

**UPAYA MENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI
JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LARI ABC
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 PAGERGUNUNG**

SKRIPSI

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



Oleh
Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM 13604221042

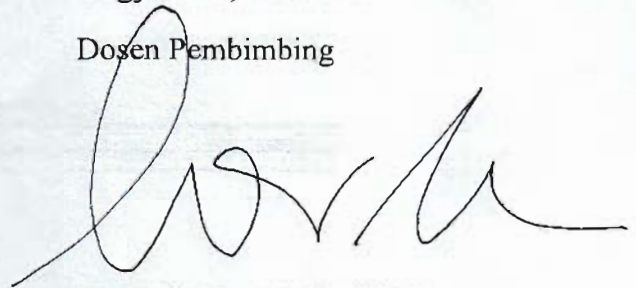
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari ABC di SD 1 Negeri Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung” yang disusun oleh Maria Della Strada Dea Meylinda, NIM. 13604221042 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Mei 2017

Dosen Pembimbing



Herka Maya Jatmika, M.Pd

NIP. 198201012005011001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari ABC di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung” yang disusun oleh Maria Della Strada Dea Meylinda, NIM. 13604221042, 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, 23 Mei 2017

Yang Menyatakan,



Maria Della Strada Dea Meylinda

NIM. 13604221042

MOTTO

1. Biasakanlah untuk berpikir bahwa sukses hanya yang tinggal selangkah lagi dan pasti akan diraih, niscaya masa depan yang terang akan di depan anda (Andrew Carnegie).
2. Musuh terbesar dalam hidup adalah diri kita sendiri, belajarlah dari masalah dan jadikan masa depan sebagai harapan untuk memperbaiki diri menjadi yang lebih baik (Penulis).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Ayah dan Ibu yang telah mencurakasegalaupayadan usaha. Terimakasih atas segala limpah cinta, kasih sayang dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku sehingga saya bisa seperti ini.
2. Adik-adikku tersayang.
3. Segenap keluarga besar yang selalumen berikan motivasi, dukungandandoanya

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI
JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LARI ABC
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 PAGERGUNUNG**

Oleh

Maria Della Strada Dea Meylinda 13604221042

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil pembelajaran lari jarak pendek masih dibawah KKM yaitu kurang dari 75. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari ABC pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berkolaborasi dengan guru PJOK. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung yang berjumlah 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra. Penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru SD Negeri 1 Pagergunung merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 3 siklus. Setiap siklus dilakukan dua kali tatap muka. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan dan angket, dilakukan oleh peneliti dan kolabolator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek untuk kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung. Berdasarkan hasil angket, terlihat keaktifan dan rasa senang dikategorikan baik, sedangkan hasil evaluasi gerak dasar lari jarak pendekpada siklus 1 sebesar 60,87% siswa yang mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar, pada siklus 2 meningkat menjadi 78,26% siswa, dan meningkat pada siklus 3, yaitu sebesar 100% siswa yang mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar.

Kata kunci: lari jarak pendek, pendekatan bermain.

KATA PENGANTAR

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

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd.,Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.,Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Subagyo, M.Pd., selaku Koordinator Prodi PGSD Penjas FIK UNY yang telah berkenan memberikan ijin penelitian
4. Herka Maya Jatmika, M.Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
5. Aris Fajar Pambudi, M.Or., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan secara tulus selama menjalani kuliah di Program Studi S1 PGSD Penjas.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.

7. Ignasius Triyanto, S.Pd., selaku Kepala Sekolah yang telah memberikan ijin penelitian di SD Negeri 1 Pagunungan.
8. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

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

Yogyakarta, 23 Mei 2017

Penulis

DAFTAR ISI

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

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Kurikulum Pendidikan Jasmani	7
2. Hakikat Pembelajaran.....	9
3. Gerak Dasar.....	11
4. Atletik	13
a. Nomor Lari	13
b. Lari Jarak Pendek	14
c. Teknik Lari Jarak Pendek	15
d. Teknik Start	15
e. Teknik Berlari	18
5. Pendekatan Bermian Lari ABC.....	20
6. Karakteristik Siswa Kelas Atas	24
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
D. Hipotesis	29

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian.....	30
B. Desain Penelitian	30

C. Proses Penelitian	32
D. Instrumen Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	37
G. Indikator Keberhasilan.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	38
1. Siklus 1	38
a. Siklus 1 Pertemuan 1	38
b. Siklus 1 Pertemuan 2	45
2. Siklus 2	52
a. Siklus 2 Pertemuan 1	52
b. Siklus 2 Pertemuan 2	59
3. Siklus 3 ..	66
a. Siklus 3 Pertemuan 1	66
b. Siklus 3 Pertemuan 2	73
B. Pembahasan	80
1. Siklus 1	81
2. Siklus 2	81
3. Siklus 3	82

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	84
B. Implikasi Penelitian	84
C. Keterbatasan Penelitian	84
D. Saran-Saran	85

DAFTAR PUSTAKA	86
----------------------	----

LAMPIRAN	88
----------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Penilaian Pembelajaran Lari Jarak Pendek	34
Tabel 2. Rubrik Penilaian Keaktifan Siswa	35
Tabel 3. Rubrik Penilaian Sikap Siswa	35
Tabel 4. Rubrik Penilaian Lari Jarak Pendek Siswa	35
Tabel 5. Angket Siswa	36
Tabel 6. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 1	42
Tabel 7. Hasil Angket Siswa Siklus 1 Pertemuan 1	44
Tabel 8. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 2	49
Tabel 9. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 1 Pertemuan 2	51
Tabel 10. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 1	56
Tabel 11. Hasil Angket Siswa Siklus 2 Pertemuan 1	58
Tabel 12. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 2	63
Tabel 13. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 2 Pertemuan 2	65
Tabel 14. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 1	70
Tabel 15. Hasil Angket Siswa Siklus 3 Pertemuan 1	72
Tabel 16. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 2	77
Tabel 17. Hasil Jawaban Angket Siswa pada Siklus 3 Pertemuan 2	79

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi badan saat aba-aba Bersedia	16
Gambar 2. Posisi badan saat aba-aba Siap	17
Gambar 3. Posisi badan saat aba-aba Yaaak	18
Gambar 4. Lutut diangkat tinggi	24
Gambar 5. Menendang Pantat	24
Gambar 6. Skema Kerangka Berpikir.	29
Gambar 7. Proses PTK	31
Gambar 8. Siswa setelah tiba di lapangan	39
Gambar 9. Guru dan Siswa melakukan Peregangan	40
Gambar 10. Siswa Bermain Lari ABC.....	41
Gambar 11. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran.	41
Gambar 12. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 1 Pertemuan 1	43
Gambar 13. Siswa setelah tiba di lapangan	46
Gambar 14. Guru dan Siswa melakukan Peregangan	47
Gambar 15. Siswa Bermain Lari ABC.....	48
Gambar 16. Siswa untuk Melakukan Pendinginan.	48
Gambar 17. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 1 Pertemuan 2	50
Gambar 18. Siswa setelah tiba di lapangan	50
Gambar 19. Guru dan Siswa melakukan Peregangan	54
Gambar 20. Siswa Bermain ABC	55
Gambar 21. Siswa Melakukan Permainan.	55
Gambar 22. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 1	57
Gambar 23. Siswa setelah tiba di lapangan	60
Gambar 24. Suasana Siswa Saat Memulai Pemanasan	61
Gambar 25. Siswa Bermain Lari ABC	62

Gambar 26. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran.	62
Gambar 27. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 2	64
Gambar 28. Siswa Setelah Tiba di Lapangan	67
Gambar 29. Guru Mengabsen Siswa	68
Gambar 30. Siswa Bermain Lari ABC	69
Gambar 31. Guru Memberikan Arahan Kepada Siswa..	69
Gambar 32. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 1	71
Gambar 33. Siswa Setelah Tiba di Lapangan	74
Gambar 34. Guru dan Siswa melakukan Pemanasan	75
Gambar 35. Siswa Bermain Lari ABC	76
Gambar 36. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran.	76
Gambar 37. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 2	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari UNY	85
Lampiran 2 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	86
Lampiran 3 RPP Siklus 1.....	87
Lampiran 4 Lembar Penilaian Lari Cepat Siklus 1.....	91
Lampiran 5 Angket Siswa.....	95
Lampiran 6 Hasil Angket Siswa Siklus 1.....	96
Lampiran 7 RPP Siklus 2.....	97
Lampiran 8 Lembar Penilaian Lari Cepat Siklus 2.....	100
Lampiran 9 Hasil Angket Siswa Siklus 2.....	104
Lampiran 10 RPP Siklus 3.....	106
Lampiran 11 Lembar Penilaian Lari Cepat Siklus 3.....	109
Lampiran 12 Hasil Angket Siswa Siklus 3.....	113
Lampiran 13 Hasil Dokumentasi.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

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

kenyataan di lapangan hasil pembelajaran jasmani di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung, khususnya lari jarak pendek masih dibawah harapan guru. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dibawah KKM yang ditentukan yaitu kurang dari 75 berdasarkan hasil evaluasi tahun sebelumnya.

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

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

Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa, dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan siswa saat jam istirahat, sehingga pada saat pembelajaran siswa malas untuk melakukan gerakan lari yang pada akhirnya hasil belajar kurang optimal. Pembelajaran lari jarak pendek yang membosankan akan berakibat pada menurunnya gairah belajar siswa, apabila gairah belajar siswa menurun sehingga harapan untuk meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek akan berkurang, karena pada prinsipnya kemampuan gerak dapat dicapai dengan cara mengulang-ulang gerakan. Selain itu, metode pembelajaran yang kurang tepat berdampak pada menurunkannya aktivitas dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek, sehingga pembelajaran lari jarak pendek juga kurang optimal.

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

Berdasarkan hal tersebut maka penelitian akan melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari ABC pada Siswa Kelas IV

SDNegeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung”, sehingga diharapkan dengan memberikan inovasi pendekatan pengajaran tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Hasil pembelajaran lari jarak pendek masih dibawah KKM.
2. Proses pembelajaran yang sering dilakukan guru hanya menggunakan metode demontrasi.
3. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan.
4. Metode pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan membosankan bagi siswa.
5. Metode pembelajaran yang berdampak pada menurunnya keaktifan dan sikap siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka agar dapat lebih mendalami didalam pengkajian permasalahan yang timbul maka dibatasi, yaitu: Upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari ABC di SD 1 Negeri Pagergunung

Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung. Meningkatkan pembelajaran difokuskan pada keterlibatan siswa dalam keaktifan dan rasa senang saat mengikuti proses pembelajaran lari jarak pendek ditekankan pada gerak lari yang optimal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah "Seberapa besar pendekatan bermain lari ABC mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pagerngunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung?".

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut: "Untuk mengetahui seberapa besar pendekatan bermain lari ABC dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Pagerngunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung".

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis

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

- a. Bagi guru, penelitian ini dapat memberikan umpan balik untuk perbaikan dalam pembelajaran lari jarak pendek.
- b. Bagi siswa, diharapkan mampu melakukan lari jarak pendek dengan benar dan menyenangkan, khususnya siswa kelas IV di SD Negeri Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam hal atletik. Penelitian ini juga memberikan sebuah pendekatan pembelajaran baru dalam pembelajaran lari jarak pendek di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung.
- d. Bagi peneliti yang lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan pelengkap terutama dalam hal cara meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. Penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran

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

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

a. Komponen – Komponen Pembelajaran

Komponen merupakan bagian dari suatu sistem yang memiliki peran dalam keseluruhan berlangsungnya suatu proses

pembelajaran untuk mencapai suatu pembelajaran yang optimal. Jadi, komponen pendidikan adalah bagian-bagian dari sistem proses pendidikan yang menentukan berhasil atau tidaknya proses pendidikan (Slameto, 2010). Adapun komponen-komponen tersebut meliputi:

1. Tujuan pendidikan

Tujuan merupakan komponen yang dapat mempengaruhi komponen pengajaran lainnya seperti: bahan pelajaran, kegiatan belajar mengajar, pemilihan metode, alat, sumber dan evaluasi. Semua komponen itu harus bersesuaian dan didayagunakan untuk mencapai tujuan seefektif dan seefisien mungkin untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Peserta didik

Menurut Hamalik, (2004), peserta didik adalah salah satu komponen dalam pengajaran dapat dikatakan bahwa peserta didik adalah komponen yang terpenting diantara kelompok lainnya. Pada dasarnya peserta didik adalah unsur penentu dalam proses belajar mengajar. Tanpa adanya peserta didik, sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran. Tanpa adanya peserta didik, pendidik tak akan mungkin mengajar. Sehingga peserta didik adalah komponen yang penting dalam hubungan proses belajar mengajar ini.

3. Pendidik

Sebelum memulai tugasnya, pendidik harus terlebih dahulu mempelajari kurikulum dan memahami program pendidikan yang sedang dilaksanakan. Hal – hal yang harus dipersiapkan pendidik setiap akan mengajar yaitu :

- 1) Membuat persiapan mengajar dalam rangka melaksanakan sebagian dari rencana bulanan dan rencana tahunan. Karena itu pendidik harus memahami benar tentang tujuan pengajaran, cara merumuskan tujuan mengajar, memilih dan menentukan metode mengajar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.
- 2) Memahami bahan pelajaran sebaik mungkin dengan menggunakan berbagai sumber
- 3) Memilih, menentukan dan menggunakan alat peraga,

Dengan melaksanakan tugasnya, ia perlu mengadakan kerja sama dengan orang tua peserta didik, dengan badan-badan kemasyarakatan dan sekali-sekali membawa peserta didik mengunjungi objek-objek yang perlu diketahui peserta didik (Slameto, 2010).

4. Kurikulum

Menurut Sujarwo (2012: 7) mengemukakan bahwa kurikulum merupakan seperangkat rencana kegiatan pembelajaran yang berisi tujuan, materi pembelajaran, pembelajaran

(metode/strategi), dan penilaian dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kurikulum dipandang sebagai semua pengalaman belajar yang diberikan pendidik kepada peserta didik selama mengikuti pendidikan di suatu lembaga pendidikan, atau segala usaha lembaga pendidikan yang menghasilkan lulusan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif.

5. Strategi

Menurut Sujarwo (2012: 7-8) strategi merupakan suatu penataan mengenai cara mengelola, mengorganisasi dan menyampaikan sejumlah materi pembelajaran untuk dapat mewujudkan tujuan pembelajaran, sedangkan pembelajaran merupakan pengaturan informasi dan lingkungan sedemikian rupa sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar pada diri peserta didik. Strategi pembelajaran dimaknai sebagai suatu strategi dalam mengelola secara sistematis kegiatan pembelajaran sehingga sasaran didik dapat mencapai isi pelajaran atau mencapai tujuan yang diharapkan.

6. Media Pembelajaran

Media merupakan suatu alat, benda atau seperangkat komponen yang dapat digunakan sebagai sarana dalam menyampaikan informasi, pesan ataupun suatu hal sehingga informasi atau pesan tersebut dapat diterima dengan baik oleh penerima pesan, yang pada intinya media berperan dalam

mempermudah pekerjaan manusia. Menurut Gagne dan Briggs (Arsyad, 2011: 4-5) secara implisit mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri antara lain buku, tape recorder, kaset video, film, gambar, grafik, televisi dan komputer. Dengan kata lain, media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.

7. Evaluasi

Evaluasi pembelajaran merupakan suatu proses atau kegiatan yang dilakukan secara sistematis, berkelanjutan dan dilakukan secara menyeluruh dengan tujuan penjaminan, pengendalian dan penetapan kualitas (nilai, makna dan arti) atas berbagai komponen pembelajaran berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu. Dalam Permen No. 41 tahun 2007 tentang Standar proses dinyatakan bahwa evaluasi proses pembelajaran dilakukan untuk menentukan kualitas pembelajaran secara keseluruhan, mencakup tahap perencanaan poses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, dan penilaian hasil pembelajaran.

2. Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak

dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar (Yudanto, 2005: 71). Gerak dasar lari terdiri dari ayunan kaki, ayunan lengan, koordinasi ayunan kaki dan ayunan lengan.

Pengenalan gerak dasar lari dalam proses belajar-mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa tahu dan paham terhadap gerak-gerak dasar yang ada dalam melakukan keterampilan lari. Tahap awal dalam pemberian pembelajaran gerak dasar lari pada siswa harus ada relevansinya dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dimiliki oleh siswa. Karena siswa akan lebih cepat mempelajari sesuatu yang baru, apabila sesuatu yang akan dipelajarinya berkaitan dengan sesuatu yang telah diketahuinya (Edy Purnomo, 2011: 9).

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 24), gerak dasar lari merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar di samping gerak dasar yang lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan benar dan baik. Sebagian besar gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan. Namun yang menjadi permasalahannya sekarang adalah bagaimana cara menanamkan dan mengembangkan bentuk-bentuk gerak dasar yang telah dimilikinya itu, agar dapat dilakukan dengan benar dan baik.

Aktivitas gerak dasar lari yaitu gerak melangkah kaki diimbangi oleh gerak ayunan lengan yang harmonis. Tujuan dari lari adalah bergerak menempuh jarak tertentu (tanpa rintangan/melewati rintangan) secepat mungkin. Gerak dominan yang utama dari lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Aspek yang lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Panjang langkah x kekerapan langkah paling menentukan kecepatan lari seseorang. Langkah kaki terdiri- dari tahap menumpu dan tahap melayang. Sedangkan gerakan kaki mulai tahap menumpu kemudian mendorong (kaki tolak) sedangkan kaki ayun melakukan gerakan pemulihan dan gerak ayunan. Gerakan kaki pada saat menumpu mendarat pada telapak kaki bagian depan, lurus ke depan, lutut dan pinggul diluruskan penuh selama tahap mendorong. Gerakan kaki ayun yaitu kaki ditekuk selama masa pemulihan, lutut angkat ke depan atas pada tahap mengayun (Eddy Purnomo & Dapan, 2007).

3. Atletik

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

a. Nomor Lari

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

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

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

b. Lari Jarak Pendek

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

“Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Oleh karena itu

kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirobah menjadi gerakan halus lancar dan efisien”.

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

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

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

c. Teknik Lari Jarak Pendek

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

- 1) Gerakan Kaki
 - a) Frekuensi gerakan lari yang secepat-cepatnya, dan
 - b) Pengangkatan lutut setinggi-tingginya
- 2) Gerakan Tangan
 - a) Siku dibengkokkan, dan
 - b) Ayunkan tangan dari belakang ke depan kira-kira setinggi bahu serta batasnya kira-kira setinggi hidung.
- 3) Sikap Badan
Sikap badan condong ke depan kira-kira 45 -50 derajat dari sikap badan yang biasa.

Penguasaan teknik lari jarak pendek (sprint) yang baik akan dapat mendukung pencapaian prestasi lari sprint secara optimal.

Agar siswa dapat melakukan lari jarak pendek (sprint) dengan baik dan memperoleh prestasi yang optimal, maka teknik-teknik tersebut harus dipahami dan dikuasai.

d. Teknik Start

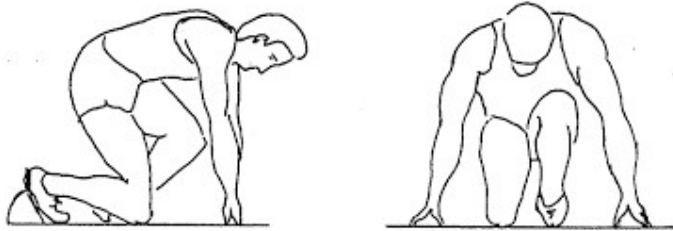
Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Nomor lari jarak pendek, start yang dipakai adalah start jongkok (*Crouch Start*) sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*Standing Start*).

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

- a) Konsentrasi penuh dan menghilangkan semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba Bersedia;
- b) Menyesuaikan sikap yang sesuai pada posisi aba-aba Siap;
- c) Suatu dorongan aksplosif oleh kedua kaki terhadap tumpuan pada start blok dalam suatu sudut yang optimal.

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

1) Teknik Posisi "Bersedia"



Gambar 1. Sikap "Bersedia"

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 27)

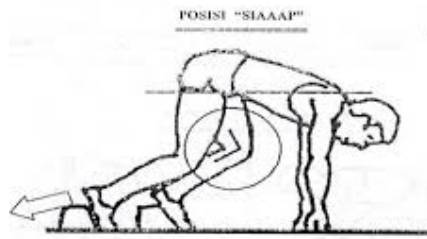
Menurut Sunaryo Basuki (1979: 59) "pada saat aba-aba "Bersedia", pelari maju kemuka garis start, kemudian melangkah mundur untuk menempatkan kaki, bertumpu pada start block. Kaki yang terkuat di tempatkan di depan (biasanya kaki kiri). Berlutut (lutut kaki belakang di letakan di tanah, lutut kaki depan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

Sejalan dengan Eddy Purnomo dan Dapan (2011:26). Setelah starter memberikan "aba-aba Beredia", maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh block depan dan belakang; lutut kaki belakang di letakkan di tanah terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar

dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

2) Teknik Posisi “Siap”

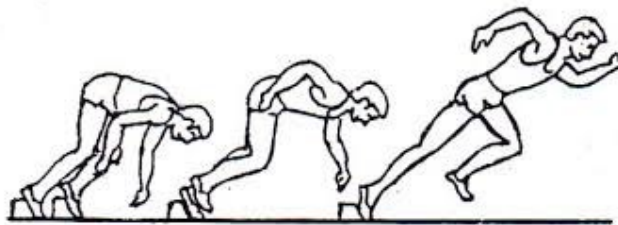
Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:27) menyatakan bahwa setelah aba-aba siap, seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut: lutut ditekan kebelakang; lutut, kaki depan ada didalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut belakang 120° - 140° dan pinggang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



Gambar 2. Sikap “Siap”

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 27)

3) Teknik Posisi “Yaaak”



Gambar 3. Sikap“Yaaak”

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 28)

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaaak atau bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak dan menekan keras pada start-block; kedua tangan diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat atau singkat; dorong kaki depan lebih lama;kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan baadan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan, Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 27-28).

e. Teknik Berlari

Teknik berlari merupakan unsur gerakkan yang dapat menunjang pelari agar mencapai kecepatan yang mencapai kecepatan yang maksimal dan pretasi yang bagus.

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

- b) Sikap langkah Langkah kaki harus panjang dan dilakukan secepat mungkin. Namun langkah pertama dan beberapa selanjutnya setelah menolak harus pendek karena bila melangkah terlalu panjang saat bertolak akan menyebabkan pelari jatuh dan gagal.
- c) Gerakan lengan Gerakan lengan dilakukan secara wajar, jari-jari tangan menggenggam secara rileks dan ayunan tangan juga berfungsi sebagai penunjang dalam keseimbangan saat berlari dan mendorong laju kecepatan pelari.
- d) Pendaratan kedua kaki Pada gerakan lari cepat pendaratan kedua kaki harus selalu pada ujung telapak kaki. Lutut kaki sedikit dibengkokkan dan kaki belakang pada saat menolak benar-benar lurus dengan cepat, lutut ditekukan agar paha mudah terayun ke depan. Setelah itu leher harus rileks, mulut dan gigi jangan ditutup, kepala dan punggung merupakan satu garis dan pandangan ke depan.

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

- a) Menjajakan kaki keras-keras di tanah
- b) Mendaratkan kaki dengan tumit
- c) Mengangkat lutut kurang tinggi
- d) Tubuh terlalu condong ke depan

- e) Ayunan lengan terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilang dada
 - f) Meluruskan kaki yang akan dilangkahakan kurang sempurna
 - g) Dorongan kedepan kurang cukup
 - h) Berlari zig-zag
 - i) Pada aba-aba "siap" kepala diangkat terlalu tinggi atau terlalu rendah
 - j) Saat memasuki garis finish mengurangi kecepatan
- Tahapan teknik berlari tersebut dapat dilihat secara keseluruhan pada gambar 4 dibawah ini.

4. Pendekatan Bermain Lari ABC

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

Menurut teori rekreasi orang bermain didasarkan oleh pemikiran bahwa manusia membutuhkan bermain sebagai usaha untuk mengembalikan gairah hidup. Sedangkan fungsi bermain bagi anak-anak menurut Gallahue (Asep Suharta, 2007: 150), yaitu: (1) permainan memungkinkan anak dapat belajar (2) permainan dapat mengembangkan mental seperti emosional, agresivitas, dan menghindari rasa bosan. Lebih lanjut dijelaskannya bahwa dalam memilih alat permainan harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) aman, tidak berbahaya, tidak menimbulkan cedera; (2) menyenangkan; (3) dapat mengembangkan kemampuan anak. Pendekatan bermain efektif untuk meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inovatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Dengan merancang pelajaran tertentu untuk dilakukan sambil bermain, anak belajar sesuai tuntutan taraf perkembangannya. Untuk peningkatan bergerak tersebut maka bentuk-bentuk bermain harus sesuai dengan karakteristik anak, sehingga tidak menimbulkan efek yang negatif pada anak seperti takut untuk bermain.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain

untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa pada permainan lari cepat.

Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC. Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Mardiana, Purwadi & Satya, 2011:28). Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari jarak pendek. Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC adalah sebagai berikut:

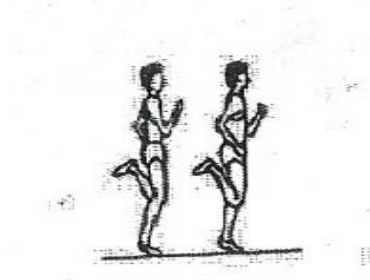
- a. Berjalan dengan lutut diangkat tinggi. Berjalan perlahan, angkatlah paha depan dengan kuat sampai pada posisi sejajar dengan tanah. Kedua lengan ditekuk dengan sudut siku sebesar 90 derajat. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan, dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.
- b. Berjalan dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai. Meluruskan tungkai kiri sampai berdiri di atas ujung kaki, mengangkat paha kanan sampai sejajar dengan tanah, kemudian meluruskan bagian bawah tungkai sampai tungkai kanan dalam keadaan lurus dan sejajar dengan tanah. Tungkai kanan diturunkan dan diinjakan di tanah, kemudian kaki kiri dilangkahkan ke depan dengan wajar untuk mengulangi gerakan selanjutnya.
- c. Meloncat-loncat lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai. Loncatan cukup dilakukan 3 sampai dengan 4 langkah pendek dengan beberapa kali istirahat. Aktivitas loncatan sama dengan loncat tali. Seperti latihan yang terdahulu, lakukanlah seolah-olah melompati tali. Kedua paha diangkat horizontal, dan bagian bawah tungkai ditendangkan sampai posisi tungkai dalam keadaan lurus. Pandangan lurus ke depan, kedua lengan membentuk sudut 90 derajat di bagian siku dan ayunkan ke duanya ke depan dan ke belakang dengan kuat.
- d. Menendang pantat. Setiap bergerak pelan ke depan, tendangkan tumit ke belakang dan cobalah untuk dapat menyentuh pantat. Latihan ini untuk membantu membentuk

- gerakan menendang ke belakang badan dan juga memperlonggar otot *quadriceps*.
- e. Gerakan lengan lari jarak pendek. Dalam latihan ini berkonsentrasi pada pemeliharaan sudut lengan pada siku sebesar 90 derajat dan ayunan ke depan dan ke belakang harus paralel dengan arah lari. Gerakan ini dimulai dengan berdiri di tempat, kemudian sambil jalan, lari pelan dan sprint
 - f. Berlari lutut diangkat tinggi diikuti akselerasi sprint. Bergerak pelan ke depan sejauh 5 meter, mengutamakan pengangkatan lutut tinggi tetapi tanpa harus meluruskan bagian bawah tungkai. Pada isyarat tertentu secara serentak sprint sejauh 10 meter.

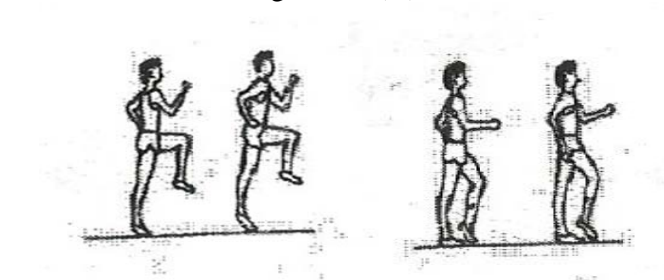
Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:39) Tahap teknik Dasar (*Basic of Technique*). Tahap ini bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Adapun Tahap tahapnya sebagai berikut:

1) Latihan Dasar ABC

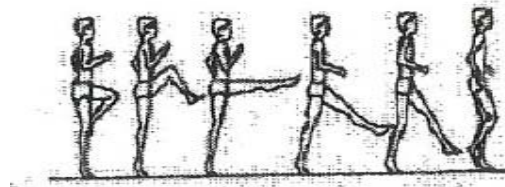
Tahapan ini bertujuan mengembangkan koordinasi gerakan lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah tumit menendang pantat (A); Gerakan Angkling (B); Lutut diangkat tinggi (B); Lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (C)



Gambar 4. Menendang Pantat (A)



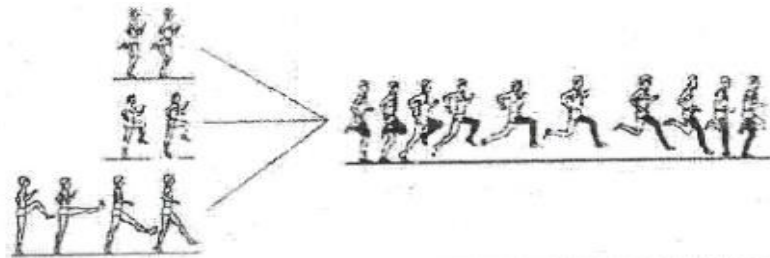
Gambar 5. Lutut Diangkat Tinggi(B)Gambar 6.Gerakan Angkling (B)



Gambar 7. Lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (C)

2) Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.



Gambar 8. Latihan Koordinasi dan Kombinasi Latihan ABC
Eddy Purnomo dan Dapan (2011:39)

5. Karakteristik Siswa SD Kelas Atas

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

bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya.

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

a. Karakteristik dilihat dari sudut perkembangan fisik

- 1) Koordinasi tangan, kaki, dan mata mengarah pada gerakan yang utuh, merangkaikan gerak yang satu dengan yang lain
- 2) Ketahanan, kekuatan, kecepatan meningkat
- 3) Memiliki badan yang mulai kokoh
- 4) Gerakan-gerakannya cermat
- 5) Senang berorganisasi
- 6) Senang perlombaan

b. Karakteristik dilihat dari perkembangan mental

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

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan diantaranya peneliti dari Ganjar Nugroho (2012), tentang “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo”. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo yang berjumlah 25 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan catatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk motivasi siswa 84% dalam kategori baik, 16% dalam kategori cukup baik. Kerjasama siswa 88% dalam kategori baik, 12% dalam kategori cukup baik. Untuk perkembangan lari cepat siswa 92% dalam kategori baik, 8% dalam kategori cukup baik. Sedangkan untuk hasil tes akhir setelah tindakan skor rata-rata yang diperoleh siswa adalah 79,6.

Sedangkan, peneliti dari Tri Wuyanlintik (2012), tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri Muntilan yang berjumlah 20 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan

tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk tes unjuk kerja lari 40 meter, nilai rerata siswa siklus I adalah 83,2 atau 90% siswa yang mencapai KKM, dan meningkat pada siklus II menjadi 84,7 atau 95% siswa yang mencapai KKM.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran lari jarak pendek merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di kelas IV. Banyak hal yang menyebabkan kurang minatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Kendala-kendala yang sering muncul tersebut karena guru kurang variatif dalam menyajikan materi pembelajaran dan kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga lari oleh para guru di sekolah, sehingga siswa merasa bosan dan malas saat mengikuti pembelajaran. Hal ini tentunya menjadi pemikiran guru untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek, sehingga tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dimana fisik dan psikis siswa dapat terpenuhi.

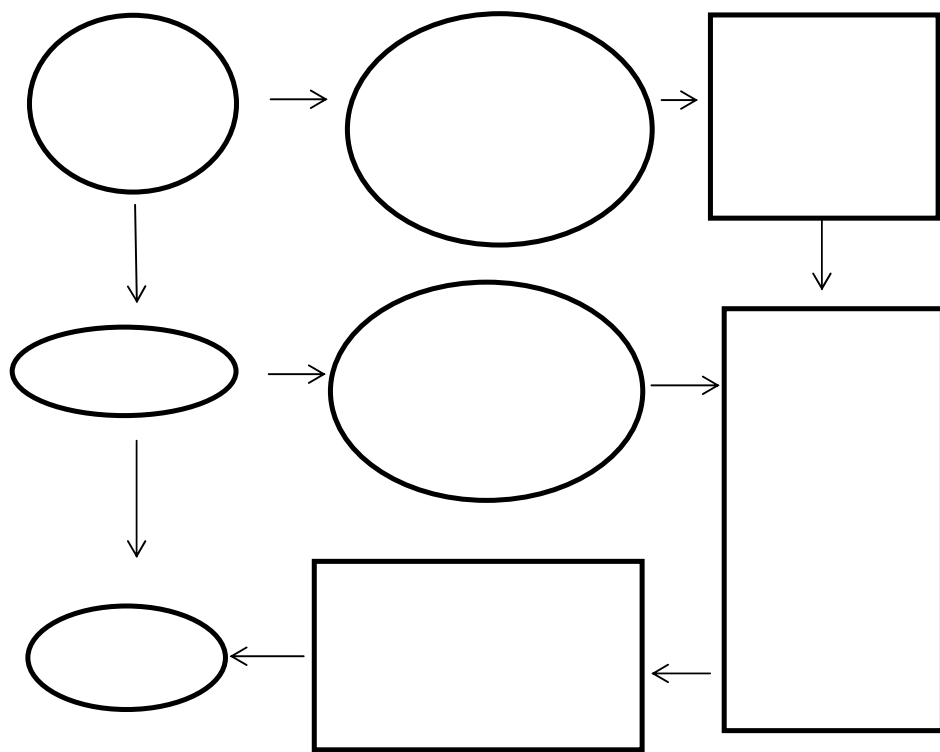
Pendidikan jasmani walaupun lebih merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, namun nuansa bermain masih mewarnai dalam pendidikan jasmani. Pendekatan bermain merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam permainan untuk

mengembangkan ketrampilan, sikap dan pemahaman dengan mengutamakan belajar sambil bekerja (menyelesaikan tugas yang diberikan guru), guru menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Melalui pendekatan bermain, siswa dilatih untuk menyenangi (menyukai) pembelajaran yang diajarkan oleh guru, sehingga materi pelajaran yang diajarkan guru dapat diserap dengan baik dan menarik. Dengan adanya keaktifan siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan tersebut maka akan berdampak pada hasil pembelajaran, kesegaran jasmani, dan minat siswa dalam mengikuti setiap pembelajaran akan tumbuh.

Berdasarkan dengan pemahaman di atas, maka peneliti ingin menerapkan pendekatan bermain lari ABC sebagai suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, dalam mata pelajaran lari jarak pendek. Harapannya dengan adanya pendekatan bermain dapat melihat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek, serta untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang.

Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain lari ABC pada siswa kelas IV SD Negeri 1

Pagerngunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung. Untuk lebih jelasnya lihat skema kerangka berpikir di bawah ini:



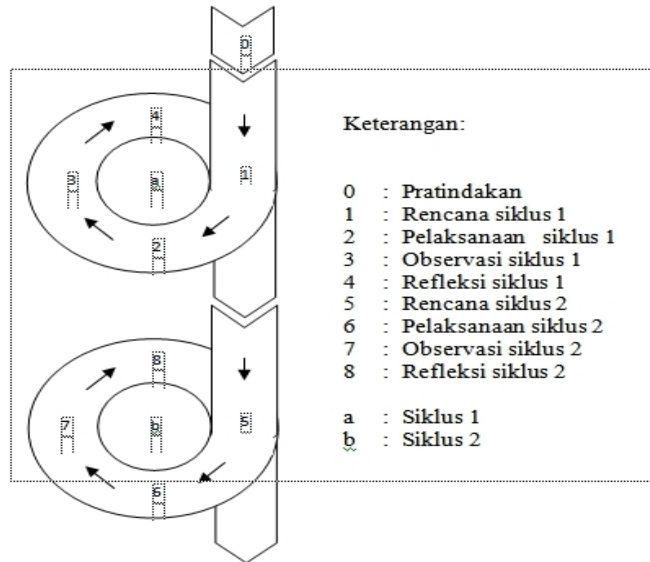
Gambar 6. Skema Kerangka Berpikir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan. Menurut Daryanto (2011: 26), penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu: perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/observasi dan refleksi. Gambaran proses penelitian tindakan sebagai berikut:



Gambar 7. Proses PTK (Suwarsih Madya, 2012: 16)

Dalam penelitian ini Rusfan Dinata Prabandaru, S.Pd Kor, guru PJOK SD N 1 Pagergunung sebagai pelaksana tindakan. Maria Della Strada Dea Meylinda, mahasiswa sebagai peneliti dan Ignasius Triyanto, S.Pd, guru PJOK SD 1 Pagergunung sebagai kolaborator. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara partisipatif dan kolaboratif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri namun bekerja sama dengan guru kelas yang lain. Secara partisipatif bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah (Suwarsih Madya, 2006: 51–52). Penelitian ini menciptakan kolaborasi atau partisipasi antara peneliti dan guru. Peneliti terlibat langsung dalam proses penelitian sejak awal sampai dengan hasil penelitian berupa laporan. Dengan demikian sejak perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi peneliti senantiasa terlibat, selanjutnya peneliti memantau,

mencatat dan mengumpulkan data, lalu menganalisis data serta berakhir dengan melaporkan hasil penelitian.

Penelitian ini dilakukan selama beberapa siklus, dan setiap siklus dilakukan dua kali tatap muka. Siklus pertama dilakukan mengacu data awal, dan siklus berikutnya dilakukan berdasarkan hasil siklus pertama/siklus sebelumnya.

B. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian

Lokasi Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri SD Negeri 1 Pagergunung dengan jumlah siswa 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra.

C. Proses Penelitian

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan tiap siklus sebagai berikut: perencanaan, melakukan tindakan, mengadakan observasi, dan melakukan refleksi.

1. Perencanaan

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

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

- a. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan penerapan metode bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek untuk meningkatkan keaktifan, rasa senang dan evaluasi gerak dasar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek.
- b. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lari jarak pendek melalui aktivitas bermain lari ABC.
- c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran: lapangan/ halaman sekolah, alat-alat untuk model-model pembelajaran lari jarak pendek.
- d. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek melalui aktifitas bermain. Instrumen dalam bentuk lembar observasi untuk menilai keaktifan, rasa senang dan evaluasi gerak lari jarak pendek siswa serta angket yang akan di isi oleh siswa sebagai respon dari diri siswa terhadap proses pembelajaran lari jarak pendek yang telah berlangsung.
- e. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- f. Menyiapkan kegiatan refleksi.

2. Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap ini adalah melaksanakan skenario pembelajaran yang disusun secara sistematis. Mencatat hasil temuan yang berhubungan dengan fokus pembelajaran, selama proses pembelajaran berlangsung. Untuk inilah diperlukan adanya perencanaan yang matang dan seksama.

Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dalam atletik melalui permainan lari ABC. Apabila pada pelaksanaan siklus pertama tujuan pembelajaran belum tercapai maka diperbaiki pada pelaksanaan siklus kedua dan apabila belum tercapai juga maka akan diperbaiki pada siklus selanjutnya sampai target dan tujuan tercapai.

3. Observasi

Dalam tahap ini dilaksanakan observasi terhadap tindakan, observasi dilakukan sebelum pembelajaran, saat proses pembelajaran berlangsung dan sesudah selesai pembelajaran berakhir. Kolaborator dan peneliti mengamati, mencatat, dan kemudian mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung, dengan maksud untuk mengetahui kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan yang telah ditetapkan. Pengamatan yang dilakukan memanfaatkan lembar observasi siswa dan kamera digital untuk dokumentasi.

4. Refleksi

Pada tahapan ini diawali dengan diskusi antara pelaksanaan tindakan dengan guru dan kolabolator untuk membahas tentang hasil observasi dan tes siswa pada tiap siklus. Kegiatan ini untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pada pelaksanaan pembelajaran dalam siklus. Setiap akhir pertemuan dalam setiap siklus, dilakukan refleksi. Harapanya dengan diberi perlakuan yang berbeda dalam tiap siklus, maka kemampuan siswa sudah meningkat dan keaktifan belajar siswa juga sudah meningkat lebih baik dari pada pembajaran sebelumnya.

D. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini, instrumen yang digunakan yaitu blangko pengamatan terhadap suasana kelas saat proses pembelajaran berlangsung, serta angket untuk melihat pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Blangko pengamatan berisikan indikator-indikator suasana kelas pembelajaran. Dibuat dengan validasi dari dosen ahli, dalam hal ini validasi dilakukan oleh Bapak Drs. Dapan, M.Kes. Blangko pengamatan dan angket seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1. Lembar Penilaian Pembelajaran Lari Jarak Pendek

No	Nama Siswa	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek			Keterangan
		Aktif			Rasa Senang						
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	
1.											
2.											

3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											

Tabel 2. Rubrik Penilaian Model Assemen Keaktifan Siswa

No	Kriteria	Keterangan
1.	Baik (B)	Apabila siswa aktif melakukan gerakan lari ABC yang diperintahkan guru dua kali
2.	Cukup (C)	Apabila siswa aktif melakukan gerakan lari ABC yang diperintahkan guru satu kali
3.	Kurang (K)	Apabila siswa tidak melakukan gerakan lari ABC

		yang diperintahkan guru
--	--	-------------------------

Tabel 3. Rubrik Penilaian Model Assesmen Sikap Siswa

No	Kriteria	Keterangan
1.	Baik (B)	Apabila siswa melakukan gerakan lari ABC yang diperintahkan guru dengan bersemangat dan bersungguh sungguh.
2.	Cukup (C)	Apabila siswa melakukan gerakan lari ABC yang diperintahkan guru
3.	Kurang (K)	Apabila siswa belum mencerminkan lari ABC

Tabel 4. Rubrik Penilaian Model Assesmen Evaluasi Lari Jarak Pendek Siswa

No	Kriteria	Keterangan
1.	Baik (B)	Apabila siswa mampu melakukan lari ABC menggunakan ujung kaki dengan sempurna
2.	Cukup (C)	Apabila siswa hanya mampu melakukan lari AB atau AC atau BC saja, menggunakan ujung kaki dengan sempurna
3.	Kurang (K)	Apabila siswa belum mencerminkan lari ABC

Tabel 5. Angket Siswa

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa	
		Ya	Tidak
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan		
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek		
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong		
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru		
5.	Saya senang lari jarak pendek		

6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek jika dalam pembelajarannya ada permainan		
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah		
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh		
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek		
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya		

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, angket, dan dokumentasi. Observasi dilakukan oleh peneliti dan kolaborator dengan mencatat hasil pengamatannya dimulai saat pembelajaran, setelah pembelajaran serta mencentang pada lembar observasi tentang kriteria yang diamati yaitu rasa senang, keaktifan dan evaluasi gerak dasar lari jarak pendek siswa saat mengikuti proses pembelajaran dan didasarkan pada rubrik yang telah dibuat oleh peneliti dan kolaborator. Angket dilakukan setelah kegiatan selesai dengan diberikan kepada tiap siswa kelas IV tentang pembelajaran yang telah dilakukan, pertanyaannya lebih pada aspek kesenangan dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Mendokumentasikan kegiatan berupa foto yang diambil oleh guru lain pada saat kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan penutup, serta dokumentasi kegiatan diskusi pelaksanaan pembelajaran dengan guru dan kolabolator.

F. Teknik Analisis Data

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik diskriptif kuantitatif persentase dan diskriptif kualitatif. Diskriptif kuantitatif persentase

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

G. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah meningkatnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain meliputi unsur rasa senang, keaktifan, serta evaluasi gerak lari jarak pendek siswa kelas IV secara individual yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 75 dan didukung dengan perolehan nilai ketuntasan secara klasikal, yaitu minimal 80%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung pada tanggal 3 April s.d 18 April 2017, diperoleh hasil di bawah ini.

1. Siklus 1

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

a. Hasil observasi siklus 1 pertemuan 1

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa pada tanggal 3 April 2017 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa Siswa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa peralatan.



Gambar 8. Siswa setelah tiba di lapangan

2) Pengamatan saat proses pembelajaran

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

a. Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh peneliti dan kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 9. Guru dan Siswa melakukan Peregangan

b. Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu bermain lari ABC tujuan dari permainan tersebut adalah

melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari jarak pendek. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 1 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang. Hal tersebut dikarenakan siswa belum pernah mengikuti pembelajaran lari dengan menggunakan permainan, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 10. Siswa Bermain Lari ABC

c. Pengamatan Penutup

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



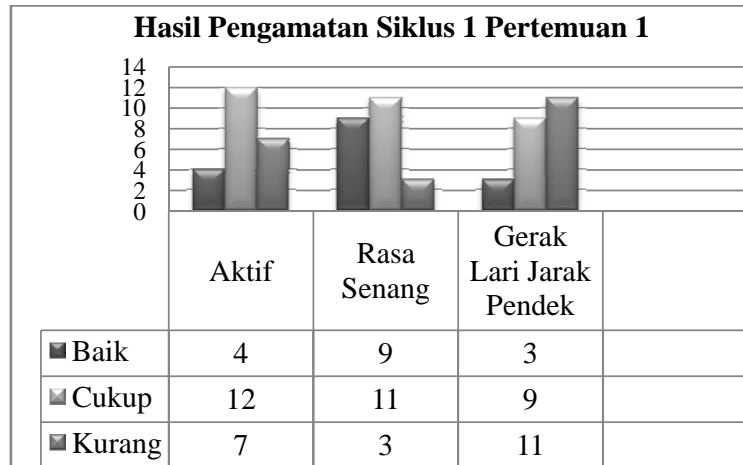
Gambar 11. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran

Berikut ini hasil pengamatan peneliti dan Kolaborator terhadap keaktifan, rasa senang dan evaluasi gerak lari jarak pendek dengan menggunakan tabel observasi. Melihat hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari jarak pendeksiswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 6. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang					
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1.		✓		✓			✓		
2.		✓			✓		✓		
3.			✓			✓			✓
4.		✓		✓				✓	
5.		✓			✓			✓	
6.		✓			✓			✓	
7.	✓				✓				✓
8.			✓	✓					✓
9.			✓	✓					✓
10.		✓			✓				✓

11.		✓			✓			✓	
12.			✓			✓			✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓				✓	
15.	✓			✓			✓		
16.			✓	✓					✓
17.	✓				✓				✓
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.			✓		✓				✓
21.			✓			✓			✓
22.		✓			✓			✓	
23.		✓			✓			✓	
Jml	4	12	7	9	11	3	3	9	11
%	17,4	52,2	30,4	39,1	47,8	13	13	39,1	47,8

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Keaktifan siswa sebanyak 4 siswa (17,4%) kategori B (baik), 12 siswa (52,2%) kategori C (Cukup), dan 7 siswa (30,4%) kategori K.). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 12. Grafik hasil pengamatan siklus 1 pertemuan 1

3) Pengamatan setelah pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai, siswa masih terlihat semangat dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pembelajaran yang baru saja mereka terima. Bahkan ada yang mengusulkan supaya besok pelajaran tadi diulang kembali kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pada pertemuan 1. Hasil pengisian angket dari siswa sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Angket Siswa Siklus 1 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jmlh	%	Jmlh	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	18	78,3	5	21,7

2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	13	56,5	10	43,5
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	13	56,5	10	43,5
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	12	52,2	11	47,8
5.	Saya senang lari jarak pendek	10	43,5	13	56,5
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	17	73,9	6	26,1
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	12	52,2	11	47,8
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	15	65,2	8	34,8
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	18	78,3	5	21,7
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	12	52,2	11	47,8

Berdasarkan hasil jawaban angket dari seluruh siswa di atas, kemudian peneliti uraikan sebagai berikut: siswa menyatakan merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan, kecewa seandainya pelajaran kosong, dan menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran, serta selalu menyenangi lari jarak pendek. Hal tersebut dikarenakan siswa suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan. Walaupun demikian masih ada 10 siswa menyatakan suka dan senang olahraga lari jarak pendek, sedangkan siswa yang lain belum menikmati permainan yang diberikan guru. Siswa juga merasa tertarik untuk bisa lari jarak pendek, karena siswa terlihat memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru. Siswa menyatakan merasa selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek

yang diadakan di sekolah dan mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh.

4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka guru, peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah sebagai berikut: keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran guru, 7 siswa (30,4%) termasuk kategori K (kurang), dan hasil gerak lari jarak pendek masih ada 11 siswa (47,8%) kategori K (Kurang). Selain itu, berdasarkan hasil angket siswa masih perlu banyak yang ditingkatkan. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan permainan dengan menambah intensitas.
- b) Mendemonstrasikan gerakan lari yang benar kepada siswa, untuk meningkatkan evaluasi pembelajaran lari.

b. Hasil observasi siklus 1 pertemuan 2

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa pada tanggal 4 April 2017 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan

menyuruh beberapa siswa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa alat.



Gambar 13. Siswa setelah tiba di lapangan

2) Pengamatan saat proses pembelajaran

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

a. Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh peneliti dan kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 14. Guru dan Siswa melakukan Peregangan

b. Pengamatan Kegiatan Inti

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



Gambar 15. Siswa Bermain Lari ABC

c. Pengamatan Penutup

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



Gambar 16. Siswa untuk Melakukan Pendinginan

Berikut ini hasil pengamatan Kolaborator terhadap keaktifan, rasa senang dan evaluasi gerak lari jarak pendek dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil observasi peneliti di atas, maka dapat

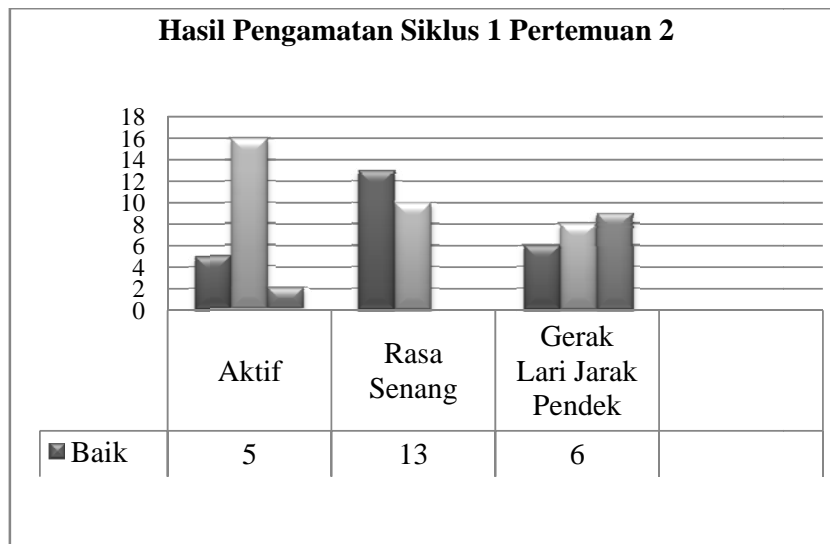
diuraikan bahwa perkembangan lari jarak pendek siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%).

Tabel 8. Hasil Kolaborator pada Siklus 1 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓				✓		✓		
3.		✓			✓			✓	
4.		✓		✓					✓
5.		✓			✓			✓	
6.		✓		✓			✓		
7.	✓			✓				✓	
8.		✓		✓					✓
9.		✓		✓					✓
10.		✓			✓				✓
11.		✓		✓				✓	
12.			✓	✓					✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓				✓	
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓				✓			✓	
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.		✓			✓				✓
21.			✓		✓				✓
22.		✓			✓		✓		
23.		✓			✓		✓		
Jml	5	16	2	13	10	0	6	8	9
%	21,7	69,6	8,7	56,6	43,5	0	26,1	34,8	39,1

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Keaktifan siswa sebanyak 5 siswa (21,7%)

kategori B (baik), 16 siswa (69,6%) kategori C (Cukup), dan 2 siswa (8,7%) kategori K (kurang). Rasa Senang 13 siswa (56,6%) kategori B (Baik), 10 siswa (43,5%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Sedangkan untuk Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek menunjukkan 6 anak (26,1%) kategori B (baik), 8 siswa (34,8%) kategori C (cukup), dan 9 siswa (39,1%) kategori K (Kurang). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 17. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 1 Pertemuan 2

3) Pengamatan setelah pembelajaran

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

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

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	15	65,2	8	34,8
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	12	52,2	11	47,8
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	15	65,2	8	34,8
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	14	60,9	9	39,1
5.	Saya senang lari jarak pendek	18	78,3	5	21,7
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	20	87	3	13
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	17	73,9	6	26,1
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	18	78,3	5	21,7
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	21	91,3	2	8,3
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	14	60,9	9	39,1

Berdasarkan hasil jawaban angket dari tiap siswa diperoleh bahwa semua siswa merasa pembelajaran yang diberikan guru pada pertemuan 2, lebih menyenangkan dibandingkan dengan pertemuan 1. Selain itu, siswa merasa pembelajaran yang diberikan sangat senang dikarenakan ada permainan yang menarik bagi siswa. Namun masih ada 9 siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar dan sesuai target yang ditentukan.

4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki yaitu: keaktifan dan rasa senang siswa lebih meningkat dibandingkan pertemuan 1, dan hasil evaluasi gerak lari jarak pendek masih ada 8 siswa (34,8%) kategori C (cukup) dan siswa 9 siswa (47,8%) kategori K (Kurang). Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan permainan dengan menambah intensitas.
- b) Lebih meningkatkan aktivitas dari siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek.

2. Siklus 2

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

a. Hasil observasi siklus 2 pertemuan 1

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa pada tanggal 10 April 2017 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan

menyuruh beberapa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa cone. Pada siklus 2 siswa mulai terbiasa dengan permainan yang diberikan oleh guru, sehingga saat disuruh mengambil alat, siswa tidak ada yang bertanya.



Gambar 18. Siswa setelah tiba di lapangan

2) Pengamatan saat proses pembelajaran

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

a. Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat sangat antusias mendengarkan bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh peneliti dan

kolaborator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 19. Guru dan Siswa melakukan Peregangan

a. Pengamatan Kegiatan Inti

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



Gambar 20. Siswa Bermain Lari ABC

b. Pengamatan Penutup

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



Gambar 21. Siswa Melakukan Permainan

Berikut ini hasil pengamatan kolaborator terhadap keaktifan, rasa senang dan evaluasi gerak lari jarak pendek menggunakan tabel observasi. Melihat hasil observasi peneliti, maka dapat diuraikan

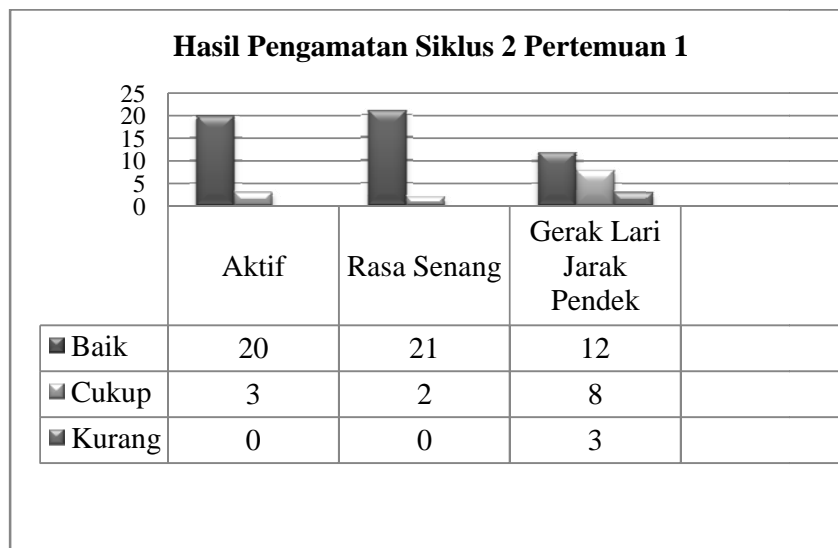
bahwaperkembangan lari jarak pendek siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 10 di bawah ini.

Tabel 10. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.		✓			✓			✓	
4.		✓		✓					✓
5.		✓			✓			✓	
6.		✓		✓			✓		
7.	✓			✓				✓	
8.		✓		✓					✓
9.		✓		✓				✓	
10.	✓				✓				✓
11.	✓			✓			✓		
12.		✓		✓					✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓				✓			✓	
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓				✓	
20.		✓		✓					✓
21.	✓			✓				✓	
22.	✓				✓		✓		
23.		✓			✓		✓		
Jml	10	13	0	16	7	0	8	9	6
%	43,2	56,5	0	69,6	30,4	0	34,8	39,1	26,1

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

dikategorikan sebagai berikut. Keaktifan siswa sebanyak 10 siswa (43,2%) kategori B (baik), 13 siswa (56,5%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Senang 16 siswa (69,6%) kategori B (Baik), 7 siswa (30,4%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Sedangkan untuk Evaluasi gerak lari jarak pendek khususnya menunjukkan 8 anak (34,8%) kategori B (baik), 9 siswa (39,1%) kategori C (cukup), dan 6 siswa (26,1%) kategori K (Kurang). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 22. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 1

Pengamatan setelah pembelajaran Setelah pelajaran selesai, siswa masih terlihat gembira dan tidak merasa lelah. Siswa masih membicarakan tentang pelajaran yang baru saja mereka terima. Bahkan ada yang mengusulkan supaya besok pelajaran tadi diulangi kembali kemudian siswa dibagikan angket tanggapan siswa tentang proses pembelajaran pada pertemuan 1. Hasil pengisian angket dari siswa sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Angket Siswa Siklus 2 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	20	87	3	13
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	18	78,3	5	21,7
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	18	78,3	5	21,7
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	20	87	3	13
5.	Saya senang lari jarak pendek	20	87	3	13
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	17	73,9	6	26,1
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	20	87	3	13
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	15	65,2	8	34,8

Berdasarkan hasil jawaban angket dari seluruh siswa di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa sangat senang dengan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan guru dan antusias dalam mengikuti semua kegiatan lari jarak pendek. Selain itu, masih ada 5 siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar, tetapi sudah ada peningkatan pada tiap aspek yang ditanyakan, jika dibandingkan siklus sebelumnya.

3) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka guru, peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah sebagai berikut: keaktifan siswa harus tetap ditingkatkan agar memperoleh hasil yang maksimal, sedangkan hasil gerak lari jarak pendek masih ada 9 siswa (39,1%) kategori C (cukup), dan 6 siswa (26,1%) kategori K (Kurang). Selain itu, berdasarkan hasil angket siswa masih perlu banyak yang ditingkatkan. Guru perlu meningkatkan keaktifan dari tiap siswa. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah melakukan penambahan intensitas permainan meningkatkan siswa dalam keaktifan pembelajaran lari jarak pendek.

b. Hasil observasi siklus 2 pertemuan 2

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Rabu pada tanggal 11 April 2017 pukul 09.15, siswa sudah siap di halaman sekolah, serta sudah siap menunggu perintah dari guru. Kemudian guru menyuruh siswa untuk pergi ke lapangan sepakbola seperti biasanya. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru, peneliti dan kolaborator.



Gambar 23. Siswa setelah tiba di lapangan

2) Pengamatan saat proses pembelajaran

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

a. Pengamatan Pendahuluan

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



Gambar 24. Suasana Siswa Saat Memulai Pemanasan

b. Pengamatan Kegiatan Inti

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



Gambar 25. Siswa Bermain Lari ABC

c. Pengamatan Penutup

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



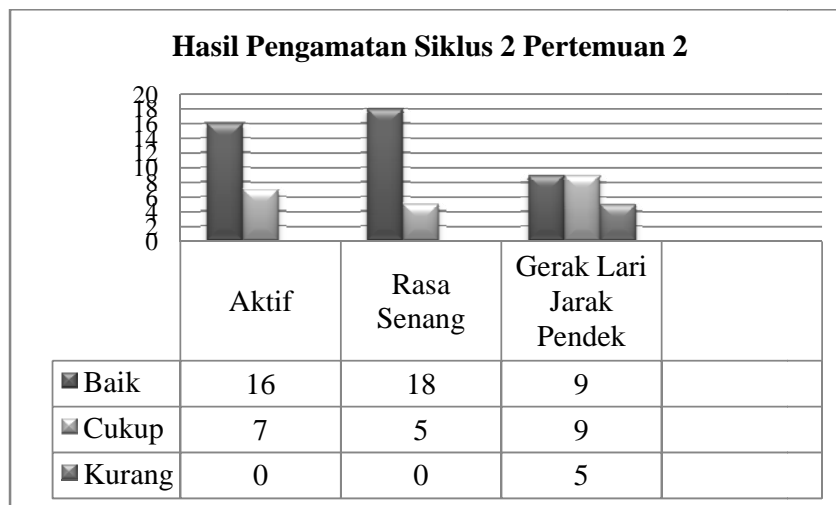
Gambar 26. Guru Membimbing Siswa untuk Melakukan Penguluran

Berikut ini hasil pengamatan kolaborator dan peneliti terhadap keaktifan, rasa senang dan evaluasi gerak lari jarak pendek dengan menggunakan tabel observasi. Melihat hasil observasi peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari jarak pendeksiswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%).

Tabel 12. Hasil Kolaborator pada Siklus 2 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.		✓			✓		✓		
4.	✓			✓				✓	
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓				✓	
8.		✓		✓					✓
9.	✓			✓				✓	
10.	✓				✓				✓
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓					✓
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓				✓			✓	
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓				✓		✓		
23.		✓		✓			✓		
Jml	16	7	0	18	5	0	9	9	5
%	69,6	30,4	0	78,1	21,7	0	39,1	39,1	21,7

Melihat tabel hasil observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Keaktifan siswa sebanyak 16 siswa (69,6%) kategori B (baik), 7 siswa (30,4%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Rasa Senang 18 siswa (78,1%) kategori B (Baik), 5 siswa (21,5%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Sedangkan untuk Gerak Lari jarak pendek, menunjukkan 9 anak (39,1%) kategori B (baik), 9 siswa (39,1%) kategori C (cukup), dan 5 siswa (21,7%) kategori K (Kurang). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 27. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 2 Pertemuan 2

3) Pengamatan setelah pembelajaran

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

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

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	23	100	0	0
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	20	87	3	13
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	21	91,3	2	8,7
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	19	82,6	4	17,4
5.	Saya senang lari jarak pendek	20	87	3	13
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	17	73,9	6	26,1
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	22	95,7	1	4,3
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	17	73,9	6	26,1

Berdasarkan hasil jawaban angket dari tiap siswa diperoleh bahwa siswa sangat senang dan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lebih baik dibandingkan pada pertemuan sebelumnya. Selain itu, siswa merasa pembelajaran yang diberikan

sangat senang dikarenakan ada permainan yang menarik bagi siswa. Namun masih ada 3 siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar dan sesuai target yang ditentukan oleh guru.

4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki yaitu: keaktifan dan hasil evaluasi dari siswa lebih meningkat dibandingkan pertemuan sebelumnya. Namun hasil evaluasi lari jarak pendek masih perlu lebih ditingkatkan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Berdasarkan hasil tersebut maka perlu adanya pembahasan materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah :

- a) Melakukan modifikasi permainan dengan menambah intensitas.
- b) Lebih meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek.

3. Siklus 3

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

a. Hasil observasi siklus 3 pertemuan 1

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa pada tanggal 17 April 2017 pukul 09.15, seperti pertemuan sebelumnya siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa alat.



Gambar 28. Siswa Setelah Tiba di Lapangan

2) Pengamatan saat proses pembelajaran

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

a. Pengamatan Pendahuluan

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

bahkan saat guru menjelaskan bahwa materi yang akan diajarkan adalah permainan gerakan lari. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat. Suasana kegiatan pendahuluan tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 29. Guru Mengabsen Siswa

b. Pengamatan Kegiatan Inti

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

sebelumnya, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 30. Siswa Bermain lari ABC

c. Pengamatan Penutup

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



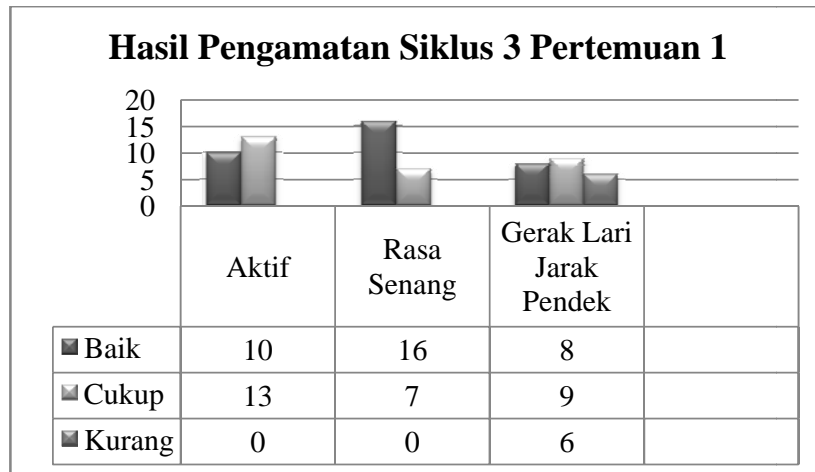
Gambar 31. Guru Memberikan Arahan Kepada Siswa.

Berikut ini hasil pengamatan Kolaborator terhadap keaktifan, rasa senang dan evaluasi gerak lari jarak pendek dengan menggunakan tabel observasi. Melihat tabel hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari cepat siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 14 di bawah ini.

Tabel 14. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓		
4.	✓				✓			✓	
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓			✓		
8.		✓		✓				✓	
9.	✓			✓				✓	
10.	✓			✓				✓	
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓					✓
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓		
19.	✓			✓					✓
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓			✓			✓		
23.	✓			✓			✓		
Jml	20	3	0	21	2	0	12	8	3
%	86,9	13	0	91,3	8,7	0	52,2	34,8	13

Melihat tabel hasil Observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, setiap indikator-indikator suasana kelas pembelajaran dapat dikategorikan sebagai berikut. Keaktifan siswa sebanyak 20 siswa (86,9%) kategori B (baik), 3 siswa (13%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Rasa Senang 21 siswa (91,3%) kategori B (baik), 2 siswa (8,7%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Sedangkan untuk Gerak lari jarak pendek menunjukkan 12 anak (52,2%) kategori B (baik), 8 siswa (34,8%) kategori C (cukup), dan 3 siswa (13%) kategori K (Kurang). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 32. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 1

d. Pengamatan setelah pembelajaran

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

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

Tabel 15. Hasil Angket Siswa Siklus 3 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	23	100	0	0
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	20	87	3	13
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	21	91,3	2	8,7
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	19	82,6	4	17,4
5.	Saya senang lari jarak pendek	21	91,3	2	8,7
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	20	87	3	13
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	22	95,7	1	4,3
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari cepat saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	19	82,6	4	17,4

Berdasarkan hasil jawaban angket dari seluruh siswa di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa beraktivitas dengan senang dan menikmati

pembelajaran yang diberikan guru, walaupun masih ada 3 siswa yang belum mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar.

e. Refleksi

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

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

- a) Melakukan permainan dengan menambah intensitas.
- b) Mendemonstrasikan gerakan lari yang benar kepada siswa, untuk meningkatkan evaluasi pembelajaran lari.

b. Hasil observasi siklus 3 pertemuan 2

1) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Rabu pada tanggal 18 April 2017 pukul 09.15, siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga, seperti biasanya. Kemudian guru membariskan siswa dan

menyuruh beberapa untuk segera berangkat ke lapangan sepakbola dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa alat.



Gambar 33. Siswa Setelah Tiba di Lapangan

2) Pengamatan saat proses pembelajaran

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

a. Pengamatan Pendahuluan

Saat siswa dibariskan dan diberi penjelasan tentang materi pelajaran, siswa terlihat seperti biasanya. Guru bersama siswa melakukan peregangan dengan diamati oleh kedua kolabolator. Siswa melakukan pemanasan dengan penuh semangat, suasana tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 34. Guru dan Siswa melakukan Pemanasan

b. Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada saat pelajaran inti yaitu bermain lari ABC, tujuan dari permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan dari siswa dalam penguasaan gerakan dasar lari jarak pendek. Selama proses pembelajaran pada pertemuan 2 terlihat siswa, melakukan permainan dengan penuh semangat dan rasa senang, suasana pembelajaran terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 35. Siswa Bermain Lari ABC

c. Pengamatan Penutup

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



Gambar 36. Guru Membimbing Melakukan Penguluran

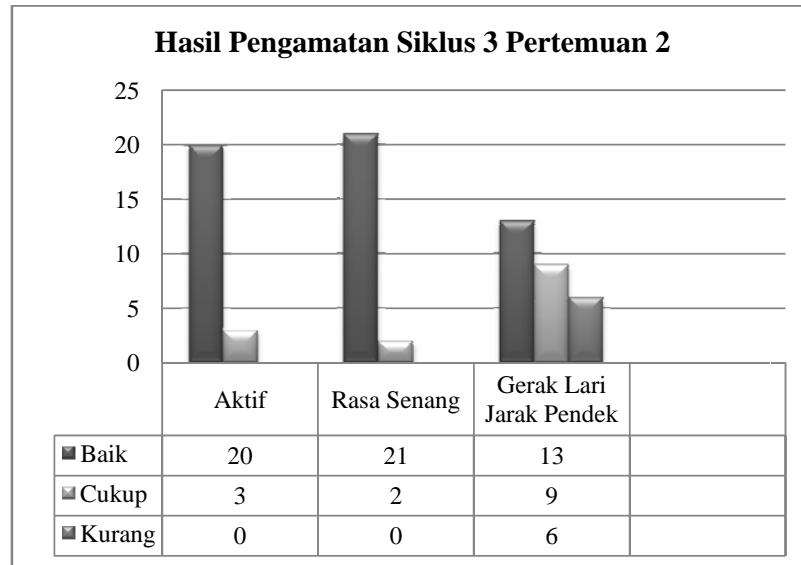
Berikut ini hasil pengamatan Kolaborator terhadap keaktifan, rasa senang dan perkembangan gerak lari jarak pendek dengan menggunakan tabel observasi. Melihat hasil Observasi Peneliti di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan lari jarak pendek siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%).

Tabel 16. Hasil Kolaborator pada Siklus 3 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.	✓			✓				✓	
4.	✓				✓		✓		
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓			✓		
8.		✓		✓			✓		
9.	✓			✓				✓	
10.	✓			✓				✓	
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓				✓	
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓				✓	
17.	✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓		
19.	✓			✓				✓	
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓			✓			✓		
23.	✓			✓			✓		
Jml	20	3	0	21	2	0	13	10	0
%	86,9	13	0	91,3	8,7	0	56,5	43,5	0

Melihat tabel hasil observasi di atas, maka dapat diuraikan bahwa perkembangan gerakan siswa pada umumnya, seluruh siswa mau dan mampu melakukan semua kegiatan (100%). Berdasarkan kisi-kisi pengamatan yang telah disusun maka, dikategorikan sebagai berikut. Keaktifan siswa sebanyak 20 siswa (86,9%) kategori B (baik), 3 siswa (13%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang). Rasa Senang 21 siswa (91,3%) kategori B (baik), 2 siswa (8,7%) kategori C (Cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (kurang).

Sedangkan untuk Gerak Lari jarak pendek menunjukkan 13 anak (56,5%) kategori B (baik), 10 siswa (43,5%) kategori C (cukup), dan 0 siswa (0%) kategori K (Kurang). Dari uraian tersebut di atas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti di bawah ini:



Gambar 37. Grafik hasil Observasi Kolaborator Siklus 3 Pertemuan 2

3) Pengamatan setelah pembelajaran

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

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

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	23	100	0	0
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	22	95,7	1	4,3
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	23	100	0	0
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	21	91,3	2	8,7
5.	Saya senang lari jarak pendek	23	100	0	0
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	22	95,7	1	4,3
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	22	95,7	1	4,3
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	20	87	3	13

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

4) Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus 3, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Proses pembelajaran yang dilakukan guru menjadikan siswa aktif dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan, serta rasa senang yang ditimbulkan siswa selama mengikuti pembelajaran dapat dijadikan semangat tiap siswa untuk menguasai gerakan dasar lari jarak pendek.

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan bermain yang bertujuan melatih gerakan dasar lari jarak pendek, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi gerak lari jarak pendek cukup memuaskan bagi peneliti, karena semua siswa atau 100% siswa yang mampu mendapat penilaian minimum.

Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan guru, peneliti dan kolabolator. Penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

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

1. Siklus 1

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung sudah tepat. Pada siklus 1 peneliti menggunakan permainan yang bertujuan melatih kecepatan lari tiap siswa. Dalam proses pembelajaran siswa terlihat aktif dalam mengikuti semua permainan yang diberikan guru. Namun dalam pembelajaran pada siklus 1 ini, masih ditemukan hambatan-hambatan yang membuat pembelajaran kurang maksimal, yaitu masih ada beberapa siswa yang kurang memperhatikan contoh yang guru lakukan. Hambatan yang muncul pada pertemuan 1 langsung peneliti selesaikan pada pertemuan 2, dengan memberikan penjelasan kepada tiap siswa.

2. Siklus 2

Pada siklus 2 proses pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung, sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam aktivitas dan sikap dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 2 ini dengan menambah intensitas permainan. Tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan lari cepat tiap siswa. Pada siklus 2 ini gerakan lari jarak pendek siswa kelas IV sudah semakin baik, hal ini dapat dibuktikan pada saat melakukan evaluasi gerak lari jarak pendek. Banyak siswa yang mampu melakukan lari ABC menggunakan ujung kaki dengan sempurna. Tetapi masih ada 5 siswa yang belum tuntas dalam melakukan gerakan lari jarak pendek.

3. Siklus 3

Pada siklus 3 proses pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung, sangat baik dan memuaskan. Semua siswa terlihat baik dalam keaktifan dan rasa senang dalam mengikuti proses pembelajaran. Tindakan yang diberikan pada siklus 3 ini dengan menambah lagi intensitas permainan berdasarkan permainan siklus 2, dengan tujuan permainan tersebut adalah untuk melatih kecepatan dan ketepatan waktu dalam gerakan lari jarak pendek. Pada siklus 3 ini gerakan lari jarak pendek siswa kelas IV sudah

semakin baik, hal ini dapat dibuktikan dengan hasil evaluasi gerak lari jarak pendek yang mencapai 100% pada akhir siklus. Dari penjelasan kegiatan tiap siklus yaitu siklus 1, 2, dan 3 menunjukkan bahwa hasil pengamatan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek selalu ada peningkatan yang baik, selain itu dorongan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan pendekatan bermain membuat siswa merasa termotivasi untuk bisa melakukan gerakan lari jarak pendek.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain lari ABC dapat dijadikan salah satu pendekatan pembelajaran lari jarak pendek untuk kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 60,87% siswa yang mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar, pada siklus 2 meningkat menjadi 78,26% siswa, dan meningkat pada siklus 3, yaitu sebesar 100% siswa yang mampu melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar. Maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung.

B. Implikasi Penelitian

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung pada Siswa Kelas IV mengalami peningkatan, sehingga sebagai guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran perlu diupayakan dalam memvariasi pembelajaran agar siswa tertarik atau menyenangi olahraga yang diajarkan guru.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penyusunan RPP belum cukup baik, sehingga hasil penyusunan RPP masih ada yang perlu direvisi.

2. Banyaknya simpai yang rusak, sehingga peneliti mencari dan mengusahakan mencari simpai disekolah lain.

D. Saran-Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Andang Ismail. (2009). *Pengertian Bermain*. Diakses di <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> diunduh pada tanggal 22 Febuari 2017.
- Arnie Fajar. (2005). *Portofolio dalam Pembelajaran IPS*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Daryanto. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta : Gava Media
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi)*. Jakarta: Depdiknas..
- Didik Zafar Sidik (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Djumidar. (2006). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2007). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Ganjar Nugroho. (2012). “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo”. *Skripsi*. UNY: FIK
- Hamzah B. Uno.(2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jumadi.(2010). *Pengertian KTSP dan Pengembangan Silabus dalam KTSP*. <http://staff.uny.ac.id/system/files/pengabdian/jumadi-mpd-dr/pengertian-ktsp-pengembangan-silabus.pdf>
- Mardiana, A.,Purwadi, Satya, W.I. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Slameto, 2010. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Suherman, dkk.(2003). *Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer*. Bandung: JICA IMSTEP Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suparno & Suwandi. (2008). *Penjas Orkes*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Suwarsih Madya. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Diakses di http://www.ktiguru.net/file.php/1/moddata/data/3/9/45/PENELITIAN_TINDAKAN_KELAS.pdf diunduh pada tanggal 1 Maret 2017
- Tri Wuyanlintik. (2012). “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD N Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. *Skripsi*. UNY: FIK.
- Usman Wahyudi. (2007). Pendekatan Bermain Dalam Meningkatkan Keterampilan Mengapung.*Jurnal IPTEK Olahraga*.Volume 9, No. 3, Hal 182 – 190.
- Yudanto. (2005). *Pengembangan Gerak Dasar Lari Dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar*.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 163/UN.34.16/PP/2017.

31 Maret 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :

Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

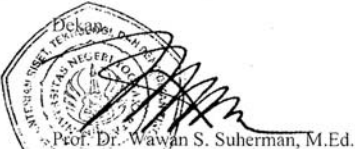
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Maria Della Strada Dea Meylinda.
NIM : 13604221042.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Herka Maya Jatmika S.Pd.Jas. .M.Pd.
NIP : 198201012005011001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April 2017 s.d Selesai.
Tempat/Objek : SD Negeri 1 Pagergunung Kec. Parakan Kab. Temanggung.
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Lari ABC pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pagergunung.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Dapan, M.Kes.

Instansi : FIK UNY

Jabatan : Dosen

 Telah membaca instrumen penelitian berupa lembar observasi dan angket yang akan digunakan dalam penelitian dengan judul "Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari cepat melalui pendekatan bermain lari ABC di SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung". Oleh peneliti :

Nama : Maria Della Strada Dea Meylinda

NIM : 13604221042

Prodi : PGSD PENJAS

Setelah memperhatikan instrumen penelitian yang telah dibuat, maka masukan untuk instrumen tersebut adalah :

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan dalam pengumpulan data di lapangan.

Yogyakarta, Maret 2017

Validator



Drs. Dapan, M.Kes.

19571012 198502 1 001

PEMERINTAH KOTA TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 PAGERGUNUNG
Petiran, Pagergunung, Kecamatan Parakan, Kabupaten Temanggung

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pagergunung menerangkan bahwa :

Nama : Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM : 13604221042
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Program : S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Cepat Melalui Pendekatan Bermain Lari ABC pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Pagergunung Kecamatan Parakan Kabupaten Temanggung

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri 1 Pagergunung dari tanggal 1 April s/d 20 April 2017.
Demikian surat Keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pagergunung, 21 April 2017
Kepala Sekolah



Daftar Nama Siswa Kelas IV`

No	Nama Siswa	Keterangan
1.	Dwi Jayanti	P
2.	Nur Fauziah	P
3.	Rengki Subagja	L
4.	Sutamomo	L
5.	M. Ridwan Susmanto	L
6.	Sri Widiastuti	P
7.	Sunanto	L
8.	Tiara Khikayatul Ulum	P
9.	Akhmad Maulana Risqi	L
10.	Fais Pendar Surya	L
11.	Jihan Navela	P
12.	M. Yafis Aenurrofik	L
13.	Nilna Risqi	P
14.	Nur Indah	P
15.	Riyan Triawan	L
16.	Siti Malikha	P
17.	M. Rofiul Akla	L
18.	Fika Koldia Melia	P
19.	M. Ganang Hanip. S	L
20.	Ida Rosida	P
21.	Roy Jordi	L
22.	Fitri Nuraini	P
23.	Mita Fitria	P

Daftar Nama Petugas Penelitian

No	Nama	Jabatan	Tugas
1.	Maria Della Strada Dea Meylinda	Mahasiswa S1 PGSD Penjas	Peneliti
2.	Rusfan Dinata Prabandaru, S.Pd Kor	Guru PJOK SD Negeri 1 Pagergunung	Guru
3.	Ignasius Triyanto, S.Pd	Guru PJOK SD Negeri 1 Pagergunung	Kolaborator

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (SIKLUS 1)

Sekolah : SD Negeri 1 Pagergunung
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : IV/ Genap
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (2 kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

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

C. Indikator

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

D. Tujuan Pembelajaran

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

E. Materi Pembelajaran

Start, Lari, Finish

F. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan Bermain

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Waktu
1.	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan. b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	16 menit
2.	<p>Inti</p> <p>Kegiatan pada siklus pertama dibagi menjadi dua kali pertemuan.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siklus 1 Pertemuan Pertama Guru menyuruh siswa untuk baris <ol style="list-style-type: none"> 1) Guru mengenalkan Permainan lari ABC (<i>Akselerasi Balance Coordination</i>) siswa diberikan gerakan seperti: berjalan dengan lutut diangkat tinggi, berjalan dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai, menendang pantat, ankling. 2) Siswa Mempraktekkan gerakan lari ABC. b. Siklus 1 Pertemuan Kedua Untuk memperdalam pemahaman materi pada pertemuan kedua, guru memberikan permainan yang sama yaitu lari ABC. <ol style="list-style-type: none"> 1) Mempraktekkan gerakan lari ABC Masing-masing gerakan dilakukan dengan jarak 20 meter sebanyak 2 kali. 2) Latihan Koordinasi dan Kombinasi Latihan ABC 	110 menit
3.	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Guru memberikan umpan balik terhadap siswa. 4) Guru memberikan masukan terhadap siswa yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar untuk latihan di rumah. 5) Guru dan siswa melakukan pendinginan. 	14 menit

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

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat : Cone
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas IV

I. Penilaian

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

Temanggung, 1 April 2017

Kepala Sekolah

Peneliti




Ignasius Triyanto, S.Pd
NIP. 19660719 199307 1 002

Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM.13904221042

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 1 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.		✓		✓			✓		
2.		✓			✓		✓		
3.			✓			✓			✓
4.		✓		✓				✓	
5.		✓			✓			✓	
6.		✓			✓			✓	
7.	✓				✓				✓
8.			✓	✓					✓
9.			✓	✓					✓
10.		✓			✓				✓
11.		✓			✓			✓	
12.			✓			✓			✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓				✓	
15.	✓			✓			✓		
16.			✓	✓					✓
17.	✓				✓				✓
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.			✓		✓				✓
21.			✓			✓			✓
22.		✓			✓			✓	
23.		✓			✓			✓	
Jml	4	12	7	9	11	3	3	9	11
%	17,4	52,2	30,4	39,1	47,8	13	13	39,1	47,8

Temanggung, 3 April 2017

Kolaborator

Peneliti

Ignasius Triyanto, S.Pd.
NIP. 19540727 197512 1 003

Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM. 136042221042

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 1 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.		✓		✓			✓		
2.		✓			✓		✓		
3.			✓			✓			✓
4.		✓		✓				✓	
5.		✓			✓			✓	
6.		✓			✓			✓	
7.	✓				✓				✓
8.			✓	✓					✓
9.			✓	✓					✓
10.		✓			✓				✓
11.		✓			✓			✓	
12.			✓			✓			✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓				✓	
15.	✓			✓			✓		
16.			✓	✓					✓
17.	✓				✓				✓
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.			✓		✓				✓
21.			✓			✓			✓
22.		✓			✓			✓	
23.		✓			✓			✓	
Jml	4	12	7	9	11	3	3	9	11
%	17,4	52,2	30,4	39,1	47,8	13	13	39,1	47,8

Temanggung, 3 April 2017

Kolaborator



Ignasius Triyanto, S.Pd.
NIP. 19540727 197512 1 003

Peneliti



Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM. 136042221042

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 1 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.		✓		✓			✓		
2.		✓			✓		✓		
3.			✓			✓			✓
4.		✓		✓				✓	
5.		✓			✓			✓	
6.		✓			✓			✓	
7.	✓				✓				✓
8.			✓	✓					✓
9.			✓	✓					✓
10.		✓			✓				✓
11.		✓			✓			✓	
12.			✓			✓			✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓				✓	
15.	✓			✓			✓		
16.			✓	✓					✓
17.	✓				✓				✓
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.			✓		✓				✓
21.			✓			✓			✓
22.		✓			✓			✓	
23.		✓			✓			✓	
Jml	4	12	7	9	11	3	3	9	11
%	17,4	52,2	30,4	39,1	47,8	13	13	39,1	47,8

Temanggung, 3 April 2017

Guru



Rusfan Dinata Prabandaru, S.PdKor

NIP. 19850812 201001 1 016

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 1 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓				✓		✓		
3.		✓			✓			✓	
4.		✓		✓					✓
5.		✓			✓			✓	
6.		✓		✓			✓		
7.	✓			✓				✓	
8.		✓		✓					✓
9.		✓		✓					✓
10.		✓			✓				✓
11.		✓		✓				✓	
12.			✓	✓					✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓				✓	
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓				✓			✓	
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.		✓			✓				✓
21.			✓		✓				✓
22.		✓			✓		✓		
23.		✓			✓		✓		
Jml	5	16	2	13	10	0	6	8	9
%	21,7	69,6	8,7	56,6	43,5	0	26,1	34,8	39,1

Temanggung, 4 April 2017

Kolaborator



Ignasius Triyanto, S.Pd.
NIP. 19540727 197512 1 003

Peneliti



Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM. 136042221042

Lampiran 5

ANGKET SISWA

Sekolah :

Pertemuan :

Nama :

Hari/Tanggal :

Kelas :

Petunjuk pengisian angket

- Bacalah pertanyaan-pertanyaan berikut ini, kemudian pilih jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pendapat, situasi, dan keadaan yang sebenarnya.
- Berikan tanda silang (x) pada kolom sesuai dengan pilihan pendapatmu
- Setelah angket ini selesai diisi, dikumpulkan kepada guru.

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa	
		Ya	Tidak
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan		
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek		
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong		
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru		
5.	Saya senang lari jarak pendek		
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek jika dalam pembelajarannya ada permainan		
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah		
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh		
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek		
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya		

HASIL ANGKET SISWA

Siklus 1 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	18	78,3	5	21,7
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	13	56,5	10	43,5
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	13	56,5	10	43,5
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	12	52,2	11	47,8
5.	Saya senang lari jarak pendek	10	43,5	13	56,5
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	17	73,9	6	26,1
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	12	52,2	11	47,8
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	15	65,2	8	34,8
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	18	78,3	5	21,7
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	12	52,2	11	47,8

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (SIKLUS 2)

Sekolah : SD Negeri 1 Pagergunung

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : IV/ Genap

Materi Pokok : Lari Jarak Pendek

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (2 kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

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

C. Indikator

1. Melakukan permainan lari yang dimodifikasi
2. Mempraktikan gerakan dasar start jongkok
3. Mempratikkan gerakan dasar lari jarak pendek

D. Tujuan Pembelajaran

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

E. Materi Pembelajaran

Start, Lari, Finish

F. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan Bermain

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Waktu
1.	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan. b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	16 menit
2.	<p>Inti.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siklus 2 Pertemuan Pertama <ol style="list-style-type: none"> 1) Latihan dasar dengan satu kaki kemudian ganti kaki untuk pengulangan ke dua. 2) Lutut diangkat tinggi – tiga langkah lari – tumit menendang – tiga langkah lari. 3) Beban latihan 1 kali ulangan 40 meter. b. Siklus 2 Pertemuan Kedua. <ol style="list-style-type: none"> 1) Lutut diangkat tinggi - tumit menendang- tiga langkah lari- Lutut diangkat tinggi - tumit menendang. 2) Dari berjingkat jingkat berubah ke angkat lutut tinggi. 3) Beban latihan 1 kali ulangan 40 sampai 60 meter. 	110 menit
3.	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan umpan balik terhadap siswa. b. Guru memberikan masukan terhadap siswa yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar untuk latihan di rumah. c. Guru dan siswa melakukan pendinginan. d. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan siswa belajar bersama dan membantu teman dalam belajar. 	14 menit

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat : Cone
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas IV

I. Penilaian

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

Temanggung, 8 April 2017

Kepala Sekolah

Peneliti



Ignasius Triyanto, S.Pd

Maria Della Strada Dea Meylinda

NIP. 19660719 199307 1 002

NIM.13904221042

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 2 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.		✓			✓			✓	
4.		✓		✓					✓
5.		✓			✓			✓	
6.		✓		✓			✓		
7.	✓			✓				✓	
8.		✓		✓					✓
9.		✓		✓				✓	
10.	✓				✓				✓
11.	✓			✓			✓		
12.		✓		✓					✓
13.		✓			✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓				✓			✓	
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓				✓	
20.		✓		✓					✓
21.	✓			✓				✓	
22.	✓				✓		✓		
23.		✓			✓		✓		
Jml	10	13	0	16	7	0	8	9	6
%	43,2	56,5	0	69,6	30,4	0	34,8	39,1	26,1

Temanggung, 10 April 2017

Guru



Rusfan Dinata Prabandaru, S.PdKor

NIP. 19850812 201001 1 016

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 2 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.		✓			✓		✓		
4.	✓			✓				✓	
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓				✓	
8.		✓		✓					✓
9.	✓			✓				✓	
10.	✓				✓				✓
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓					✓
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓				✓			✓	
18.		✓		✓				✓	
19.		✓		✓					✓
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓				✓		✓		
23.		✓		✓			✓		
Jml	16	7	0	18	5	0	9	9	5
%	69,6	30,4	0	78,1	21,7	0	39,1	39,1	21,7

Temanggung, 11 April 2017

Guru



Rusfan Dinata Prabandaru, S.PdKor

NIP. 19850812 201001 1 016

HASIL ANGKET SISWA

Siklus 2 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	20	87	3	13
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	18	78,3	5	21,7
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	18	78,3	5	21,7
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	20	87	3	13
5.	Saya senang lari jarak pendek	20	87	3	13
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	17	73,9	6	26,1
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	20	87	3	13
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	15	65,2	8	34,8

HASIL ANGKET SISWA

Siklus 2 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	20	87	3	13
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	18	78,3	5	21,7
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	18	78,3	5	21,7
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	20	87	3	13
5.	Saya senang lari jarak pendek	20	87	3	13
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	17	73,9	6	26,1
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	20	87	3	13
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	15	65,2	8	34,8

HASIL ANGKET SISWA

Siklus 2 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	23	100	0	0
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	20	87	3	13
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	21	91,3	2	8,7
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	19	82,6	4	17,4
5.	Saya senang lari jarak pendek	20	87	3	13
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	17	73,9	6	26,1
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	22	95,7	1	4,3
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	17	73,9	6	26,1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (SIKLUS 3)

Sekolah : SD Negeri 1 Pagergunung

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kelas/Semester : IV/ Genap

Materi Pokok : Lari Jarak Pendek

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (2 kali pertemuan)

A. Standar Kompetensi

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

B. Kompetensi Dasar

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

C. Indikator

1. Melakukan permainan lari yang dimodifikasi
2. Mempraktikan gerakan dasar start jongkok
3. Mempratikkan gerakan dasar lari jarak pendek

D. Tujuan Pembelajaran

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

E. Materi Pembelajaran

Start, Lari, Finish

F. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan Bermain

G. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Kegiatan	Waktu
1.	<p>Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan. b. Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran 	16 menit
2.	<p>Inti</p> <p>Kegiatan pada siklus pertama dibagi menjadi dua kali pertemuan.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siklus 3 Pertemuan Pertama <ol style="list-style-type: none"> 1) Dari angkat lutut tinggi ke lari sprint. 2) Dari tumit menendang berubah kelari sprint. 3) Dari angkat lutut tinggi dengan kaki diluruskan ke lari sprint. 4) Beban latihan 1 kali ulangan 40 sampai 60 meter. b. Siklus 3 Pertemuan Kedua <ol style="list-style-type: none"> 1) Koordinasi ABC (lutut diangkat tinggi, menendang pantat dan lutut tinggi dengan kaki diluruskan). 2) Permainan Lari Percepatan : Dilakukan berpasangan. Tandai jarak 6 m, satu teman menunggu diujung batas yang telah ditentukan. Pelari yang dibelakang berlari optimum, percepatlah jika pelari yang datang sudah mencapai tanda batas 6 m. Pelari yang berada didepannya mulai berlari secepat mungkin bila pelari dibelakang telah menginjak garis 6 m. 	110menit
3.	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan umpan balik terhadap siswa. b. Guru memberikan masukan terhadap siswa yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar untuk latihan dirumah. 	14 menit

	<p>c. Guru dan siswa melakukan pendinginan.</p> <p>d. Guru menutup pelajaran dengan mengucapkan terima kasih atas kesediaan siswa belajar bersama dan membantu teman dalam belajar.</p>	
--	---	--

H. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat : Cone
2. Sumber : Buku Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas IV

I. Penilaian

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

Temanggung, 15 April 2017

Kepala Sekolah

Peneliti




Ignasius Triyanto, S.Pd

Maria Della Strada Dea Meylinda

NIP. 19660719 199307 1 002

NIM.13904221042

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 3 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓		
4.	✓				✓			✓	
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓			✓		
8.		✓		✓				✓	
9.	✓			✓				✓	
10.	✓			✓				✓	
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓					✓
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓		
19.	✓			✓					✓
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓			✓			✓		
23.	✓			✓			✓		
Jml	20	3	0	21	2	0	12	8	3
%	86,9	13	0	91,3	8,7	0	52,2	34,8	13

Temanggung, 17 April 2017

Guru



Rusfan Dinata Prabandaru, S.PdKor

NIP. 19850812 201001 1 016

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 3 Pertemuan 1

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.	✓			✓			✓		
4.	✓				✓			✓	
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓			✓		
8.		✓		✓				✓	
9.	✓			✓				✓	
10.	✓			✓				✓	
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓					✓
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓					✓
17.	✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓		
19.	✓			✓					✓
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓			✓			✓		
23.	✓			✓			✓		
Jml	20	3	0	21	2	0	12	8	3
%	86,9	13	0	91,3	8,7	0	52,2	34,8	13

Temanggung, 17 April 2017

Kolaborator

Peneliti

Ignasius Triyanto, S.Pd.
NIP. 19540727 197512 1 003

Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM. 136042221042

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 3 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.	✓			✓				✓	
4.	✓				✓		✓		
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓			✓		
8.		✓		✓			✓		
9.	✓			✓				✓	
10.	✓			✓				✓	
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓				✓	
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓				✓	
17.	✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓		
19.	✓			✓				✓	
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓			✓			✓		
23.	✓			✓			✓		
Jml	20	3	0	21	2	0	13	10	0
%	86,9	13	0	91,3	8,7	0	56,5	43,5	0

Temanggung, 17 April 2017

Guru



Rusfan Dinata Prabandaru, S.PdKor

NIP. 19850812 201001 1 016

LEMBAR PENILAIAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK

Siklus 3 Pertemuan 2

No	Suasana Pembelajaran						Evaluasi Gerak Lari Jarak Pendek		
	Aktif			Rasa Senang			B	C	K
	B	C	K	B	C	K			
1.	✓			✓			✓		
2.	✓			✓			✓		
3.	✓			✓				✓	
4.	✓				✓		✓		
5.	✓			✓				✓	
6.	✓			✓			✓		
7.	✓			✓			✓		
8.		✓		✓			✓		
9.	✓			✓				✓	
10.	✓			✓				✓	
11.	✓			✓			✓		
12.	✓			✓				✓	
13.	✓				✓			✓	
14.	✓			✓			✓		
15.	✓			✓			✓		
16.		✓		✓				✓	
17.	✓			✓			✓		
18.	✓			✓			✓		
19.	✓			✓				✓	
20.		✓		✓				✓	
21.	✓			✓				✓	
22.	✓			✓			✓		
23.	✓			✓			✓		
Jml	20	3	0	21	2	0	13	10	0
%	86,9	13	0	91,3	8,7	0	56,5	43,5	0

Temanggung, 18 April 2017

Kolaborator

Peneliti

Ignasius Triyanto, S.Pd.
NIP. 19540727 197512 1 003

Maria Della Strada Dea Meylinda
NIM. 136042221042

HASIL ANGKET SISWA

Siklus 3 Pertemuan 1

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	23	100	0	0
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	20	87	3	13
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	21	91,3	2	8,7
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	19	82,6	4	17,4
5.	Saya senang lari jarak pendek	21	91,3	2	8,7
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	20	87	3	13
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	22	95,7	1	4,3
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	19	82,6	4	17,4

HASIL ANGKET SISWA

Siklus 3 Pertemuan 2

No	Faktor yang Dinilai	Jawaban Siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	23	100	0	0
2.	Saya tertarik untuk bisa lari jarak pendek	22	95,7	1	4,3
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	23	100	0	0
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru	21	91,3	2	8,7
5.	Saya senang lari jarak pendek	23	100	0	0
6.	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya ada permainan	23	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan di sekolah	22	95,7	1	4,3
8.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh	22	95,7	1	4,3
9.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek	23	100	0	0
10.	Saya selalu menyenangi lari jarak pendek saat pembelajaran pendidikan jasmani lainnya	20	87	3	13

HASIL DOKUMENTASI



Gambar 10. Gerbang SD N 1 Pagergunung



Gambar 11. Guru Mengabsen Siswa



Gambar 12. Guru Bersama Siswa Melakukan Pemanasan



Gambar 14. Gerakan Lutut Diangkat Tinggi (B)



Gambar 15. Gerakan Lari Tumit Menendang Pantat (A)



Gambar 16. Gerakan Lutut Diangkat Tinggi dan Kaki Diluruskan (C)



Gambar 17. Melakukan Evaluasi Gerakan Lari Jarak Pendek



Gambar 18. Guru sedang Menutup Pelajaran



Gambar 19. Guru, Kolaborator dan Peneliti

