

**UPAYA PENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS V
SD KANISIUS MINGGIR SLEMAN
TAHUN AJARAN 2014/2015**

SKRIPSI

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




Di susun oleh:
Aditya Hari Wibawanto
11601247293

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Kanisius Minggir” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 Juni 2015
Pembimbing,


Drs. Dapan. M. kes
NIP. 19690215 200012 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, 10 Juni 2015
Yang menyatakan,


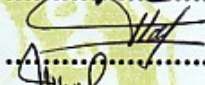
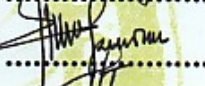



Aditya Hari Wibawanto
NIM.11601247293

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Kanisius Minggir” yang disusun oleh Aditya Hari Wibawanto, NIM 11601247293 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 29 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dapan, M Kes	Ketua Penguji		28 / 7 / 2015
Sudardiyono, M.Pd	Sekretaris Penguji		28 / 7 / 2015
Dr. Edy Purnomo, M.Kes,AIFO	Penguji I		27 / 7 / 2015
Sriawan, M.Kes	Penguji II		28 / 7 / 2015

Yogyakarta, 28 Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP 19600824 1986011 001

MOTTO

Saya datang, saya bimbingan, saya ujian, saya revisi, dan saya berhasil

(Penulis)

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari
betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah

(Thomas Alva Edison)

Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya dipukul ombak.

Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menentramkan amarah ombak dan
gelombang itu

(Marcus Aurelius)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang sangat bermakna istimewa bagi penulis, di antaranya: Ibu Katimah, Ibu yang sepenuh kasih dan setia, ayahku Ngadimin, yang selalu mendukungku setiap hari, Adikku tersayang (Fenanda, Anindita) yang selalu memberikan senyuman di setiap hari-hariku, dan temanku tersayang (Irma) yang selalu memberikan semangat buatku.

**UPAYA PENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA
KELAS V SD KANISIUS MINGGIR**

Oleh:
Aditya Hari Wibawanto
11601247293

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Kanisius Minggir Sleman Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung 2 siklus, setiap siklus dilakukan dua pertemuan. Setiap pertemuan dilakukan selama 2x35 menit. Subjek peneliti adalah siswa kelas V SD Kanisius Minggir Sleman Yogyakarta yang berjumlah 18 siswa. Sasaran yang diteliti ialah peningkatan pembelajaran lari jarak pendek. Pembelajaran diarahkan pada rasa senang dan antusias. Lari jarak pendek diarahkan pada reaksi koordinasi dan kecepatan. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, angket dan tes unjuk kerja.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang. Sedangkan nilai kuantitatif dapat dilihat dari hasil tes unjuk kerja lari, nilai rerata siswa siklus pertama 67, siswa yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) 56% dari ketentuan sekolah adalah 75. Pada siklus dua nilai meningkat menjadi 81 dan siswa yang mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) 87%. Hasil ini sangat meningkat dibandingkan dengan hasil tes unjuk kerja siswa kelas V tahun sebelumnya yang hanya 45% tuntas dari ketentuan KKM sekolah 75. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Kanisius Minggir, Sendangagung, Minggir Sleman.

Kata kunci : Lari Jarak Pendek, Pendekatan Bermain, Kelas V.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas V SD Kanisius Minggir”.

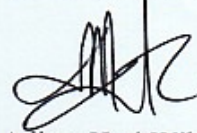
Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati disampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab ,M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Bapak Sriawan, M,Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Herka Maya Jatmika S.Pd.Jas.M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan semangat dan dukungan.
5. Bapak Drs. Dapan, M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan arahan, saran, masukan dan dorongan dengan sabar sampai terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak Drs. Dapan, M.Kes, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan arahan, saran, masukan dan dorongan dengan sabar sampai terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. SD Kanisius Minggir atas dukungan dan segala bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman PGSD angkatan 2011 dan rekan-rekan semua yang tidak memungkinkan disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulisan dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Sangat disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Penulis, 10 Juni 2015



Aditya Hari Wibawanto

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PENYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Pembelajaran	8
2. Lari Jarak Pendek.....	9
3. Pendekatan Bermain	14
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD)	20
B. Kerangka Pikir	20
C. Hipotesis Tindakan	21
BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Subjek Penelitian.....	23
C. Teknik Pengumpulan Data	24
D. Instrumen Penelitian	25

E. Pelaksanaan Penelitian	29
1. Siklus 1	29
F. Teknik Analisis Data	30
G. Indikator Keberhasilan	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Siklus 1	32
2. Siklus 2	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan	77
B. Implikasi Hasil Penelitian	77
C. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Instrumen obsevasi terhadap suasana pembelajaran.....	25
Tabel 2. Lembar penilaian kemampuan gerak dasar lari siswa	26
Tabel 3. Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran	28
Tabel 4. Hasil Pengamatan Peneliti Terhadap Siswa.....	34
Tabel 5. Hasil Pengamatan Kolabolator 1 Terhadap Siswa.....	35
Tabel 6. Hasil Pengamatan Kolabolator II Terhadap Siswa	36
Tabel 7. Hasil rekap antusiasme siklus I pertemuan I... ..	38
Tabel 8. Hasil Rekap kegembiraan Siklus I pertemuan I.....	38
Tabel 9. Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran Siklus I.....	42
Tabel 10. Hasil Penilaian tentang kemampuan gerak dasar lari Siklus I.....	43
Tabel 11. Hasil pengamatan kolabolator I suasana pembelajaran siklus I.....	44
Tabel 12. Hasil penilain kolabolator I kemampuan gerak dasar siklus I.....	45
Tabel 13. Hasil pengamatan kolabolator II suasana pembelajaran siklus I.....	46
Tabel 14. Hasil penilain kolabolator II kemampuan gerak dasar siklus I.....	47
Tabel 15. Hasil rekap antusiasme siklus I pertemuan II... ..	49
Tabel 16. Hasil Rekap kegembiraan Siklus I pertemuan II.....	50
Tabel 17. Hasil rekap kemampuan gerak dasar lari Siklus I.....	51
Tabel 18. Prosentase Suasana pembelajaran Siklus I dan II.....	52
Tabel 19. Prosentase kemampuan gerak dasar lari Siklus I.....	52
Tabel 20. Hasil Pengamatan Peneliti Terhadap Siswa.....	55
Tabel 21. Hasil Pengamatan Kolabolator 1 Terhadap Siswa.....	56

Tabel 22. Hasil Pengamatan Kolabolator II Terhadap Siswa	57
Tabel 23. Hasil rekap antusiasme siklus II pertemuan I... ..	59
Tabel 24. Hasil Rekap kegembiraan Siklus II pertemuan I.....	60
Tabel 25. Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran Siklus II....	64
Tabel 26. Hasil Penilaian tentang kemampuan gerak dasar lari Siklus II.....	65
Tabel 27. Hasil pengamatan kolabolator I suasana pembelajaran siklus II.	66
Tabel 28. Hasil penilain kolabolator I kemampuan gerak dasar siklus II.....	67
Tabel 29. Hasil pengamatan kolabolator II suasana pembelajaran siklus II.....	68
Tabel 30. Hasil penilain kolabolator II kemampuan gerak dasar siklus II.....	69
Tabel 31. Hasil rekap antusiasme siklus I pertemuan II... ..	71
Tabel 32. Hasil Rekap kegembiraan Siklus I pertemuan II.....	72
Tabel 33. Hasil rekap kemampuan gerak dasar lari Siklus I.....	73
Tabel 34. Prosentase Suasana pembelajaran Siklus I dan II.....	74
Tabel 35. Prosentase kemampuan gerak dasar lari.....	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas.....	24
Gambar 2. Pemanasan pada siklus 1 pertemuan 1.	33
Gambar 3. Inti 1 Siklus 1.	33
Gambar 4. Inti 2 Siklus 1	33
Gambar 5. Pendinginan.....	37
Gambar 6. Grafik antusiasme.....	38
Gambar 7. Grafik rasa gembira.....	39
Gambar 8. Pemanasan pertemuan 2 Siklus I.....	40
Gambar 9. Inti 1 Siklus I.....	41
Gambar 10 Inti 2 Siklus I.....	41
Gambar 11. Tes unjuk kerja Siklus I.....	41
Gambar 12. Pendinginan.....	48
Gambar 13. Grafik antusiasme	49
Gambar 14. Grafik rasa gembira	50
Gambar 15. Grafik ketuntasan siklus I	51
Gambar 16. Pemanasan Siklus II.....	53
Gambar 17. Inti 1 pertemuan 1 Siklus II.....	54
Gambar 18. Inti 2 pertemuan 1 Siklus II.....	54
Gambar 19. Inti 3 pertemuan 1 Siklus II	55
Gambar 20. Pendinginan.....	58
Gambar 21. Grafik antusiasme.....	59

Gambar 22. Grafik rasa gembira.....	60
Gambar 23. Pemanasan pertemuan 2 Siklus II.....	61
Gambar 24. Inti 1 pertemuan 2 Siklus II	62
Gambar 25. Inti 2 pertemuan 2 Siklus II	62
Gambar 26. Inti 3 pertemuan 2 Siklus II	63
Gambar 27. Tes unjuk kerja pertemuan 2 Siklus II	63
Gambar 28. Pendinginan Siklus II	70
Gambar 29. Pengisian angket	70
Gambar 30. Grafik antusiasme pertemuan 2 Siklus II	72
Gambar 31. Grafik rasa gembira pertemuan 2 Siklus II	73
Gambar 32. Grafik Ketuntasan Siklus II	74
Gambar 33. Grafik antusiasme Siklus I dan II	75
Gambar 34. Grafik rasa gembira Siklus I dan II	75
Gambar 35. Grafik ketuntasan Siklus I dan Siklus II	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian.....	80
Lampiran 2. Surat keputusan kepala sekolah.....	82
Lampiran 3. Daftar Siswa.....	83
Lampiran 4. RPP	84
Lampiran 5. RPP.....	85
Lampiran 6. RPP.....	88
Lampiran 7. RPP.....	91
Lampiran 8. RPP.....	93
Lampiran 9. Kriteria Penilaian	94
Lampiran 10. Observasi Pembelajaran Peneliti.....	95
Lampiran 11. Observasi Pembelajaran Peneliti.....	96
Lampiran 12. Observasi Pembelajaran Peneliti.....	97
Lampiran 13. Lembar Angket... ..	113
Lampiran 14. Hasil Dokumentasi	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu usaha untuk menyiapkan manusia melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Salah satu usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia ialah melalui proses pembelajaran di sekolah. Dalam usaha meningkatkan kualitas sumber daya pendidikan. Guru merupakan komponen sumber daya manusia yang harus dibina, dikembangkan pengetahuan dan kemampuan secara terus menerus. Pendidikan merupakan kata yang tidak asing lagi untuk hampir setiap orang. Namun demikian, istilah ini lebih sering diartikan secara berbeda dari masa ke masa, termasuk oleh ahli yang berbeda pula.

Pada proses pembelajaran jasmani siswa kelas V SD Kanisius Minggir Sleman Yogyakarta dengan materi atletik khususnya nomor lari jarak pendek minat siswa putra maupun putri dalam mengikuti pembelajaran sangat rendah, sehingga hasil pembelajaran lari jarak pendek belum mencapai target yang diinginkan. Materi lari jarak pendek ini yang meliputi cara melakukan *start*, saat berlari dan cara melewati garis *finish*. Pada saat pembelajaran lari jarak pendek di sekolah guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki pembelajarannya. Hal ini menyebabkan siswa cenderung cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek di SD Kanisius Minggir.

Model pembelajaran yang monoton kurang menarik dan membosankan bagi siswa. Siswa menjadi malas melakukan gerakan, dan hasil kurang optimal. Pembelajaran yang membosankan juga akan berakibat pada menurunnya minat belajar siswa, apabila minat belajar siswa menurun maka harapan untuk meningkatkan hasil pembelajaran juga menjadi berkurang. Keadaan itu menjadikan suatu masalah dalam pembelajaran lari jarak pendek. Maka peneliti ingin mencoba melakukan upaya peningkatan pembelajaran lari jarak pendek, menggunakan pendekatan bermain.

Pembelajaran harus disesuaikan dengan karakteristik siswa agar siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Mengingat bahwa olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah dasar dengan disesuaikan dengan kemampuan siswa. Pembelajaran atletik di sekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik.

Berdasarkan uraian tersebut disebut di atas maka dapat dijelaskan bahwa dengan bermain anak akan merasa senang sehingga anak akan memperoleh kemajuan dalam proses pembelajarannya. Pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan dalam bentuk bermain. Diharapkan akan memberikan motivasi pada siswa mau melakukan gerakan lari secara

berulang-ulang, dalam suasana yang menyenangkan sehingga gerakan tersebut bagi siswa akan lebih bermakna. Dengan bermain diharapkan dapat ditangkap dengan mudah dan beban sebenarnya beratpun akan terasa lebih ringan.

Keberhasilan pembelajaran ditandai dengan dikuasainya materi pembelajaran oleh siswa. Ketika peneliti melakukan tes mata pelajaran penjasorkes dengan materi lari jarak pendek di SD Kanisius Minggir terdapat permasalahan antara harapan dan kenyataan. Permasalahan di atas diduga menjadi penyebab mengapa prestasi belajar Penjasorkes, khususnya untuk materi lari jarak pendek belum memenuhi nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yang diharapkan. Dengan data nilai yang belum memenuhi nilai KKM dimungkinkan disebabkan karena penerapan metode yang kurang tepat. Metode yang kurang tepat berdampak pada minat siswa dalam mengikuti pembelajaran, aktifitas belajar siswa kurang maksimal dan cepat bosan.

Berdasarkan observasi peneliti selain pendekatan pembelajaran yang belum sesuai, juga dipengaruhi kurangnya minat siswa dalam mengikuti olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek. Bagi siswa materi lari jarak pendek merupakan materi olahraga yang menjemukan, kurang disukai dan cenderung monoton.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut di atas maka penulis berusaha untuk mengatasinya melalui penelitian tindakan kelas

yaitu menggunakan metode pembelajaran bermain sebagai upaya untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya minat dalam mengikuti olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek di SD Kanisius Minggir.
2. Hasil belajar lari jarak pendek peserta didik kelas V SD Kanisius Minggir belum mencapai KKM kelas yaitu 75.
3. Guru belum pernah menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek di SD Kanisius Minggir.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi, yaitu: Upaya Peningkatan Pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Kanisius Minggir Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Kanisius Minggir.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Kanisius Minggir.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa khususnya materi lari jarak pendek.
- b. Dapat membantu guru memperbaiki kinerja sehingga dapat berkembang secara profesional.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar.
- b. Bagi guru diharapkan dapat sebagai masukan untuk memberikan metode pembelajaran yang bervariasi.
- c. Bagi sekolah diharapkan sebagai acuan bagi guru dalam mengajar olahraga.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. (<http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran>).

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 32), bahwa segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Secara lebih implisit di dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses yang timbal balik, dimana terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar.

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada yang diajar,

untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, atau ketangkasan. Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar. Sedangkan kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik daripada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan dan sikap.

Berkaitan dengan belajar Sugiyanto (1991: 232), mengemukakan, belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan, misalnya dari tidak bisa membaca menjadi bisa membaca, tidak bisa melompat menjadi bisa melompat. Perubahan yang terjadi pada seseorang dari hasil belajar relatif lebih permanen sebagai akibat dan pengalaman, latihan atau belajar secara terus-menerus dalam waktu tertentu. Kegiatan belajar dapat terjadi di rumah, di lingkungan tempat tinggal, di lapangan, dan di lembaga-lembaga yang telah disediakan.

Berdasarkan pengertian mengajar dan belajar yang telah diuraikan di atas dapat dikemukakan bahwa, pembelajaran keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan tingkat efisiensi dan efektifitas dalam melakukan gerak sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Pembelajaran lari jarak pendek adalah proses belajar mengajar lari jarak pendek agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan atau keterampilan tentang gerak yang diajarkan.

2. Lari Jarak Pendek

Pembelajaran lari jarak pendek kelas V mengacu pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) sebagai berikut:

Standar Kompetensi (SK) 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar (KD) : 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Kegiatan pembelajaran: Melakukan *start*, saat lari, dan *finish*.

Yang dimaksud lari jarak pendek Djumidar (2007: 12.6), menyatakan semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh sampai dengan jarak 400 meter. Menurut Eddy Purnomo (2007: 30), lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 sampai dengan 400 meter.

Pembelajaran lari jarak pendek pada penelitian ini meliputi cara melakukan *start* yang benar, cara berlari jarak pendek yang benar, dan cara melewati garis *finish* yang benar, jarak yang ditempuh dalam lari jarak pendek pada penelitian ini mengambil jarak yang terpendek yaitu 50 meter.

Tahapan-tahapan lari jarak pendek Djumidar (2007: 12.6), adalah membagi menjadi tiga tahap yaitu: (1) *Start*, (2) Gerakan lari cepat (*sprint*), (3) Gerakan *finish*.

a. Start Jongkok

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek *start* yang dipakai adalah *start* jongkok (*truth start*) sedangkan untuk jarak menengah menggunakan *start* berdiri (*standing start*).

Tujuan dari *start* adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan (Eddy Purnomo, 2007: 22). Si pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol *start* atau aba-aba dari *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.

Suatu *start* yang baik, Eddy Purnomo (2007: 23), menandai dengan sifat-sifat berikut ini:

- 1) Konsentrasi penuh dan menghilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba bersediaaa.
- 2) Menyesuaikan sikap yang sesuai pada posisi aba-aba siaaap.
- 3) Suatu dorongan *eksplosif* oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada *start* blok dalam suatu sudut yang optimal.

1) Penempatan *Start* Blok.

Ada tiga macam penempatan *start* blok, dan penempatannya disesuaikan dengan postur tubuh, yaitu:

- a) *Start* Pendek (*Short Start*) (14 – 28 cm).

- b) *Start Medium (Medium Start)* (35 – 42 cm).
- c) *Start Panjang (Longed Start)* (50 – 70 cm).

2) *Aba-aba Start Lari Sprint*

Pada lari *sprint* aba-aba yang dilakukan terdiri dari: bersedia, siap, yaak atau door bunyi pistol. Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut adalah sebagai berikut:

a) Bersedia

Setelah *starter* memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang, lalu kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

b) Siap

Setelah ada aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut: Lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°). Lutut belakang membentuk sudut antara 120° – 140° , dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

c) Yaak (Bunyi Pistol) atau *Drive*

Gerakan yang akan dilakukan seorang pelari setelah aba-aba yak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada

saat kedua kaki menolak/menekan keras pada *start* blok, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak namun lebih lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

3) Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Urutan gerak lari jarak pendek secara keseluruhan bila dilihat dari tahap-tahapnya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

Tahap topang (*suport phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (*ballfoot*) lihat gambar 1, pada saat

topang lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi, kaki ayun adalah dipercepat (lihat gambar 2), posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horisontal.

Tahap melayang (*flying phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1), lutut kaki topang bengkok dalam pada tahap pemulihan (*recovery*) (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2), ayunan lengan aktif namun rileks, selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah).

Menurut Djumidar (2007: 12.17), gerakan finish terdiri dari beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu:

- a) Lari terus tanpa perubahan apapun.
- b) Dada condong ke depan tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang, yang di Amerika lazim disebut *the lunge* (merebahkan diri) atau dalam bahasa jawa disebut ambyuk.
- c) Dada diputar dengan ayunan lengan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan, yang lazim disebut *the shrug*.

3. Pendekatan bermain

Untuk meningkatkan belajar dibutuhkan metode. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 87), metode diartikan sebagai suatu cara atau prosedur yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu. Hal senada dikemukakan Aip Syarifuddin (1992: 185), bahwa metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini yaitu metode pembelajaran bermain untuk meningkatkan lari cepat.

Dalam proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran (mengajar). Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya dengan menerapkan metode pembelajaran yang baik dan tepat. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode pembelajaran yang terkendali, dengan seksama

menyusun seri-seri pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah dirumuskan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan guru atau pelatih. Dalam memilih metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

Metode pembelajaran dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain. Menurut John Dewey dalam Soetoto Pontjopoetro (2004: 1.3), berpendapat bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi tiap

orang, terutama bagi anak-anak. Rusli Lutan (1991: 4), memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut, permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguh dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang.

Bermain dapat dinamakan sebagai alat untuk pembelajaran lari, khususnya di Sekolah Dasar. Penyajian pelajaran di SD perlu kreatifitas guru, agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran lari jarak pendek untuk siswa Sekolah Dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan, menirukan atau perlombaan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari jarak pendek dapat berupa perlombaan.

Untuk anak-anak SD, terutama kelas-kelas permulaan, menurut Aip Syarifuddin (1992: 61,) menyatakan bahwa pelaksanaan pelajaran gerakan dasar berlari dapat dilakukan dengan cara:

- a. Lari pelan-pelan kemudian cepat.
- b. Lari dengan ujung kaki pelan-pelan kemudian cepat.
- c. Lari di tempat dengan ujung kaki kemudian cepat.
- d. Lari berjingkat-jingkat dengan ujung kaki kiri dan kaki kanan sampai jarak yang ditentukan sesuai dengan kemampuan anak.
- e. Lari secepat-cepatnya sampai jarak yang ditentukan, sesuai dengan tingkat kemampuan anak.

Diantaranya Bermain yang dapat digunakan melatih kecepatan Menurut Soetoto Pontjopoetro, dkk (2004), adalah:

- a. Ambil balok dari lingkaran tengah.

- b. Mengibarkan sapu tangan.
- c. Main galah (gobak sodor).
- d. Cepat dapat.
- e. Memindahkan balok ke sana ke sini.
- f. Lari melewati lorong.

Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini dalam bentuk lomba atau kompetisi. Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek langsung, dan cara berlari jarak pendek yang benar.

Bagi siswa sekolah dasar permainan merupakan kegiatan yang meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan-aturan yang dapat dipahami oleh anak sehingga mereka dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperanan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu siswa perlu ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Sugiyanto (1998: 330), mengemukakan bahwa, mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara pelajar. Dengan adanya suasana kompetitif,

pelajar akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain.

Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuhkembangkan sikap disiplin, saling menghargai dan bertanggung jawab dalam mentaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Pembelajaran lari dengan pendekatan bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan pendekatan bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa. Kreativitas, inisiatif, kemampuan siswa untuk berfikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Berkaitan dengan pendekatan bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Pembelajaran Bermain *Start*

Bermain bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) *start* secara tidak langsung dan cara *start* yang benar ditinjau secara *anatomis*, memperbaiki sikap *start* serta

meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain *start* adalah meningkatkan konsentrasi, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa. Pembelajaran *start* jongkok melalui kegiatan bermain adalah sebagai berikut:

1) Bermain Kejar-Kejaran Mengikuti Aba-Aba Peluit

Siswa dalam posisi duduk santai kemudian pada saat ada suara peluit satu kali semua siswa berdiri dan pada aba-aba peluit dua kali maka semua siswa secepatnya berlari menempuh jarak yang telah ditentukan. Siswa dalam posisi tidur telungkup kemudian pada saat ada aba-aba peluit satu kali semua siswa secepatnya berdiri dan pada saat ada aba-aba peluit dua kali dilanjutkan lari secepat-cepatnya menempuh jarak yang telah ditentukan.

2) Beberapa bentuk pembelajaran bermain untuk meningkatkan kemampuan *start* gerak lari mengitari simpai berputar ke arah kiri/kanan formasi berbanjar.

b. Pembelajaran Lari dalam Bentuk Bermain

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek secara tidak langsung dan cara lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah

meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa dalam berlari. Dalam bermain ada beberapa bentuk yang dapat diberikan yaitu bentuk perorangan dan bentuk kelompok.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD)

Karakteristik siswa merupakan hal penting untuk dipahami seorang guru, dengan harapan guru akan mampu menerapkan metode yang tepat bagi siswanya. Karakteristik siswa SD kelas V, Djumidar (2007: 10.3), menyatakan 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 perlengkapannya.
 - 3) Kemampuan berfikir meningkat.
 - 4) Mampu mengidentifikasi ciri-ciri daripada benda, peristiwa makhluk hidup dan lain sebagainya.
 - 5) Membanding-bandingkan dirinya dengan yang lain.
 - 6) Emosinya tinggi.
 - 7) Ingin dianggap seperti orang dewasa.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian ini selain menggunakan kajian-kajian teori dari para ahli, juga menggunakan kajian hasil penelitian yang relevan dari para peneliti, antara lain:

1. Penelitian Fitri Isminarsih Tahun 2012 yang berjudul “Upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui permainan tradisional di SD MI Muh

Nogosari Kulon Progo Kelas V Tahun Ajaran 2012”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan tradisional dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MI Muh Nogosari. Berdasarkan data hasil tes pada pertemuan I rata-rata nilai siswa 66,87. Pada pertemuan II siswa yang tuntas KKM 68,33 yaitu 80% dengan nilai rata-rata 71,90. Pada pertemuan III mengalami peningkatan signifikan 100% dengan nilai rata-rata 73,75.

2. Penelitian Tri Wuryankitik Tahun 2012 yang berjudul “Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan pendekatan bermain pada siswa kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang belajar lari cepat dengan menggunakan pendekatan bermain.

C. Kerangka Pikir

Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi anak-anak. Apalagi bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak anak. Melalui bermain anak juga akan mendapatkan pengalaman belajar yang sangat berharga. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkap perasaannya sesama teman menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain bagi anak, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai bagaimana cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak, termasuk di dalamnya

keterampilan gerak lari jarak pendek. Agar bermain memberikan sumbangan yang positif bagi peningkatan pembelajaran gerak, maka guru dituntut dapat merancang kegiatan bermain yang menarik, menyenangkan dan mengandung unsur-unsur peningkatan gerak yang menunjang ketrampilan gerak lari jarak pendek. Melalui pendekatan bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari cepat dengan menggunakan pendekatan bermain, dalam penelitian ini peneliti membuat langkah-langkah penelitian menggunakan siklus/tindakan. Kegiatan bermain bagi anak merupakan kegiatan yang menyenangkan. Guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan.

Pembelajaran lari jarak pendek dapat dilakukan dengan bentuk bermain sehingga akan menggembirakan anak. Anak-anak senang bermain, dan ketika bermain anak melakukannya dengan gembira, bebas, lepas dari segala rintangan dan tekanan. Dengan menggunakan pendekatan bermain siswa tidak terasa telah melakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan

dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak lari jarak pendek pada siswa.

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut maka diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Kanisius Minggir.

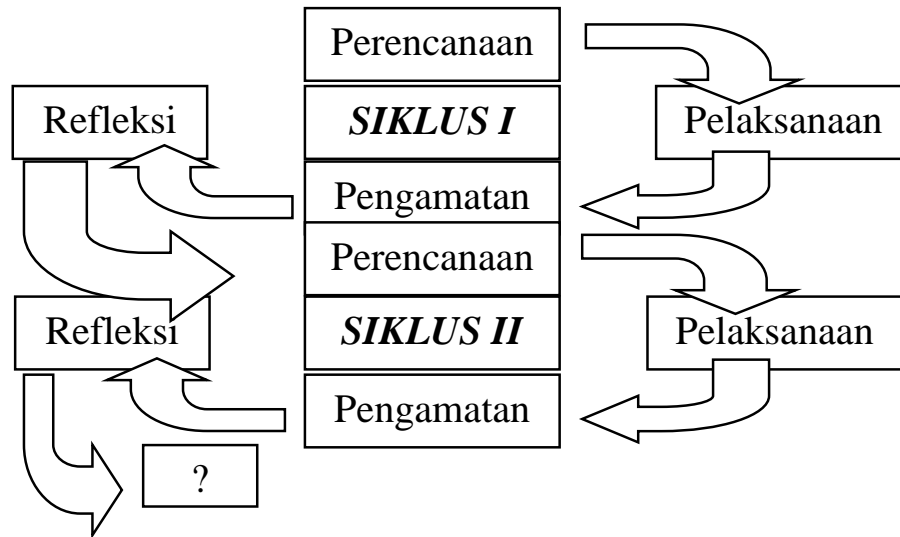
BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu merupakan salah satu upaya guru atau praktisi dalam bentuk berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu pembelajaran siswa. Menurut Ebbut dalam Wiriatmadja (2005:12), bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah sajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktek pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut.

Penelitian tindakan kelas ini berisi refleksi awal dan perencanaan umum. Refleksi awal berupa suatu renungan sehingga dapat menemukan kelemahan-kelemahannya, yang nantinya diperoleh kemanfaatan berupa perbaikan praktis yang meliputi penanggulangan berbagai permasalahan belajar yang dialami siswa. Secara singkat PTK dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk bagian yang bersifat refleksi oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas. PTK dilaksanakan dalam bentuk proses pengkajian yang berkelanjutan yang terdiri atas empat tahap, yaitu: (1) merencanakan, (2) melakukan tindakan, (3) mengamati, dan (4) merefleksi. Setelah dilakukan refleksi yang berupa analisis dan penilaian terhadap tindakan tersebut, maka muncul permasalahan baru yang perlu mendapat

perhatian, sehingga perlu merencanakan ulang dan refleksi ulang. Gambaran rancangan PTK dapat ditunjukkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
(Suharsimi Arikunto (2009: 17))

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Kanisius Minggir, sejumlah 18 terdiri dari 10 putra dan 8 putri. Pemilihan Subyek penelitian berdasarkan pertimbangan karena siswa belum terganggu oleh Ujian Nasional sehingga mampu fokus selama penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Adapun penjelasan lebih rinci persiklus dalam penelitian sebagai berikut:

1. Perencanaan
 - a. Penentuan waktu tindakan kelas.
 - b. Penentuan tindakan.
 - c. Membuat RPP

- d. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam KBM.
 - e. Mempersiapkan lembar pengamatan dan petunjuk kegiatan.
2. Pelaksanaan
 3. Pengamatan
 - a. Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu pelaksanaan kegiatan.
 - b. Pengisian lembar observasi.
 - c. Mendokumentasi pembelajaran.
 4. Refleksi
 - a. Melakukan evaluasi dalam PTK dengan cara diskusi dan tanya jawab dengan siswa dan observer.
 - b. Peneliti akan mengakhiri siklus apabila sudah terjadi perbaikan dan peningkatan belajar.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan angket.

1. Lembar Observasi

Lembar observasi berisikan suasana kelas berupa antusias, rasa gembira.

Tabel 1. Instrumen Observasi Terhadap Suasana Pembelajaran Siswa untuk Peneliti dan Kolaborator

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Rasa Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Siswa 1						
2	Siswa 2						
3	Siswa 3						
4	Siswa 4						
5	Siswa 5						
	dst						

Keterangan:

1. Antusias

- a. Antusias dianggap baik (B) apabila siswa melakukan dengan sungguh-sungguh dan berusaha untuk menang, mensupport teman se-regunya.
- b. Antusias dianggap cukup (C) apabila siswa melakukan dengan sungguh-sungguh.
- c. Antusias dianggap kurang (K) apabila siswa hanya melakukan sesuai dengan urutannya.

2. Rasa Gembira

- a. Rasa gembira dianggap baik (B) apabila siswa bersorak gembira ketika regunya menang atau bersedih ketika regunya kalah, bertepuk-tepuk tangan dan atau loncat-loncat gembira, serta tertawa gembira
- b. Rasa gembira dianggap cukup (C) apabila siswa bersorak dan bertepuk tangan.

- c. Rasa gembira dianggap kurang (K) apabila siswa tersenyum saja apabila menang

Tabel 2. Lembar Observasi Kemampuan Gerak Dasar Lari Siswa

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan				
		B	C	K	B	C	K	B	C	K		
1	Siswa 1											
2	Siswa 2											
3	Siswa 3											
4	Siswa 4											
5	Siswa 5											
Dst												

Tabel di atas merupakan lembar penilaian yang disiapkan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lari. Adapun instrumen penilaian kemampuan gerak dasar lari sebagai berikut :

1. Reaksi Gerak

- a. Dianggap baik (B) apabila terima sinyal langsung bergerak tanpa menghiraukan lawan main.
- b. Dianggap cukup (C) apabila terima sinyal , bergerak sambil memperhatikan lawan main.
- c. Dianggap kurang (K) apabila terima sinyal, bergerak asal melakukan.

2. Koordinasi

- a. Dianggap baik (B) apabila gerakan tungkai dan lengan imbang, lengan diayun searah gerakan lari, siku ditekuk $\pm 90^0$.
- b. Dianggap cukup (C) apabila gerakan tungkai dan lengan imbang, siku ditekuk $\pm 90^0$.

c. Dianggap kurang (K) apabila gerakan tungkai dan lengan imbang.

3. Kecepatan Start-Finish

a. Dianggap baik (B) apabila gerakan lari cepat, melakukan dengan sungguh-sungguh sampai selesai tanpa menengokkan kepalanya ke lawan main.

b. Dianggap cukup (C) apabila gerakan lari cukup cepat, melakukan dengan sungguh-sungguh sampai selesai walaupun kadang menengokkan kepalanya ke lawan main.

c. Dianggap kurang (K) apabila gerakan tidak cepat dan asal melakukan.

Penskoran terhadap hasil di atas yaitu baik mendapat skor 3, cukup mendapat skor 2, dan kurang mendapat skor 1. Skor dijumlah kemudian dikonversikan menjadi nilai.

2. Angket

Angket adalah suatu instrumen pengumpulan data yang berisi pernyataan tertulis untuk dijawab oleh siswa. Angket berisi tentang materi pembelajaran, metode pembelajaran, waktu pembelajaran, sarana prasarana penunjang pembelajaran dan guru sebagai penyampai pembelajaran. Adapun bentuk angket dan pertanyaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah seperti di bawah ini:

Tabel 3. Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran

No	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1.	Guru menyenangkan dalam mengajar.		
2.	Guru memberikan contoh pada saat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).		
3.	Guru menguasai materi pembelajaran.		
4.	Guru membagi waktu antara pemanasan, kegiatan inti, dan pendinginan saat proses pembelajaran.		
5.	Guru memodifikasi sarana dan prasarana yang digunakan.		
6.	Guru selalu memberi motivasi saat pembelajaran.		
7.	Guru memberikan kesempatan yang sama pada seluruh siswa saat proses pembelajaran.		
8.	Guru mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa saat proses pembelajaran.		
9.	Guru menggunakan bahasa penyampaian yang mudah dimengerti oleh siswa.		
10.	Sarana prasarana pembelajaran terpenuhi.		

3. Unjuk Kerja

Kriteria Penilaian Unjuk Kerja

Reaksi:

- a. Dianggap baik (B) apabila terima sinyal langsung bergerak tanpa menghiraukan lawan main.
- b. Dianggap cukup (C) apabila terima sinyal , bergerak sambil memperhatikan lawan main.

- c. Dianggap kurang (K) apabila terima sinyal, bergerak asal melakukan.

Koordinasi:

- a. Dianggap baik (B) apabila gerakan tungkai dan lenganimbang, lengan diayun searah gerakan lari, siku ditekuk $\pm 90^0$.
- b. Dianggap cukup (C) apabila gerakan tungkai dan lenganimbang, siku ditekuk $\pm 90^0$.
- c. Dianggap kurang (K) apabila gerakan lengan dan tungkaiimbang.

Kecepatan Start-Finish:

- a. Dianggap baik (B) apabila gerakan lari cepat, melakukan dengan sungguh-sungguh sampai selesai tanpa menengokkan kepalanya ke lawan main.
- b. Dianggap cukup (C) apabila gerakan lari cukup cepat, melakukan dengan sungguh-sungguh sampai selesai walaupun kadang menengokkan kepalanya ke lawan main.
- c. Dianggap kurang (K) apabila gerakan tidak cepat dan asal melakukan.

Penskoran terhadap hasil di atas yaitu baik mendapat skor 3, cukup mendapat skor 2, dan kurang mendapat skor 1. Skor dijumlah kemudian dikonversikan menjadi nilai.

Rumus :

$$\text{Nilai: } \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

E. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dua siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan dalam satu minggu dilakukan 1 kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan 70 menit, siswa diberikan materi pembelajaran lari jarak pendek dengan materi pembelajaran yang sudah dimodifikasi dalam bentuk bermain. Peneliti bersama dengan kolaborator bekerjasama dalam penilaian pembelajaran yang dilakukan di SD Kanisius Minggir, Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman.

1. Siklus 1

a. Perencanaan

Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan skenario tindakan.

b. Pelaksanaan

1) Kegiatan Awal

Kegiatan awal dimulai dengan mengabsen siswa, memotivasi, dan menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian mengorganisasikan siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran dan menyampaikan prosedur kerja, atau langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- a) Memimpin pemanasan.
- b) Menjelaskan materi pembelajaran.

c) Mendemonstrasikan materi pembelajaran.

2) Kegiatan Inti

Pembelajaran berjalan secara perorangan, berpasangan dan kelompok. Tindakan yang dilakukan pada siklus 1 ini adalah melaksanakan aktivitas pembelajaran, materi atletik dengan kombinasi bermain kegiatannya terdiri dari:

- a) Siswa melakukan permainan hijau hitam tanpa menggunakan alat
- b) Siswa melakukan permainan menangkap ekor.
- c) Siswa melakukan permainan candak jongkong.

3) Kegiatan Akhir

Selesai kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kemudian pendinginan. Usai pendinginan siswa dibariskan, berhitung, dipimpin berdo'a, dan dibubarkan.

c. Observasi

Selama proses pembelajaran berlangsung, observer melakukan pengamatan secara teliti dan seksama terhadap kegiatan pembelajaran dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan.

d. Refleksi

Pada langkah ini, guru dan observer berdiskusi untuk menemukan kelemahan dan kelebihan yang terjadi pada siklus pertama. Juga menganalisis hasil evaluasi untuk mengetahui sejauh mana peningkatan yang dapat dicapai oleh siswa. Setelah kelemahan,

kelebihan dan hasil teridentifikasi, kemudian mencari jalan keluar yang akan dilaksanakan di siklus kedua.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi saat pembelajaran dilakukan. Data kualitatif dan kuantitatif diolah sehingga menjadi lebih berarti dengan mendiskusikan, menyajikan dan mengumpulkan.

G. Indikator Keberhasilan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan pendekatan bermain akan meningkatkan suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lari. Pembelajaran dianggap berhasil jika suasana pembelajaran berupa keantusiasan dan kegembiraan dengan kategori baik dapat mencapai 80%, dan kemampuan gerak dasar lari memperoleh nilai lebih besar dari KKM 75 dengan ketuntasan klasikal 80%.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan langsung oleh peneliti, kolabolator 1, kolabolator 2 serta angket siswa.

1. Siklus I Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 17 february 2015 hasil penelitian diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan setelah pembelajaran.

a. Pengamatan Peneliti Saat Pembelajaran Berlangsung.

Pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

1) Pengamatan Peneliti Saat Pendahuluan

Pelaksanaan pembelajaran dimulai dari awal pembelajaran guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, berdoa, presensi, apersepsi tentang gambaran lari jarak pendek. Kemudian memberikan pemanasan berlari dan penguluran untuk mempersiapkan kondisi tubuh menuju pembelajaran inti. Suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar di bawah ini.



Gambar 2. Pemanasan pada siklus 1 pertemuan 1

2) Pengamatan Peneliti Saat Inti Pembelajaran

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lari jarak pendek. Lari dengan tumit menyentuh pantat, dan mengangkat paha menempuh jarak tertentu. Lari ini dilakukan dengan cara individu. Saat pembelajaran ini siswa terlihat senang.



Gambar 3. Suasana Kegiatan Pembelajaran Siklus 1 Pertemuan

Pertama



Gambar 4. Suasana Kegiatan Pembelajaran Siklus 1 Pertemuan 1

Hasil pengamatan peneliti pada kegiatan inti tentang suasana pembelajaran di tampilkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

a) Hasil Pengamatan Peneliti

Tabel 4. Pengamatan Peneliti Pada Saat Pembelajaran Siklus I Pertemuan I

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Rasa Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V		V		
6	F		V			V	
7	G	V				V	
8	H	V				V	
9	I		V		V		
10	J		V		V		
11	K	V				V	
12	L	V				V	
13	M			V			V
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q	V				V	
18	R		V			V	
Jumlah		7	7	4	5	9	4
Prosentase		39%	39%	22%	28%	50%	22%

Mengacu tabel 4 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 7 anak (39%) termasuk baik, 7 anak (39%) termasuk cukup, dan 4 anak (22%) termasuk kurang. Gembira 5 anak (28%) termasuk baik, 9 anak (50%) termasuk cukup, kategori kurang ada 4 anak (22%).

b) Hasil Pengamatan Kolaborator I

Hasil pengamatan Kolaborator I tentang suasana pembelajaran ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Pengamatan Kolaborator I Pada Siklus I Pertemuan I

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Rasa Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A		V			V	
2	B	V				V	
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V			V	
6	F			V		V	
7	G		V		V		
8	H	V			V		
9	I	V			V		
10	J		V			V	
11	K		V			V	
12	L		V			V	
13	M		V			V	
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q			V			V
18	R		V			V	
Jumlah		3	10	5	3	11	4
Prosentase		17%	55%	28%	17%	61%	22%

Mengacu tabel 5 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 3 anak (17%) termasuk baik, 10 anak (55%) termasuk cukup, dan 5 anak (28%) termasuk kurang. Gembira 3 anak (17%) termasuk baik, 3 anak (61%) termasuk cukup, kategori kurang 4 anak (22%).

c) Hasil Pengamatan Kolaborator 2

Hasil pengamatan Kolaborator II tentang suasana pembelajarani ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran Siklus 1 petemuan 1

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Rasa Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V			V	
6	F		V			V	
7	G		V			V	
8	H		V			V	
9	I		V			V	
10	J	V				V	
11	K	V				V	
12	L		V			V	
13	M		V			V	
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q			V			V
18	R		V			V	
Jumlah		4	10	4	2	12	4
Prosentase		22%	56%	22%	11%	67%	22%

Mengacu tabel 6 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 4 anak (22%) termasuk baik, 10 anak (56%) termasuk cukup, dan 4 anak (22%) termasuk kurang. Gembira 2 anak (11%) termasuk baik, 12 anak (67%) termasuk cukup, kategori kurang 4 anak (22%).

3) Pengamatan Peneliti Saat Kegiatan Penutup

Siswa dikumpulkan dalam bentuk dua berbanjar untuk melakukan pendinginan dengan cara memijat teman bergantian. Guru memberikan umpan balik dengan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan.



Gambar 5. Suasana Saat Pendinginan

b. Pengamatan Peneliti Sesudah Pembelajaran

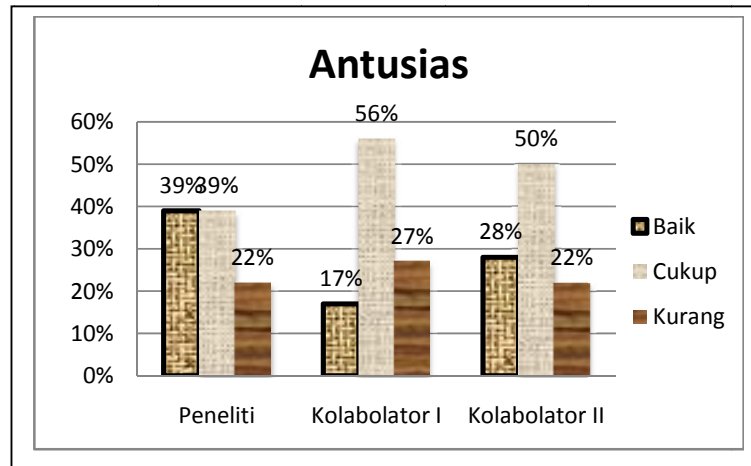
Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah. Mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan. Peneliti mengambil data angket tanggapan siswa dalam pembelajaran. Hasil pengambilan data dapat dilihat dari angket yang diisi oleh siswa mengceklist pada kolom “Ya” atau “Tidak” dari 10 soal. Hasil Siswa pengisi angket terlihat siswa menjawab “Ya”. Dan ada yang sedikit menjawab “Tidak”. Terbukti hampir semua siswa aktif, antusias, gembira ketika melakukan proses pembelajaran.

Kesimpulan dari hasil pertemuan pertama siklus 1 yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II, data dikumpulkan dan di rekap. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 7. Rekap Antusiasme Siklus I Pertemuan I

	Antusias					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	7	39%	3	17%	5	28%
Cukup	7	39%	10	56%	9	50%
Kurang	4	22%	5	27%	4	22%

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa tingkat antusiasme pada siklus I pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik menurut peneliti (39%) kategori cukup (39%) kurang (22%). Menurut kolaborator I (17%) baik (56%) cukup (27%) kurang dan kolaborator II (28%) baik (50%) cukup (22%) kurang. Hal ini menunjukkan pencapaian yang cukup baik dan perlu ditingkatkan lagi. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

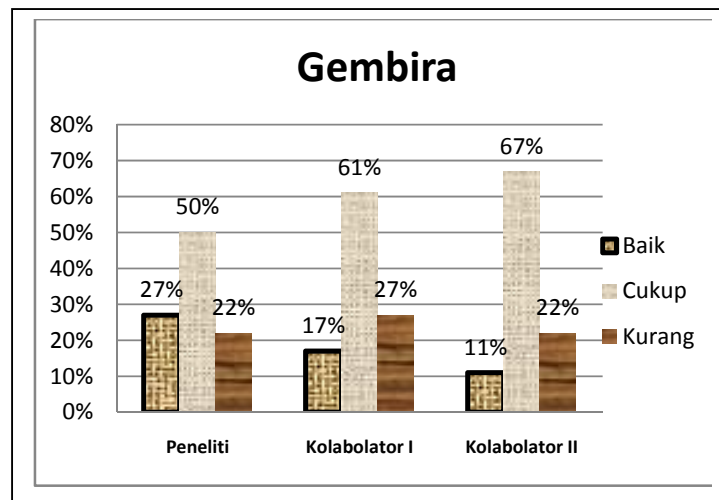


Gambar 6. Grafik Antusiasme Siklus I Pertemuan Pertama

Tabel 8. Rekap Kegembiraan Siklus I Pertemuan I

	Rasa Gembira					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	5	27%	3	17%	2	11%
Cukup	9	50%	11	61%	12	67%
Kurang	4	22%	4	27%	4	22%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa tingkat kegembiraan pada siklus I pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik (27%) cukup (50%), kurang (22)% kolaborator I baik (17%), cukup (61%), kurang (27%) dan kolaborator II baik (11%) cukup (12%) kurang (22%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang cukup baik dan perlu ditingkatkan lagi. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 7. Grafik Kegembiraan Siklus I Pertemuan Pertama

c. Refleksi

Data yang dihasilkan menunjukan bahwa suasana pembelajaran sudah ada perkembangan yang baik, tetapi masih perlu ditingkatkan lagi mengambil kesimpulan dan merekomendasikan untuk melanjutkan pertemuan dengan permainan yang lebih menarik.

2. Siklus 1 pertemuan II

Pelaksanaan pertemuan kedua ini dilaksanakan pada hari Selasa 24 Februari 2015 hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan setelah pembelajaran.

a. Pengamatan Peneliti Saat Pembelajaran

Pada saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

1) Pengamatan Peneliti Saat Pendahuluan

Pelaksanaan pembelajaran dimulai dari awal pembelajaran guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, berdoa, presensi, apersepsi tentang gambaran lari jarak pendek. Kemudian memberikan pemanasan berlari dan penguluran untuk mempersiapkan kondisi tubuh menuju pembelajaran inti.



Gambar 8. Pemanasan pada Pertemuan 2 Siklus 1

2) Pengamatan Peneliti Saat inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lari dengan bermain hijau-hitam. Permainan ini bertujuan untuk melatih konsentrasi, reaksi dan kecepatan. Mereka terlihat sangat senang

dengan permainan ini, saling menyemangati temanya, bersorak gembira dan bertepuk tangan.



Gambar 9. Bermain hijau-hitam

Kemudian dilanjutkan bermain candak jongkok yang bertujuan untuk melatih kelincahan siswa dengan cara bermain penjaga mengejar menyentuh teman yang lain apabila tersentuh gantian jaga dan dapat menyelamatkan diri dengan cara jongkok dan dapat berdiri lagi apabila disentuh teman lain. Saat permainan ini siswa terlihat antusias, senang dan gembira.



Gambar 10. Bermain candak jongkok

Setelah melakukan cukup kegiatan (bermain) kemudian dilanjutkan dengan pembelajaran lari jarak pendek yang benar. Berlatih dari *start* dan berlari dengan benar.



Gambar 11. Tes Unjuk Kerja Pertemuan 2 Siklus 1

Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran Siklus 1 pertemuan II ditampilkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 9. Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran Siklus 1 pertemuan II

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C	V			V		
4	D		V		V		
5	E		V		V		
6	F		V		V		
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I		V			V	
10	J		V			V	
11	K	V			V		
12	L	V			V		
13	M		V			V	
14	N			V			V
15	O			V		V	
16	P			V			V
17	Q		V			V	
18	R		V			V	
Jumlah		7	8	3	10	6	2
Prosentase		39%	44%	17%	56%	33%	11%

Mengacu tabel 9 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 7 anak (39%) termasuk baik, 8 anak (44%)

termasuk cukup, dan 3 anak (17%) termasuk kurang. Gembira 10 anak (56%) termasuk baik, 6 anak (33%) termasuk cukup, kategori kurang 2 anak (11%).

Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

a) Hasil Pengamatan Peneliti

Tabel 10. Hasil Penilaian peneliti tentang Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan II.

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K				
1	A	3				2		3			8	88	T	
2	B	3				2		3			8	88	T	
3	C		2			2		3			8	88	T	
4	D	3				2			2		7	77	T	
5	E		2			2		3			7	77	T	
6	F		2		3				2		7	77	T	
7	G	3				2			2		7	77	T	
8	H	3			3			3			9	99	T	
9	I			1			1		2		4	44	BT	
10	J			1			1		2		4	44	BT	
11	K		2			2		3			7	77	T	
12	L		2			2			2		6	66	BT	
13	M		2			2			2		6	66	BT	
14	N			1			1			1	3	33	BT	
15	O			1			1		2		4	44	BT	
16	P			1			1		2		4	44	BT	
17	Q			1			1			1	3	33	BT	
18	R		2				1			1	4	44	BT	
Jumlah		5	7	6	2	9	7	6	9	3				
Prosentase		28%	39%	33%	11%	50%	39%	33%	50%	17%				
Nilai tertinggi													99	
Nilai terendah													44	
Rata-rata													65	
Jumlah tuntas													9	
Jumlah siswa belum tuntas													9	
Prosentase jumlah siswa tuntas														50%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas														50%

Mengacu tabel 10 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 9 siswa (50%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 9 siswa (50%). Hal ini belum mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lari 80%.

b) Hasil Pengamatan Kolaborator I

Hasil pengamatan kolaborator I tentang suasana pembelajaran Siklus

1 pertemuan II :

Tabel 11. Hasil pengamatan Kolaborator I tentang suasana pembelajaran Siklus 1 pertemuan II

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C		V		V		
4	D			V	V		
5	E	V			V		
6	F		V			V	
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I		V		V		
10	J		V		V		
11	K		V			V	
12	L	V			V		
13	M	V			V		
14	N		V			V	
15	O						V
16	P			V		V	
17	Q		V			V	
18	R		V			V	
Jumlah		7	9	2	11	6	1
Prosentase		39%	50%	17%	61%	33%	6%

Mengacu tabel 11 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 7 anak (39%) termasuk baik, 9 anak (50%)

termasuk cukup, dan 2 anak (17%) termasuk kurang. Gembira 11 anak (61%) termasuk baik, 6 anak (33%) termasuk cukup, kategori kurang 1 anak (6%).

Tabel 12. Hasil Penilaian Kolaborator I tentang Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan II.

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	A	3			3			3			9	99	T
2	B	3				2		3			8	88	T
3	C		2			2		3			7	77	T
4	D	3			3				2		8	88	T
5	E	3				2		3			8	88	T
6	F		2		3				2		7	77	T
7	G	3				2			2		7	77	T
8	H	3			3			3			9	99	T
9	I			1			1		2		4	44	BT
10	J			1		2			2		5	55	BT
11	K	3			3			3			9	99	T
12	L	3				2			2		7	77	BT
13	M		2			2			2		6	66	BT
14	N			1			1			1	3	33	BT
15	O			1			1		2		4	44	BT
16	P			1		2			2		5	55	BT
17	Q			1			1			1	3	33	BT
18	R		2				1			1	4	44	BT
Jumlah		8	5	6	5	8	5	6	9	3			
Prosentase		44%	22%	33%	11%	61%	28%	33%	50%	17%			
Nilai tertinggi												99	
Nilai terendah												33	
Rata-rata												69	
Jumlah tuntas												10	
Jumlah siswa belum tuntas												8	
Prosentase jumlah siswa tuntas													50%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas													50%

Mengacu tabel 12 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 10 siswa (56%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 8 siswa (44%). Hal ini belum mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lari 80%.

c) Hasil Pengamatan Kolaborator II

Hasil pengamatan kolaborator II tentang suasana pembelajaran

Siklus 1 pertemuan II :

Tabel 13. Hasil pengamatan Kolaborator II tentang suasana pembelajaran Siklus 1 pertemuan II

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Rasa Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C	V			V		
4	D		V		V		
5	E	V			V		
6	F		V		V		
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I		V		V		
10	J		V			V	
11	K	V			V		
12	L	V				V	
13	M		V			V	
14	N		V		V		
15	O			V		V	
16	P			V		V	
17	Q		V			V	
18	R		V			V	
Jumlah		8	8	2	11	7	
Prosentase		44%	44%	11%	61%	39%	0%

Mengacu tabel 13 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 8 anak (44%) termasuk baik, 8 anak (44%) termasuk cukup, dan 2 anak (11%) termasuk kurang. Gembira 11 anak (61%) termasuk baik, 7 anak (33%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada.

Tabel 14. Hasil Penilaian Kolaborator II tentang Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan Kedua.

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	A	3				2		3			8	88	T
2	B	3				2		3			8	88	T
3	C		2			2		3			7	77	T
4	D	3				2			2		7	77	T
5	E		2			2		3			7	77	T
6	F		2		3				2		7	77	T
7	G	3				2			2		7	77	T
8	H	3			3			3			9	99	T
9	I			1			1		2		4	44	BT
10	J			1			1		2		4	44	BT
11	K		2			2		3			7	77	T
12	L	3				2			2		7	77	T
13	M		2		3				2		7	77	T
14	N		2				1			1	4	44	BT
15	O			1			1		2		4	44	BT
16	P		2				1		2		5	55	BT
17	Q			1		2				1	4	44	BT
18	R		2				1			1	4	44	BT
Jumlah		6	8	4	3	9	6	6	9	3			
Prosentase		28%	39%	33%	11%	50%	39%	33%	50%	17%			
Nilai tertinggi												99	
Nilai terendah												44	
Rata-rata												67	
Jumlah tuntas												11	
Jumlah siswa belum tuntas												7	
Prosentase jumlah siswa tuntas													61%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas													39%

Mengacu tabel 14 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 10 siswa (56%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 8 siswa (44%). Hal ini belum mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lari 80%.

3. Pengamatan Peneliti Saat Penutup

Siswa dikumpulkan dalam bentuk dua berbanjar untuk melakukan pendinginan. Guru memberikan umpan balik dengan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan. .



Gambar 12. Pendinginan

b. Pengamatan Peneliti Sesudah Kegiatan Berlangsung

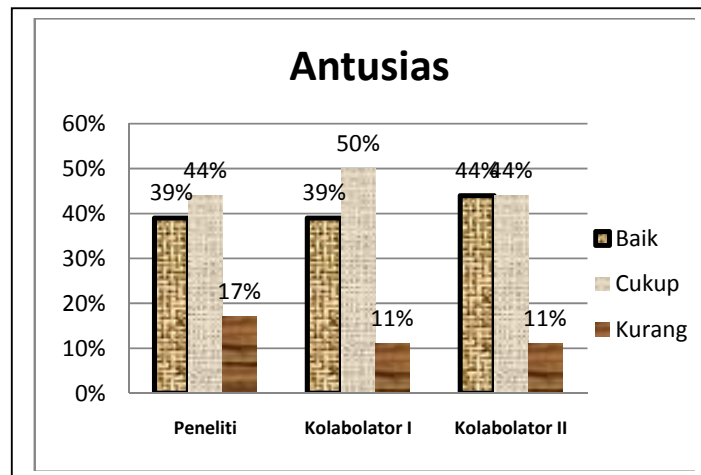
Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah. Mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan. Peneliti mengambil data angket tanggapan siswa dalam pembelajaran. Hasil pengambilan data dapat dilihat dari angket yang diisi oleh siswa mengceklis pada kolom “Ya” atau “Tidak” dari 10 soal. Hasil Siswa pengisi angket terlihat siswa menjawab “Ya”. Dan tidak ada yang menjawab “Tidak”. Terbukti hampir semua siswa aktif, antusias, gembira ketika melakukan proses pembelajaran.

Kesimpulan dari hasil pertemuan kedua siklus 1 data direkap yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 15. Rekap Antusiasme Siklus I Pertemuan Kedua

	Antusias					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	7	39%	7	39%	8	44%
Cukup	8	44%	9	50%	8	44%
Kurang	3	17%	2	11%	2	11%

Berdasarkan tabel 15 diatas menunjukkan bahwa tingkat antusiasme pada siklus I pertemuan kedua secara klasikal untuk kategori baik menurut peneliti (39%) kategori cukup (44%) kurang (17%). Menurut kolaborator I (39%) baik (50%) cukup (11%) kurang dan kolaborator II (44%) baik (44%) cukup (11%) kurang. Hal ini menunjukkan pencapaian yang cukup baik dan masih perlu ditingkatkan lagi. Gambaran yang jelas dapat dilihat dari grafik berikut :

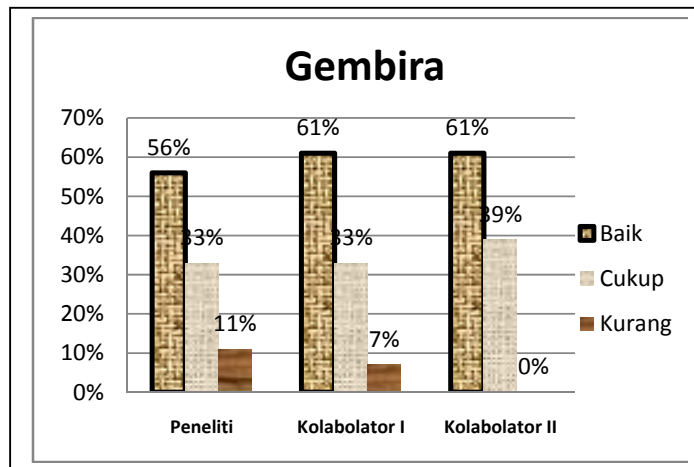


Gambar 13. Grafik Antusias Siklus I Pertemuan Kedua

Tabel 16. Rekap Kegembiraan Siklus I Pertemuan II

	Rasa Gembira					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	10	56%	11	61%	11	61%
Cukup	6	33%	6	33%	7	39%
Kurang	2	11%	1	6%	0	0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa tingkat kegembiraan pada siklus I pertemuan Kedua secara klasikal untuk kategori baik tergolong tinggi menurut peneliti (56%),cukup (33%),kurang (6%) kolaborator I baik (61%), cukup (33%), kurang (6%) dan kolaborator II baik (61%) cukup (39%) dan kategori kurang (0%).Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu ditingkatkan lagi.

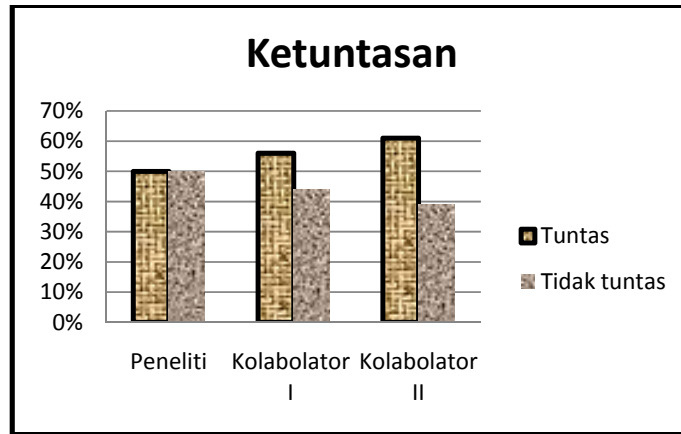


Gambar 14. Grafik Kegembiraan Siklus I Pertemuan Pertama

Tabel 17. Rekap kemampuan gerak dasar lari Siklus I Pertemuan Kedua

No	Subjek	Kemampuan gerak dasar lari					
		Peneliti		Kolabolator I		Kolabolator II	
		Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1	A	88	T	99	T	88	T
2	B	88	T	88	T	88	T
3	C	88	T	77	T	77	T
4	D	77	T	88	T	77	T
5	E	77	T	88	T	77	T
6	F	77	T	77	T	77	T
7	G	77	T	77	T	77	T
8	H	99	T	99	T	99	T
9	I	44	BT	44	BT	44	BT
10	J	44	BT	55	BT	44	BT
11	K	77	T	99	T	77	T
12	L	66	BT	77	BT	77	T
13	M	66	BT	66	BT	77	T
14	N	33	BT	33	BT	44	BT
15	O	44	BT	44	BT	44	BT
16	P	44	BT	55	BT	55	BT
17	Q	33	BT	33	BT	44	BT
18	R	44	BT	44	BT	44	BT
Jumlah Siswa Tuntas		9		10		11	
Jumlah siswa belum tuntas		9		8		7	
Prosentase Jumlah siswa Tuntas		50%		56%		61%	
Prosentase Jumlah siswa Belum Tuntas		50%		44%		39%	

Berdasarkan tabel 17 diatas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada siklus I masih rendah menurut peneliti (50%) , kolaborator I (56%) dan kolaborator II (61%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang rendah, jauh dibawah target yang ditentukan diatas 80%.



Gambar 15. Grafik Rata-rata Prosentase Ketuntasan Siklus I

Hasil pengumpulan data, yang berupa rata-rata dari tiap pengambilan data untuk pertemuan pertama dan pertemuan kedua terpampang sebagai berikut :

Tabel 18. Rata-rata Prosentase Suasana Pembelajaran Pertemuan I dan II

PERTEMUAN	KATEGORI	Antusias				Rasa Gembira			
		P	K1	KII	Rata-rata	P	K1	KII	Rata-rata
Siklus 1 pertemuan 1	Baik	39%	17%	28%	28%	27%	17%	11%	18%
	Cukup	39%	56%	50%	48%	50%	61%	67%	59%
	Kurang	22%	22%	22%	22%	22%	22%	22%	22%
Siklus 1 pertemuan 2	Baik	39%	39%	44%	41%	56%	61%	61%	59%
	Cukup	44%	56%	44%	48%	33%	33%	39%	35%
	Kurang	17%	11%	11%	13%	11%	6%	0%	6%

Tabel 19. Rata-rata Prosentase kemampuan gerak dasar lari

Pertemuan	Keadaan	P	K 1	K II	Rata-rata
Siklus 1	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	50%	56%	61%	57%
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	50%	44%	39%	44%

c. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengamatan pada Siklus I pertemuan 1 dan 2 menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain, pada pertemuan pertama masih kurang berhasil dan pada pertemuan 2 menunjukkan adanya peningkatan. Terlihat dari data Tabel 18. rata-rata prosentase suasana pembelajaran kategori baik pertemuan 1 (18%) dan pertemuan 2 kategori baik (59%). Hasil pertemuan 1 kurang berhasil karena pembelajaran belum sepenuhnya menggunakan model bermain sehingga siswa masih kurang bersemangat dalam kegiatan belajar. Pada pertemuan 2 mengalami peningkatan pada suasana pembelajaran dikarenakan model pembelajaran lebih bervariasi sehingga siswa senang saat kegiatan belajar. Maka dari itu guru mengembangkan pembelajaran yang lebih bervariasi untuk meningkatkan pembelajaran.

d. Refleksi

Data yang dihasilkan menunjukkan bahwa suasana pembelajaran pertemuan kedua ada peningkatan dari pertemuan sebelumnya. Saat pembelajaran siswa terlihat gembira, disiplin dan semangat. Ini dapat dilihat dari antusias para siswa dalam mengikuti pembelajaran dari awal, sampai akhir pembelajaran. Dengan permainan baru Siswa lebih bergembira dan tidak malas. Peneliti, kolaborator I dan kolaborator II mengambil kesimpulan dan merekomendasikan untuk melanjutkan siklus dan pertemuan dengan menjaga dan mempertahankan suasana yang sudah terbentuk, serta menyajikan permainan lain agar lebih bervariasi.

4. Siklus II Pertemuan I

Pertemuan I dilaksanakan pada hari Selasa 3 Maret 2015 hasil penelitian diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan setelah pembelajaran.

a. Pengamatan Peneliti saat pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu: pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

1) Pengamatan Peneliti Saat Pendahuluan

Pelaksanaan pembelajaran dimulai dari awal pembelajaran guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, berdoa, presensi, apersepsi tentang gambaran lari jarak pendek. Kemudian memberikan pemanasan penguluran untuk mempersiapkan kondisi tubuh menuju pembelajaran inti.



Gambar 16. Pemanasan pada siklus 2

2) Pengamatan Saat Kegiatan inti

Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan dengan materi pembelajaran lari jarak pendek dengan model pendekatan bermain. Dalam pembelajaran inti siswa bermain berlari mengambil bendera dalam bentuk rute segitiga dan berlomba memindah batu. Siswa terlihat antusias, semangat saling bersaing dengan teman.



Gambar 17. Bermain mengambil bendera



Gambar 18. Bermain memindahkan batu

Kemudian dilanjutkan melakukan permainan kejar-kejaran polisi dan pencuri. Siswa terlihat gembira saat melakukan permainan ini.



Gambar 19. Bermain kejar-kejaran

Hasil pengamatan pada kegiatan inti oleh :

a) Hasil Pengamatan Peneliti

Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran Siklus II pertemuan pertama di tampilkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 20. Pengamatan Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C		V		V		
4	D	V				V	
5	E	V			V		
6	F		V			V	
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I	V			V		
10	J		V		V		
11	K	V			V		
12	L	V			V		
13	M	V				V	
14	N		V				V
15	O		V		V		
16	P			V		V	
17	Q	V				V	
18	R	V			V		
Jumlah		12	5	1	12	5	1
Prosentase		67%	27%	6%	67%	27%	6%

Mengacu tabel 20 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 12 anak (67%) termasuk baik, 5 anak (27%) termasuk cukup, dan 1 anak (6%) termasuk kurang. Gembira 12 anak (67%) termasuk baik, 5 anak (27%) termasuk cukup, kategori kurang ada 1 anak (6%).

b) Kolaborator 1 Siklus II pertemuan 1

Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran Siklus II pertemuan pertama di tampilkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 21. Hasil Observasi Kolaborator I Pada Siklus II Pertemuan I

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C	V			V		
4	D	V			V		
5	E	V			V		
6	F	V			V		
7	G		V		V		
8	H	V			V		
9	I	V			V		
10	J		V		V		
11	K	V			V		
12	L	V			V		
13	M	V				V	
14	N			V			V
15	O		V		V		
16	P			V		V	
17	Q	V				V	
18	R	V			V		
Jumlah		13	3	2	14	3	1
Prosentase		72%	16%	11%	78%	16%	6%

Mengacu tabel 21 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 13 anak (72%) termasuk baik, 3 anak

(16%) termasuk cukup, dan 1 anak (6%) termasuk kurang. Gembira 14 anak (78%) termasuk baik, 3 anak (16%) termasuk cukup, kategori kurang 1 anak (6%).

c) Kolabolator 2

Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran Siklus II pertemuan pertama di tampilkan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 22. Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran Siklus II petemuan 1

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C	V			V		
4	D	V			V		
5	E	V			V		
6	F	V			V		
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I		V		V		
10	J	V			V		
11	K	V			V		
12	L	V			V		
13	M	V				V	
14	N		V			V	
15	O	V				V	
16	P			V	V		
17	Q	V			V		
18	R		V		V		
Jumlah		14	3	1	15	3	
Prosentase		78%	16%	6%	84%	16%	0%

Mengacu tabel 22 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Gembira 14 anak (78%) termasuk baik, 3 anak (16%) termasuk cukup, dan 1 anak (6%) termasuk kurang. Gembira 15 anak

(84%) termasuk baik, 3 anak (16%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada.

3) Pengamatan Peneliti Saat Kegiatan Penutup

Siswa dikumpulkan untuk melakukan pendinginan. Guru memberikan umpan balik dengan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran. Guru meminta siswa untuk memberikan kesan sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran.



Gambar 20. Pendinginan

b. Pengamatan Peneliti Sesudah Pembelajaran

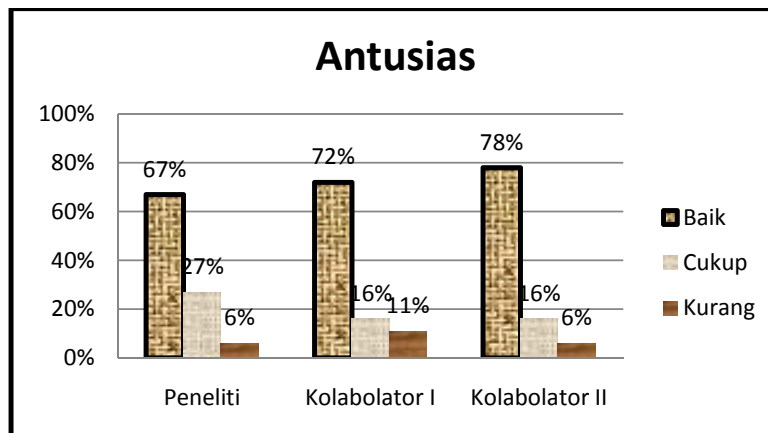
Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah. Mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan. Peneliti mengambil data angket tanggapan siswa dalam pembelajaran. Hasil pengambilan data dapat dilihat dari angket yang diisi oleh siswa mengceklis pada kolom “Ya” atau “Tidak” dari 10 soal. Hasil Siswa pengisi angket terlihat siswa menjawab “Ya”. Dan tidak ada yang menjawab “Tidak”. Terbukti hampir semua siswa aktif, antusias, gembira ketika melakukan proses pembelajaran.

Kesimpulan dari hasil pertemuan kedua siklus 1 data direkap yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 23. Rekap Antusiasme Siklus II Pertemuan I

	Antusias					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	12	67%	13	72%	14	78%
Cukup	5	27%	3	16%	3	16%
Kurang	1	6%	2	11%	1	6%

Berdasarkan tabel 23 diatas menunjukkan bahwa tingkat antusiasme pada siklus I pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik menurut peneliti (67%) kategori cukup (27%) kurang (6%). Menurut kolaborator I (72%) baik (16%) cukup (11%) kurang dan kolaborator II (78%) baik (16%) cukup (6%) kurang. Hal ini menunjukkan pencapaian yang baik dan perlu ditingkatkan lagi.

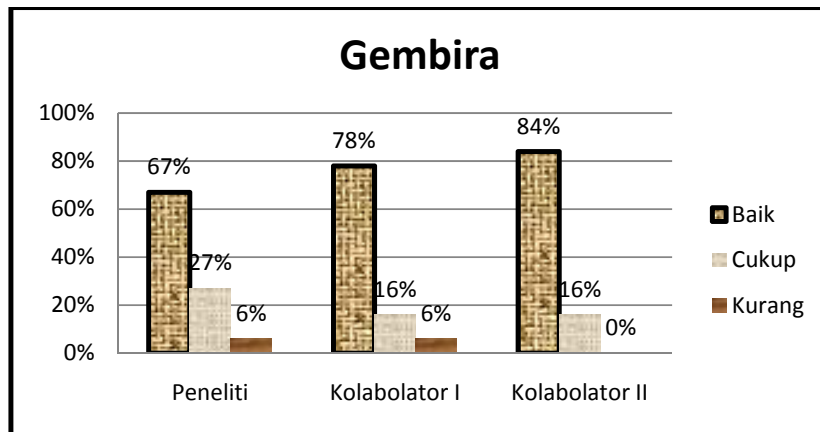


Gambar 21. Grafik Antusias Siklus II

Tabel 24. Rekap Kegembiraan Siklus II Pertemuan I

	Gembira					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	12	67%	14	78%	15	84%
Cukup	5	27%	3	16%	3	16%
Kurang	1	6%	1	6%		

Berdasarkan tabel 24 diatas menunjukkan bahwa tingkat kegembiraan ada siklus II pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik (67%), cukup (27%), kurang (6%) kolaborator I baik (78%), cukup (16%), kurang (6%) dan kolaborator II baik (84%) cukup (16%). Hal ini menunjukkan peningkatan pembelajaran yang cukup baik dari siklus sebelumnya.



Gambar 22. Grafik Kegembiraan Siklus I

c. Refleksi

Data yang dihasilkan menunjukkan bahwa suasana pembelajaran semakin meningkat, metode permainan baru dapat mendongkrak semangat siswa, tetapi untuk hasil ketuntasan belajar masih rendah. Peneliti,

kolaborator I dan kolaborator II mendiskusikan hasil pengamatan. Berdasarkan pengamatan kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa akan melanjutkan penelitian berikutnya.

5. Siklus II pertemuan II

Pertemuan II dilaksanakan pada hari Selasa 10 Maret 2015 hasil penelitian diuraikan berdasarkan pada pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung dan setelah pembelajaran.

a. Pengamatan Peneliti Saat Proses Berlangsung

Pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian yaitu: pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat kegiatan inti dan pengamatan kegiatan penutup yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

1) Pengamatan Peneliti Saat Pendahuluan

Pelaksanaan pembelajaran dimulai dari awal pembelajaran guru mengumpulkan siswa dengan cara dibariskan, berdoa, presensi siswa. Apersepsi dan memberikan pemanasan berlari dan penguluran untuk mempersiapkan kondisi tubuh menuju pembelajaran inti.



Gambar 23. Pemanasan pada siklus 2 pertemuan 2

2) Pengamatan Peneliti Saat Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lari dengan bermain jadi patung, bermain hijau-hitam, bermain lomba menggelindingkan bola kasti dan siswa mengejanya bertujuan untuk melatih reaksi siswa. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, saling menyemangati teman, bersorak gembira. Suasana kegiatan inti dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 24. Bermain jadi patung

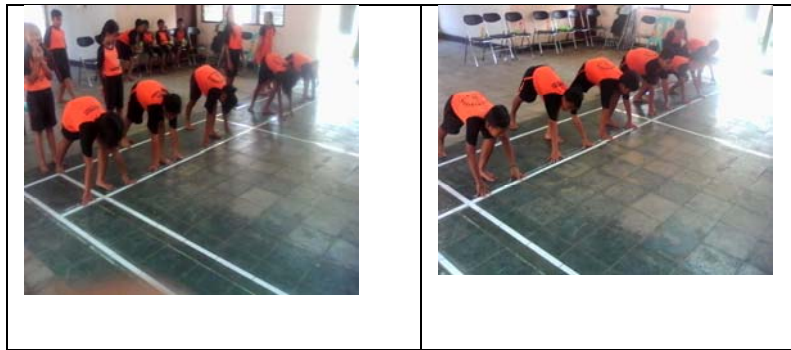


Gambar 25. Bermain hijau-hitam



Gambar 26. Lomba Mengejar Bola

Setelah melakukan cukup kegiatan (bermain) kemudian dilanjutkan dengan pembelajaran lari jarak pendek yang benar. Berlatih dari *start* dan berlari dengan benar.



Gambar 27. Tes Unjuk kerja pertemuan 2 Siklus 2

Hasil pengamatan pada kegiatan inti oleh :

a) Hasil Pengamatan Peneliti

Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 25. Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran Siklus II pertemuan II

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C	V			V		
4	D	V			V		
5	E	V			V		
6	F	V			V		
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I		V		V		
10	J	V			V		
11	K	V			V		
12	L	V			V		
13	M	V				V	
14	N		V			V	
15	O	V				V	
16	P		V		V		
17	Q	V			V		
18	R	V			V		
Jumlah		15	3	0	15	3	0
Prosentase		83%	17%	0%	83%	17%	0%

Mengacu tabel 25 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 15 anak (83%) termasuk baik, 3 anak (17%) termasuk cukup. Gembira 15 anak (83%) termasuk baik, 3 anak (17%) termasuk cukup.

Tabel 26. Hasil Penilaian peneliti tentang Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II Pertemuan II.

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Ni lai	Krit eria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	A	3			3			3			9	88	T
2	B	3			3			3			9	88	T
3	C	3			3			3			9	88	T
4	D	3				2		3			8	88	T
5	E	3				2		3			8	77	T
6	F		2		3				2		7	77	T
7	G	3				2			2		7	77	T
8	H	3			3			3			9	99	T
9	I		2		3				2		7	77	T
10	J	3				2			2		7	77	T
11	K	3			3			3			9	99	T
12	L	3			3				2		8	88	T
13	M	3				2			2		7	77	T
14	N		2			2				1	5	55	BT
15	O		2			2			2		6	66	BT
16	P		2		3				2		7	77	T
17	Q		2			2			2		5	66	BT
18	R		2		3				2		5	77	T
Jumlah		5	7	6	2	9	7	6	9	3			
Prosentase		28%	39%	33%	11%	50%	39%	33%	50%	17%			
Nilai tertinggi												99	
Nilai terendah												55	
Rata-rata												80	
Jumlah tuntas												15	
Jumlah siswa belum tuntas												3	
Prosentase jumlah siswa tuntas													83%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas													17%

Mengacu tabel 26 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 15 siswa (83%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 4 siswa (17%). Dalam siklus II pertemuan II kemampuan gerak dasar lari siswa meningkat mencapai tujuan gerak dasar lari 80%.

b) Hasil Pengamatan Kolaborator I

Hasil pengamatan kolaborator I tentang suasana pembelajaran Siklus

1 pertemuan II

Tabel 27. Hasil pengamatan peneliti tentang suasana pembelajaran Siklus II pertemuan II

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C	V			V		
4	D	V			V		
5	E	V			V		
6	F	V			V		
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I	V			V		
10	J	V			V		
11	K	V			V		
12	L	V			V		
13	M	V			V		
14	N		V			V	
15	O		V		V		
16	P	V				V	
17	Q	V			V		
18	R	V			V		
Jumlah		15	3		14	3	
Prosentase		83%	17%	0%	83%	17%	0%

Mengacu tabel 27 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 15 anak (83%) termasuk baik, 3 anak (17%) termasuk cukup. Gembira 15 anak (83%) termasuk baik, 3 anak (13%) termasuk cukup.

Tabel 28. Hasil Penilaian Kolaborator I tentang Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II Pertemuan II.

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	A	3			3			3			9	99	T
2	B	3				2		3			8	88	T
3	C		2			2		3			7	77	T
4	D	3			3				2		8	88	T
5	E	3			3			3			9	88	T
6	F	3			3				2		8	88	T
7	G	3			3				2		8	88	T
8	H	3			3			3			9	99	T
9	I	3				2			2		7	77	T
10	J			1		2			2		5	55	BT
11	K	3			3			3			9	99	T
12	L	3			3				2		8	88	T
13	M		2		3				2		7	77	T
14	N		2			2				1	5	55	BT
15	O	3			3				2		8	88	T
16	P	3			2				2		7	77	T
17	Q	3				2			2		7	77	T
18	R		2		3				2		7	77	T
Jumlah		8	5	6	5	8	5	6	9	3			
Prosentase		44	22	33	11	61	28	33	50	17			
		%	%	%	%	%	%	%	%	%			
Nilai tertinggi												99	
Nilai terendah												55	
Rata-rata												82	
Jumlah tuntas												16	
Jumlah siswa belum tuntas												2	
Prosentase jumlah siswa tuntas													89%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas													11%

Mengacu tabel 28 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 16 siswa (89%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 2 siswa (11%). Hal ini telah mencapai tujuan siklus kedua gerak dasar lari 80%.

c) Hasil Pengamatan Kolaborator II

Hasil pengamatan kolaborator II tentang suasana pembelajaran Siklus 1 pertemuan II

Tabel 29. Hasil pengamatan Kolabolator II tentang suasana pembelajaran Siklus II pertemuan II

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C	V			V		
4	D	V			V		
5	E	V			V		
6	F	V			V		
7	G	V			V		
8	H	V			V		
9	I	V			V		
10	J	V			V		
11	K	V			V		
12	L	V			V		
13	M	V			V		
14	N	V				V	
15	O		V		V		
16	P		V		V		
17	Q	V				V	
18	R	V			V		
Jumlah		15	3		15	2	
Prosentase		83%	17%	0%	89%	11%	0%

Mengacu tabel 29 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 15 anak (83%) termasuk baik, 3 anak (17%) termasuk cukup. Gembira 15 anak (89%) termasuk baik, 2 anak (11%) termasuk cukup.

Tabel 30. Hasil Penilaian Kolabolator II tentang Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II Pertemuan II.

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jm l	Ni lai	Krit eria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K				
1	A	3			3			3			9	88	T	
2	B	3				2		3			8	88	T	
3	C		2			2		3			7	77	T	
4	D	3				2			2		7	77	T	
5	E		2			2		3			7	77	T	
6	F		2		3				2		7	77	T	
7	G	3				2			2		7	77	T	
8	H	3			3			3			9	99	T	
9	I		2		3				2		7	77	T	
10	J		2			2			2		6	66	BT	
11	K	3			3			3			9	99	T	
12	L	3			3			3			9	99	T	
13	M		2		3				2		7	77	T	
14	N		2			2			2		6	66	BT	
15	O	3				2			2		7	77	T	
16	P	3				2			2		7	77	T	
17	Q	3				2			2		7	77	T	
18	R		2		3				2		7	77	T	
Jumlah		10	8		9	9		7	11					
Prosentase		56%	44%	0%	50%	50%	0%	39%	61%	0%				
Nilai tertinggi													99	
Nilai terendah													66	
Rata-rata													80	
Jumlah tuntas													16	
Jumlah siswa belum tuntas													2	
Prosentase jumlah siswa tuntas														89%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas														11%

Mengacu tabel 30 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 16 siswa (89%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 2 siswa (11%). Hal ini telah mencapai tujuan gerak dasar lari 80%.

3) Pengamatan Peneliti Saat Kegiatan Penutup

Siswa dikumpulkan dalam bentuk dua berbanjar untuk melakukan pendinginan dengan cara memijat teman bergantian. Guru memberikan umpan balik dengan tanya jawab tentang jalannya proses pembelajaran.



Gambar 28. Pendinginan

b. Pengamatan Peneliti Setelah Pembelajaran

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan. Peneliti mengambil data angket tanggapan siswa dalam pembelajaran. Hasil pengambilan data dapat dilihat pada tabel berikut



Gambar 29. Pengisian Angket

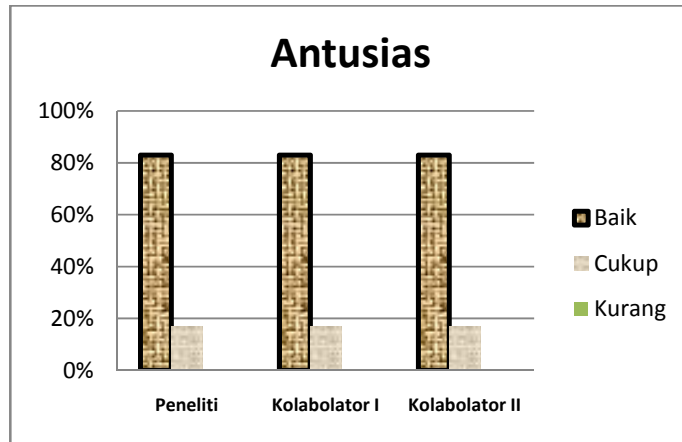
Data dari angket yang diisi oleh siswa mengceklist pada kolom “Ya” atau “Tidak” dari 10 soal. Hasil Siswa pengisi angket terlihat siswa menjawab “Ya”. Dan tidak ada yang menjawab “Tidak”. Terbukti hampir semua siswa aktif, antusias, gembira ketika mendapat giliran untuk melakukan proses pembelajaran

Kesimpulan dari hasil pertemuan kedua siklus II data direkap yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 31. Rekap Antusiasme Siklus II Pertemuan II

	Antusias					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	15	83%	15	83%	15	83%
Cukup	3	17%	3	17%	3	17%
Kurang						

Berdasarkan tabel 31 diatas menunjukan bahwa tingkat antusiasme pada siklus I pertemuan kedua secara klasikal untuk kategori baik menurut peneliti (83%) kategori cukup (17%) kurang tidak ada. Menurut kolaborator I (83%) baik (17%) dan kolaborator II (83%) baik (17%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang baik dan ada peningkatan nilai rata-rata dari pertemuan sebelumnya. Hasil pengamatan suasana pembelajaran ditunjukkan dengan grafik sebagai berikut:

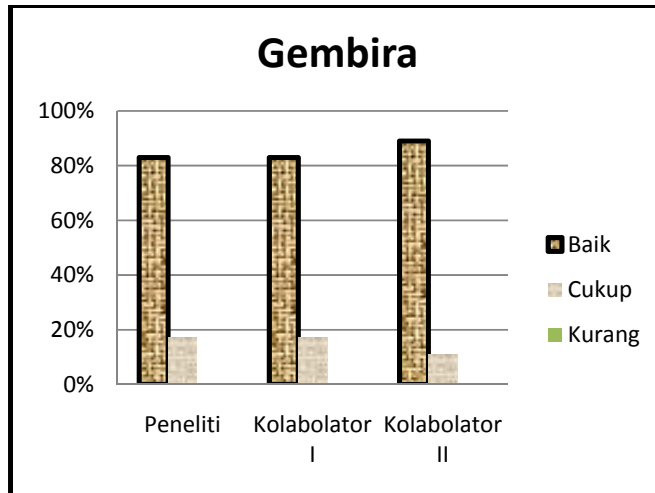


Gambar 30. Grafik Antusias Siklus II

Tabel 32. Rekap Kegembiraan Siklus II Pertemuan II

	Rasa Gembira					
	Peneliti		Kolabolator 1		Kolabolator 2	
Baik	15	83%	15	83%	16	89%
Cukup	3	17%	3	17%	2	11%
Kurang						

Berdasarkan tabel 32 diatas menunjukkan bahwa tingkat kegembiraan pada siklus II pertemuan kedua secara klasikal untuk kategori baik tergolong tinggi menurut peneliti (83%), cukup (17%), kolaborator I baik (83%), cukup (17%) dan kolaborator II baik (89%) cukup (11%).Hal ini menunjukkan bahwa siswa merasa senang dalam pembelajaran model bermain sehingga dapat meningkatkan nilai siswa. Hasil pengamatan kegembira ditunjukkan dengan grafik sebagai berikut :

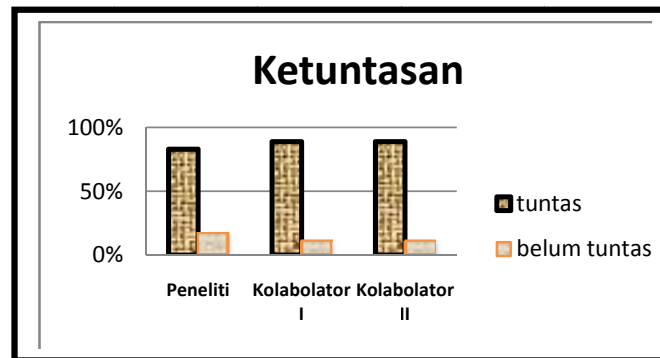


Gambar 31. Grafik Kegembiraan Siklus II

Tabel 33. Rekap kemampuan gerak dasar lari Siklus II Pertemuan II

No	Subjek	Kemampuan gerak dasar lari					
		Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
		Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria	Nilai	Kriteria
1	A	88	T	99	T	88	T
2	B	88	T	88	T	88	T
3	C	88	T	77	T	77	T
4	D	88	T	88	T	77	T
5	E	77	T	88	T	77	T
6	F	77	T	88	T	77	T
7	G	77	T	88	T	77	T
8	H	99	T	99	T	99	T
9	I	77	T	77	T	77	T
10	J	77	T	55	BT	66	BT
11	K	99	T	99	T	99	T
12	L	88	T	88	T	99	T
13	M	77	T	77	T	77	T
14	N	55	BT	55	BT	66	BT
15	O	66	BT	88	T	77	T
16	P	77	T	77	T	77	T
17	Q	66	BT	77	T	77	T
18	R	77	T	77	T	77	T
Jumlah Siswa Tuntas		15		16		17	
Jumlah siswa belum tuntas		3		2		1	
Prosentase Jumlah siswa Tuntas		83%		89%		89%	
Prosentase Jumlah siswa Belum Tuntas		17%		11%		11%	

Berdasarkan tabel 33 diatas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada siklus II menurut peneliti (83%) tuntas, (17%) belum tuntas ,kolaborator I (89%) tuntas, (11) belum tuntas dan kolaborator II (89%) tuntas, (11%) belum tuntas. Hal ini menunjukkan pencapaian yang sangat baik, hasil yang didapat diatas target yang ditentukan 80%. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



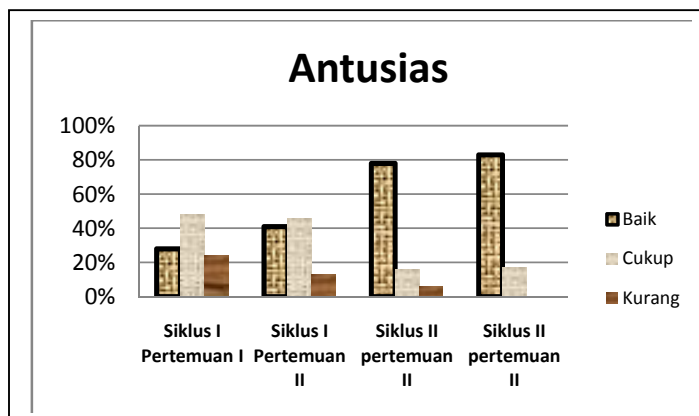
Gambar 32. Grafik Ketuntasan Siklus II

Hasil pengumpulan data, yang berupa rata-rata dari tiap pengambilan data sejak pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir terpampang sebagai berikut :

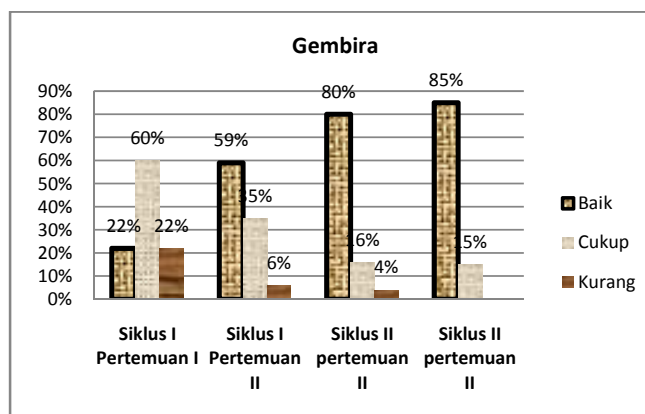
Tabel 34. Rata-rata Prosentase Suasana Pembelajaran Siklus I dan II

PERTEMUAN	KATEGORI	Antusias				Kegembiraan			
		P	K1	KII	Rata-rata	P	K1	KII	Rata-rata
Siklus I pertemuan I	Baik	39%	17%	28%	28%	27%	16%	11%	22%
	Cukup	39%	56%	50%	48%	50%	62%	67%	60%
	Kurang	22%	27%	22%	24%	22%	22%	22%	22%
Siklus I pertemuan II	Baik	39%	39%	44%	41%	56%	61%	61%	59%
	Cukup	44%	50%	44%	46%	33%	33%	39%	35%
	Kurang	17%	11%	11%	13%	11%	6%	0%	6%
Siklus II pertemuan I	Baik	67%	72%	78%	72%	78%	78%	84%	80%
	Cukup	27%	16%	16%	20%	16%	16%	16%	16%
	Kurang	6%	11%	6%	8%	6%	6%	0%	4%
Siklus II pertemuan II	Baik	83%	83%	83%	83%	83%	83%	89%	85%
	Cukup	17%	17%	17%	17%	17%	17%	11%	15%
	Kurang	0%	0%	0%	0%	6%	6%	0%	0%

Berdasarkan tabel 34 diatas menunjukkan adanya peningkatan dalam pembelajaran yang ditunjukkan dengan prosentase dari setiap pertemuan, dan ditunjukkan dengan gambaran Grafik berikut ini:



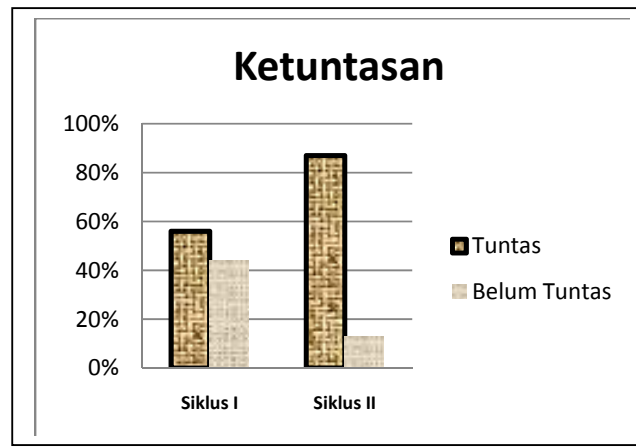
Gambar 33. Grafik Antusias Siklus I dan Siklus II



Gambar 34. Grafik Kegembiraan Siklus I dan II

Tabel 35. Rata-rata Prosentase kemampuan gerak dasar lari siklus I dan II

Pertemuan	Keadaan	P	K 1	K II	Rata-rata
Siklus I	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	50%	56%	61%	56%
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	50%	44%	39%	44%
Siklus II	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	83%	89%	89%	87%
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	17%	11%	11%	13%



Gambar 35. Grafik Ketuntasan Siklus I dn Siklus II

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada Siklus II Pertemuan Kedua sangat tinggi menurut peneliti (83%) , kolaborator I (89%) dan menurut kolaborator II (89%). Hal ini menunjukkan pencapaian sangat bagus, diatas target yang ditentukan 80%.

C. Refleksi

Data yang dihasilkan menunjukkan bahwa suasana pembelajaran semakin membaik sudah memenuhi target yang diinginkan. Hasil pembelajaran juga sudah memenuhi target yang diinginkan, walaupun masih ada beberapa siswa yang belum tuntas tetapi pembelajaran

menunjukkan kemajuan. Peneliti, kolaborator I dan kolaborator II mengambil kesimpulan bahwa pertemuan dicukupkan karena sudah menunjukkan hasil yang optimal.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil PTK menunjukkan bahwa pada akhir siklus ada peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil pengamatan terhadap guru maupun siswa selama proses KBM. Adapun data rinci persiklus hasil proses pembelajaran sebagai berikut:

1. Siklus I

Pada siklus I proses pembelajaran menunjukkan pengaruh yang cukup positif dibanding sebelum pembelajaran tanpa diberi pendekatan bermain. Berdasarkan observasi peneliti, mulai terlihat siswa aktif, bergairah, riang, dan gembira selama pembelajaran. Meskipun demikian pada Siklus I belum mencapai target yang diinginkan. Dari pengamatan peneliti masih ada siswa yang kurang disiplin dan kurang bersemangat karena pada model pembelajaran pertemuan pertama kurang bervariasi.

Pertemuan 2 siklus I menunjukkan sedikit peningkatan dibandingkan pertemuan 1 pada siklus yang sama. Siswa lebih antusias, aktif, senang, dan gembira meskipun masih ada siswa yang kurang memperhatikan pembelajaran. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa masih ada 9 dari 18 siswa atau 50% dari total keseluruhan yang belum mencapai KKM yang ditetapkan sekolah sebesar 75. Selain

hasil penilaian, peneliti juga menyebarkan angket kepada siswa. Berdasarkan angket yang diisi oleh siswa ternyata mayoritas siswa senang dan gembira selama proses pembelajaran.

2. Siklus II

Pada pertemuan 1 siklus II proses pembelajaran pendekatan bermain menunjukkan keberhasilan dalam peningkatan belajar siswa. Tetapi masih ada siswa yang kurang disiplin dan kurang bersemangat. Pertemuan 2 siklus II menunjukkan peningkatan dibandingkan pertemuan 1 pada siklus yang sama. Siswa lebih antusias, aktif, senang, dan gembira meskipun masih ada siswa yang kurang memperhatikan pembelajaran. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa masih ada 3 dari 18 siswa atau 17% dari total keseluruhan yang belum mencapai KKM yang ditetapkan sekolah sebesar 75. Dimana prosentase ketuntasan siswa mencapai 83%. Selain hasil penilaian, peneliti juga menyebarkan angket kepada siswa. Berdasarkan angket yang diisi oleh siswa ternyata mayoritas siswa senang dan gembira selama proses pembelajaran.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut; Pembelajaran melalui model bermain pada siswa kelas V SD Kanisius Minggir, Sleman mampu meningkatkan proses pembelajaran sehingga hasil pembelajaran dapat meningkat. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan suasana pembelajaran pada pertemuan pertama, meningkat pada pertemuan ke dua, ketiga dan keempat hingga 84%. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas saat pertemuan I sebanyak (57%), pertemuan II meningkat (87%) maka telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 80% sehingga siklus dapat dihentikan dengan 2 siklus 4 kali pertemuan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain, dapat meningkatkan pembelajaran siswa kelas V SD Kanisius Minggir, Sleman, Yogyakarta. Maka dapat diterapkan bagi Guru pendidikan jasmani untuk mengajar pembelajaran olahraga lainnya seperti atletik, sepak bola, voli, basket dan lainnya.

C. Saran

Setelah disimpulkan dari hasil penelitian ini, maka perlu kiranya dibuat saran-saran untuk menjadi perhatian dalam menetapkan kebijaksanaan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran, khususnya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar dapat lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga baik baik olahraga lari maupun olahraga yang lainnya.
2. Bagi sekolah, agar menyediakan sarana dan prasarana, sehingga semua siswa dapat menggunakan alat dengan leluasa.
3. Pembelajaran pendekatan bermain perlu ditumbuh kembangkan kepada peserta didik agar siswa lebih aktif dan antusias bukan hanya materi pembelajaran penjas atletik saja melainkan materi penjas lainnya.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian Tindakan Kelas pada kelas 5 SD Kanisius Minggir Sleman. Walaupun peneliti sudah berusaha keras tapi masih ada kekurangan dalam menyampaikan instrumen, karena instrumen belum dilakukan Expert judgement oleh dosen lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin.. (1992). Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djumidar. (2007.) Dasar-Dasar Atletik, Jakarta : Depdiknas.
- Eddy Purnomo & Dapan.(2007). Dasar – Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta : Alfabedia.
- M. Sobry Sutikno , (2009). Belajar dan Pembelajaran, Prospect. Bandung, 2009
- Rusli Lutan. (1991). Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode. Jakarta : Depdikbud.
- Soetoto Pontjopoetro..(2004). Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto (2009). Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyanto.(1991).Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta: DepartemenPendidikan dan Kebudayaan.
- Wiriatmadja. (2005). Metode Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- (<http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran>)*



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

Nomor : 018/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

19 Januari 2015

Yth. : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

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

Nama : Aditya Hari Wibawanto
NIM : 11601247293
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 20 Januari s.d 10 Februari 2015
Tempat/obyek : SD Kanisius Minggir
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas 5 SD Kanisius Minggir

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



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

Tembusan :
1. Kaprodi S1 PGSD Penjas
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 388 / 2015

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/381/2015 Tanggal : 28 Januari 2015
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : ADITYA HARI WIBAWANTO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 11601247293
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Yogyakarta
Alamat Rumah : Wijilan Wijimulyo Nanggulan Kulon Progo
No. Telp / HP : 085799307354
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK DENGAN
PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS V SD KANISIUS MINGGIR
Lokasi : SD Kanisius Minggir, Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 28 Januari 2015 s/d 28 April 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 28 Januari 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Minggir
5. Ka. UPT Pendidikan Kec. Minggir, Sleman
6. Ka. SD Kanisius Minggir, Sleman
7. Dekan FIK - UNY
8. Yang Bersangkutan

Sekretaris

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



STRENI MAR ATUN, S.I.P, MT

Pembina, IV/a

**YAYASAN KANISIUS CABANG YOGYAKARTA
SD KANISIUS MINGGIR
STATUS: DISAMAKAN**

Alamat: Minggir, Sendangagung, Minggir, Sleman, Yogyakarta 55562

SURAT KEPUTUSAN

Nomor : 1/SDKMG/IV/2015

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Christina Kusumastuti, S.Pd
NIP : 19670701 198604 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan :

Nama : Aditya Hari Wibawanto
Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Prodi : PJKR-PKS
Nim : 11601247293
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Yogyakarta

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian tindakan kelas untuk tugas akhir skripsi studi selama bulan Januari-April 2015 di SD Kanisius, Minggir, Sendangagung, Minggir, Sleman.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sleman, 1 April 2015

Kepala Sekolah

Christina Kusumastuti, S.Pd
19670701 198604 2 001

**Daftar Siswa Kelas V SD Kanisius
Minggir**

NO	Subjek	Keterangan
1.	A	P
2.	B	L
3.	C	P
4	D	P
5	E	L
6	F	P
7	G	L
8	H	L
9	I	P
10	J	P
11	K	L
12	L	L
13	M	L
14	N	P
15	O	L
16	P	L
17	Q	P
18	R	P

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SIKLUS I PERTEMUAN I

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Sekolah : SD Kanisius Minggir

Kelas /Semester : V / II

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari / Tanggal : Selasa, 17 Februari 2015

I. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

III. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek siswa dapat :

- Siswa dapat melakukan *start* dengan baik.
- Siswa dapat melakukan lari dengan baik.
- Siswa dapat melakukan *finish* dengan baik.

IV. Materi Pembelajaran

Atletik Lari Jarak Pendek

V. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi

2. Penugasan

VI. Langkah-langkah Pembelajaran

GAMBAR /FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
	<p>A. Pendahuluan (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf. 2. Berhitung, berdoa dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran nyata yang sesuai dengan materi lari. 4. Memberikan pemanasan: <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa melakukan penguluran yang mengarah pada gerakan lari. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>10 menit melakukan pemanasan</p>
	<p>B. Kegiatan Inti (45 menit)</p> <p>a. Games permainan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok masing-masing melakukan lari dengan tumit menyentuh pantat. 2. Siswa melakukan lari dengan mengangkat paha. <p>Tujuan permainan ini adalah melatih kekuatan kaki, kecepatan dan respon siswa untuk pembelajaran lari jarak pendek.</p> <p>b. Melakukan lari dengan Teknik lari yang benar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Start</i> Lari <i>sprint</i> seorang <i>starter</i> akan memberikan aba-aba bersedia siapa yaak dengan posisi badan sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a) Dalam aba-aba Bersedia siswa menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan ditanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf v terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan mata menatap lurus kebawah. b) Dalam aba-aba Siap maka siswa akan menempatkan badan sebagai berikut lutut ditekan kebelakang, lutut kaki depan membentuk sudut siku-siku lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong kedepan, serta bahu sedikit lebih maju kedepan dari kedua tangan. c) Dalam aba-aba Yak siswa melakukan gerakan badan diluruskan dan diangkat kedua kaki menolak keras, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan kemudian diayunkan bergantian. 2. <i>Berlari</i> Siswa melakukan gerakan lari secepatnya sambil membungkuk ke depan menuju <i>finish</i>. <p>3. <i>Finish</i> Sebelum melampui garis <i>finish</i> siswa jangan pernah berhenti untuk berlari secepat mungkin.</p> <ol style="list-style-type: none"> c. Masing-masing siswa melakukan gerakan <i>start</i> yang benar. 	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lari jarak pendek.</p>
	<p>C. Penutup (10 Menit)</p> <p>Pendinginan dengan permainan pesan berantai</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 2 berbanjar laki-laki dan perempuan. 2. Siswa melakukan pelepasan. 3. Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya pembelajaran. 4. Siswa disiapkan, dihitung, berdoa dan dibubarkan. 	<p>10 menit melakukan penenangan, koreksi, berdoa dan pembubaran.</p>

VII. Sumber belajar

- a. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas V
- b. Buku referensi atletik

VIII. Media Pembelajaran

- a. Gedung Olahraga/lapangan
- b. Peluit
- c. Alat Tulis



Kepala Sekolah

Christina Kusumastuti, S.Pd
19670701 198604 2 001

Sleman, 17 Februari 2015
Guru Panjaskes

Aditya Hari Wibawanto
Nim.11601247293

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SIKLUS I PERTEMUAN II

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Sekolah : SD Kanisius Minggir

Kelas /Semester : V / II

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari / Tanggal : Selasa, 24 Februari 2015

I. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

II. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek siswa dapat :

- Siswa dapat melakukan *start* dengan baik.
- Siswa dapat melakukan lari dengan baik.
- Siswa dapat melakukan *finish* dengan baik.

III. Materi Pembelajaran

Atletik Lari Jarak Pendek

IV. Metode Pembelajaran

3. Demonstrasi

4. Penugasan

V. Langkah-langkah Pembelajaran

GAMBAR /FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
	<p>A. Pendahuluan (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf. 2. Berhitung, berdoa dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran nyata yang sesuai dengan materi lari. 4. Memberikan pemanasan: 5. Siswa melakukan penguluran yang mengarah pada gerakan lari. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>10 menit melakukan pemanasan</p>
	<p>B. Kegiatan Inti (45 menit)</p> <p>a. Games permainan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan permainan hijau-hitam 2. Siswa melakukan permainan candak jongkok <p>Tujuan permainan ini adalah melatih kekuatan kaki, kecepatan dan respon siswa untuk pembelajaran lari jarak pendek.</p> <p>b. Melakukan lari jarak pendek dengan Teknik yang benar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Start 2. Berlari 3. Finish 	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lari jarak pendek.</p>
	<p>b. Penutup (10 Menit)</p> <p>Pendinginan dengan permainan pesan berantai</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Siswa dibariskan menjadi 2 berbanjar laki-laki dan perempuan. 6. Siswa melakukan pelepasan. 7. Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya pembelajaran. 8. Siswa disiapkan, dihitung, berdoa dan dibubarkan. 	<p>10 menit melakukan penenangan, koreksi, berdoa dan pembubaran.</p>

VI. Sumber belajar

- c. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas V
- d. Buku referensi atletik

VII. Media Pembelajaran

- d. Gedung Olahraga/lapangan
- e. Peluit
- f. Alat Tulis



Kepala Sekolah

Christina Kusumastuti, S.Pd
NIP. 19670701 198604 2 001

Sleman, 24 Februari 2015
Guru Panjaskes

Aditya Hari Wibawanto
Nim.11601247293

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SIKLUS II PERTEMUAN I

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Sekolah : SD Kanisius Minggir

Kelas /Semester : V / II

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari / Tanggal : Selasa, 3 Maret 2015

I. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

III. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek siswa dapat :

- Siswa dapat melakukan *start* dengan baik.
- Siswa dapat melakukan lari dengan baik.
- Siswa dapat melakukan *finish* dengan baik.

IV. Materi Pembelajaran

Atletik Lari Jarak Pendek

V. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi

2. Penugasan

VI. Langkah-langkah Pembelajaran

GAMBAR /FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
	A. Pendahuluan (10 menit) <ol style="list-style-type: none">1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf.2. Berhitung, berdoa dan presensi.3. Apersepsi, memberikan gambaran nyata yang sesuai dengan materi lari.4. Memberikan pemanasan.5. Siswa melakukan penguluran yang mengarah pada gerakan lari.	3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai. 10 menit melakukan pemanasan
	B. Kegiatan Inti (45 menit) <p>a. Games permainan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa melakukan bermain mengambil bendera.2. Siswa melakukan bermain memindahkan batu3. Siswa melakukan bermain kejar-kejaran. <p>Tujuan permainan ini adalah melatih kekuatan kaki, kecepatan dan respon siswa untuk pembelajaran lari jarak pendek.</p> <p>b. Melakukan lari jarak pendek dengan Teknik yang benar.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Start2. Berlari3. Finish	45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lari jarak pendek.
	C. Penutup (10 Menit) <p>Pendinginan dengan permainan pesan berantai</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa dibariskan menjadi 2 berbanjar laki-laki dan perempuan.2. Siswa melakukan pelepasan.3. Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya pembelajaran.4. Siswa disiapkan, dihitung, berdoa dan dibubarkan.	10 menit melakukan penenangan, koreksi, berdoa dan pembubaran.

VII. Sumber belajar

1. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas V
2. Buku referensi atletik

VIII. Media Pembelajaran

- A. Gedung Olahraga/lapangan
- B. Peluit
- C. Alat Tulis



Christina Kusumastuti, S.Pd
19670701 198604 2 001

Sleman, 10 Maret 2015
Guru Panjaskes

Aditya Hari Wibawanto
Nim.11601247293

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIKLUS II PERTEMUAN II

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Sekolah : SD Kanisius Minggir
Kelas /Semester : V / II
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit
Hari / Tanggal : Selasa, 24 Maret 2015

I. Standar Kompetensi

5. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

III. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek siswa dapat :

- Siswa dapat melakukan *start* dengan baik.
- Siswa dapat melakukan lari dengan baik.
- Siswa dapat melakukan *finish* dengan baik.

IV. Materi Pembelajaran

Atletik Lari Jarak Pendek

V. Metode Pembelajaran

1. Demonstrasi
2. Penugasan

VI. Langkah-langkah Pembelajaran

GAMBAR /FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
	<p>A. Pendahuluan (10 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan menjadi 2 bersaf. 2. Berhitung, berdoa dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran nyata yang sesuai dengan materi lari. 4. Memberikan pemanasan. 5. Siswa melakukan penguluran yang mengarah pada gerakan lari. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>10 menit melakukan pemanasan</p>
	<p>B. Kegiatan Inti (45 menit)</p> <p>a. Games permainan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan bermain mengambil bendera. 2. Siswa melakukan bermain memindahkan batu 3. Siswa melakukan bermain kejar-kejaran. <p>Tujuan permainan ini adalah melatih kekuatan kaki, kecepatan dan respon siswa untuk pembelajaran lari jarak pendek.</p> <p>b. Melakukan lari jarak pendek dengan Teknik yang benar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Start 2. Berlari 3. Finish 	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lari jarak pendek.</p>
	<p>C. Penutup (10 Menit)</p> <p>Pendinginan dengan permainan pesan berantai</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibariskan menjadi 2 berbanjar laki-laki dan perempuan. 2) Siswa melakukan pelepasan dengan pijit-pijitan dengan teman. 3) Evaluasi dan Tanya jawab tentang jalannya pembelajaran. 4) Siswa disiapkan, dihitung, berdoa dan dibubarkan. 	<p>10 menit melakukan penenangan, koreksi, berdoa dan pembubaran.</p>

VII. Sumber belajar

1. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas V
2. Buku referensi atletik

VIII. Media Pembelajaran

- 1) Gedung Olahraga/lapangan
- 2) Peluit
- 3) Bola kasti
- 4) Alat Tulis



Kepala Sekolah

Christina Kusumastuti, S.Pd
NIP. 19670701 198604 2 001

Sleman, 24 april 2015
Guru Panjaskes

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and strokes.

Aditya Hari Wibawanto
Nim.11601247293

Kriteria Penilaian Unjuk Kerja

Reaksi:

- a. Dianggap baik (B) apabila terima sinyal langsung bergerak tanpa menghiraukan lawan main.
- b. Dianggap cukup (C) apabila terima sinyal , bergerak sambil memperhatikan lawan main.
- c. Dianggap kurang (K) apabila terima sinyal, bergerak asal melakukan.

Koordinasi:

- a. Dianggap baik (B) apabila gerakan tungkai dan lengan imbang, lengan diayun searah gerakan lari, siku ditekuk $\pm 90^0$.
- b. Dianggap cukup (C) apabila gerakan tungkai dan lengan imbang, siku ditekuk $\pm 90^0$.
- c. Dianggap kurang (K) apabila gerakan lengan dan tungkai imbang.

Kecepatan Start-Finish:

- a. Dianggap baik (B) apabila gerakan lari cepat, melakukan dengan sungguh-sungguh sampai selesai tanpa menengokkan kepalanya ke lawan main.
- b. Dianggap cukup (C) apabila gerakan lari cukup cepat, melakukan dengan sungguh-sungguh sampai selesai walaupun kadang menengokkan kepalanya ke lawan main.
- c. Dianggap kurang (K) apabila gerakan tidak cepat dan asal melakukan.

Penskoran terhadap hasil di atas yaitu baik mendapat skor 3, cukup mendapat skor 2, dan kurang mendapat skor 1. Skor dijumlah kemudian dikonversikan menjadi nilai.

Rumus :

$$\text{Nilai: } \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 17 Februari 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V		V		
6	F		V			V	
7	G	V				V	
8	H	V				V	
9	I		V		V		
10	J		V		V		
11	K	V				V	
12	L	V				V	
13	M			V			V
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q	V				V	
18	R		V			V	
Jumlah		7	7	4	5	9	4
Prosentase		39%	39%	22%	28%	50%	22%

Peneliti, 17 Februari 2015



Aditya Hari W.
NIM. 11601247293

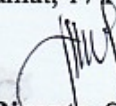
LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 17 Februari 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A		V			V	
2	B	V				V	
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V			V	
6	F			V		V	
7	G		V		V		
8	H	V			V		
9	I	V			V		
10	J		V			V	
11	K		V			V	
12	L		V			V	
13	M		V			V	
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q			V			V
18	R		V			V	
Jumlah		3	10	5	3	11	4
Prosentase		17%	55%	28%	17%	61%	22%

Pengamat, 17 Februari 2015


Riyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19750512 200604 1 007

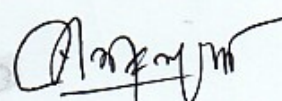
LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 17 Februari 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V			V	
6	F		V			V	
7	G		V			V	
8	H		V			V	
9	I		V			V	
10	J	V				V	
11	K	V				V	
12	L		V			V	
13	M		V			V	
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q			V			V
18	R		V			V	
Jumlah		4	10	4	2	12	4
Prosentase		22%	56%	22%	11%	67%	22%

Pengamat, 17 Februari 2015



**Asih Windarti, A.Md.
NIP.**

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 24 Februari 2015

Topik : Upaya Meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Yuliana	V			V		
2	Antonisius	V			V		
3	Angelina	V			V		
4	Bena		V		V		
5	Bonifasius		V		V		
6	Cicilia		V		V		
7	Cyrillas	V			V		
8	Laurensius	V			V		
9	Mareta		V			V	
10	Monica		V			V	
11	Neilson	V			V		
12	Niko	V			V		
13	Victor		V			V	
14	Vira			V			V
15	Vinsesius			V		V	
16	Wahyu			V			V
17	Yulianan		V			V	
18	Hermita		V			V	
Jumlah		7	8	3	10	6	2
Prosentase		39%	44%	17%	56%	33%	11%

Pengamat, 24 Februari 2015



Aditya Hari W.
NIM. 11601247293

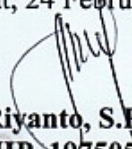
LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 24 Februari 2015

Topik : Upaya Meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Rasa Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A		V			V	
2	B	V				V	
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V			V	
6	F			V		V	
7	G		V		V		
8	H	V			V		
9	I	V			V		
10	J		V			V	
11	K		V			V	
12	L		V			V	
13	M		V			V	
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q			V			V
18	R		V			V	
Jumlah		3	10	5	3	11	4
Prosentase		17%	55%	28%	17%	61%	22%

Pengamat, 24 Februari 2015


Riyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19750512 200604 1 007

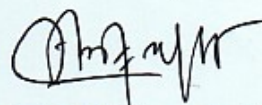
LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 24 Februari 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Rasa Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	A	V			V		
2	B	V			V		
3	C		V			V	
4	D		V			V	
5	E		V			V	
6	F		V			V	
7	G		V			V	
8	H		V			V	
9	I		V			V	
10	J	V				V	
11	K	V				V	
12	L		V			V	
13	M		V			V	
14	N			V			V
15	O			V			V
16	P			V			V
17	Q			V			V
18	R		V			V	
Jumlah		4	10	4	2	12	4
Prosentase		22%	56%	22%	11%	67%	22%

Pengamat, 24 Februari 2015



Asih Windarti, A.Md.
NIP.

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK DALAM
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK**

Hari/tanggal : Selasa, 24 Februari 2015

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K				
1	A	3				2		3			8	88	T	
2	B	3				2		3			8	88	T	
3	C		2			2		3			8	88	T	
4	D	3				2			2		7	77	T	
5	E		2			2		3			7	77	T	
6	F		2		3				2		7	77	T	
7	G	3				2			2		7	77	T	
8	H	3			3			3			9	99	T	
9	I			1			1		2		4	44	BT	
10	J			1			1		2		4	44	BT	
11	K		2			2		3			7	77	T	
12	L		2			2			2		6	66	BT	
13	M		2			2			2		6	66	BT	
14	N			1			1			1	3	33	BT	
15	O			1			1		2		4	44	BT	
16	P			1			1		2		4	44	BT	
17	Q			1			1			1	3	33	BT	
18	R		2				1			1	4	44	BT	
Jumlah		5	7	6	2	9	7	6	9	3				
Prosentase		28%	39%	33%	11%	50%	39%	33%	50%	17%				
Nilai tertinggi													99	
Nilai terendah													44	
Rata-rata													65	
Jumlah tuntas													9	
Jumlah siswa belum tuntas													9	
Prosentase jumlah siswa tuntas														50%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas														50%

Pengamat, 24 Februari 2015

Aditya Hari W.
NIM. 11601247293


**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK DALAM
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK**

Hari/tanggal : Selasa, 24 Februari 2015

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K				
1	A	3			3			3			9	99	T	
2	B	3				2		3			8	88	T	
3	C		2			2		3			7	77	T	
4	D	3			3				2		8	88	T	
5	E	3				2		3			8	88	T	
6	F		2		3				2		7	77	T	
7	G	3				2			2		7	77	T	
8	H	3			3			3			9	99	T	
9	I			1			1		2		4	44	BT	
10	J			1		2			2		5	55	BT	
11	K	3			3			3			9	99	T	
12	L	3				2			2		7	77	BT	
13	M		2			2			2		6	66	BT	
14	N			1			1			1	3	33	BT	
15	O			1			1		2		4	44	BT	
16	P			1		2			2		5	55	BT	
17	Q			1			1			1	3	33	BT	
18	R		2				1			1	4	44	BT	
Jumlah		8	5	6	5	8	5	6	9	3				
Prosentase		44%	22%	33%	11%	61%	28%	33%	50%	17%				
Nilai tertinggi													99	
Nilai terendah													33	
Rata-rata													69	
Jumlah tuntas													10	
Jumlah siswa belum tuntas													8	
Prosentase jumlah siswa tuntas														50%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas														50%

Pengamat, 24 Februari 2015


Riyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19750512 200604 1 007

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK DALAM
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK**

Hari/tanggal : Selasa, 24 Februari 2015

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek dengan menggunakan metode bermain

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K				
1	A	3				2		3			8	88	T	
2	B	3				2		3			8	88	T	
3	C		2			2		3			7	77	T	
4	D	3				2			2		7	77	T	
5	E		2			2		3			7	77	T	
6	F		2		3				2		7	77	T	
7	G	3				2			2		7	77	T	
8	H	3			3			3			9	99	T	
9	I			1			1		2		4	44	BT	
10	J			1			1		2		4	44	BT	
11	K		2			2		3			7	77	T	
12	L	3				2			2		7	77	T	
13	M		2		3				2		7	77	T	
14	N		2				1			1	4	44	BT	
15	O			1			1		2		4	44	BT	
16	P		2				1		2		5	55	BT	
17	Q			1		2				1	4	44	BT	
18	R		2				1			1	4	44	BT	
Jumlah		6	8	4	3	9	6	6	9	3				
Prosentase		28%	39%	33%	11%	50%	39%	33%	50%	17%				
Nilai tertinggi													99	
Nilai terendah													44	
Rata-rata													67	
Jumlah tuntas													11	
Jumlah siswa belum tuntas													7	
Prosentase jumlah siswa tuntas												61%		
Prosentase jumlah siswa belum tuntas												39%		

Pengamat, 24 Februari 2015

**Asih Windarti, A.Md.
NIP.**

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 3 Maret 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Yuliana	V			V		
2	Antonisius	V			V		
3	Angelina		V			V	
4	Bena	V				V	
5	Bonifasius	V			V		
6	Cicilia		V			V	
7	Cyrillas	V			V		
8	Laurensius	V			V		
9	Mareta		V		V		
10	Monica		V		V		
11	Neilson	V			V		
12	Niko	V				V	
13	Victor		V			V	
14	Vira		V				V
15	Vinsesius		V				V
16	Wahyu			V		V	
17	Yulianan	V				V	
18	Hermita		V			V	
Jumlah		9	8	1	8	8	2
Prosentase		50%	44%	6%	44%	44%	11%

Pengamat, 3 maret 2015



Aditya Hari W.
NIM. 11601247293

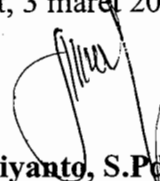
LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 3 Maret 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Yuliana	V			V		
2	Antonisius	V			V		
3	Angelina		V			V	
4	Bena	V			V		
5	Bonifasius	V			V		
6	Cicilia	V			V		
7	Cyrillas		V		V		
8	Laurensius	V			V		
9	Mareta	V			V		
10	Monica		V			V	
11	Neilson	V			V		
12	Niko	V			V		
13	victor		V			V	
14	vira		V				V
15	vinsesius		V			V	
16	Wahyu			V			V
17	Yulianan		V			V	
18	Hermita		V			V	
Jumlah		9	8	1	10	6	2
Prosentase		50%	44%	6%	56%	33%	11%

Pengamat, 3 maret 2015


Riyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19750512 200604 1 007

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 3 Maret 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Yuliana	V			V		
2	Antonisius	V			V		
3	Angelina	V			V		
4	Bena	V				V	
5	Bonifasius		V		V		
6	Cicilia	V				V	
7	Cyrillas		V		V		
8	Laurensius	V			V		
9	Mareta		V		V		
10	Monica	V			V		
11	Neilson	V			V		
12	Niko	V			V		
13	victor		V			V	
14	vira		V			V	
15	vinsesius		V			V	
16	Wahyu			V		V	
17	Yulianan	V				V	
18	Hermita		V		V		
Jumlah		11	6	1	11	7	
Prosentase		61%	33%	6%	61%	39%	0%

Pengamat, 3 Maret 2015



**Asih Windarti, A.Md.
NIP.**

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Maret 2015

Topik : Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain.

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Yuliana	V			V		
2	Antonisius	V			V		
3	Angelina	V			V		
4	Bena	V			V		
5	Bonifasius	V			V		
6	Cicilia		V		V		
7	Cyrillas	V			V		
8	Laurensius	V			V		
9	Mareta		V		V		
10	Monica	V			V		
11	Neilson	V			V		
12	Niko	V			V		
13	Victor	V				V	
14	Vira		V				V
15	Vinsesius		V			V	
16	Wahyu			V		V	
17	Yulianan	V			V		
18	Hermita		V			V	
Jumlah		12	5	1	13	4	1
Prosentase		66%	28%	6%	72%	22%	6%

Pengamat, 10 Maret 2015



Aditya Hari W.
NIM. 11601247293

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Maret 2015

Topik : Upaya Meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Yuliana	V			V		
2	Antonisius	V			V		
3	Angelina	V			V		
4	Bena	V			V		
5	Bonifasius	V			V		
6	Cicilia	V			V		
7	Cyrillas	V			V		
8	Laurensius	V			V		
9	Mareta	V			V		
10	Monica	V			V		
11	Neilson	V			V		
12	Niko	V			V		
13	Victor		V			V	
14	Vira		V				V
15	Vinsesius		V		V		
16	Wahyu		V			V	
17	Yulianan	V			V		
18	Hermita	V				V	
Jumlah		14	4		14	3	1
Prosentase		78%	22%		78%	16%	6%

Pengamat, 10 Maret 2015



Riyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19750512 200604 1 007

LEMBAR OBSERVASI PEMBELAJARAN

Hari/Tanggal : Selasa, 10 Maret 2015

Topik : Upaya Meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain

No	Subyek	Suasana pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Yuliana	V			V		
2	Antonisius	V			V		
3	Angelina	V			V		
4	Bena	V			V		
5	Bonifasius	V			V		
6	Cicilia	V			V		
7	Cyrillas	V			V		
8	Laurensius	V			V		
9	Mareta	V			V		
10	Monica	V			V		
11	Neilson	V			V		
12	Niko	V			V		
13	victor	V			V		
14	vira		V			V	
15	vinsesius		V			V	
16	Wahyu		V		V		
17	Yulianan	V				V	
18	Hermita	V			V		
Jumlah		15	3		15	3	
Prosentase		83%	17%	0%	83%	17%	0%

Pengamat, 10 Maret 2015



**Asih Windarti, A.Md.
NIP.**

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK DALAM
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK**

Hari/tanggal : Selasa, 10 Maret 2015

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K				
1	Yuliana	3			3			3			9	88	T	
2	Antonius	3			3			3			9	88	T	
3	Angelina	3			3			3			9	88	T	
4	Bena	3				2		3			8	88	T	
5	Bonifasius	3				2		3			8	77	T	
6	Cicilia		2		3				2		7	77	T	
7	Cyrrillas	3				2			2		7	77	T	
8	Laurensius	3			3			3			9	99	T	
9	Mareta		2		3				2		7	77	T	
10	Monica	3				2			2		7	77	T	
11	Neilson	3			3			3			9	99	T	
12	Niko	3			3				2		8	88	T	
13	Victor	3				2			2		7	77	T	
14	Vira		2			2				1	5	55	BT	
15	Vinsesius		2			2			2		6	66	BT	
16	Wahyu		2		3				2		7	77	T	
17	Yulianan		2			2			2		5	66	BT	
18	Hermita		2		3				2		5	77	T	
Jumlah		5	7	6	2	9	7	6	9	3				
Prosentase		28%	39%	33%	11%	50%	39%	33%	50%	17%				
Nilai tertinggi													99	
Nilai terendah													55	
Rata-rata													80	
Jumlah tuntas													15	
Jumlah siswa belum tuntas													3	
Prosentase jumlah siswa tuntas												83%		
Prosentase jumlah siswa belum tuntas												17%		

Pengamat, 10 Maret 2015

Aditya Hari W.
NIM. 11601247293

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK DALAM
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK**

Hari/tanggal : Selasa, 10 Maret 2015

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	A	3			3			3			9	99	T
2	B	3				2		3			8	88	T
3	C		2			2		3			7	77	T
4	D	3			3				2		8	88	T
5	E	3			3			3			9	88	T
6	F	3			3				2		8	88	T
7	G	3			3				2		8	88	T
8	H	3			3			3			9	99	T
9	I	3				2			2		7	77	T
10	J			1		2			2		5	55	BT
11	K	3			3			3			9	99	T
12	L	3			3				2		8	88	T
13	M		2		3				2		7	77	T
14	N		2			2				1	5	55	BT
15	O	3			3				2		8	88	T
16	P	3			2				2		7	77	T
17	Q	3				2			2		7	77	T
18	R		2		3				2		7	77	T
Jumlah		8	5	6	5	8	5	6	9	3			
Prosentase		44%	22%	33%	11%	61%	28%	33%	50%	17%			
Nilai tertinggi												99	
Nilai terendah												55	
Rata-rata												82	
Jumlah tuntas												16	
Jumlah siswa belum tuntas												2	
Prosentase jumlah siswa tuntas													89%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas													11%

Pengamat, 10 Maret 2015


Riyanto, S.Pd.Jas
NIP. 19750512 200604 1 007

**LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK DALAM
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK**

Hari/tanggal : Selasa, 10 Maret 2015

Topik : Upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K				
1	A	3			3			3			9	88	T	
2	B	3				2		3			8	88	T	
3	C		2			2		3			7	77	T	
4	D	3				2			2		7	77	T	
5	E		2			2		3			7	77	T	
6	F		2		3				2		7	77	T	
7	G	3				2			2		7	77	T	
8	H	3			3			3			9	99	T	
9	I		2		3				2		7	77	T	
10	J		2			2			2		6	66	BT	
11	K	3			3			3			9	99	T	
12	L	3			3			3			9	99	T	
13	M		2		3				2		7	77	T	
14	N		2			2			2		6	66	BT	
15	O	3				2			2		7	77	T	
16	P	3				2			2		7	77	T	
17	Q	3				2			2		7	77	T	
18	R		2		3				2		7	77	T	
Jumlah		10	8		9	9		7	11					
Prosentase		56%	44%	0%	50%	50%	0%	39%	61%	0%				
Nilai tertinggi													99	
Nilai terendah													66	
Rata-rata													80	
Jumlah tuntas													16	
Jumlah siswa belum tuntas													2	
Prosentase jumlah siswa tuntas														89%
Prosentase jumlah siswa belum tuntas														11%

Pengamat, 10 Maret 2015

**Asih Windarti, A.Md.
NIP.**

**ANGKET TANGGAPAN SISWA TERHADAP PROSES
PEMBELAJARAN PENJASKES SD KANISIUS MINGGIR**

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

No. Abs :

B. Petunjuk menjawab pertanyaan

Pilihlah alternatif jawaban dari setiap pernyataan sesuai dengan keadaan saudara, dengan cara memberi tanda centang (V) pada huruf “Ya” jika “Setuju dan “Tidak” jika “Tidak Setuju. Bubuhkan jawaban anda pada kolom jawaban yang sudah tersedia.

No	Pertanyaan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1.	Guru menyenangkan dalam mengajar.		
2.	Guru memberikan contoh pada saat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).		
3.	Guru menguasai materi pembelajaran.		
4.	Guru membagi waktu antara pemanasan, kegiatan inti, dan pendinginan saat proses pembelajaran.		
5.	Guru memodifikasi sarana dan prasarana yang digunakan.		
6.	Guru selalu memberi motivasi saat pembelajaran.		
7.	Guru memberikan kesempatan yang sama pada seluruh siswa saat proses pembelajaran.		
8.	Guru mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa saat proses pembelajaran.		
9.	Guru menggunakan bahasa penyampaian yang mudah dimengerti oleh siswa.		
10.	Sarana prasarana pembelajaran terpenuhi.		

DOKUMENTASI PROSES PEMBELAJARAN



Guru sedang mempresensi dan memberi informasi



Siswa melakukan pemanasan



Siswa bermain candak jongkok



Siswa bermain mengejar bola kasti



Siswa bermain kejar-kejaran



Siswa melakukan pendinginan



Kolabolator I dan II