**

1. Melakukan permainan lari yang dimodifikasi
2. Mempraktikan gerakan dasar start jongkok
3. Mempraktikan gerakan dasar lari lari cepat

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat menyelesaikan permainan yang diberikan guru
2. Siswa dapat melakukan gerakan dasar start jongkok dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan gerakan dasar start jongkok dengan benar.

**E. Materi Pembelajaran**

Start, Lari, Finish

**F. Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan Bermain

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

No	Kegiatan	Waktu
1	<b>Pendahuluan</b> a. Guru membarikan siswa b. Guru mengucapkan salam kepada para siswa. c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. d. Guru bersama siswa melakukan pemanasan berupa peregangan.	8 menit

2

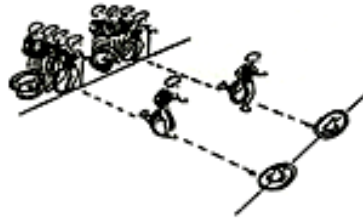
**Inti**

55 menit

Kegiatan pada siklus pertama dibagi menjadi dua kali pertemuan.

**a. Siklus 2 Pertemuan Pertama**

Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan pertama, guru memberikan permainan sebagai berikut:



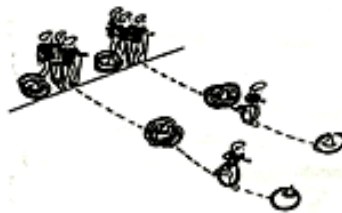
Gambar 4. Meletakkan Simpai di Patok (Mochamad Djumidar, 2004: 22)

- (1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4-5 orang siswa.
- (2) Guru membagisiswa beberapa kelompok dan meletakkan beberapa simpai di arena start Gambar 4.
- (3) Tiap kelompok membawa simpai satu dan harus di bawa saat lari untuk diletakkan ke patok-patok di hadapnya.
- (4) Permainan ini dilakukan terus menerus sampai pada pemain terakhir.
- (5) Tiap kelompok bekerja sama menyelesaikan permainan yang diberikan guru (elaborasi).
- (6) Dalam permainan ini guru dapat merubah jarak sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan.
- (7) Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kerjasamadan kecepatangerak lari cepat siswa

**b. Siklus 2 Pertemuan Kedua**

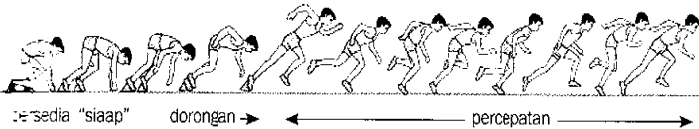
Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan kedua, guru memberikan permainan yaitu:

- (1) Gurumenyuruhsiswa untuk baris berbanjar.



Gambar5. Memindahkan Simpai (Mochamad Djumidar, 2004: 22)

- (2) Guru menaruh simpai pada arena dengan memberi jarak dan meletakkan patok dengan jarak tiap patok 8 meter. Pada patok pertama diberi satu simpai, banyaknya simpai dapat disesuaikan dengan

	<p>kebutuhan dan banyaknya peserta (Gambar 5).</p> <p>(3) Guru menyuruh siswa lari meletakkan simpai pada patok 1 dan mengambil simpai pada patok 1 yang telah diletakkan sebelumnya untuk diletakkan pada patok 2.</p> <p>(4) Guru dapat memodifikasi permainan dengan menambah jarak lintasan atau peraturan permainan.</p> <p>(5) Tujuan permainan ini melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari cepat.</p> <p>c. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara start jongkok, kemudian gerakan dasar lari lari cepat kepada siswa meliputi:</p>  <p>Gambar 6. Start Jongkok (Didik Zafar Sidik, 2010: 14)</p> <p>(1) Posisi “Bersedia”, dalam posisi “bersedia” lari cepater telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal.</p> <p>(2) Posisi “Siap”, dalam posisi “siap” lari cepater bergerak ke posisi start secara optimal.</p> <p>(3) Fase Dorong, dalam fase dorong, lari cepater meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.</p> <p>(4) Fase Percepatan, dalam fase lari percepatan, lari cepater menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan berlari.</p> <p>d. Siswa mencoba dan mempraktikkan gerakan yang diajarkan guru (eksplorasi).</p> <p>e. Guru berperan sebagai fasilitator jalannya ekplorasi dan interaksi yang dilakukan siswa (elaborasi), jika ada siswa yang mengalami kesulitan, guru memberikan bantuan terbatas (elaborasi)</p> <p>f. Guru menunjuk beberapa siswa untuk menjelaskan atau mendemonstrasikan gerakan lari lari cepat yang dimulai dari start jongkok. Peserta didik yang lain sambil mengoreksi gerakan dari temannya (konfirmasi).</p> <p>g. Guru menegaskan kembali jawaban siswa yang benar dan memperbaiki jawaban siswa yang salah (konfirmasi).</p> <p>h. Gurumengevaluasi tiap siswa.</p>	
<p><b>3</b></p>	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. Guru memberikan umpan balik terhadap kelompok yang anggotanya mampu mengumpulkan nilai terbanyak.</p> <p>b. Guru memberikan masukan terhadap siswa yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar untuk latihan dirumah.</p> <p>c. Guru dan siswa melakukan pendinginan.</p>	<p>7 menit</p>

	d. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan siswa belajar bersama dan membantu teman dalam belajar.	
--	--	--

#### **H. Alat dan Sumber Belajar**

1. Alat : Simpai, Tiang Bendera
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas V

#### **I. Penilaian**

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Lari Lari cepat

Wonosobo, ..... 2012

Kepala Sekolah

Peneliti

Semano, S.Pd.  
NIP. 19670814 199301 1 001

Bingun  
NIM. 10604227009

### LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

**Siklus : 2/ Pertemuan 1**

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3		√		√				√			√		
4		√		√			√					√	
5		√			√			√			√		
6		√			√		√			√			
7	√			√			√				√		
8		√		√			√					√	
9		√		√			√				√		
10	√				√			√				√	
11	√			√			√			√			
12		√		√			√					√	
13		√			√			√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√				√			√		
18		√			√		√				√		
19		√		√			√				√		
20		√		√			√					√	
21	√				√		√				√		
22	√				√			√		√			
23		√			√			√		√			
	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
	<b>43,2</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>	<b>60,1</b>	<b>39,1</b>	<b>0</b>	<b>69,6</b>	<b>30,4</b>	<b>0</b>	<b>34,8</b>	<b>39,1</b>	<b>26,1</b>	

Kolabolator 1

Amin, S.Pd  
NIP. 19570712 198405 1 002

Wonosobo, 4 September 2012  
Kolabolator 2

M. Toyib, S.Pd.  
NIP.

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

### Siklus : 2/ Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3		√		√				√			√		
4		√		√			√					√	
5		√			√			√			√		
6		√			√		√			√			
7	√			√			√				√		
8		√		√			√					√	
9		√		√			√				√		
10	√				√			√				√	
11	√			√			√			√			
12		√		√			√					√	
13		√			√			√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√				√			√		
18		√			√		√				√		
19		√		√			√				√		
20		√		√			√					√	
21	√				√		√				√		
22	√				√			√		√			
23		√			√			√		√			
	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	
	<b>43,2</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>	<b>60,1</b>	<b>39,1</b>	<b>0</b>	<b>69,6</b>	<b>30,4</b>		<b>34,8</b>	<b>39,1</b>	<b>26,1</b>	

Wonosobo, 4 September 2012  
Peneliti

Bingun  
NIM. 10604227009

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

Siklus : 2/ Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3		√		√				√		√			
4	√			√			√				√		
5	√				√		√				√		
6	√			√			√			√			
7	√			√			√				√		
8		√		√			√					√	
9	√			√			√				√		
10	√				√			√				√	
11	√			√			√			√			
12	√			√			√					√	
13	√			√				√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√				√			√		
18		√		√			√				√		
19		√		√			√					√	
20		√		√			√				√		
21	√				√		√				√		
22	√			√				√		√			
23		√			√		√			√			
<b>Jml</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	
<b>%</b>	<b>69,6</b>	<b>30,4</b>	<b>0</b>	<b>78,1</b>	<b>21,7</b>	<b>0</b>	<b>78,1</b>	<b>21,5</b>	<b>0</b>	<b>39,1</b>	<b>39,1</b>	<b>21,7</b>	

Kolabolator 1

Amin, S.Pd  
NIP. 19570712 198405 1 002

Wonosobo, 5 September 2012  
Kolabolator 2

M. Toyib, S.Pd.  
NIP.

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

Siklus : 2/ Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3		√		√				√		√			
4	√			√			√				√		
5	√				√		√				√		
6	√			√			√			√			
7	√			√			√				√		
8		√		√			√					√	
9	√			√			√				√		
10	√				√			√				√	
11	√			√			√			√			
12	√			√			√					√	
13	√			√				√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√				√			√		
18		√		√			√				√		
19		√		√			√					√	
20		√		√			√				√		
21	√				√		√				√		
22	√			√				√		√			
23		√			√		√			√			
<b>Jml</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	
<b>%</b>	<b>69,6</b>	<b>30,4</b>	<b>0</b>	<b>78,1</b>	<b>21,7</b>	<b>0</b>	<b>78,1</b>	<b>21,5</b>	<b>0</b>	<b>39,1</b>	<b>39,1</b>	<b>21,7</b>	

Wonosobo, 5 September 2012  
Peneliti

Bingun  
NIM. 10604227009

## HASIL ANGKET SISWA

Pertemuan : 1

No	Faktor yang Dinilai	Siswa Menjawab			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	20	87.0	3	13.0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	18	78.3	5	21.7
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	18	78.3	5	21.7
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	20	87.0	3	13.0
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	20	87.0	3	13.0
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100.0	0	0.0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	17	73.9	6	26.1
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	20	87.0	3	13.0
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100.0	0	0.0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100.0	0	0.0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	20	87.0	3	13.0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	19	82.6	4	17.4
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	15	65.2	8	34.8
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	18	78.3	5	21.7
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100.0	0	0.0

## HASIL ANGKET SISWA

Pertemuan: 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	20	87	3	13
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	21	91,3	2	8,7
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	19	82,6	4	17,4
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	20	87	3	13
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	20	87	3	13
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	21	91,3	2	8,7
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	17	73,9	6	26,1
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	20	87	3	13
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(SIKLUS 3)**

**Sekolah** : SD Negeri 1 Besuki  
**Mata Pelajaran** : Penjasorkes  
**Kelas/Semester** : V/ Genap  
**Materi Pokok** : Lari Lari cepat  
**Alokasi Waktu** : 4 x 35 menit (2 kali pertemuan)

**A. Standar Kompetensi**

6. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. Kompetensi Dasar**

- 6.1 Mempraktekkan gerakan dasar gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, dan kejujuran.

**C. Indikator**

1. Melakukan permainan lari yang dimodifikasi
2. Mempraktikan gerakan dasar start jongkok
3. Mempraktikan gerakan dasar lari lari cepat

**D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat menyelesaikan permainan yang diberikan guru
2. Siswa dapat melakukan gerakan dasar start jongkok dengan benar.
3. Siswa dapat melakukan gerakan dasar start jongkok dengan benar.

**E. Materi Pembelajaran**

Start, Lari, Finish

**F. Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan Bermain

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

No	Kegiatan	Waktu
1	<b>Pendahuluan</b> a. Guru membarikan siswa b. Guru mengucapkan salam kepada para siswa. c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. d. Guru bersama siswa melakukan pemanasan berupa peregangan.	8 menit

2

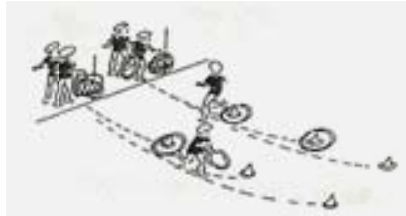
**Inti**

55 menit

Kegiatan pada siklus pertama dibagi menjadi dua kali pertemuan.

**a. Siklus 3 Pertemuan Pertama**

Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan pertama, guru memberikan permainan sebagai berikut:



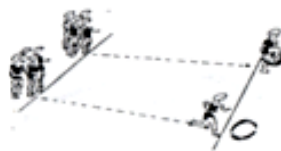
Gambar 7. Meletakkan Simpai sesuai Tugas  
(Mochamad Djumidar, 2004: 22)

- (1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri dari 4-5 orang siswa.
- (2) Guru membaggisiswa beberapa kelompok dan meletakkan beberapa simpai di arena start Gambar 7.
- (3) Tiap kelompok membawa simpai satu dan harus di bawa saat lari untuk diletakkan ke patok-patok di hadapnya sesuai dengan tugas yang diberikan masing-masing anggota.
- (4) Permainan ini dilakukan terus menerus sampai pada pemain terakhir.
- (5) Tiap kelompok bekerja sama menyelesaikan permainan yang diberikan guru (elaborasi).
- (6) Dalam permainan ini guru dapat merubah jarak sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan.
- (7) Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih kerjasama dan kecepatan gerak lari lari cepat siswa.

**b. Siklus 3 Pertemuan Kedua**

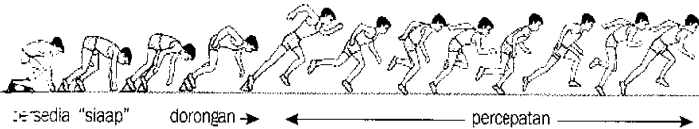
Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan kedua, guru memberikan permainan yaitu:

- (1) Gurumenyuruhsiswa untuk baris berbanjar.



Gambar 8. Lari cepat masuk kesimpai  
(Mochamad Djumidar, 2004: 9)

- (2) Guru menaruh simpai pada arena finish dengan memberi jarak 10 meter (Gambar 8).
- (3) Guru menyuruh siswa berlomba lari untuk masuk dan melewati simpai yang diletakkan digaris

	<p>finish. Peraturannya siswa harus memulai dengan start posisi jongkok.</p> <p>(4) Guru dapat memodifikasi permainan dengan menambah jarak lintasan atau peraturan permainan.</p> <p>(5) Tujuan permainan ini melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari cepat.</p> <p>c. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara start jongkok, kemudian gerakan dasar lari lari cepat kepada siswa Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara start jongkok, kemudian gerakan dasar lari lari cepat kepada siswa meliputi:</p>  <p>Gambar 9. Start Jongkok (Didik Zafar Sidik, 2010: 14)</p> <p>(1) Posisi “Bersedia”, dalam posisi “bersedia” lari cepater telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal.</p> <p>(2) Posisi “Siap”, dalam posisi “siap” lari cepater bergerak ke posisi start secara optimal.</p> <p>(3) Fase Dorong, dalam fase dorong, lari cepater meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.</p> <p>(4) Fase Percepatan, dalam fase lari percepatan, lari cepater menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan berlari.</p> <p>d. Siswa mencoba dan mempraktikkan gerakan yang diajarkan guru (eksplorasi).</p> <p>e. Guru berperan sebagai fasilitator jalannya ekplorasi dan interaksi yang dilakukan siswa (elaborasi), jika ada siswa yang mengalami kesulitan, guru memberikan bantuan terbatas (elaborasi)</p> <p>f. Guru menunjuk beberapa siswa untuk menjelaskan atau mendemonstrasikan gerakan lari lari cepat yang dimulai dari start jongkok. Peserta didik yang lain sambil mengoreksi gerakan dari temannya (konfirmasi).</p> <p>g. Guru menegaskan kembali jawaban siswa yang benar dan memperbaiki jawaban siswa yang salah (konfirmasi).</p> <p>h. Gurumengevaluasi tiap siswa.</p>	
<p><b>3</b></p>	<p><b>Penutup</b></p> <p>a. Guru memberikan umpan balik terhadap kelompok yang anggotanya mampu mengumpulkan nilai terbanyak.</p> <p>b. Guru memberikan masukan terhadap siswa yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar untuk latihan dirumah.</p> <p>c. Guru dan siswa melakukan pendinginan.</p>	<p>8 menit</p>

	d. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan siswa belajar bersama dan membantu teman dalam belajar.	
--	--	--

#### **H. Alatan dan Sumber Belajar**

1. Alat : Simpai, Tiang Bendera
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas V

#### **I. Penilaian**

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Lari Lari cepat

Wonosobo, ..... 2012

Kepala Sekolah

Peneliti

Semano, S.Pd.  
NIP. 19670814 199301 1 001

Bingun  
NIM. 10604227009

### LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

**Siklus : 3/ Pertemuan 1**

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3	√			√			√			√			
4	√			√				√			√		
5	√				√		√				√		
6	√			√			√			√			
7	√			√			√			√			
8		√		√			√				√		
9	√			√			√				√		
10	√				√		√				√		
11	√			√			√			√			
12	√			√			√					√	
13	√			√				√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√			√			√			
18	√			√			√			√			
19	√			√			√					√	
20		√		√			√				√		
21	√			√			√				√		
22	√			√			√			√			
23	√			√			√			√			
<b>Jml</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	
<b>%</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>91,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0</b>	<b>52,2</b>	<b>34,8</b>	<b>13</b>	

Kolabolator 1

Amin, S.Pd  
NIP. 19570712 198405 1 002

Wonosobo, 11 September 2012  
Kolabolator 2

M. Toyib, S.Pd.  
NIP.

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

Siklus : 3/ Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3	√			√			√			√			
4	√			√				√			√		
5	√				√		√				√		
6	√			√			√			√			
7	√			√			√			√			
8		√		√			√				√		
9	√			√			√				√		
10	√				√		√				√		
11	√			√			√			√			
12	√			√			√					√	
13	√			√				√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√					√	
17	√			√			√			√			
18	√			√			√			√			
19	√			√			√					√	
20		√		√			√				√		
21	√			√			√				√		
22	√			√			√			√			
23	√			√			√			√			
<b>Jml</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	
<b>%</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>91,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0</b>	<b>52,2</b>	<b>34,8</b>	<b>13</b>	

Wonosobo, 5 September 2012  
Peneliti

Bingun  
NIM. 10604227009

## LEMBAR PENILAIAN LARI CEPAT

**Siklus : 3/ Pertemuan 2**

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3	√			√			√				√		
4	√			√				√		√			
5	√				√		√				√		
6	√			√			√			√			
7	√			√			√			√			
8		√		√			√			√			
9	√			√			√				√		
10	√				√		√				√		
11	√			√			√			√			
12	√			√			√				√		
13	√			√				√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√				√		
17	√			√			√			√			
18	√			√			√			√			
19	√			√			√				√		
20		√		√			√				√		
21	√			√			√				√		
22	√			√			√			√			
23	√			√			√			√			
<b>Jml</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	
<b>%</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>91,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0</b>	<b>56,5</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>	

Kolabolator 1

Wonosobo, 12 September 2012  
Kolabolator 2

Amin, S.Pd  
NIP. 19570712 198405 1 002

M. Toyib, S.Pd.  
NIP.

## LEMBAR LARI CEPAT

Siklus : 3/ Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran									Evaluasi Lari Cepat			Ket
	Aktivitas			Sikap Kerjasama			Rasa Senang			Gerak Cepat Optimal			
	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1	√			√			√			√			
2	√			√			√			√			
3	√			√			√				√		
4	√			√				√		√			
5	√				√		√				√		
6	√			√			√			√			
7	√			√			√			√			
8		√		√			√			√			
9	√			√			√				√		
10	√				√		√				√		
11	√			√			√			√			
12	√			√			√				√		
13	√			√				√			√		
14	√			√			√			√			
15	√			√			√			√			
16		√			√		√				√		
17	√			√			√			√			
18	√			√			√			√			
19	√			√			√				√		
20		√		√			√				√		
21	√			√			√				√		
22	√			√			√			√			
23	√			√			√			√			
<b>Jml</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	
<b>%</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>86,9</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>91,3</b>	<b>8,7</b>	<b>0</b>	<b>56,5</b>	<b>43,5</b>	<b>0</b>	

Wonosobo, 5 September 2012  
Peneliti

Bingun  
NIM. 10604227009

**HASIL ANGKET SISWA**

Pertemuan : 1

No	Faktor yang Dinilai	Siswa Menjawab			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	20	87	3	13
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	21	91,3	2	8,7
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	19	82,6	4	17,4
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	21	91,3	2	8,7
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	20	87	3	13
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	21	91,3	2	8,7
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	19	82,6	4	17,4
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	20	87	3	13
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

## HASIL ANGKET SISWA

Pertemuan : 2

No	Faktor yang Dinilai	Siswa Menjawab			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	23	100	0	0
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari cepat.	22	95,7	1	4,3
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	23	100	0	0
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari cepat yang diberikan oleh guru.	21	91,3	2	8,7
5	Saya suka dan senang olahraga lari cepat, walaupun teman-teman tidak menyukainya.	23	100	0	0
6	Saya suka pembelajaran lari cepat, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	23	100	0	0
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat yang diadakan di sekolah.	22	95,7	1	4,3
8	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat dengan sungguh-sungguh.	22	95,7	1	4,3
9	Saya selalu mengawali aktivitas lari cepat dengan pemanasan terlebih dahulu.	23	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari cepat.	23	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru	23	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	22	95,7	1	4,3
13	Saya selalu menyenangi lari cepat dari pada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	20	87	3	13
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru	23	100	0	0
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	23	100	0	0

**HASIL DOKUMENTASI**



Gambar 10. Gerbang SD N 1 Besuki



Gambar 11. Guru Mengabsen Siswa



Gambar 12. Guru Bermasa Siswa Melakukan Pemanasan



Gambar 13. Guru Mengajarkan Gerakan Dasar Star Jongkok Lari Cepat



Gambar 14. Permainan Lari Mengitari Simpai



Gambar 15. Lari Membawa Simpai



Gambar 16. Meletakkan Simpai di Patok



Gambar 17. Memindahkan Simpai dan Diamati oleh Kolabolator



Gambar 18. Lari Cepat Masuk Kesimpai



Gambar 19. Melakukan Evaluasi Gerakan Lari Cepat



Gambar 20. Guru sedang Menutup Pelajaran