

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 40 METER  
MELALUI METODE BERMAIN SENTUH KEJAR PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 PAGENTAN KECAMATAN  
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
Setyo Darmo  
NIM. 17604227020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 40 METER  
MELALUI METODE BERMAIN SENTUH KEJAR PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 PAGENTAN KECAMATAN  
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Oleh:

Setyo Darmo  
NIM. 17604227020

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran dan hasil belajar lari *sprint* 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara. Permasalahan yang muncul, dikarenakan kemampuan lari *sprint* 40 meter rendah sehingga hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan belum sesuai dengan yang diharapkan.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan dalam dua siklus dengan subjek penilaian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 20 siswa yaitu 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran melalui metode bermain sentuh kejar dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 95,0% siswa yang mendapatkan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal dan pada siklus 2 meningkat 100,0% siswa yang nilainya di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kata kunci : *Lari sprint 40 meter, Sentuh Kejar*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Setyo Darmo

NIM : 17604227020

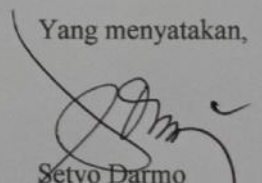
Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* 40 Meter Melalui Metode Bermain Sentuh Kejar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 30 Oktober 2019

Yang menyatakan,



Setyo Darmo  
NIM. 17604227020

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Penelitian Tindakan Kelas dengan Judul

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 40 METER  
MELALUI METODE BERMAIN SENTUH KEJAR PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 PAGENTAN KECAMATAN  
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Disusun Oleh :

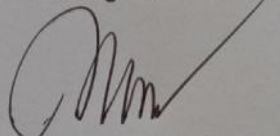
Setyo Darmo  
NIM. 17604227020

telah memenuhi Syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

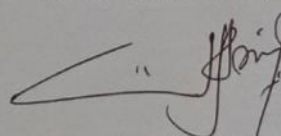
Yogyakarta, 10 Juli 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**Dr. Subagyo, M.Pd**  
NIP. 19561107 198203 1 003

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



**Dra. Sri Mawarti, M.Pd**  
NIP. 19590607 198703 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

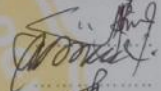


UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 40 METER  
MELALUI METODE BERMAIN SENTUH KEJAR PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 PAGENTAN KECAMATAN  
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Disusun Oleh :

Setyo Darmo  
NIM. 17604227020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada Tanggal 30 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji		24/11/2019
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		26/11/2019
Drs. Sriawan, M.Kes	Penguji I (Utama)		26/11/2019

Yogyakarta, ... November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **PERSEMBAHAN**

Tanpa mengurangi rasa Syukur kehadiran Allah SWT penulis persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang tercinta:

- Kepada kedua orang tuaku Bapak Taryani (alm) dan Ibu Sukini yang selalu mendoakan dan memotivasi selama dalam menjalankan studi.
- Istriku Endah Sri Harmiyati, yang telah mengizinkan untuk melanjutkan studi dan setia membiayai hingga selesai studi serta selalu memberi motivasi.
- Kepada anakku tersayang Dinah Humaira Nafi'ah

## MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap”

(Q.S-Al Insyirah: 6-8)

Permulaan sabar adalah pahit, tetapi manis akhirnya.

(Setyo Darmo)

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian tindakan kelas dengan judul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* 40 Meter Melalui Metode Bermain Sentuh Kejar Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020".

Penulis sangat menyadari bahwa dalam laporan penyusunan penelitian tindakan kelas ini tidak akan terwujud tanpa ada bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd, Dosen Pembimbing TAS yang telah memberikan semangat, bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
2. Bapak Dr. Guntur M.Pd., Ketua Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berjuang untuk meningkatkan kualitas lulusan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian
5. Bapak Drs. F Suharjana, M.Pd, Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu permasalahan dalam hal akademik.
6. Bapak Misto, S.Pd.SD, Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pagentan yang dengan seijin beliau penulis dapat melaksanakan penelitian ini.
7. Para guru dan staf SDN 1 Pagentan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah di berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermmanfaat dan mendapat balasan dari Alloh SWT/ Tuhan Yang Maha Esa\* dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 30 Oktober 2019

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
A. KajianTeori .....	7
1. Hakikat Peningkatan .....	7
2. Hakikat Motivasi .....	9
3. Hakikat Belajar .....	11
4. Hakikat Pembelajaran .....	12
5. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	12
6. Hakikat Bermain .....	14
7. Hakikat Metode Bermain Sentuh Kejar .....	15
8. Hakikat Atletik .....	18
9. Hakikat Lari Sprint 40 Meter .....	22
10. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	32
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
A. Desain Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
C. Subyek Penelitian.....	37
D. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
E. Proses Penelitian .....	38

F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	42
H. Teknik Analisis Data .....	43
I. Indikator Keberhasilan .....	44
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 1 .....	45
2. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 2.....	54
3. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 3.....	64
4. Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua Pembelajaran 4.....	73
5. Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua Pembelajaran 5.....	81
6. Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua Pembelajaran 6.....	89
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	99
<b>BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>105</b>
A. Kesimpulan .....	105
B. Implikasi.....	105
C. Keterbatasan Penelitian.....	106
D. Saran .....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>109</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nomor-nomor Atletik yang dilombakan.....	17
Tabel 2. Lembar Pengamatan Lari <i>Sprint</i> 40 Meter.....	40
Tabel 3. Rubrik Penilaian Gerakan Lari .....	41
Tabel 4. Lembar Observasi Terhadap Sikap Siswa.....	41
Tabel 5. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Perilaku Siswa.	43
Tabel 6. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Pembelajaran 1 .....	51
Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1 .....	53
Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Pembelajaran 2 .....	61
Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2 .....	62
Tabel 10. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Pembelajaran 3 .....	70
Tabel 11. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3 .....	71
Tabel 12. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Pembelajaran 4 .....	78
Tabel 13. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 4 .....	80
Tabel 14. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Pembelajaran 5 .....	86
Tabel 15. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 5 .....	88
Tabel 16. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Pembelajaran 6 .....	95
Tabel 17. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 6 .....	96
Tabel 18. Peningkatan Perkembangan Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 40 Meter ....	100
Tabel 19. Perubahan Sikap Siswa pada Siklus Pertama dan Kedua.....	102

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap <i>Start</i> Jongkok Aba-aba Bersedia.....	21
Gambar 2. Sikap <i>Start</i> Jongkok Aba-aba Siap .....	21
Gambar 3. Sikap <i>Start</i> Jongkok Aba-aba Yak/Tembakan.....	22
Gambar 4. Sikap Saat Memasuki Garis <i>Finish</i> .....	23
Gambar 5. Start dari Posisi yang Berbeda-beda (visual, audio dan taktil)...	24
Gambar 6. Permainan Sentuh Kejar .....	28
Gambar 7. Kerangka Berpikir Penelitian Tindakan Kelas .....	35
Gambar 8. Model Penelitian Tindakan Kelas.....	37
Gambar 9. Siswa Membantu Persiapan Pembelajaran .....	45
Gambar 10. Pendahuluan Siklus I Pembelajaran 1.....	46
Gambar 11. Pemanasan Melalui Posisi Tidur Tengkurap Siklus I Pembelajaran 1.....	47
Gambar 12. Permainan Sentuh Kejar Jarak 10 Meter Siklus I Pembelajaran 1 .....	48
Gambar 13. Permainan Sentuh Kejar Jarak 20 Meter Siklus I Pembelajaran 1 .....	48
Gambar 14. Permainan Sentuh Kejar Jarak 30 Meter Siklus I Pembelajaran 1 .....	49
Gambar 15. Siswa Melakukan Melakukan Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus I Pembelajaran 1.....	50

Gambar 16. Siswa Melakukan Kegiatan Evaluasi Siklus I Pembelajaran 1...	50
Gambar 17. Kegiatan Penutup pada Siklus I Pembelajaran 1 .....	51
Gambar 18. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Lari <i>Sprint</i> 40 Meter pada Siklus I Pembelajaran 1 .....	52
Gambar 19. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa pada Siklus I Pembelajaran 1 .....	54
Gambar 20. Persiapan Sebelum Berangkat Ke Lapangan Siklus I Pembelajaran 2.....	55
Gambar 21. Pendahuluan Siklus I Pembelajaran 2.....	56
Gambar 22. Melakukan <i>Start</i> Posisi Duduk Siklus I Pembelajaran 2 .....	56
Gambar 23. Siswa Melakukan Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 10 Meter Siklus I Pembelajaran 2 .....	57
Gambar 24. Siswa Melakukan Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 20 Meter Siklus I Pembelajaran 2 .....	58
Gambar 25. Siswa Melakukan Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 30 Meter Siklus I Pembelajaran 2 .....	58
Gambar 26. Siswa Melakukan Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus I Pembelajaran 2 .....	59
Gambar 27. Siswa Melakukan Pendinginan dengan Formasi Lingkaran Siklus I Pembelajaran 2 .....	60
Gambar 28. Kegiatan Penutup Siklus I Pembelajaran 2.....	60
Gambar 29. Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siswa Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus I Pembelajaran 2 .....	62

Gambar 30. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Siswa Siklus I Pembelajaran 2.....	63
Gambar 31. Kegiatan Kerjasama Siswa Siklus I Pembelajaran 3 .....	64
Gambar 32. Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pembelajaran 3 .....	65
Gambar 33. Proses Pembelajaran Latihan Kecepatan Posisi <i>Start</i> Membungkuk pada Siklus I Pembelajaran 3 .....	66
Gambar 34. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 10 Meter Siklus I Pembelajaran 3.....	67
Gambar 35. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 20 Meter Siklus I Pembelajaran 3.....	67
Gambar 36. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 30 Meter Siklus I Pembelajaran 3.....	68
Gambar 37. Siswa Melakukan Lari Sprint 40 Meter Siklus I Pembelajaran 3 .....	68
Gambar 38. Kegiatan Penutup Siklus I Pembelajaran 3.....	69
Gambar 39. Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siswa Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus I Pembelajaran 3 .....	71
Gambar 40. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus I Pembelajaran 3.....	72
Gambar 41. Kegiatan Awal Siklus II Pembelajaran 4 .....	74
Gambar 42. Permainan Reaksi Kecepatan Siklus II Pembelajaran 4 .....	75
Gambar 43. Proses Pembelajaran Sentuh Kejar Siklus II Pembelajaran 4.....	75

Gambar 44. Proses Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus II Pembelajaran 4.....	76
Gambar 45. Kegiatan Pendinginan Siklus II Pembelajaran 4.....	77
Gambar 46. Kegiatan Penutup Siklus II Pembelajaran 4 .....	78
Gambar 47. Grafik Hasil Pengamatan Lari <i>Sprint</i> Siklus II Pembelajaran 4 .	79
Gambar 48. Grafik Hasil Persentase Pengamatan Sikap Siswa Siklus II Pembelajaran 4.....	81
Gambar 49. Peregangan Siklus II Pembelajaran 5 .....	82
Gambar 50. Proses Pembelajaran Lari Bolak-balik Memindahkan Bola Tenis Pembelajaran 5.....	83
Gambar 51. Proses Pembelajaran Sentuh Kejar Siklus II Pembelajaran 5.....	84
Gambar 52. Proses Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus II Pembelajaran 5.....	85
Gambar 53. Kegiatan Pendinginan Siklus II Pembelajaran 5.....	85
Gambar 54. Kegiatan Penutup Siklus II Pembelajaran 5 .....	86
Gambar 55. Grafik Hasil Pengamatan Lari <i>Sprint</i> Siklus II Pembelajaran 5 .	87
Gambar 56. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus II Pembelajaran 5.....	89
Gambar 57. Kegiatan Awal Siklus II Pembelajaran 6.....	90
Gambar 58. Peregangan Siklus II Pembelajaran 6 .....	91
Gambar 59. Proses Pembelajaran untuk Reaksi Kecepatan Siklus II Pembelajaran 6.....	91

Gambar 60. Proses Pembelajaran dengan Permainan Sentuh Kejar Siklus II Pembelajaran 6.....	92
Gambar 61. Proses Pembelajaran dengan Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 30 Meter Siklus II Pembelajaran 6 .....	93
Gambar 62. Proses Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus II Pembelajaran 6.....	94
Gambar 63. Kerjasama Siswa Mengumpulkan Peragar Siklus II Pembelajaran 6.....	94
Gambar 64. Grafik Hasil Pengamatan Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus II Pembelajaran 6.....	96
Gambar 65. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus II Pembelajaran 6.....	98
Gambar 66. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Lari <i>Sprint</i> 40 Meter Siklus I dan II.....	102
Gambar 67. Grafik Pengamatan Sikap Siswa Siklus I dan II.....	104

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	105
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekolah .....	106
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	107
Lampiran 4. Surat Kesediaan Sebagai Teman Sejawat 1 .....	108
Lampiran 5. Surat Kesediaan Sebagai Teman Sejawat 2 .....	109
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 1 .....	110
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 2 .....	116
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 3 .....	128
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 4 .....	134
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 5 .....	140
Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 6 .....	146
Lampiran 12. Rubrik Penilaian Gerakan Lari .....	152
Lampiran 13. Daftar Subjek Penelitian .....	153
Lampiran 14. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Pembelajaran 1 .....	154
Lampiran 15. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Pembelajaran 2 .....	155
Lampiran 16. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Pembelajaran 3 .....	156
Lampiran 17. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Pembelajaran 4 .....	157
Lampiran 18. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Pembelajaran 5 .....	158
Lampiran 19. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Pembelajaran 6 .....	159
Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan .....	160

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Tujuan pendidikan dasar salah satunya adalah meletakkan dasar kecerdasan pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia dan keterampilan untuk hidup mandiri, serta mengikuti pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Pendidikan jasmani sebagai salah satu pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Hal ini mengisyaratkan pentingnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar tidak lepas dari berbagai ruang lingkup materi yang ada pada kurikulum, diantaranya adalah atletik, permainan, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah adalah atletik. Dalam pembelajaran atletik di kelas V Sekolah Dasar salah satunya adalah lari *sprint* yaitu berlari dalam jarak pendek dan dalam waktu yang singkat. Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 1 Pagentan sudah berjalan dengan baik, tetapi mengalami kendala pada pembelajaran lari *sprint*. Materi lari *sprint* kurang diminati siswa mereka cenderung menyukai pembelajaran yang sifatnya permainan sehingga berdampak pada hasil belajar yang tidak sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Keberhasilan dalam proses pembelajaran sebenarnya ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya ditentukan oleh siswa itu sendiri, tenaga pendidik dan lingkungan. Guru diharapkan sebagai penentu dalam pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum maupun sesudah dalam proses pembelajaran. Guru harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan untuk apa serta situasi dan kondisi belajar yang perlu diciptakan. Berhasil tidaknya pelaksanaan pembelajaran dapat diketahui setelah diadakanya proses evaluasi. Hasil dari proses evaluasi dapat digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan pembelajaran selanjutnya.

Keberhasilan dalam kegiatan belajar merupakan tujuan yang diharapkan oleh semua guru. Guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif. Karena suatu proses pembelajaran yang efektif dan bermakna dapat berlangsung apabila memberikan keberhasilan serta memberikan rasa puas bagi siswa maupun guru. Seorang guru merasa puas jika siswanya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh, bersemangat dan penuh kesadaran yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pembelajaran sangat bergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa, baik ketika dia berada di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah atau lingkungan keluarganya sendiri.

Siswa sekolah dasar pada umumnya menyukai pembelajaran olahraga akan tetapi pemikiran kebanyakan siswa pelajaran olahraga adalah kesempatan untuk bermain dan bersantai. Siswa kurang fokus dan antusias ketika aktivitas serta masih banyak siswa yang kurang bergarak, bermalas-malasan dan

bersendaguarau dengan teman-temannya. Permasalahan ini dapat menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari *sprint* 40 meter.

Penghambat atau hambatan yang ada pada pembelajaran lari *sprint* 40 meter dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dan penyampaian informasi antara guru dan siswa dalam upaya efektivitas dan efisiensi untuk pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani adalah yang berkaitan dengan sarana dan prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, guru pendidika jasmani dituntut untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada.

Pada akhirnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan dasar lari *sprint* tersebut rendah, hal tersebut tidak terlepas dari factor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, halaman sekolah yang sempit. Sedangkan proses pembelajaran lari *sprint* guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya jenis permainan yang menekankan pada reaksi dan kecepatan sehingga proses pembelajaran lari *sprint* kurang maksimal. Hal ini dapat dilihat dari masih banyaknya hasil belajar siswa yang masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

Proses pembelajaran dengan permainan sentuh kejar diharapkan biasa menambah motivasi siswa untuk lebih aktif dan memancing siswa lebih bersemangat dalam bergerak karena sifatnya menyenangkan. Permainan sentuh

kejar dipilih sebagai permainan dalam pembelajaran dengan alasan, 1) Permainan sentuh kejar sesuai dengan karakter anak yang suka bermain kejar-kejaran, 2) Permainan sentuh kejar tidak membutuhkan alat bantu, 3) Permainan sentuh kejar tidak membutuhkan tempat yang luas. Dalam permainan sentuh kejar siswa dibagi menjadi dua kelompok, berbaris saling berhadapan satu kelompok sebagai penyentuh dan satu kelompok sebagai yang disentuh, kelompok yang disentuh memosisikan tangan seperti orang yang meminta kemudian kelompok penyentuh berusaha menyentuh tangan yang disentuh, setelah menyentuh kemudian berlari ke garis batas yang sudah ditentukan dan kelompok yang disentuh berusaha mengejar sampai batas yang sudah ditentukan. Siswa bermain permainan sentuh kejar dengan jarak yang semakin jauh dengan harapan memotivasi siswa untuk bergerak dan meningkatkan kecepatannya dalam berlari. Penggunaan metode bermain sentuh kejar ini diharapkan dapat meningkatkan keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan percaya diri serta dapat meningkatkan pembelajaran gerak lari *sprint* 40 meter di kelas V SD Negeri 1 Pagentan.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai.
2. Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint*.
3. Kemampuan dasar lari *sprint* 40 meter siswa SD Negeri 1 Pagentan masih sangat kurang.

4. Hasil pembelajaran lari sprint masih banyak yang di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, penelitian ini memiliki batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian tidak melebar dan agar dapat terjadi kesepemahaman penafsiran, maka masalah yang akan diteliti dibatasi hanya pada permasalahan “peningkatan hasil belajar lari *sprint* 40 meter melalui metode bermain sentuh kejar pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: “Apakah metode bermain sentuh kejar dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 40 meter pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara ?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain sentuh kejar dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 40 meter pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

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

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori pembelajaran atletik pada umumnya dan penggunaan metode bermain dalam pembelajaran lari *sprint* 40 meter pada khususnya.

## **2. Manfaat Praktis**

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

- a. Bagi guru, penelitian ini dapat memberikan umpan balik bagi guru untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lari *sprint* 40 meter dan juga mengetahui kekurangan dan kelemahan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.
- b. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa khususnya materi pembelajaran lari *sprint* 40 meter.
- c. Bagi sekolah, membantu sekolah untuk berkembang karena adanya peningkatan kemampuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah.
- d. Bagi Peneliti yang lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan pelengkap terutama dalam hal bagaimana cara meningkatkan hasil pembelajaran lari *sprint* 40 meter dengan metode bermain sentuh kejar.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Hakikat Peningkatan**

Peningkatan/perkembangan merupakan suatu proses yang mula-mula global, belum terpecah atau terperinci, dan kemudian semakin lama semakin banyak, berdiferensiasi, dan terjadi integrasi yang hierarkis. Tinjauan ini dikenal sebagai tinjauan yang deskriptif jadi tidak ada implikasi-implikasi empiris karena yang dilihat dalam tingkah laku adalah hasil dan bukan perubahan itu sendiri.

Menurut Nagel yang dikutip oleh Singgih D. Gunarsa (1980 : 29) “peningkatan/perkembangan adalah pengertian di mana terdapat struktur yang terorganisasikan dan mempunyai fungsi-fungsi tertentu, dan karena itu bilamana bila terjadi struktur baik dalam organisasi maupun dalam bentuk, dan akan mengakibatkan perubahan fungsi”.

Sedangkan menurut Schneirla (Dalam Singgih D. Gunarsa, 1980 : 29) “perkembangan adalah perubahan-perubahan progresif dalam organisasi pada organisme, dan organisme ini dilihat sebagai sistem fungsional dan adaptif sepanjang hidupnya”. Ada tiga aspek yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yakni:

##### **a. Aspek fisik.**

Yang paling menonjol dan nampak dalam diri individu ialah terjadinya perubahan fisik. Hal ini terjadi dengan adanya perubahan fisik individu

yang terjadi sangat cepat yakni sejak masa konsepsi hingga masa kelahirannya. Kemudian dilanjutkan dengan pertumbuhan pada masa bayi, anak-anak, remaja dan dewasa. Proses perkembangan fisik ditandai dengan perubahan ukuran organ fisik eksternal (tangan, kaki, dan badan) sedangkan perubahan organ internal ditandai dengan makin matangnya sistem saraf dan jaringan sel-sel yang makin kompleks, sehingga mampu meningkatkan kapasitas fungsi hormon, kelenjar maupun keterampilan motoriknya.

b. Aspek kognitif.

Perkembangan kognitif berhubungan dengan meningkatkan kemampuan berpikir (*thinking*), memecahkan masalah (*Problem Solving*), mengambil keputusan (*Decision Making*), kecerdasan (*Intelligence*), bakat (*Aptitude*).

c. Aspek psikososio-emosional.

Manusia dikenal dengan makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup sendiri tanpa kehadiran orang lain. Dalam menjalani kehidupan sosialnya seseorang dituntut untuk dapat mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri, yaitu dengan bergaul dan berhubungan dengan lingkungan hidupnya. Keberhasilan dalam mengembangkan kemampuan diri akan menyebabkan perkembangan kepribadian yang baik. Sebaliknya ketidakmampuan menyesuaikan diri akan membuat seseorang mengalami kehidupan yang terasing, rendah diri, pesimis,

apatis, merasa cemas, khawatir atau takut, dan akhirnya akan mempengaruhi krisis kepribadian.

Dari pendapat ahli tersebut disimpulkan bahwa peningkatan adalah suatu proses yang terstruktur dan terencana dari hasil yang semula menjadi menaik atau mengingkat, atau dari hasil yang sedikit menjadi lebih banyak sesuai yang direncanakan baik secara fisik, kognitif, psikososio-emosional.

## **2. Hakikat Motivasi**

Motivasi berkaitan dengan apa yang diinginkan manusia, mengapa menginginkan hal tersebut, dan bagaimana cara mencapai tujuan tersebut. Motivasi sangat diperlukan sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar dengan benar. Dalam hal tersebut menjadi pendorong seseorang untuk melakukan tindakan.

Menurut Mohammad Asrori (2009:183) sudah banyak sekali para ahli psikologi pendidikan dan psikologi pembelajaran yang membahas tentang motivasi dalam pembelajaran. Sedemikian banyaknya pembahasan tentang motivasi dalam pembelajaran itu telah menghasilkan defenisi motivasi yang banyak pula. Namun demikian, pada intinya, motivasi dapat diartikan sebagai : a) Dorongan yang timbul pada diri seseorang, secara di sadari atau tidak di sadari, untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu, b) Usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Dari dua definisi motivasi di atas, menjadi jelas bahwa motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu : a) Motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Motivasi jenis ini seringkali disebut dengan istilah motivasi intrinsik. Misalnya: seorang siswa, tanpa diseruh oleh siapa pun, belajar sendiri. b) Motivasi dari luar yang berupa usaha pembentukan dari orang lain. Motivasi jenis ini seringkali disebut motivasi ekstrinsik. Misalnya: seorang siswa yang biasanya kurang rajin belajar kemudian menjadi rajin belajar karena gurunya menjanjikan kepada siapa saja yang memperoleh nilai terbaik pada mata pelajaran yang diajarkannya akan diberi hadiah.

Motivasi berasal dari kata “motif” yang diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Mulyasa (2003: 112) motivasi adalah tenaga pendorong atau penarik yang menyebabkan adanya tingkah laku ke arah suatu tujuan tertentu. Siswa akan bersungguh-sungguh karena memiliki motivasi yang tinggi. Seorang siswa akan belajar bila ada faktor pendorongnya yang disebut motivasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai. Dalam motivasi belajar dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka pemenuhan harapan dan dorongan dalam hal ini adalah pencapaian tujuan.

### **3. Hakikat belajar**

Menurut Bell-Gredler (dalam Udin S Winataputra,dkk 2008:1.5) menyatakan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan oleh manusia untuk mendapat aneka ragam *competencies, skills, and attitudes*. Kemampuan (*competencies*), keterampilan (*skills*), dan sikap (*attitudes*) tersebut diperoleh secara bertahap dan berkelanjutan mulai dari masa bayi sampai masa tua melalui rangkaian proses belajar sepanjang hayat. Rangkaian proses belajar itu dilakukan dalam pendidikan formal atau pendidikan nonformal. Kemampuan belajar inilah yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

Gagne (dalam Udin S. Winataputra, dkk, 2008: 1.8) menyatakan bahwa: “Belajar adalah suatu perubahan dalam kemampuan yang bertahan lama dan bukan berasal dari proses pertumbuhan”.

Dari definisi belajar yang dikemukakan para ahli di atas maka kesimpulannya bahwa belajar adalah proses yang panjang dari diri individu manusia dari semenjak lahir sampai tua untuk mendapatkan apa yang mereka raih untuk kelangsungan hidupnya. Seperti, keterampilan, kemampuan, sikap dalam kesehariannya.

### **4. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan pendidik dan berbagai sumber belajar yang ada dilingkungan belajar tersebut. Menurut aliran *behavioristic* dalam Hamdani (2011: 23)

mengatakan bahwa “ Pembelajaran adalah usaha guru membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan atau stimulus”.

Menurut UU No.20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas Pasal 1 ayat 20 : Pembelajaran merupakan proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkontruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pendidik dalam membelajarkan peserta didik sehingga terjadi perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

##### **5. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut Purwadarminta 1976 yang dikutip H.J.Gino, dkk (1998: 30) bahwa pengajaran mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan. Hal ini juga dikemukakan Wina Sanjaya (2006: 74) bahwa mengajar sebagai proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antara komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara

guru dengan peserta didik. Pendidikan Jasmanani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan Jasmani memerlukan anak sebagai kesatuan yang utuh, mahluk total, dari pada menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penjas atau sekarang kita kenal dengan sebutan penjasorkes adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial dan moral.

## **6. Hakikat Bermain**

Bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain, bergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta.

Menurut Syamsir Aziz (2005: 1.4) bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang atau lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau orang kaya, laki-laki atau perempuan.

Sedangkan menurut I G.A.K. Wardani (2004: 2.27) bermain merupakan salah satu sisi dari kehidupan anak secara keseluruhan. Kehidupan anak akan kurang bermakna tanpa disertai kegiatan bermain. Bermain memberikan kesenangan bagi anak. Oleh karena itu kegiatan bermain merupakan suatu hal yang sangat menunjang bagi perkembangan anak. Sehingga anak akan merasa senang mengikuti pembelajaran jasmani.

Dari pendapat-pendapat tersebut di atas disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang tidak memandang usia; anak-anak, remaja, tua, baik laki-laki ataupun perempuan yang dalam bermain secara tidak sadar membentuk unsur pembelajaran jasmani, sosial, dan unsur kerjasama. Dilakukan secara suka rela, tidak mengikat dan

aturannya dibuat sesuai keadaan atau kondisi tempat dan asal daerah masing-masing.

## **7. Hakikat Metode Bermain Sentuh Kejar**

Permainan (*games*) adalah setiap kontes antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu pula. Jadi permainan adalah cara bermain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok guna mencapai tujuan tertentu. Menurut Sadiman S Arif, dkk (2009: 76), menyatakan bahwa setiap permainan harus mempunyai empat komponen utama, yaitu:

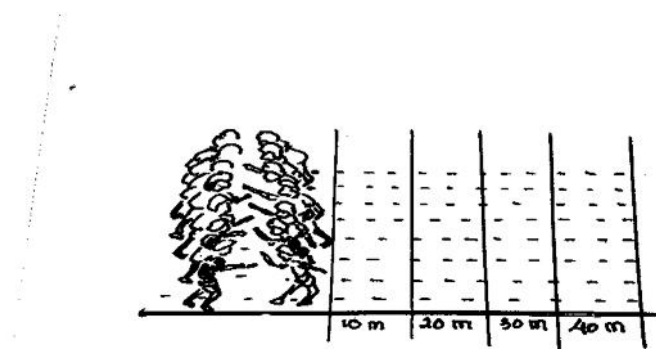
- a. Adanya pemain, biasanya lebih dari dua orang
- b. Adanya lingkungan dimana para pemain berinteraksi
- c. Adanya aturan-aturan main, dan
- d. Adanya tujuan tertentu yang ingin dicapai

Menurut pendapat Mayke Tedjasaputro (dalam Anggani Sudono, 2000: 15) menyatakan bahwa belajar dengan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mempraktikkan, dan mendapatkan bermacam-macam konsep serta pengertian yang tak terhitung banyaknya. Adapun prinsip-prinsip permainan adalah sebagai berikut:

- a. Dimainkan dua orang atau lebih secara interaktif
- b. Mempunyai tujuan-tujuan tertentu
- c. Adanya pemenang dalam setiap permainan

Jadi, bentuk permainan yang menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat bisa dilakukan pada semua orang khususnya anak-anak sehingga permainan dapat merangsang untuk belajar sesuatu yang baru dan dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi siswa karena terjalin interaksi antar pemain, selain itu dapat memberikan dasar bagi pencapaian macam-macam keterampilan untuk memecahkan masalah.

Pemilihan permainan tanpa alat selain dapat dilakukan kapan saja juga karena di sekolah peneliti sangat minim sarana dan prasarana. Sehingga permainan sentuh kejar menjadi *alternative* dalam proses pembelajaran lari sprint. Permainan sentuh kejar dapat dilakukan dari jarak yang pendek kemudian bertahap kejarak yang jauh. Semakin jauh jarak berlari maka akan semakin banyak ruang gerak anak dan meningkatkan kecepatannya. Melalui permainan sentuh kejar ini diharapkan adanya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 40 meter. Sedangkan jarak dan formasinya ditata sedemikian rupa sehingga semua siswa bisa berjalan atau berlari sesuai jarak tempuhnya.



Gambar 6. Permainan Sentuh Kejar.

Alasan peneliti menggunakan permainan sentuh kejar adalah: 1) Permainan sederhana dan mudah dipelajari sehingga siswa cepat paham, 2) Murah karena tidak perlu menggunakan alat bantu, 3) Disenangi siswa sekolah dasar sifat permainannya kejar-kejaran. Permainan sentuh kejar ini dapat dilakukan pada saat pemanasan untuk meningkatkan kecepatan reaksi, permainan ini untuk melatih percepatan pada saat lari. Pada saat kegiatan inti, formasi permainan sentuh kejar dilakukan pada jarak 10 meter sampai 40 meter. Kemudian saat pendinginan menggunakan permainan yang tidak berat, seperti berjalan membuat formasi melingkar sambil bernyanyi atau sambil duduk dan bernyanyi. Melalui permainan sentuh kejar ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* 40 meter siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan.

## **8. Hakikat Atletik**

Pentingnya dan perkembangan atletik juga merupakan gagasan para ahli sampai saat ini. Menyampaikan gagasan, teori dan pendapatnya sebagai pemberian arah agar atletik tidak jauh dan tidak melenceng dari sejarah dan perkembangannya saat ini. Para ahli begitu berperan penting dalam perkembangan atletik hingga saat ini, sampai-sampai berbagai teori ataupun gagasan masih tetap saja digunakan sebagai bahan pembelajaran di setiap kelas. Oleh karena itu, dalam memahami atletik atau pengertian atletik tidak ada salahnya dan sangat wajar jika mengacu pendapat para ahli. Adapun pengertian atletik menurut para ahli adalah sebagai berikut:

Menurut Eddy Purnomo, (2011: 1) bahwa pengertian atletik adalah aktivitas kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang harmonis juga dinamis, yakni jalan, lari, lempar serta lompat. Jika dilihat dari arti atau istilah “Atletik berasal dari bahasa Yunani yakni *Athlon* atau *Athlum* yang dapat diartikan sebagai Lomba atau Perlombaan/ Pertandingan.

Cabang-cabang ini merupakan kecepatan, daya tahan dan kekuatan, sedangkan dalam atletik unsur itu sudah dibina secara seksama. Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan aktivitas yang mendasar untuk olahraga lainnya, juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, SEA GAMES, ASIAN GAMES dan OLIMPIADE. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan lain sebagainya, Djumidar (2005: 13).

Dari Pengertian yang diberikan para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa atletik adalah kegiatan jasmani yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar yang diperlombakan. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi siswa dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi. Adapun nomor-nomor atletik yang sering diperlombakan di sekolah-sekolah adalah: 1) Nomor Jalan dan Lari, 2) Nomor Lompat, 3) Nomor Lempar.

Tabel 1. Nomor-nomor Atletik yang dilombakan.

No	Jenis Atletik	Cabang yang dilombakan
1	Jalan Cepat	a. Wanita 3 Km, 5 Km, 10 Km, 20 Km. b. Putra 10 Km, 20 Km, 30 Km, 50 Km.
2	Lari	a. Wanita 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 10000m, 100 m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet. b. Putra 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000m, 10000 m, 100 m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet.
3	Lempar	a. Wanita lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil. b. Putra lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil.
4	Lompat	a. Wanita lompat jauh, dan lompat tinggi. b. Putra lompat jauh, dan lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Adapun dari banyaknya jumlah kegiatan perlombaan tersebut bergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, misalnya perlombaan yang berada ditingkat daerah ataupun nasional. Nomor lompat yang dilombakan terdiri dari:

- 1) Lompat tinggi, 2) Lompat jauh, 3) Lompat jangkit, 4) Lompat tinggi galah.

Cabang olahraga atletik yang diperlombakan adalah:

#### 1. Nomor Jalan Cepat

- a. Wanita 3 Km, 5 Km, 10 Km, 20 Km

b. Putra 10 Km, 20 Km, 30 Km, 50 Km.

2. Nomor Lari

a. Wanita 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 10000 m, 100 m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet.

b. Putra 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, 110m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet.

3. Nomor Lempar

a. Wanita lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil

b. Putra lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil

4. Nomor Lompat

c. Wanita lompat jauh, dan lompat tinggi

d. Putra lompat jauh, dan lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

5. Nomor Panca Lomba

a. Wanita lari 100 m gawang, tolak peluru, lompat tinggi hari ke-1, lompat jauh dari 800m ke-2

6. Nomor Sapta Lomba

a. Wanita lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, lari 200 m hari ke-1, dan lompat tinggi, tolak peluru, lari 800 m hari ke-2.

7. Nomor Dasar Lomba

a. Putra lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, dan lari 400 m hari ke-1, dan lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, dan lari 1500 m hari ke-2.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa atletik adalah suatu kegiatan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang, sehingga saya sependapat apabila atletik disebut ibu atau induk dari semua cabang olahraga kerana terdiri dari nomor jalan, lari, lempar dan lompat.

### **9. Hakikat Lari *Sprint* 40 Meter**

Kebutuhan lari jarak pendek (*sprint*) adalah percepatan. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya, (2004: 13) Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu lari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kali tetap menyentuh tanah. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish di mana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat.

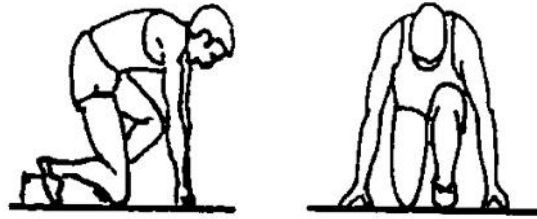
Kemudian, berkaitan dengan hal tersebut pada cabang lari khususnya lari *sprint* untuk siswa Sekolah Dasar salah satunya menempuh jarak 40 meter. Lari cepat 40 meter termasuk dalam cabang *Kid's Athletics* yang sering dilombakan dalam kegiatan Pekan Olahraga Pelajar Daerah. Oleh karena itu lari cepat 40 meter wajib diajarkan di Sekolah Dasar. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh para ahli keberhasilan pada lari *sprint* dimulai dari *Start* sampai garis *finish*.

*Start* merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan lari. Adapun macam-macam start yang digunakan untuk seorang pelari adalah: 1. *Star* jongkok (*Crouch Start*), 2. *Start* berdiri (*Standing Start*). Untuk memulai nomor lari jarak pendek yang digunakan adalah start jongkok (*Crouch Start*), sedangkan untuk jarak menengah dan jarak jauh menggunakan *start* berdiri (*Standing Start*).

Tujuan utama *start* dalam lari jarak pendek, lari *estafet*/sambung, dan lomba lari gawang adalah mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelemahan (inertia) dengan menerapkan daya maksimal pada *start block* secepat mungkin begitu tembakan pistol start atau aba-aba dari *starter* dan bergerak kedalam suatu posisi optimal untuk tahap lari percepatan. Lari sprint akan memberikan aba-aba: Bersedia; Siaaap; Yaak atau door (bunyi pistol). Posisi badan saat aba-aba sebagai berikut:

a. Bersedia

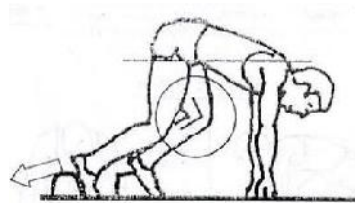
Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakan di tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jai-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus kebawah (Eddy Purnomo & Dapan, 2011: 31)



Gambar 1. Sikap *Start Jongkok* Aba-aba Bersedia.

b. Saaaap

Begitu aba-aba siap pelari menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan kebelakang; lutut kaki depan ada pada posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ); lutut kaki belakang membentuk sudut antara  $120^\circ$ - $140^\circ$ ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan (Eddy Purnomo & Dapan, 2011: 32).

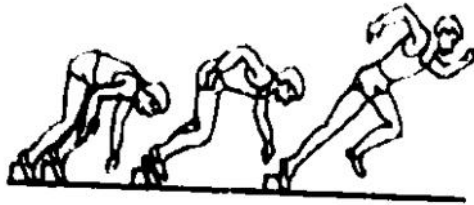


Gambar 2. Sikap *Start Jongkok* Aba-aba Siap.

c. Door (bunyi tembakan) atau *drive*

Pelari akan melakukan gerakan pada saat aba-aba yaaak atau bunyi tembakan/bunyi pistol dan badan pada kedua kaki ditolak atau menekan keras pada *block start*; kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tetapi sedikit lama; kaki belakang diayun kedepan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan; lutut dan pinggang

keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan, Eddy Purnomo & Dapan, (2011: 33).



Gammar 3. Sikap *Start Jongkok* Aba-aba Yaak atau Bunyi Tembakan.

Pelari dikatakan sudah mencapai garis finish, apabila bagian-bagian tubuhnya sudah dalam bidang vertikal dari sisi terdekat garis finish, sesuai dengan peraturan dan garis yang telah disediakan. Bagian tubuh yang dimaksud adalah kepala, leher, lengan dan kaki. Menurut Muhtar (2011:14), terdapat tiga teknik pada saat melewati garis *finish* pada lari *Sprint*, yaitu:

1. Menjatuhkan dada ke depan.
2. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.
3. Lari secepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis finish.



Gambar 4. Sikap Saat Memasuki Garis *Finish*.

Teknik yang sering dilakukan adalah dengan menjatuhkan dada ke depan apabila ada beberapa pelari yang bersamaan melewati garis finish,

maka pelari yang anggota tubuhnya menyentuh pita terlebih dahulu merupakan pemenangnya.

Menurut Eddy Purnomo & Dapan, (2011: 37), lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak 50 meter sampai dengan 400 meter. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan tinggi.

Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah *start*. Keterlambatan atau ketidakteelitian pada waktu melakukan *start*, sangat merugikan seorang pelari cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan *start* harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat. Sehingga sangat penting adanya konsep-konsep start dalam lari khususnya pada lari *sprint* 40 meter yaitu *start* dari posisi yang berbeda-beda, adalah sebagai berikut:

Menurut Eddy Purnomo & Dapan, (2011: 34) *start* dari posisi yang berbeda-beda mempunyai tujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan percepatan pada saat tanda aba-aba bergerak pada posisi lari dan melakukan lari percepatan. Tahapan latihan dapat dilakukan secara individu atau berpasangan (satu atlet mengejar atlet yang lain).



Gambar 5. *Start* dari posisi yang berbeda-beda (visual, audio dan taktil)  
Eddy Purnomo & Dapan, (2011: 34).

Langkah-langkah *start* dari posisi berbeda-beda (visual, audio dan taktil) sebagai berikut:

1. *Start* pada posisi tidur (visual)
  - a. Tidur telungkup
  - b. Siku ditekuk sedikit menahan berat badan
  - c. Kepala sedikit diangkat
  - d. Pandangan mata melihat lurus ke depan
  - e. Posisi kaki menekan tanah tajam
  - f. Guru berdiri di samping depan kira-kira jarak 5 meter
  - g. Guru memberikan aba-aba dengan melemparkan topi ke atas, apa bila jatuhnya topi menghadap ke bawah siwa diam pada posisinya bila jatuhnya topi menghadap ke atas siswa beranjak bangkit kemudian berlari.
2. *Start* pada posisi duduk (audio)
  - a. Duduk bersimpuh
  - b. Posisi togok tegak hingga kepala
  - c. Pandangan mata menghadap kedepan lurus
  - d. Guru berdiri dibelakang siswa agar tidak terlihat oleh siswa

- e. Guru memberikan aba-aba dengan membunyikan peluit dua kali “priit..pritt” yang artinya siswa beranjak berdiri dan berlari, apabila guru membunyikan peluit satu kali “priit” siswa diam pada posisinya.

3. *Start* pada posisi membungkuk (taktik)

- a. Posisi badan membungkuk
- b. Kaki diluruskan vertikal
- c. Posisi tangan lurus ke bawah menempel pada tanah
- d. Kepala melihat ke bawah/melihat jari-jari tangan
- e. Guru berdiri di belakang tidak jauh posisi siswa
- f. Setelah aba-aba dari guru dengan cara menepuk pundak siswa, siswa yang ditepuk pundaknya oleh guru langsung berlari sedangkan yang belum ditepuk tetap pada posisinya.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa lari *sprint* merupakan gerakan lari cepat yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan. Gerakan cepat artinya dari awal hingga akhir melakukannya dengan kecepatan maksimal, sedangkan kekuatan artinya lari yang dilakukan dari awal sampai akhir dengan kekuatan penuh atau maksimal. Yang didalamnya ada saat kedua kaki melayang diudara dengan menggunakan start jongkok.

## 10. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V

**Anak sekolah dasar** adalah anak yang memiliki rentang usia dari tujuh sampai dua belas tahun. Pada usia ini menanamkan kecintaan terhadap ilmu pengetahuan sangatlah mudah. Menurut I G.A.K. Wardani (2004: 1.3-1.4)

Masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif lebih mudah dididik dari pada masa sebelumnya. Menurut pendapat ini, masa keserasian bersekolah ini dapat dirinci menjadi dua fase, berikut:

1. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6,0 atau 7,0 tahun sampai usia 9,0 atau 10,0 tahun.
2. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9,0 atau 10,0 tahun sampai usia 12,0 atau 13,0 tahun.

Beberapa sifat khas anak pada masa kelas-kelas rendah sekolah dasar ini antara lain adalah seperti yang disebutkan dibawah ini.

- a. Keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani berkaitan dengan prestasi sekolah.
- b. Cenderung mematuhi peraturan-peraturan permainan tradisional.
- c. Cenderung memuji sendiri.
- d. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, kalau hal ini dirasakan menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
- e. Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
- f. Terutama pada usia 6,0-8,0 anak menghendaki nilai (angka raport) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

Sedang sifat khas anak pada masa kelas-kelas atas sekolah dasar inilah sebagai berikut:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret; hal ini menimbulkan adanya kecenderungan membanding-bandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d. Sampai kira-kira usia 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya; setelah kira-kira usia 11,0 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- e. Anak memandang nilai (angka raport) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f. Gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk kegiatan bermain bersama-sama. Dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terkait kepada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri.

Siswa berstatus sebagai subjek dari pendidikan. Pendidikan merupakan usaha sadar untuk memanusiakan manusia harus memandang peserta didik secara manusiawi dan mengembangkan pribadinya sepenuhnya dan seutuhnya, dalam kesatuan yang seimbang, harmonis, dan dinamis. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali

terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis.

Dari pernyataan diatas penulis sependapat bahwa pada usia anak Sekolah Dasar pada dasarnya masih suka dalam kehidupan bermain, menyukai permainan tradisional, masih suka bergantung baik dengan teman dalam bermain yang mempunyai ciri khas pada usia sebaya suka membandingkan, meniru, dan merasa dirinya unggul serta tidak mau disalahkan. Dalam hal ini peran guru sangat berpengaruh dalam pembelajaran di sekolah-sekolah untuk menanamkan karakter siswa.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Hasil Penelitian yang relevan yang dilakukan oleh Endang Rahmawati, penelitian yang berjudul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sokawera”. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran bermain, dapat meningkatkan ketrampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Sukawera. Berdasar hasil penelitian pada siklus pertama, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 21 (65,62%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 11 siswa (34,38%). Pada siklus kedua, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 28 siswa (87,50%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 4 siswa (12,50%).

2. Hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Rahmat Basuki, penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Bermain dengan Alat Bantu Bambu pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto”. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. yang berjumlah 26 orang yang terdiri dari 11 siswa putra dan 15 siswa putri. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 61,5% siswa yang mendapatkan nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan pada siklus 2 meningkat 80,8% siswa yang nilainya diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

### **C. Kerangka Berpikir**

Penggunaan metode pembelajaran merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar mengajar. Keanekaragaman model mengajar yang ada pada saat ini merupakan alternatif yang dapat digunakan oleh guru untuk memilih metode mana yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Permasalahan yang muncul di SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara dalam proses pembelajaran yang berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan salah satunya

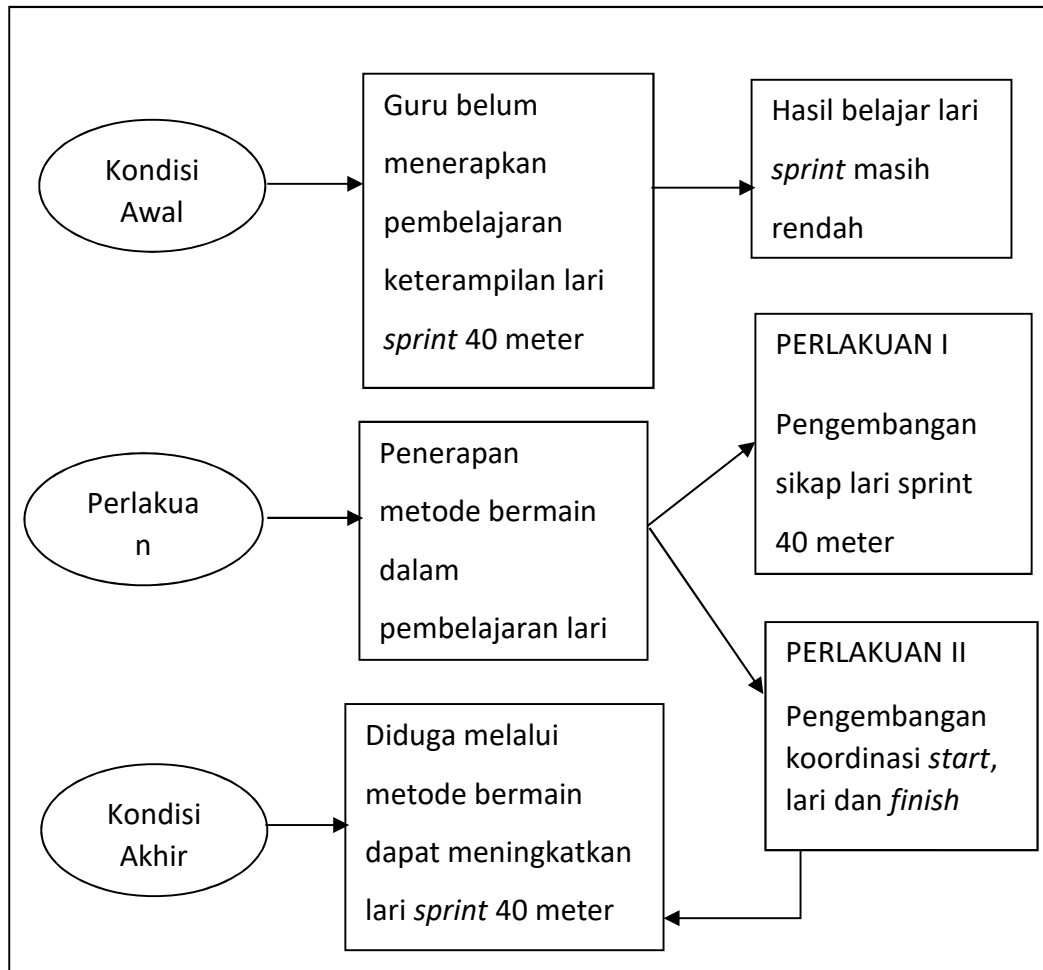
dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang dilakukan guru kurang menarik, terutama pemilihan model atau metode pembelajaran.

Metode bermain merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajaran lari *sprint* menggunakan metode bermain, dimana guru merancang pembelajaran agar siswa aktif dalam proses pembelajaran lari *sprint*, serta diutamakan partisipasi siswa mengikuti proses mengawali dan mengakhiri pembelajaran, dan partisipasi siswa dalam tugas dan reaksi terhadap tugas yang diberikan. Selain itu, guru juga merancang pembelajaran dengan menggunakan metode bermain.

Pada pertemuan pertama memberikan permainan yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot-otot kaki dan gerakan tangan. Pertemuan kedua memberikan permainan yang bertujuan untuk melatih koordinasi kekuatan dan percepatan pada lari *sprint*. Kegiatan bermain tersebut dilakukan supaya siswa belajar sambil bermain. Pemilihan metode bermain dalam proses pembelajaran lari *sprint* di SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara, yang pertama didasarkan pada teori bermain yang menyebutkan permainan dapat digunakan dalam mengajarkan atletik.

Dengan metode bermain pemecahan suatu masalah dapat dicapai dengan suatu kombinasi dari kesadaran akan penguasaan materi dan penguasaan teknik, serta permainan yang dapat menarik minat dan lebih menyenangkan, apalagi bila dibantu dan dimotivasi (didorong) untuk siswa membuat keputusan-keputusan sendiri dengan kesadaran sendiri dan kemampuan sendiri. Hal kedua yang menjadi dasar pemilihan metode bermain adalah karakteristik siswa kelas

V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara diantaranya gemar bermain dan rasa keingintahuan, dengan demikian anak-anak akan lebih mudah menyerap dan belajar materi yang diajarkan.



Gambar 7. Kerangka Berpikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

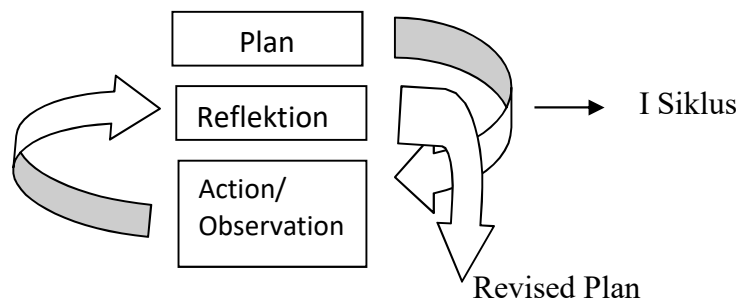
## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan siklus. Menurut Agus Kristiyanto (2010: 18), tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperoleh cara meningkatkan atau memanipulasi perlakuan atau tindakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani meningkat.

Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010: 54). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut akan membentuk sebuah siklus. Jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus dalam proses penelitian tindakan tergantung pada indikator pencapaian tindakan tercapai.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Penyelesaian permasalahan ini dilakukan secara bertahap melalui *action* yang bertahap, mungkin tidak hanya satu siklus saja tetapi bisa selesai dalam dua atau tiga tahap sampai tujuan penelitian tindakan ini tercapai. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas diatas dapat digambarkan seperti gambar berikut ini.



Gambar 8. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Agus Kristiyanto (2010: 19).

## B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan pembelajaran lari *sprint* 40 meter melalui metode bermain sentuh kejar yang mengandung maksud usaha yang disengaja oleh guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, menarik dan memotivasi siswa untuk meningkatkan sikap siswa yang meliputi; semangat, antusias, keaktifan, kesungguhan serta kerjasama dan meningkatkan penguasaan gerak lari *sprint* 40 meter yang meliputi, teknik *start*, lari, dan *finish*.

## C. Subjek Penelitian

Subjek peneliti adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 20 orang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan.

## D. Waktu dan Tempat Penilaian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan rabu tanggal 17 Juli 2019 sampai jumat tanggal 30 Agustus 2019, mulai pukul 07.15 sampai dengan 09.15 WIB. Tempat SD Negeri 1 Pagentan yang beralamat di Jalan Krajan No.175 Desa Pagentan, Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara, Kode Pos 53455.

## E. Proses Penelitian

Proses penelitian kelas ini dilakukan melalui 4 tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010: 54). Adapun keempat tahapan penelitian tersebut diuraikan sebagai berikut:

### 1. Perencanaan

Tahapan perencanaan digunakan untuk mempersiapkan tahap pelaksanaan tindakan pada saat pembelajaran. Hal-hal yang dipersiapkan dalam tahapan ini adalah:

- a. Melaporkan kepada kepala sekolah, akan diadakan penelitian tindakan kelas untuk materi lari *sprint* 40 meter kelas V.
- b. Menentukan teman sejawat atau kolaborator.
- c. Menentukan bentuk pembelajaran lari *sprint* 40 meter yang akan dilakukan dalam tindakan pada saat pembelajaran.
- d. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- e. Mensosialisasi kepada siswa.

### 2. Tindakan

Siklus pertama dilakukan mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sudah disiapkan pada rencana penelitian. Pelaksanaan tindakan siswa diberikan materi lari *sprint* 40 meter yang dikemas dalam bentuk bermain sentuh kejar. Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan permainan yang menekankan pada aktivitas *start* jongkok dalam bentuk latihan A B C *running* dengan bermain setuh

kejar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan dapat melakukan rangkaian gerak lari *sprint* 40 meter yaitu; sikap pada *start*, lari, dan *finish* dengan benar.

### 3. Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan pada saat melakukan tindakan pada saat pembelajaran yang dilakukan oleh kolaborator yakni; 1) Ahmad Irvan Mujahid, 2) Ari Agus Prabowo. Peneliti mengajar sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang sudah disiapkan dan kolaborator mengamati pelaksanaan lari *sprint* 40 meter dan mengamati sikap siswa selama mengikuti pembelajaran serta mengisi lembar observasi yang sudah disiapkan. Tujuan adanya kolaborator untuk menjaga objektivitas, terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lari *sprint* 40 meter.

### 4. Refleksi

Pada tahap ini data-data yang sudah diperoleh melalui observasi dicatat, dikumpulkan, dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap penemuan dalam setiap siklus, dilakukan evaluasi bersama. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan pada siklus berikutnya.

## **F. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 265), instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah

olehnya. Suharsimi Arikunto (2015: 85) pengertian dari instrumen PTK adalah suatu alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang semua proses pembelajaran, jadi bukan hanya proses tindakan saja.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar pedoman observasi untuk mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh guru dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Pengamatan diarahkan pada gerak lari *sprint* 40 meter serta penilaian sikap pada saat proses pembelajaran yaitu; semangat, keaktifan, kesungguhan, dan kerjasama.

Tabel 2. Lembar Pengamatan Lari *Sprint* 40 meter

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai											
		Kemampuan melakukan start (0 – 10 m)				Kemampuan saat melakukan gerakan lari (10 – 40 m)				Kemampuan melakukan finish (40 – finish)			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
Jumlah skor													

Tabel 1 di atas merupakan rencana pengamatan terhadap gerakan lari *sprint* 40 meter. Lembar pengamatan ini digunakan pada siklus pertama.

Rubrik penilaian gerak lari *sprint* 40 meter berpedoman pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 3. Rubrik Penilaian Gerakan Lari.

No.	ASPEK	Skor dan Indikator			
		4	3	2	1
1.	Sikap Star (star-10 m)	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan Gerakan Lari (10 – 40 m )	Mengatur nafas, Menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, Menjaga keseimbangan, Menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Finish (40 m - finish)	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

Tabel 4. Lembar Observasi Terhadap Sikap Siswa.

Sikap Siswa					
No	Komponen	Indikator			
		1	2	3	4
1	Keaktifan Siswa				
2	Kesungguhan Siswa				
3	Kerjasama Siswa				
4	Percaya diri				

Keterangan:

Indikator Keaktifan Siswa

1. Siswa dapat mendengarkan setiap perintah guru
2. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan di pembelajaran
3. Siswa dapat mengubah perilaku setiap melakukan kesalahan
4. Siswa dapat berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan

Indikator Kesungguhan Siswa

1. Berusaha keras untuk melakukan kegiatan
2. Siswa dapat menunjukkan minat dalam mengikuti pelajaran
3. Siswa dapat menunjukkan sikap perhatian dalam mengikuti pelajaran
4. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan sampai selesai

Indikator Kerjasama Siswa

1. Berbagi Mengajak teman lain untuk melakukan tugas bersama-sama.
2. Berbagi bersama dalam melakukan gerakan atau permainan.
3. Tidak mendominasi alat-alat permainan.
4. Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar gerak.

Indikator Percaya Diri Siswa

1. Siswa dapat menampilkan sikap berani memberi contoh.
2. Siswa dapat menunjukkan sikap yakin atas kemampuan sendiri.
3. Siswa dapat menunjukkan sikap meyakinkan dalam melakukan kegiatan.
4. Mampu membuat keputusan dengan cepat.

## **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan cara observasi:

1. Observasi (pengamatan) unjuk kerja digunakan untuk memperoleh data siswa tentang gerakan lari *sprint*.
2. Observasi (pengamatan) sikap digunakan untuk mengetahui sikap siswa selama pembelajaran berlangsung.

## H. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek, dengan menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan.

Untuk menentukan nilai dari kemampuan lari *sprint* menggunakan rumus:  $\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$ . Untuk menentukan penilaian sikap perhitungan skor akhir menggunakan rumus:  $\text{NA} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$ . Setelah didapatkan skor akhir kemudian dikonversi kedalam tabel penilaian unjuk kerja dari perilaku siswa. Penilaian lari *sprint* dan perilaku siswa dengan angka bilangan bulat. Setiap ada nilai pecahan maka angka dibulatkan menjadi bilangan bulat.

Tabel 5. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Perilaku Siswa.

<b>Interval Nilai</b>	<b>Kriteria</b>
86-100	Baik Sekali
75-85	<b>Baik*</b>
65-74	Sedang
55-64	Kurang
< 55	Kurang Sekali

Menurut Agus Kristiyanto, (2010: 137) menyatakan bahwa: “Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara diskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran”.

#### **I. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil dari proses pembelajaran dengan meningkatnya penguasaan siswa terhadap lari *sprint* 40 meter melalui metode bermain sentuh kejar yang meliputi *start*, lari, dan *finish* serta adanya perubahan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran yakni: keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan percaya diri. Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila dalam proses pembelajaran lari *sprint* 40 meter perolehan nilai siswa 75% secara individu yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM).

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

### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian dilaksanakan sebanyak dua siklus yang dilakukan tanggal 17 Juli sampai tanggal 30 Agustus 2019. Seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran pada pelaksanaan tindakan kelas siklus pertama dan kedua. Adapun hasil penelitian ini dapat diuraikan, sebagai berikut.

#### **1. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran I**

Hasil penelitian pada siklus I terdiri dari tiga pertemuan. Pada siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

##### **a. Pengamatan sebelum pembelajaran**

Pada hari rabu tanggal 17 Juli 2019 semua siswa kelas V sudah bersiap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru beserta beberapa anak membantu persiapan pembelajaran. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 9. Siswa Membantu Persiapan Pembelajaran Siklus I Pembelajaran 1.

b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka mendengarkan materi dari guru yaitu gerak lari *sprint* 40 meter dengan metode bermain sentuh kejar. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 10. Pendahuluan Siklus I Pembelajaran 1.

Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain untuk melatih percepatan yaitu start posisi tidur tengkurap. Siswa dibariskan empat bersaf dan posisi tidur tengkurap, empat siswa baris pertama memosisikan sikap *start* posisi tidur tengkurap setelah aba-aba dari guru dengan melemparkan topi, apabila jatuhnya topi menghadap keatas siswa tetap pada posisinya bila lemparan topi jatuhnya tengkurap siswa beranjak bangkit dan berlari cepat sampai garis yang sudah ditentukan.

Kegiatan tersebut dilakukan sampai semua siswa melakukan semua.

Suasana tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 11. Pemanasan melalui Permainan *Start Posisi Tidur Tengkurap* Siklus I Pembelajaran 1.

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilakukan pada kegiatan inti yang pertama. Siswa dibariskan menjadi 4 saf untuk mendengarkan materi permainan sentuh kejar kemudian dibariskan menjadi dua kelompok sama banyak. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain meskipun masih ada juga siswa yang bersenda gurau. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali pada jarak 10 meter. Setelah siswa melakukan semua dilanjutkan kegiatan inti berikutnya.



Gambar 12. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 10 Meter Siklus I Pembelajaran 1.

Pembelajaran inti kedua yaitu melakukan gerakan lari *sprint* melalui permainan sentuh kejar pada jarak 20 meter. Siswa bekerjasama memindahkan tali rafia pada jarak 20 meter sesuai dengan petunjuk gurunya. Mereka terlihat senang dengan permainan tersebut, semua siswa melakukan gerakan lari walaupun masih terdapat beberapa anak yang melakukan kesalahan.



Gambar 13. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 20 Meter Siklus I Pembelajaran 1.

Kegiatan inti selanjutnya adalah inti ketiga, yaitu gerakan lari *sprint* melalui permainan sentuh kejar jarak sejauh 30 meter. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat

melakukan gerakan lari *sprint* melalui permainan sentuh kejar. Meskipun masih ada siswa yang melakukan kesalahan dalam berlari dengan menengok kebelakang.



Gambar 14. Siklus I Pembelajaran 1 Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 30 Meter.

Kegiatan inti selanjutnya adalah inti keempat yaitu gerakan lari *sprint* dari awal sampai garis akhir dengan menempuh jarak 40 meter. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan gerakan lari *sprint*. Selanjutnya, siswa dibaris menjadi dua kelompok untuk melakukan gerakan lari *sprint* dari garis *start* ke garis *finish* dengan menggunkakan *start* jongkok. Siswa berlari sesuai urutan absen, setelah ada aba-aba dari guru. Pada kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *start*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan gerak lari *sprint* dari garis *start* sampai *finish*. Masih ada siswa yang berlari dengan tengak-tengok dan memperlambat lari pada saat memasuki garis *finish*. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 15. Siswa Melakukan Lari *sprint* 40 meter pada Siklus I Pembelajaran 1.

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan pujian sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan benar dan memotivasi untuk siswa yang masih kurang benar. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 16. Kegiatan Evaluasi pada Siklus I Pembelajaran 1.

Setelah guru tanya jawab tentang materi yang telah dilakukan, kemudian menutup dengan berdo'a. Pembelajaran siklus I Pertemuan 1 selesai. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 17. Kegiatan Penutup Siklus I Pembelajaran 1.

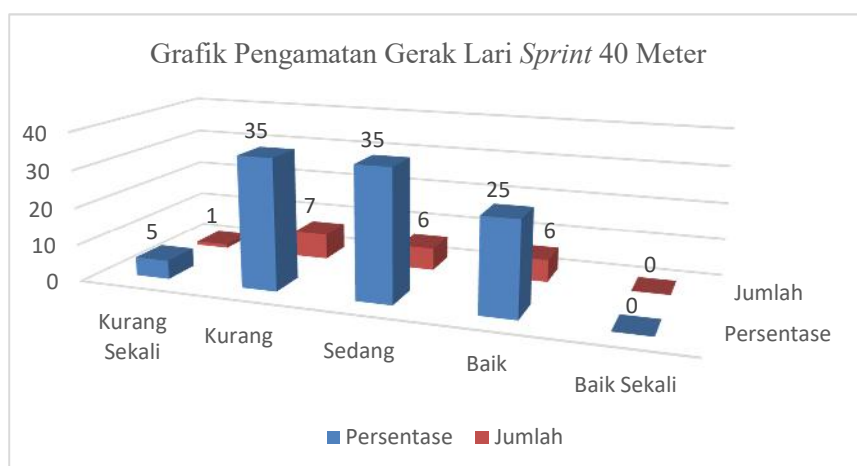
Berikut ini hasil pengamatan terhadap perkembangan gerak lari *sprint* 40 meter dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 6. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Lari *sprint* 40 meter Pembelajaran 1.

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√			√					√		8	67
2			√				√				√		9	75
3			√				√			√			8	67
4		√				√				√			6	50
5			√				√				√		9	75
6			√			√				√			7	58
7			√				√				√		9	75
8			√			√					√		8	67
9			√				√				√		9	75
10			√				√				√		9	75
11			√			√					√		8	67
12		√				√					√		7	58
13		√					√			√			9	58
14			√			√				√			9	58

15		√			√				√		10	58
16		√			√				√		10	58
17		√				√			√		10	67
18		√				√			√		11	67
19			√		√				√		9	58
20				√		√			√		13	83
Rata-rata											65,8	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>		<b>Prosentase</b>								
Kurang Sekali		1		5,0 %								
Kurang		7		35,0 %								
Sedang		6		30,0 %								
Baik		6		30,0 %								
Baik Sekali		0		0,0 %								

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari *sprint* 40 meter, bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (30,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (30,0%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 7 siswa (35,0%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 1 siswa (5,0%) dalam kategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus I pembelajaran 1 dapat dilihat dalam grafis berikut ini.



Gambar 18. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Lari *sprint* 40 Meter Pembelajaran 1.

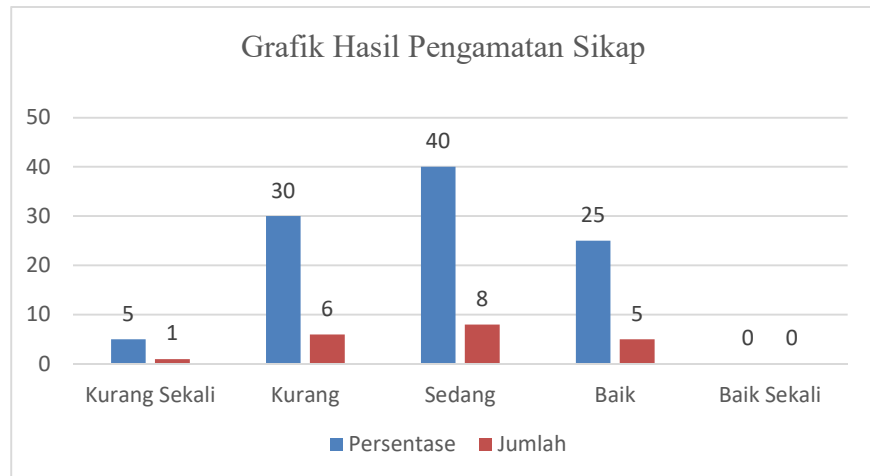
Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			√				√			√					√		11	69
2			√				√				√			√			11	69
3		√					√				√			√			10	62
4		√					√			√				√			8	50
5			√				√			√					√		11	69
6		√					√					√		√			11	69
7		√					√					√		√			10	62
8			√				√					√			√		13	81
9		√					√					√			√		11	69
10			√				√					√			√		12	75
11			√				√					√			√		11	69
12			√				√			√					√		10	62
13		√					√			√					√		9	56
14			√				√				√				√		12	75
15			√				√					√			√		12	75
16		√					√					√			√		12	75
17			√				√			√					√		11	69
18			√				√			√					√		10	62
19			√				√			√				√			10	62
20			√				√			√					√		11	69
Skor Maksimal														16				
Kategori				Jumlah				Prosentase										
Kurang Sekali				1				5,0 %										
Kurang				6				30,0 %										
Sedang				8				40,0 %										
Baik				5				25,0 %										
Baik Sekali				0				0,0 %										

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran 1 bahwa tidak ada siswa ( 0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (25,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 8 siswa (40,0%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 6 siswa (30,0%) dalam

kategori Kurang (K), dan 1 siswa (5,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus I pembelajaran 1 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar 19. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 1.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari *sprint*, sikap siswa meliputi; keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan percayadiri siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a) Menambahkan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi.
- b) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif.

- c) Memberikan motivasi agar siswa bersungguh-sungguh dan percayadiri dalam mengikuti pembelajaran.

## 2. Hasil Pengamatan pada Siklus I Pembelajaran 2

Hasil penelitian pada siklus I pertemuan 2. Siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

### a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari rabu tanggal 24 Juli 2019 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru dan siswa segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa membawa beberapa perlengkapan pembelajaran seperti bendera, rol meter, tongkat. Kegiatan ini dapat dilihat melalui gambar dibawah ini.



Gambar 20. Persiapan Sebelum Berangkat ke Lapangan Siklus I Pembelajaran 2.

### b. Pengamatan pada saat proses pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

#### 1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi dari guru lari *sprint* 40 meter dengan metode bermain sentuh kejar. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 21. Pendahuluan Siklus I Pembelajaran 2.

Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Dilanjutkan permainan untuk melatih reaksi kercepatan. Siswa dibariskan empat bersaf kemudian memposisikan diri pada *start* posisi duduk, empat baris pertama melakukan *start*. Dengan aba-aba peluit dua kali 2 kali siswa beranjak bangkit dan berlari cepat sampai garis yang sudah ditentukan berjarak 20 meter hingga semua siswa melakukan semua. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 22. *Start* Posisi Duduk Siklus I Pembelajaran 2.

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilakukan pada kegiatan inti yang pertama. Siswa dibariskan menjadi 4 saf untuk mendengarkan materi permainan sentuh kejar kemudian dibariskan menjadi dua kelompok sama banyak. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan semakin bersemangat pada pembelajaran kedua. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali pada jarak 10 meter. Setelah siswa melakukan semua dilanjutkan kegiatan inti berikutnya. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 23. Siswa Melakukan Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 10 meter Siklus I Pembelajaran 2.

Pengamatan dilanjutkan pada kegiatan inti yang kedua. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali pada jarak 20 meter. Rasa senang dan semakin bersemangat pada permainan sentuh kejar tampak dari keceriaan siswa. Setelah siswa melakukan semua dilanjutkan kegiatan inti berikutnya. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 24. Siswa Melakukan Permainan Sentuh Kejar dengan Jarak 20 Meter Siklus I Pembelajaran 2.

Pembelajaran inti kedua, yaitu melakukan gerak lari *sprint* menempuh jarak 20 meter. Kegiatan tersebut dilakukan hingga 4 kali. Setelah semua siswa melaksanakan semuanya kemudian

dilanjutkan kegiatan inti ketiga, yaitu melakukan gerak lari sprint dengan jarak 30 meter yang dilakukan atau diulang 2 kali. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan lari dengan reaksi yang cepat. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 25. Permainan Sentuh Kejar Jarak 30 Meter Siklus I Pembelajaran 2.

Kegiatan inti yang terakhir yaitu lari *sprint* jarak 40 meter. Siswa berbaris menjadi dua kelompok untuk melakukan lari *sprint* dari garis *start* ke garis *finish*. Siswa berlari secara bergantian setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *star*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan lari jarak pendek dari gari *start* sampai *finish*. Masih ada siswa yang berlari dengan tengak-tengok dan memperlambat lari pada saat memasuki garis *finish*. Suasana pembelajaran lari *sprint* 40 meter terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 26. Siswa Melakukan Lari *Sprint* 40 Meter Siklus I Pembelajaran 2.

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa melakukan pendinginan melalui permainan dengan membentuk formasi lingkaran besar, saling memegang ujung tongkat sambil bernyanyi dengan tujuan siswa tetap kompak dan menjaga keakraban pada setiap keadaan. Siswa sangat berantusias melakukan permainan sebagai penutup kegiatan. Suasana tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 27. Siswa Melakukan Pendinginan dengan Formasi Lingkaran Siklus I Pembelajaran 2.

Selanjutnya siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Guru

mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 28. Kegiatan Penutup Siklus I Pembelajaran 2.

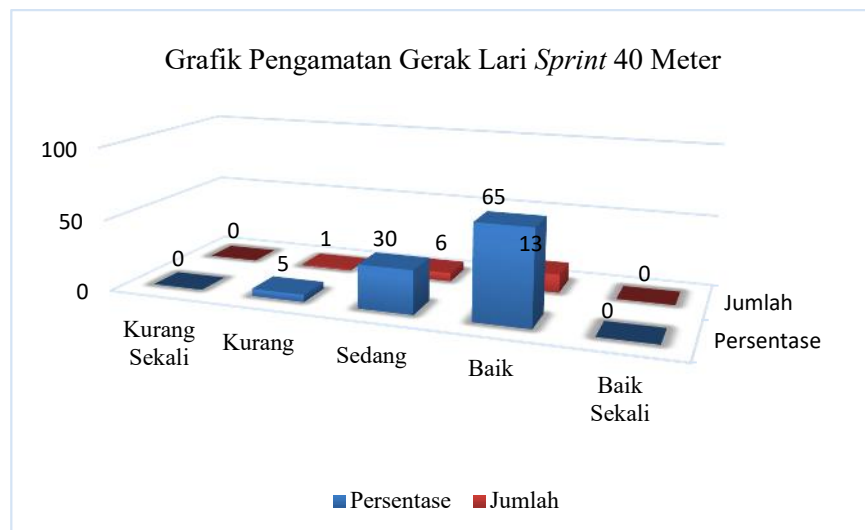
Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari *sprint* 40 meter dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari *Sprint* 40 Meter Pembelajaran 2.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√		9	75
2			√				√				√		9	75
3			√				√			√			8	67
4			√			√				√			7	58
5			√				√				√		10	83
6			√				√			√			8	67
7			√				√			√			8	67
8			√				√				√		9	75
9			√				√				√		9	75
10				√			√				√		10	83
11			√				√			√			8	67
12			√				√				√		9	75
13			√			√					√		8	67
14			√				√				√		9	75
15			√				√				√		9	75

16			√			√				√		8	67
17			√			√				√		9	75
18			√			√				√		9	75
19			√			√				√		9	75
20			√			√				√		10	83
<b>Rata-rata</b>												72,95	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>										<b>Persentase</b>	
Kurang Sekali		0										0,0 %	
Kurang		1										5,0 %	
Sedang		6										30,0 %	
Baik		13										65,0 %	
Baik Sekali		0										0,0 %	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari *sprint* 40 meter, tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 13 siswa (65,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (30,0%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 1 siswa (5,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus I pertemuan 2 dapat dilihat dalam gambar grafik berikut ini.



Gambar 29. Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siswa Lari *Sprint* 40 Meter Pembelajaran 2.

Berikut ini pengamatan terhadap keaktifan siswa selama

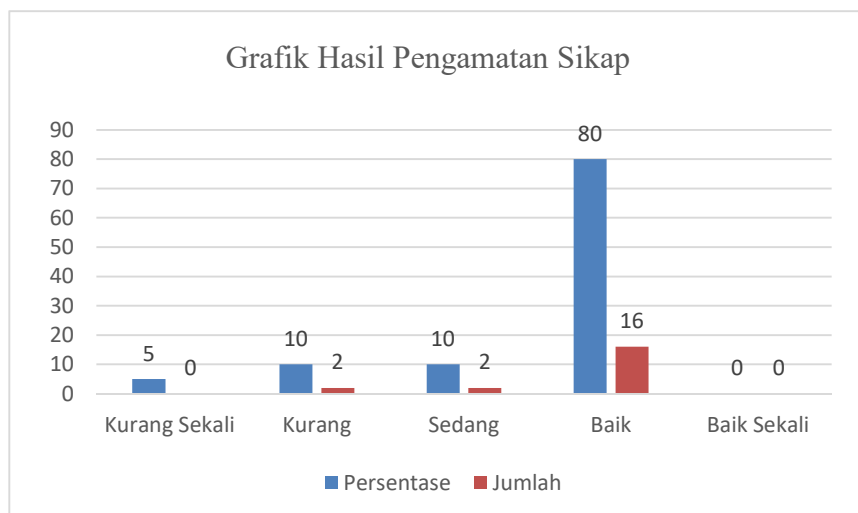
proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			√				√				√				√		12	75
2			√				√				√				√		12	75
3			√				√				√				√		12	75
4		√					√				√				√		10	62
5			√				√				√				√		12	75
6			√				√				√				√		11	69
7			√				√				√				√		12	75
8			√				√				√			√		13	81	
9			√				√				√			√		12	75	
10			√				√				√			√		13	81	
11			√				√				√			√		12	75	
12		√					√				√			√		10	62	
13			√				√				√			√		12	75	
14			√				√				√			√	√	13	81	
15			√				√				√			√		12	75	
16		√					√				√			√	√	12	75	
17			√				√				√			√		12	75	
18			√				√				√			√		12	75	
19		√					√				√			√		11	69	
20			√				√				√			√		12	75	
Skor Maksimal																16		
Kategori		Jumlah		Prosentase														
Kurang Sekali		0		0,0 %														
Kurang		2		10,0 %														
Sedang		2		10,0 %														
Baik		16		80,0 %														
Baik Sekali		0		0,0 %														

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, bahwa tidak ada siswa ( 0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 16 siswa (80,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 2 siswa (10,0%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 2 siswa (10,0%) dalam kategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus I pembelajaran 2 dapat dilihat dalam grafis berikut ini.



Gambar 30. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 2

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pembelajaran 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari *sprint*, sikap siswa yaitu keaktifan dan kesungguhan siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a) Lebih menekankan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi serta untuk meningkatkan kerjasama.
- b) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif.
- c) Memberikan motivasi agar siswa bersungguh-sungguh lagi dalam mengikuti pembelajaran.

### 3. Hasil Pengamatan pada Siklus I Pembelajaran 3

Hasil penelitian pada siklus I pertemuan 3. Siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

#### a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari rabu tanggal 31 Juli 2019 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Guru dan siswa segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa membawa perlengkapan yang telah disiapkan dan membantu memasang lintasan lari. Kegiatan dapat dilihat melalui gambar dibawah ini.



Gambar 31. Kegiatan Kerjasama Siswa pada Siklus I Pembelajaran 3.

#### b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

Pengamatan pada proses pembelajaran dilakukan tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

##### 1) Pengamatan pendahuluan

Siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Saat diberikan penjelasan tentang penguatan materi dari pembelajaran sebelumnya siswa terlihat mendengarkan dan atusias.

Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut dibawah ini.



Gambar 32. Pendahuluan Siklus I Pembelajaran 3.

Dilanjutkan permainan untuk melatih reaksi percepatan; siswa dibariskan empat bersaf kemudian memposisikan diri pada *start* posisi membungkuk, empat baris pertama melakukan *start*. Dengan aba-aba guru dengan cara menepuk punggung kemudian siswa berlari cepat sampai garis yang sudah ditentukan berjarak 20 meter hingga semua siswa melakukan semua. Suasana tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 33. Proses Pembelajaran Latihan Kecepatan Posisi *Start* Membungkuk pada Siklus I Pembelajaran 3.

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti.

Pengamatan dilakukan pada kegiatan inti pertama. Siswa dibariskan menjadi 4 saf untuk mendengarkan materi permainan sentuh kejar kemudian dibariskan menjadi dua kelompok sama banyak . Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali pada jarak 10 meter. Setelah siswa melakukan semua dilanjutkan kegiatan inti berikutnya. Suasana tersebut dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 34. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 10 Meter Siklus I Pembelajaran 3.

Pembelajaran inti kedua, Pembelajaran melalui permainan sentuh kejar menempuh jarak 20 meter. Siswa terlihat tetap semangat dan gembira meskipun terkadang masih ada siswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam berlari. Kegiatan ini diulang hingga 4 kali. Suasana dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 35. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 20 Meter Siklus I Pembelajaran 3.

Kegiatan inti selanjutnya adalah inti ketiga, Pembelajaran melalui permainan sentuh kejar menempuh jarak 30 meter. Siswa masih terlihat semangat dan gembira dalam melakukan pembelajaran. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 36. Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 30 Meter Siklus I Pembelajaran 3.

Kegiatan inti yang terakhir yaitu lari *sprint* jarak 40 meter. Siswa berbaris menjadi dua kelompok untuk melakukan lari *sprint* dari garis *start* ke garis *finish* menggunakan *start* jongkok. Siswa berlari secara bergantian setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini

kolaborator mengamati dan mencatat hasil kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *star*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan lari *sprint* dari garis *start* sampai *finish*. Suasana pembelajaran lari *sprint* 40 meter terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 37. Siswa Melakukan Lari *Sprint* 40 Meter Pembelajaran 3.

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa melakukan pendinginan dengan permainan “Tiga Enam Sembilan” membentuk lingkaran besar sambari duduk. Permainannya adalah berhitung dari satu sampai sembilan, setiap angka 3, 6, dan 9 diganti dengan bertepuk tangan satu kali permainan ini bertujuan agar siswa tetap konsentrasi pada tiap keadaan. Siswa menyukai permainan ini sebagai penutup kegiatan. Selanjutnya siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan

tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 38. Kegiatan Penutup Siklus I Pembelajaran 3.

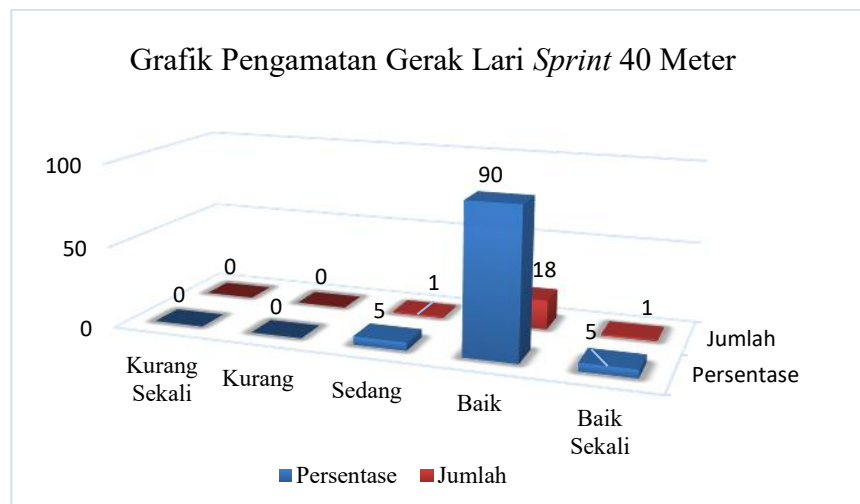
Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari *sprint* 40 meter dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 10. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari *Sprint* 40 meter Pembelajaran 3.

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				$\Sigma$ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√			√				√		10	83
2			√				√				√		9	75
3			√				√				√		9	75
4			√				√			√			8	67
5			√				√				√		9	75
6			√				√				√		9	75
7			√				√				√		9	75
8				√			√				√		10	83
9			√				√				√		9	75
10				√			√				√		10	83
11				√			√				√		10	83
12			√				√				√		9	75
13			√				√				√		9	75
14				√			√				√		10	83
15			√				√				√		9	75
16			√				√				√		9	75
17				√			√				√		10	83
18			√				√				√		9	75

19			√			√			√		9	75
20			√			√			√		11	92
<b>Rata-rata</b>												77,92
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>		<b>Prosentase</b>								
Kurang Sekali		0		0,0%								
Kurang		0		0,0%								
Sedang		1		5,0%								
Baik		18		90,0%								
Baik Sekali		1		5,0%								

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari *sprint* 40 meter, bahawa 1 siswa (5,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 18 siswa (90,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 1 siswa (5,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus I pertemuan 3 dapat dilihat dalam gambar grafik berikut ini.



Gambar 39. Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siswa Lari *Sprint* 40 Meter Siklus I Pembelajaran 3.

Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa

selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 11. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3.

No Urut Subyek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			√				√				√					√	13	81
2			√				√				√				√		12	75
3			√				√				√				√		12	75
4			√				√				√			√			11	69
5			√				√					√			√		13	81
6			√				√				√				√		13	81
7			√				√				√				√		13	81
8				√			√				√				√		14	87
9			√				√				√				√		13	81
10			√				√					√			√		14	87
11				√			√				√				√		13	81
12			√				√				√				√		12	75
13			√				√				√				√		12	75
14			√				√				√				√		13	81
15			√				√				√				√		12	75
16			√				√				√				√		12	75
17			√				√				√				√		12	75
18			√				√				√				√		13	81
19			√				√				√				√		13	81
20				√			√				√				√		15	94
Skor Maksimal																16	79,55	
Kategori		Jumlah		Prosentase														
Kurang Sekali		0		0,0 %														
Kurang		0		0,0 %														
Sedang		1		5,0 %														
Baik		16		80,0 %														
Baik Sekali		3		15,0 %														

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran bahwa 3 siswa ( 15,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 16 siswa (80,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 1 siswa (5,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang (K), dan berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus I

pembelajaran 3 dapat dilihat dalam grafis berikut ini.



Gambar 40. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus I Pembelajaran 3.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan ketiga maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari *sprint* serta keaktifan dan percayadiri siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a) Menambahkan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi.
- b) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif dan percayadiri.

#### 4. Hasil Pengamatan pada Siklus II Pembelajaran 4

Hasil penelitian pada siklus 2 pembelajaran 4. Pada siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum

pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari rabu tanggal 7 Agustus 2019 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh siswa untuk segera berangkat ke lapangan serta beberapa siswa disuruh membawa beberapa perlengkapan. Setelah sampai dilapangan guru beserta siswa membuat arena permainan dan lintasan lari.

b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 41. Kegiatan Awal Siklus II Pembelajaran 4.

Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, siswa mendengarkan materi gerak dasar lari *sprint*

melalui permainan sentuh kejar. Setelah penjelasan tentang materi kemudian dilanjutkan melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot dan permainan melatih kecepatan reaksi. Siswa dibariskan menjadi dua berbanjar atau dua bersaf, dua anak saling memegang tongkat bambu panjangnya kira-kira 150 cm di setiap ujung bambu, setelah ada aba-aba dari guru, siswa berlari pelan sampai batas yang sudah ditentukan pada saat itu pemegang bambu yang berada di depan dan belakang melepaskan bambu dan lari cepat, pemegang bambu yang belakang berusaha mengejar pelari yang di depannya. Dengan kegiatan tersebut siswa senang dan antusias karena dikompetisikan. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 42. Permainan Reaksi Kecepatan Siklus II Pembelajaran 4.

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan pada kegiatan inti. Siswa dibariskan menjadi dua kelompok untuk permainan sentuh kejar. Pada permainan inti yang pertama siswa menempuh jarak 10 meter, kegiatan ini diulang

hingga empat kali secara bergantian. Setelah semua siswa melakukan semua kemudian dilanjutkan kepermainan sentuh kejar yang kedua dengan jarak tempuh 20 meter, rasa senang dan gembira terlihat dari semangat siswa. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 43. Proses Pembelajaran Permainan Sentuh Kejar Siklus II Pembelajaran 4.

Kegiatan inti ketiga, permainan sentuh kejar dengan menempuh jarak 30 meter. Suasana semakin menyenangkan karena disamping siswa semakin paham aturan bermain juga tetap bersemangat. Kegiatan ini diulang hingga empat kali dan dilakukan bergantian, setelah menjadi pemain yang menyentuh berganti menjadi pemain yang disentuh atau mengejar.

Kegiatan inti yang terakhir yaitu lari *sprint* berjarak 40 meter. Siswa berbariskan menjadi dua kelompok untuk melakukan lari *sprint* dari garis *start* ke garis *finish* menggunakan *start* jongkok. Siswa berlari secara bergantian sesuai kelompok setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *start*, lari, dan *finish*. Siswa secara

kompetisi melakukan lari *sprint* dari garis *start* sampai *finish*.

Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 44. Proses Pembelajaran Gerak Dasar Lari *Sprint* 40 Meter Siklus II Pembelajaran 4.

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa bekerjasama dengan cara estafet mengumpulkan tongkat, bendera dan peralatan yang lain sehingga terkumpul rapi seperti pada saat peralatan dibawa dari sekolahan. Kegiatan tersebut dilakukan agar siswa selalu mengingatkan rasa kerjasama dalam suatu tim. Kemudian membentuk formasi lingkaran sambil bernyanyi. Siswa sangat berantusias melakukan permainan sebagai penutup kegiatan. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 45. Kegiatan Pendinginan Siklus II Pembelajaran 4.

Setelah dibariskan menjadi empat bersaf selanjutnya guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Guru menanyakan materi mana dalam kegiatan pembelajaran yang belum jelas, setelah selesai tanya jawab kemudian berdo'a untuk mengakhiri pembelajaran. Kegiatan dapat dilihat pada gambar ini.



Gambar 46. Kegiatan Penutup Siklus II Pembelajaran 4.

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap

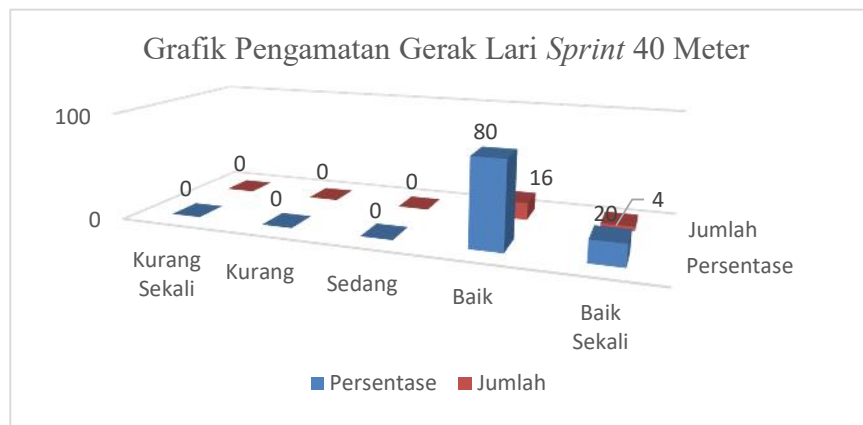
perkembangan gerak dasar lari *sprint* dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 12. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari *Sprint* Pembelajaran 4.

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				$\Sigma$ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√				√	11	92
2			√				√					√	9	75
3				√			√					√	10	83
4			√				√			√			9	75
5				√			√					√	10	83
6			√				√					√	9	75
7				√			√					√	10	83
8				√			√					√	10	83
9				√			√					√	10	83
10				√				√				√	11	92
11				√			√					√	10	83
12				√			√					√	10	83
13				√			√					√	10	83
14				√				√				√	11	92
15				√			√					√	10	83
16			√				√					√	9	75
17				√			√					√	10	83
18				√			√					√	10	83
19				√			√					√	10	83
20				√				√				√	11	92
<b>Rata-rata</b>													83,33	
<b>Kategori</b>				<b>Jumlah</b>				<b>Prosentase</b>						
Kurang Sekali				0				0,0%						
Kurang				0				0,0%						
Sedang				0				0,0%						
Baik				16				80,0%						
Baik Sekali				4				20,0%						

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari *sprint*, bahwa 4 siswa (20,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 16 siswa (80,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S),

(0,0%) yang berkategori Kurang (K), dan (0,0%) dalam kategori Kurang Sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus II pertemuan 4 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar 47. Grafik Hasil Pengamatan Lari *Sprint* Siklus II Pembelajaran 4.

Berikut ini pengamatan kolaborator terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus II pembelajaran 4 dengan menggunakan lembar pengamatan.

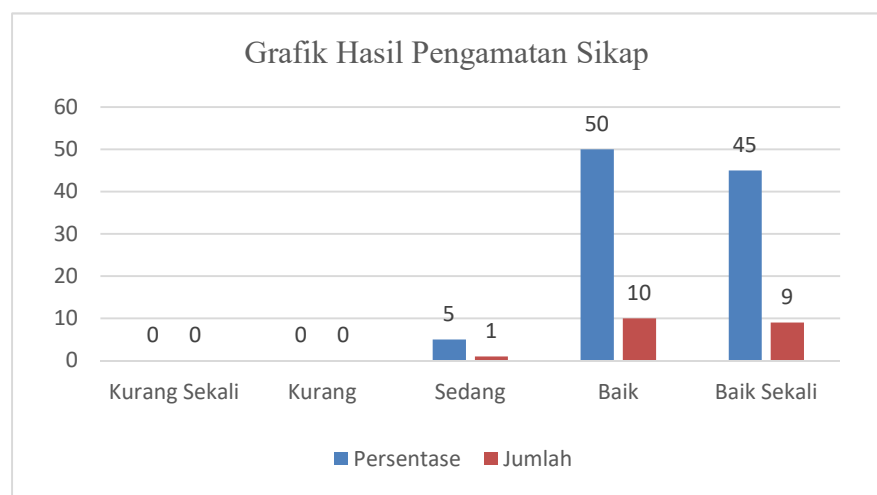
Tabel 13. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 4.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√					√	13	81
2			√				√				√					√	13	81
3				√			√				√				√		13	81
4			√				√				√			√			11	69
5			√				√					√			√		13	81
6			√				√				√				√		13	81
7				√			√				√				√		14	87
8				√			√				√				√		14	87
9				√			√				√				√		14	87
10			√				√				√				√		14	87
11				√			√				√				√		14	87
12			√				√				√				√		12	75
13				√			√				√				√		14	87
14				√			√				√				√		14	87
15				√			√				√				√		13	81
16				√			√				√				√		13	81

17				√			√			√			√	13	81
18				√			√			√			√	14	87
19			√				√			√			√	13	81
20				√			√			√			√	14	87
<b>Skor Maksimal</b>														16	
Kategori		Jumlah				Prosentase									
Kurang Sekali		0				0,0 %									
Kurang		0				0,0 %									
Sedang		1				5,0 %									
Baik		10				50,0%									
Baik Sekali		9				45,0%									

Berdasar tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran bahwa sebanyak 9 siswa (45,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 10 siswa (50,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 1 siswa (5,0%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus II pembelajaran 4 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar 48. Grafik Hasil Persentase Pengamatan Sikap Siswa Siklus II Pembelajaran 4.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada siklus II pertemuan 4 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah keaktifan dan percayadiri siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya adalah dengan memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif dan percaya diri.

### **5. Hasil Pengamatan pada Siklus II Pembelajaran 5**

Hasil penelitian pada siklus II pembelajaran 5. Pada siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

#### a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari rabu tanggal 14 Agustus 2019 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga lengkap. Kemudian guru membariskan siswa untuk segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa perlengkapan.

#### b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran.

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

##### 1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, siswa mendengarkan materi lari *sprint* dengan menggunakan metode bermain sentuh kejar yang disampaikan guru. Setelah penjelasan tentang materi kemudian dilanjutkan melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kegiatan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut ini.



Gambar 49. Suasana Peregangan Pembelajaran 5.

Kemudian dilanjutkan dengan bermain “lari bolak-balik memindahkan bola tenis”. Siswa dibariskan menjadi dua kelompok pelari pertama dari masing-masing kelompok berdiri dibelakang garis *start* setelah aba-aba dari guru pelari pertama berlari cepat untuk mengambil bola tenis yang berada digaris batas yang telah ditentukan kemudian bola tenis dibawa kegaris *start* dan dimasukkan kedalam kardus/keranjang. Kemudian disusul pelari kedua dengan cara tos terlebih dahulu dengan pelari pertama kegiatan tersebut dilakukan sampai pelari yang terakhir sehingga semua bola tenis

dapat dipindahkan begitu seterusnya sampai semua siswa melakukan. Siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut ini.



Gambar 50. Proses Pembelajaran Lari Bolak-balik Memindahkan Bola Tenis Pembelajaran 5.

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan pada kegiatan inti. Siswa dibariskan menjadi dua kelompok untuk permainan sentuh kejar. Pada permainan inti yang pertama siswa menempuh jarak 10 meter, kegiatan ini diulang hingga empat kali secara bergantian. Setelah semua siswa melakukan semua kemudian dilanjutkan kepermainan sentuh kejar yang kedua dengan jarak tempuh 20 meter, kegiatan ini diulang sampai semua siswa melakukan rasa senang dan gembira siswa terlihat dari semangat siswa. Setelah semua siswa melakukan dilanjut permainan sentuh kejar pada jarak 30 meter. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 51. Proses Pembelajaran Sentuh Kejar Pembelajaran 5.

Kegiatan inti yang terakhir yaitu lari *sprint* berjarak 40 meter. Siswa berbaris menjadi dua saf untuk melakukan lari *sprint* dari garis *start* ke garis *finish* menggunakan *start* jongkok. Siswa berlari secara bergantian sesuai kelompok setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *start*, lari, dan *finish*.



Gambar 52. Pembelajaran Lari *Sprint* Siklus II Pembelajaran 5.

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa melakukan pendinginan kemudian bernyanyi dengan formasi lingkaran. Kegiatan dapat

dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 53. Pendinginan Siklus II Pembelajaran 5.

Selanjutnya siswa dibariskan empat bersaf guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan selesai diakhiri dengan do'a syukur. Kegiatan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut ini.



Gambar 54. Kegiatan Penutup Siklus II Pembelajaran 5.

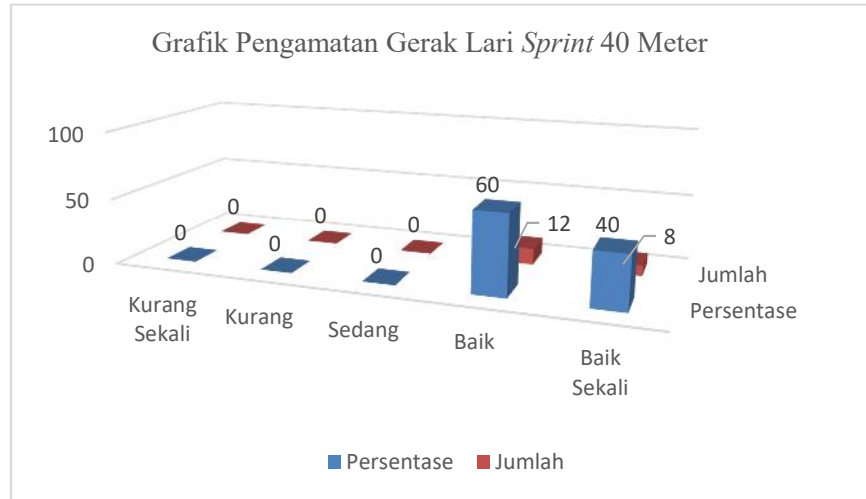
Berikut ini hasil pengamatan terhadap perkembangan gerak dasar lari *sprint* dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 14. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari *Sprint* Pembelajaran 5.

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√				√	11	92
2				√			√					√	10	83
3				√			√					√	10	83
4				√			√					√	10	83
5				√			√					√	10	83
6				√			√					√	10	83
7				√				√				√	11	92
8				√				√				√	11	92
9				√				√				√	11	92
10				√				√				√	11	92
11				√			√					√	10	83
12				√			√					√	10	83
13				√				√				√	11	92
14				√				√				√	11	92
15				√			√					√	10	83
16				√			√					√	10	83
17				√			√					√	10	83
18				√			√					√	10	83
19				√			√					√	10	83
20				√				√				√	11	92
<b>Rata-rata</b>														86,67
<b>Kategori</b>				<b>Jumlah</b>				<b>Prosentase</b>						
Kurang Sekali				0				0,0%						
Kurang				0				0,0%						
Sedang				0				0,0%						
Baik				12				60,0%						
Baik Sekali				8				40,0%						

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari *sprint*, bahwa 8 siswa (40,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 12 siswa (60,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), (0,0%) yang berkategori Kurang (K), dan (0,0%) dalam kategori Kurang Sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus II

pembelajaran 5 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar 55. Grafik Hasil Pengamatan Lari Sprint Siklus II Pembelajaran 5.

Berikut ini pengamatan kolaborator terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus II pembelajaran 5 dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 15. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 5.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√					√				√	13	81
2			√				√					√				√	13	81
3				√			√					√				√	14	87
4			√				√					√			√		12	75
5			√				√					√			√		13	81
6			√				√					√				√	13	81
7				√				√				√				√	15	94
8				√			√					√				√	14	87
9				√				√				√				√	15	94
10				√				√				√				√	15	94
11				√				√				√				√	15	94
12			√					√				√				√	13	81
13				√				√				√				√	15	94
14				√				√				√			√		15	94
15				√				√				√			√		14	87
16				√			√					√			√		13	81
17				√			√					√			√		13	81
18				√			√					√				√	14	87

19			√					√						√		13	81	
20			√					√						√		15	94	
<b>Skor Maksimal</b>															16			
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>					<b>Prosentase</b>											
Kurang Sekali		0					0,0 %											
Kurang		0					0,0 %											
Sedang		0					0,0 %											
Baik		9					45,0%											
Baik Sekali		11					55,0%											

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran bahwa sebanyak 11 siswa (55,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa (45,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), (0,0%) yang berkategori Kurang, dan (0,0%) Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus II pembelajaran 5 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar 56. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus II Pembelajaran 5.

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada siklus II pertemuan 5 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana pada pertemuan 5 hasil yang dicapai sudah cukup memuaskan bagi peneliti pada kemampuan gerak dasar lari *sprint* serta penilaian sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Akan tetapi untuk lebih memantapkan peneliti akan melaksanakan satu kali lagi pada siklus II pertemuan 6 yaitu pada kemampuan gerak dasar penilaian sikap siswa pada saat proses pembelajaran.

### **6. Hasil Pengamatan pada Siklus II Pembelajaran 6.**

Hasil penelitian pada siklus II pembelajaran 6. Pada siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

#### a. Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari rabu tanggal 21 Agustus 2019 siswa sudah bersiap di dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh siswa berangkat ke lapangan. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru.

#### b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 57. Kegiatan Awal Siklus II Pembelajaran 6.

Guru menjelaskan materi gerak dasar lari *sprint* melalui bermain sentuh kejar. Setelah menjelaskan tentang materi kemudian siswa dilanjutkan melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 58. Peregangan Otot Siklus II Pembelajaran 6.

Kemudian permainan melatih reaksi percepatan. Siswa

saling berpasangan dan saling memegang ujung tongkat dengan panjang kira-kira 150 cm, setelah guru memberi aba-aba segera berlari pelan-pelan sambil memegang tongkat setelah sampai digaris batas pelari depan melepaskan tongkat untuk mulai pengejaran, dan pelari belakang segera mengejar sampai garis batas terakhir dan usahakan pelari depan bisa terkejar sampai kena. Kegiatan ini diulang dua kali kemudian berpindah posisi yang semula di belakang menjadi pelari depan dengan jarak tempuh 20 meter. Kegiatan dapat dilihat pada gambar ini.



Gambar 59. Proses Pembelajaran Reaksi Kecepatan Pembelajaran 6.

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan pada kegiatan inti. Siswa dibariskan menjadi dua kelompok untuk permainan sentuh kejar. Pada permainan inti yang pertama siswa menempuh jarak 10 meter, kegiatan ini diulang hingga empat kali secara bergantian. Setelah semua siswa melakukan semua kemudian dilanjutkan kepermainan sentuh kejar yang kedua dengan jarak tempuh 20 meter, kegiatan ini diulang sampai semua siswa melakukan rasa senang dan gembira terlihat

dari semangat siswa. Setelah semua siswa melakukan dilanjut permainan sentuh kejar pada jarak 30 meter. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 60. Proses Pembelajaran dengan Permainan Sentuh Kejar Siklus II Pembelajaran 6.

Kegiatan ini ketiga, permainan sentuh kejar dengan menempuh jarak 30 meter. Suasana semakin menyenangkan karena disamping siswa semakin paham aturan bermain juga tetap bersemangat. Kegiatan ini diulang hingga empat kali dan dilakukan bergantian, setelah menjadi pemain yang menyentuh berganti menjadi pemain yang disentuh atau mengejar. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 61. Proses Pembelajaran dengan Permainan Sentuh Kejar pada Jarak 30 Meter Pembelajaran 6.

Kegiatan inti yang terakhir yaitu gerak dasar lari *sprint* berjarak 40 meter. Siswa berbariskan menjadi dua kelompok untuk melakukan lari *sprint* dari garis *start* ke garis *finish* menggunakan *start* jongkok. Siswa berlari secara bergantian sesuai kelompok setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *start*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan lari *sprint* dari garis *start* sampai *finish*. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 62. Proses Pembelajaran Lari *Sprint* 40 Meter Siklus II Pembelajaran 6.

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup.

Setelah kegiatan selesai siswa kerjasama dengan cara estafet mengumpulkan tongkat, bendera dan peralatan yang lain sehingga terkumpul rapi seperti pada saat peralatan dibawa dari sekolah. Kegiatan tersebut dilakukan agar siswa selalu mengingatkan rasa kerjasama dalam suatu tim. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 63. Kerjasama Siswa Mengumpulkan Peraga Siklus II Pembelajaran 6.

Selanjutnya Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi.

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari *sprint* dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 16. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari *Sprint* 40 Meter Pembelajaran 6.

Nama Subyek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√			√		11	92
2				√			√				√		10	83
3				√			√				√		10	83
4			√				√				√		9	75
5				√				√			√		11	92
6				√			√				√		10	83
7				√				√			√		11	92
8				√				√			√		11	92
9				√				√			√		11	92
10				√				√			√		11	92
11				√				√			√		11	92
12				√			√					√	11	92
13				√				√			√		11	92
14				√				√			√		11	92
15				√				√			√		11	92
16				√			√				√		10	83
17				√			√				√		10	83
18				√			√				√		10	83
19				√			√				√		11	92
20				√				√			√		11	92
Rata-rata													88,45	
Kategori				Jumlah				Prosentase						
Kurang sekali				0				0,0 %						
Kurang				0				0,0 %						
Sedang				0				0,0 %						
Baik				7				35,0 %						
Baik Sekali				13				65,0 %						

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari *sprint*, bahwa 15 siswa (75,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (25,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang Sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus II pertemuan 6 dapat dilihat dalam grafis

histogram berikut ini.



Gambar 64. Grafik Hasil Pengamatan Lari *Sprint* Siklus II Pembelajaran 6.

Berikut ini pengamatan kolaborator terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus II pembelajaran 6 dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 17. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 6.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai	
	Komponen																		
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1				√				√					√				√	14	87
2			√					√					√				√	13	81
3				√				√					√				√	14	87
4			√					√					√				√	13	81
5				√				√					√				√	14	87
6			√					√					√				√	13	81
7				√				√					√				√	15	94
8				√				√					√				√	15	94
9				√				√					√				√	15	94
10				√				√					√				√	15	94
11				√				√					√				√	15	94
12			√					√					√				√	13	81
13				√				√					√				√	15	94
14				√				√					√			√	√	15	94
15				√				√					√			√	√	14	87
16				√				√					√			√	√	13	81
17				√				√					√				√	14	87
18				√				√					√				√	14	87
19				√				√					√			√	√	14	87

20			√			√			√			√		15	94
Skor Maksimal												16			
Kategori		Jumlah		Prosentase											
Kurang Sekali		0		0,0 %											
Kurang		0		0,0 %											
Sedang		0		0,0 %											
Baik		5		25,0 %											
Baik Sekali		15		75,0 %											

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran bahwa sebanyak 15 siswa (75,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (25,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus II pembelajaran 6 dapat dilihat dalam grafis berikut ini.



Gambar 65. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus II Pembelajaran 6.

#### 4) Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus II, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Proses pembelajaran yang dilakukan guru menjadikan tiap siswa menguasai gerakan dasar lari *sprint* serta siswa aktif, bersungguh- sungguh, bekerjasama dan percaya diri baik dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan metode bermain yang bertujuan melatih gerakan dasar lari *sprint*, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi lari *sprint* cukup memuaskan bagi peneliti, karena 95 % dari seluruh siswa sudah mendapatkan nilai di atas 75 atau berkategori Baik Sekali dan Baik. Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolabolator, penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada pembelajaran berikutnya.

#### **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pada penelitian tindakan kelas yang sudah dilaksanakan dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* di SD Negeri 1 Pagentan dengan metode bermain sentuh kejar dapat meningkatkan perkembangan lari *sprint* dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan

dengan lancar. Pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui metode bermain sentuh kejar juga dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi siswa. Sebab selama ini pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi gerak dasar lari *sprint* disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik gerak dasar lari *sprint* tanpa adanya permainan-permainan yang dapat mendukung peningkatan pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan metode bermain sentuh kejar dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain. Guru diuntut untuk lebih kreatif untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil lembar pengamatan perkembangan gerak dasar lari *sprint* dan sikap siswa yang dilakukan oleh guru dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan metode bermain sentuh kejar dapat meningkatkan perkembangan gerak dasar lari *sprint* dan sikap siswa. Peningkatan perkembangan gerak dasar lari *sprint* yang dilakukan peneliti dari siklus pertama sampai siklus kedua dapat dilihat dalam table berikut ini.

Tabel 18. Peningkatan Perkembangan Gerak Dasar Lari *Sprint* 40 Meter.

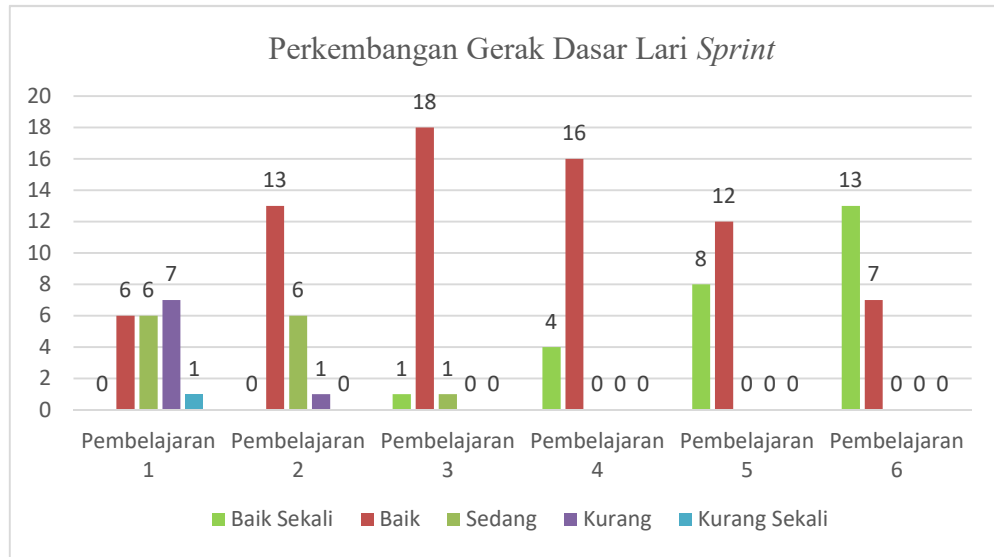
Aspek yang Diamati	Perkembangan Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i>					Rata-rata Nilai
	BS	B	S	K	KS	
Siklus I Pertemuan 1	0	6	6	7	1	65,82
Siklus I Pertemuan 2	0	13	6	1	0	72,95
Siklus I Pertemuan 3	1	18	1	0	0	77,92
Siklus II Pertemuan 4	4	16	0	0	0	83,20
Siklus II Pertemuan 5	8	12	0	0	0	86,67
Siklus II Pertemuan 6	13	7	0	0	0	88,45

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pada siklus pertama Pembelajaran 1 perkembangan gerak dasar lari *sprint* ada tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (30,0%) berkategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (30,0%) berkategori Sedang (S), sebanyak 7 siswa (35,0%) berkategori Kurang (K), dan sebanyak 1 siswa (5,0%) berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus pertama pertemuan kedua perkembangan gerak dasar lari *sprint* tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 13 siswa (65,0%) berkategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (30,0%) berkategori Sedang (S), sebanyak 1 siswa (5,0%) berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus pertama pertemuan ke tiga juga mengalami peningkatan pada perkembangan gerak dasar lari *sprint* ada 1 siswa (5,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 18 siswa (90,0%) berkategori Baik (B), sebanyak 1 siswa (5,0%) berkategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Kurang (K), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Kurang Sekali (KS). Sedangkan untuk siklus kedua pertemuan keempat

perkembangan gerak dasar lari *sprint* ada 4 siswa (20,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 16 siswa (80,0%) berkategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Sedang (S), tidak ada siswa yang berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus dua pertemuan kelima mengalami peningkatan pada perkembangan gerak dasar lari *sprint* ada 8 siswa (40,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 12 siswa (60,0%) berkategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Sedang (S), tidak ada siswa yang berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus dua pertemuan keenam mengalami peningkatan pada perkembangan gerak dasar lari *sprint* ada 13 siswa (65,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 7 siswa (35,0%) berkategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Sedang (S), tidak ada siswa yang berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa berkategori Kurang Sekali (KS). Untuk peningkatan nilai rata-rata tiap siklusnya adalah dari siklus satu pembelajaran pertama ke siklus satu pembelajaran kedua ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 10,27% dan dari siklus satu pembelajaran kedua ke pembelajaran ketiga ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 6,58%, kemudian siklus pertama pembelajaran ketiga ke siklus dua pembelajaran keempat ada peningkatan 6,55%, dan siklus dua pembelajaran keempat ke pembelajaran kelima mengalami peningkatan 4,08%, pada siklus kedua pembelajaran lima ke pembelajaran keenam ada peningkatan 2,03%. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas 1 siswa (5,0%) dan yang tuntas 19 siswa (95,0%). Pada siklus kedua semua siswa sudah

tuntas (100%).

Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus I dan II dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 66. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Lari *Sprint* Siklus I dan II.

Untuk perubahan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran pada siklus satu dan dua dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 19. Perubahan Sikap Siswa pada Siklus Pertama dan Siklus Kedua.

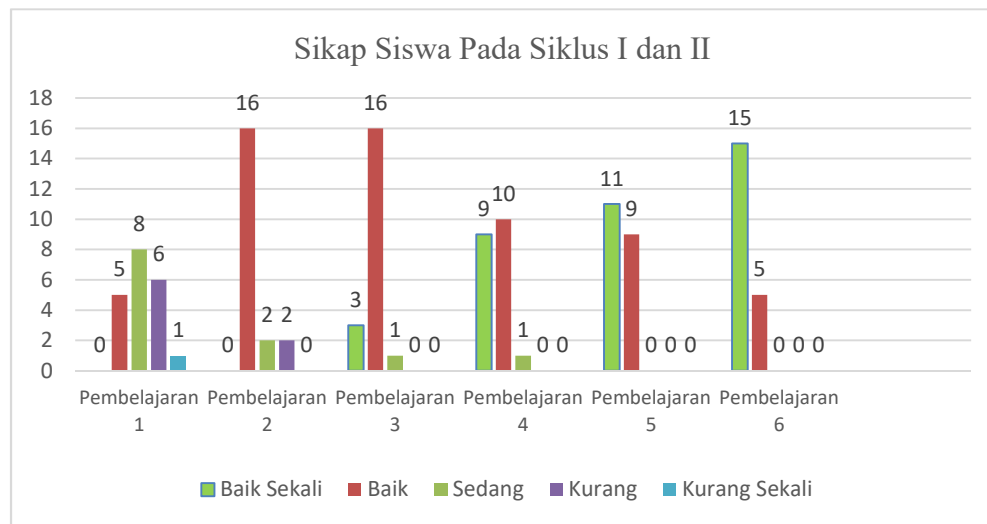
Aspek yang Diamati	Perkembangan Gerak Dasar Lari <i>sprint</i>				
	BS	B	S	K	KS
Siklus I Pertemuan Pertama	0	5	8	6	1
Siklus I Pertemuan Kedua	0	16	2	2	0
Siklus I Pertemuan Ketiga	2	16	1	1	0
Siklus II Pertemuan Keempat	9	10	1	0	0
Siklus II Pertemuan Kelima	11	9	0	0	0
Siklus II Pertemuan Keenam	15	5	0	0	0

Pada siklus pertama pertemuan pertama untuk sikap siswa, tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (25,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 8 siswa (40,0%) dalam kategori Sedang (S),

sebanyak 6 siswa (30,0%) dalam kategori Kurang, dan 1 ada siswa (5,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus pertama pembelajaran kedua untuk sikap siswa, tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 16 siswa (80,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 2 siswa (10,0%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 2 siswa (10,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus pertama pembelajaran ketiga pada sikap siswa, terdapat 3 siswa (15,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 16 siswa (80,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 1 siswa (5,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus kedua pembelajaran keempat dengan hasil sebanyak 9 siswa (45,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 10 siswa (50,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 1 siswa (5,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang Sekali (KS). Siklus kedua pembelajaran 5 untuk sikap siswa dengan hasil sebanyak 11 siswa (55,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa (45,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS). Selajutnya siklus kedua pembelajaran keenam memperoleh hasil untuk sikap siswa, sebanyak 15 siswa (75,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (25,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori kategori Kurang, dan

Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa pada siklus I dan II dapat dilihat dalam grafis berikut ini.



Gambar 67. Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siswa Siklus I dan II.

Dengan demikian pembelajaran dengan metode bermain sentuh kejar dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2019/2020.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di depan dan dipadukan dengan perumusan masalah, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan metode bermain sentuh kejar dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 40 meter dan peningkatan sikap pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari siklus pertama pembelajaran satu sampai pembelajaran tiga dan siklus dua pembelajaran empat sampai pembelajaran enam.

#### **B. IMPLIKASI**

Berdasar kesimpulan yang diperoleh, penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa metode bermain sentuh kejar dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 40 meter dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2019/2020. Siswa yang pada pra tindakan hanya melakukan lari dengan sekedarnya saja dan kurang berminat namun dengan penelitian ini siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. Pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk bermain membuat siswa tidak cepat bosan mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu guru diharapkan dapat menggunakan pendekatan

ini dalam materi yang lain sehingga dapat meningkatkan hasil belajar yang maksimal.

### **C. KETERBATASAN PENELITIAN**

Peneliti sudah berusaha memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif setiap siswa.
2. Peneliti hanya menganalisis afektif dan psikomotor yaitu kemampuan gerak dasar lari *sprint* dan sikap siswa.
3. Peneliti tidak melakukan kegiatan remedial untuk siswa yang memperoleh nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

### **D. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh hendaknya guru penjasorkes menerapkan metode bermain dalam pembelajaran olahraga pada umumnya dan pembelajaran gerak dasar lari *Sprint* pada khususnya dan juga pada materi pembelajaran yang lain agar hasil belajar yang diharapkan dapat maksimal.


## DAFTAR PUSTAKA

- Anggani Sudono. (2000: 15). *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta. Grasindo.
- Arief S. Sadiman, dkk. (2009: 76). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2015). *Penilaian Tindakan Kelas*. (Edit Revisi). Jakarta: BUMI AKSARA.
- Asrori, Mohammad. (2009). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV WACANA PRIMA.
- A. Widya, Mochamad Djumidar. (2004: 13). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aziz, Syamsir. (2005). *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Basuki, Rahmat. (2017). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2017/2018. Skripsi S1. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bell-Gredler (1986: 1.5). *Pengertian Belajar*. Dalam Winataputra S. Putra. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 20*.
- Djumidar. (2005). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Gagne. (1992: 1.8). *Pengertian Pembelajaran*. Dalam Winataputra S. Putra, dkk. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Gunarsa D Singgih. (1980: 29) *Hakikat Peningkatan*. Diakses dari <http://belajarpendidikanpkn.blogspot.com/2017/07/pengertian-peningkatan-pengembangan.html>, pada tanggal 24 Juni 2019.
- Hamdani. (2011: 23). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : Pustaka Setia.
- H.J.Gino, dkk (1998: 30). *Belajar dan Pembelajaran II* . Surakarta UNS Press.

- I G.A.K. Wardani. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Kristianto, Agus. (2010). *Penilaian Tindakan Kelas (PTK) Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University press.
- Mulyasa. (2003: 112). *Hakikat Motivasi*. Diakses dari <http://www.sarjanaku.com/2012/04/pengertian-motivasi-menurut-para-ahli.html>, pada tanggal 24 Juni 2019.
- Purnomo, Eddy & Dapan. (2011). *Atletik*. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama.
- Rahmawati, Endang. (2011). Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sokawera. *Skripsi*. FIK-UNY.
- Sanjaya Wina. (2006: 74). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA**  
**DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA**  
Jl. May jend DI Panjaitan No. 57 Telp. (0286)-594846 Fax. 591815  
Sms Center 081228124447 Banjarnegara 53414  
<http://dindikpora.banjarnegarakab.go.id> E-mail: [dindikpora@banjarnegarakab.go.id](mailto:dindikpora@banjarnegarakab.go.id)

Banjarnegara, 11 Juli 2019

Nomor : 070/181/Dikpora/2019  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. SD N 1 Pagentan  
di  
PAGENTAN


Memperhatikan surat Kepala Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Kab. Banjarnegara Nomor : 070/181/BAPERLITBANG /2019 Tanggal 11 Juli 2019 perihal Surat Ijin Penelitian / Survei.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, diminta kepada Saudara untuk membantu memberikan data-data yang diperlukan sebatas kewenangan Saudara, untuk kepentingan penelitian bagi mahasiswa atas nama :

Nama : **SETYO DARMO**  
Pekerjaan : Guru  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat : Desa Pagentan, RT. 001/RW. 003, Kec. Pagentan, Kab. Banjarnegara  
Lokasi Penelitian : SD Negeri 1 Pagentan, Kec. Pagentan Kab. Banjarnegara  
Dilaksanakan : Tgl 11 Juli 2019 s.d. tgl 11 September 2019


Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN,  
KEPUDAAN DAN OLAHRAGA  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
SEKRETARIS,  
u.b.  
KASUBAG UMUM DAN KEPEGAWAIAN

  
**NURUL MAH, SH**  
NIP. 1967032198903 2006

Tembusan disampaikan kepada ybs.

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekolah

 **PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA**  
**DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLAHRAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 1 PAGENTAN**  
*Alamat : Jln. Krajan No. 175 Pagentan Banjarnegara 53455*

---

**SURAT IZIN PENELITIAN**  
**NOMOR : 800/059/VII/2019**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Misto, S.Pd.SD  
NIP : 19661005 199102 1 005  
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pagentan  
Unit Kerja : SD Negeri 1 Pagentan  
Alamat : Jln. Krajan No. 175 Kecamatan Pagentan  
Kab. Banjarnegara


Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : Setyo Darmo  
NIM : 17604227020  
Program Studi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta


Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul **“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* 40 Meter Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2018/2019”**

Demikian surat keterangan ini di buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Pagentan, 24 Juli 2019  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan

  
Misto, S.Pd.SD  
NIP. 19661005 199102 1 005

### Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA**  
**DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAAHRAGA**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 1 PAGENTAN**  
Alamat :Jln. Krajan No. 175 Pagentan Banjarnegara 53455

---

**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR : 800/015/VIII/2019**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Misto, S.Pd.SD  
N I P : 19661005 199102 1 005  
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pagentan  
Unit Kerja : SD Negeri 1 Pagentan  
Alamat : Jln. Krajan No. 175 Kecamatan Pagentan  
Kab. Banjarnegara


Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : Setyo Darmo  
NIM : 17604227020  
Program Studi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa nama mahasiswa tersebut telah melaksanakan kegiatan penelitian di SD Negeri 1 Pagentan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019 dengan judul **“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* 40 Meter Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagentan Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2018/2019”**

Demikian surat keterangan ini di buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

23 Agustus 2019  
Kepala Sekolah SD Negeri 1 Pagentan

  
Misto, S.Pd.SD  
NIP. 19661005 199102 1 005

Lampiran 4. Surat Kesiediaan Sebagai Teman Sejawat 1

Lampiran 4. Surat Kesiediaan sebagai Teman Sejawat 1.

**Kesiediaan sebagai Teman Sejawat dalam  
Pengambilan Data Penelitian**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AHMAD IRVAN MUJAHID  
NIM : 17604227037  
Tempat Mengajar : SD Negeri Metawana  
Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara

Menyatakan kesiediaan sebagai teman sejawat untuk mendampingi dalam pengambilan data penelitian atas nama:

Nama : SETYO DARMO  
NIM : 17604227020  
Program Studi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Unit Kerja : SD Negeri 1 Pagentan  
Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara

Demikian surat pernyataan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Pagentan, 13 Mei 2019

Mengetahui,  
Kepala SDN 1 Pagentan



S.Pd.SD  
NIP. 19661005 199102 1 005

Teman Sejawat,

Ahmad Irvan Mujahid

NIM. 17604227037

Lampiran 5. Surat Kesiediaan Sebagai Teman Sejawat 2.

Lampiran 5. Surat Kesiediaan sebagai Teman Sejawat 2.

**Kesiediaan sebagai Teman Sejawat dalam  
Pengambilan Data Penelitian**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ARI AGUS PRABOWO  
NIM : 17604227032  
Tempat Mengajar : SD Negeri Kasmaran  
Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara

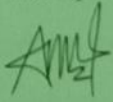
Menyatakan kesiediaan sebagai teman sejawat untuk mendampingi dalam pengambilan data penelitian atas nama


Nama : SETYO DARMO  
NIM : 17604227020  
Program Studi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Unit Kerja : SD Negeri 1 Pagentan  
Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara

Demikian surat pernyataan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Pagentan, 13 Mei 2019

Mengetahui,  
Kepala SDN 1 Pagentan

Teman Sejawat,  
  
Ari Agus Prabowo  
NIM. 17604227032



Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 1

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)  
SIKLUS I PERTEMUAN KE-1**

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri 1 Pagentan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V (Lima)/II (Dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh dan kerjasama dalam gerak dasar lari.
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan sentuh kejar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh sungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

## B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

## C. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

Pendekatan : Bermain


## D. Alat dan Sumber Pembelajaran

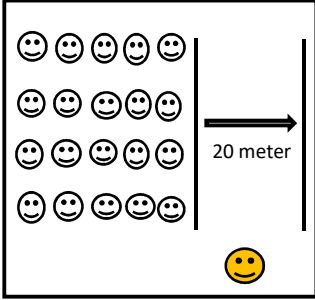


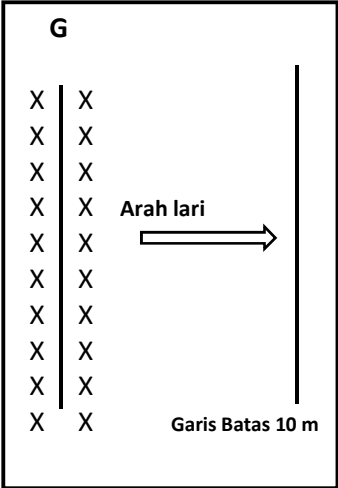
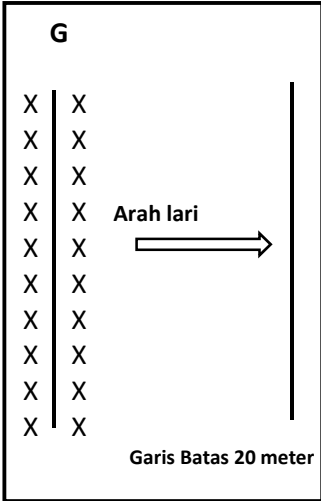
1. Alat/bahan : con, tali rafia, peluit, bendera, tongkat, topi

2. Sumber belajar :

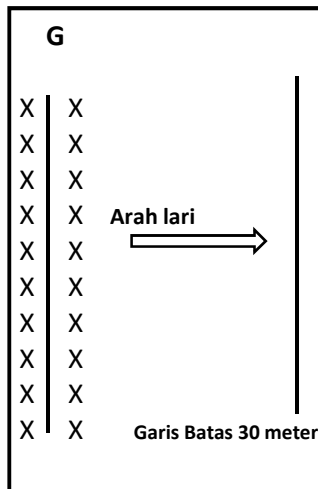
- a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
- b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
- c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

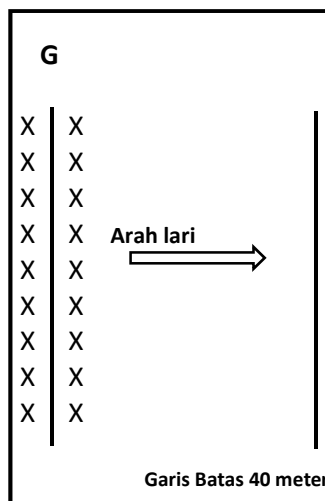
Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p> <p>c. Melakukan pemanasan dan permainan untuk melatih reaksi percepatan; siswa dibariskan empat bersaf dan posisi tidur tengkurap, empat siswa baris pertama memposisikan sikap <i>start</i> posisi tidur tengkurap</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"><p style="text-align: center;">X X X X X</p><p style="text-align: center;">X X X X X</p><p style="text-align: center;">X X X X X</p><p style="text-align: center;">X X X X X</p><p style="text-align: center;"><b>G</b></p><p>Keterangan: X = Siswa G = Guru</p></div> 	con, tali rafia, peluit, bendera, topi.	20 "

<p>setelah aba-aba dari guru dengan melemparkan topi, apabila jatuhnya topi menghadap keatas siswa tetap pada posisinya bila lemparan topi jatuhnya tengkurap siswa beranjak bangkit dan berlari cepat sampai garis yang sudah ditentukan. Kegiatan tersebut dilakukan sampai semua siswa melakukan semua.</p>	 <p>Keterangan:   = Siswa   = Guru</p>		
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan sentuh kejar dengan jarak 10 meter. Kegiatan dilakukan 4 kali.</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan sentuh kejar dengan jarak 20 meter. Kegiatan dilakukan 4 kali.</p>	 		70''

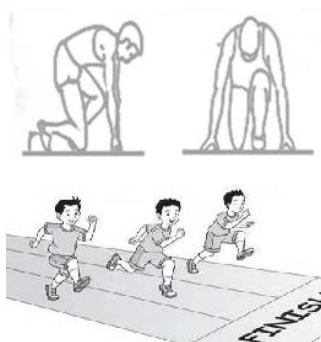
c. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan sentuh kejar dengan jarak 30 meter.



d. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan sentuh kejar dengan jarak 40 meter.



e. Siswa dengan menggunakan *start* jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.



<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa di bariskan empat bersaf.</p> <p>b. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="margin-top: 10px;">G</p> </div>		15''
---	---	--	------

### F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
- b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

#### Lembar Pengamatan Lari

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai											
		Kemampuan melakukan sikap gerak awal				Kemampuan melakukan sikap gerak lari				Kemampuan melakukan sikap gerak akhir			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
dst													

### RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap Awal/Start	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan

2.	Saat melakukan lari	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Akhir/ <i>Finish</i>	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
dst																	

Banjarnegara, 17 Juli 2019

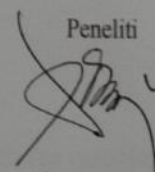
Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan



Wahono, S.Pd.SD  
661005 199102 1 005



Peneliti



Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 2

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)  
SIKLUS I PERTEMUAN KE-2**

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri 1 Pagentan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V (Lima)/II (Dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguhan dan kerjasama dalam gerak dasar lari.
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan sentuh kejar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

## B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

## C. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

Pendekatan : Bermain

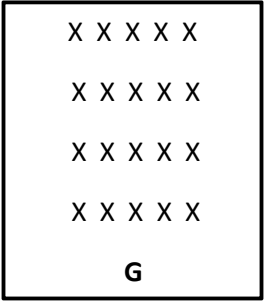

## D. Alat dan Sumber Pembelajaran

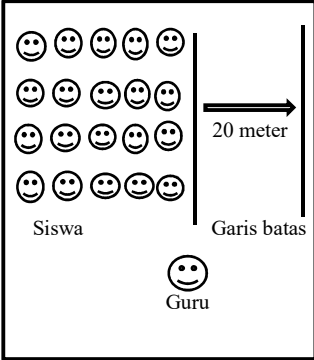
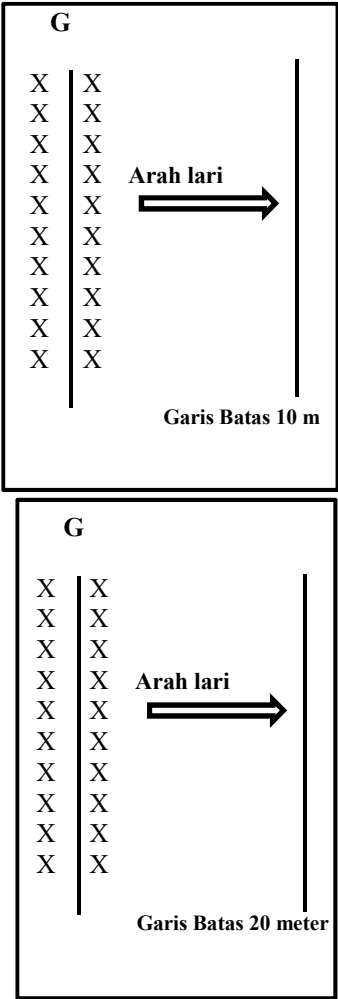
1. Alat/bahan : con, tali rafia, peluit, bendera, tongkat, topi

2. Sumber belajar :

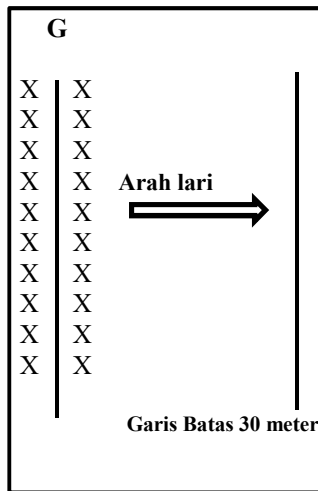
- a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
- b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
- c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

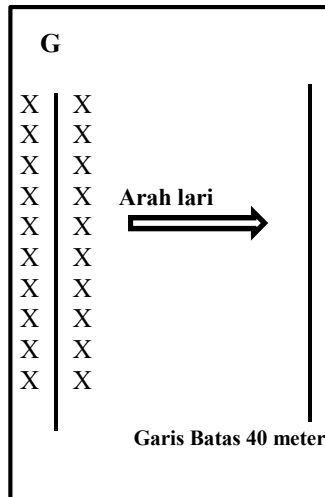
Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p>  <p>c. Melakukan pemanasan, permainan untuk melatih reaksi percepatan; siswa dibariskan empat bersaf kemudian memposisikan diri pada start posisi</p>	 	con, tali rafia, peluit, bendera, topi.	

<p>duduk, empat baris pertama melakukan <i>start</i>. Dengan aba-aba peluit dua kali 2 kali siswa beranjak bangkit dan berlari cepat sampai garis yang sudah ditentukan berjarak 20 meter hingga semua siswa melakukan semua.</p>			
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 10 meter.</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 20 meter.</p>			70''

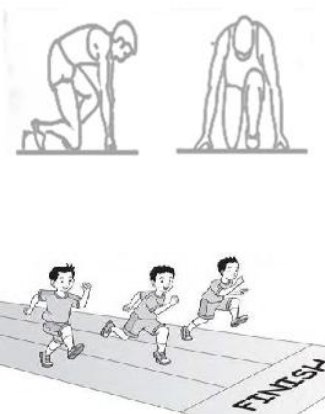
c. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 30 meter.

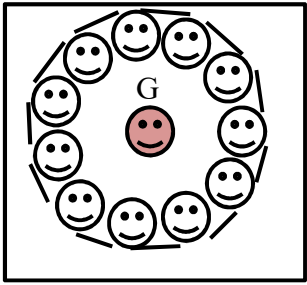
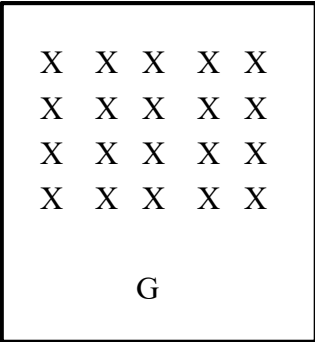


d. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 40 meter.



e. Siswa dengan menggunakan *start* jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.



<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa membuat lingkaran besar menggunakan tongkat sambal bernyanyi dengan perintah guru.</p> <p>b. Siswa di bariskan empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>	 		15''
--	--	--	------

**F. Penilaian**

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
- b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama.

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai											
		Kemampuan melakukan sikap gerak awal/start				Kemampuan melakukan sikap gerak lari				Kemampuan melakukan sikap gerak akhir/finish			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
dst																			

### RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap <i>Awal/start</i>	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat melakukan gerakan lari	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap <i>Akhir/finish</i>	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

#### b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku																	
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
dst																			



Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan

*[Signature]*  
Minto, S.Pd.SD  
NIP. 061005 199102 1 005

Banjarnegara, 24 Juli 2019

Peneliti  
*[Signature]*  
Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 3

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)  
SIKLUS I PERTEMUAN KE-3**

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri 1 Pagentan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V (Lima)/II (Dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh dan kerjasama dalam gerak dasar lari.
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan sentuh kejar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh sungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

## B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

## C. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

Pendekatan : Bermain

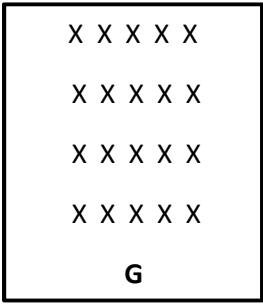

## D. Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan : con, tali rafia, peluit, bendera, tongkat, topi

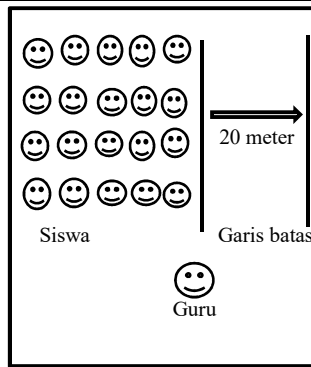
2. Sumber belajar :

- a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
- b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
- c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

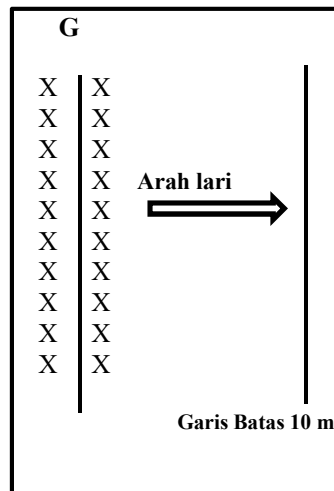
Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p> <p>c. Melakukan pemanasan, dan permainan untuk melatih reaksi percepatan; siswa dibariskan empat bersaf kemudian memposisikan diri pada start posisi membungkuk,</p>	 	con, tali rafia, peluit, bendera, topi.	20

empat baris pertama melakukan *start*. Dengan aba-aba sentuhan kemudian siswa bangkit dan berlari cepat sampai garis yang sudah ditentukan berjarak 20 meter. Kegiatan ini dilakukan hingga semua siswa melakukan semua.

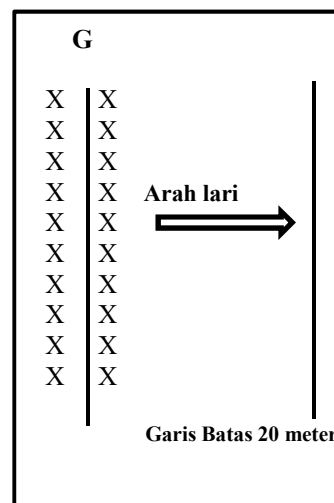


2. Kegiatan Inti

a. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 10 meter.

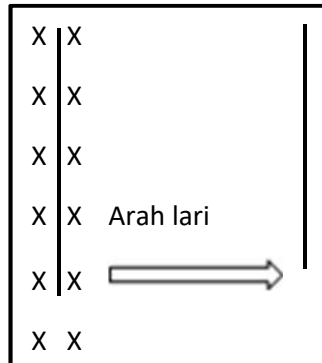


b. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 20 meter.

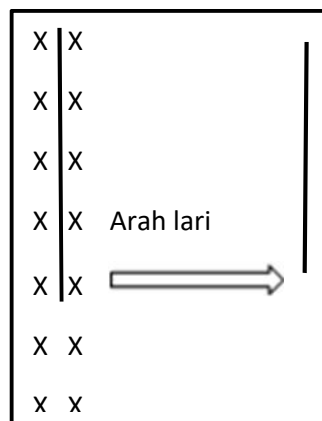


70''

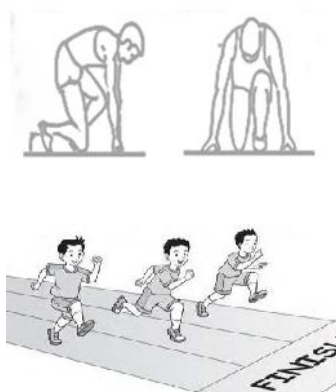
c. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 30 meter.

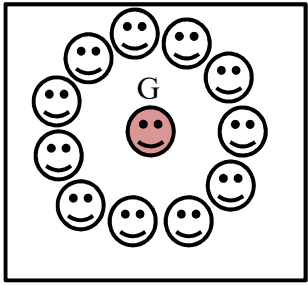
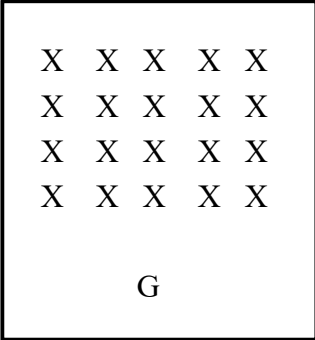


d. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 40 meter.



e. Siswa dengan menggunakan *start* jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.



<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa membuat lingkaran besar melakukan permainan “tiga enam sembilan” dengan perintah guru.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo’a, pembelajaran Selesai.</p>	 	<p>15”</p>
---	---	------------

**F. Penilaian**

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : gerak lari *sprint*
- b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama.

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai											
		Kemampuan melakukan sikap gerak awal/ <i>start</i>				Kemampuan melakukan sikap gerak lari				Kemampuan melakukan sikap gerak akhir/ <i>finish</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
dst													

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

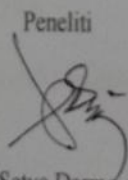
No	ASPEK	4	3	2	1
1	Sikap Awal/start	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2	Saat melakukan gerak lari	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3	Sikap Akhir/finish	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerak sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

b. Penilaian Sikap  
Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
dst																	

Banjarnegara, 31 Juli 2019

Mengetahui  
Kepala Sekolah Negeri 1 Pagentan  
  
M. Setyo Darmo, S.Pd.SD  
NIP. 19651005 199102 1 005

Peneliti  
  
Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 4

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)  
SIKLUS I PERTEMUAN KE-4**

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri 1 Pagentan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V (Lima)/II (Dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh dan kerjasama dalam gerak dasar lari.
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan sentuh kejar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh sungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

## B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

## C. Metode Pembelajaran

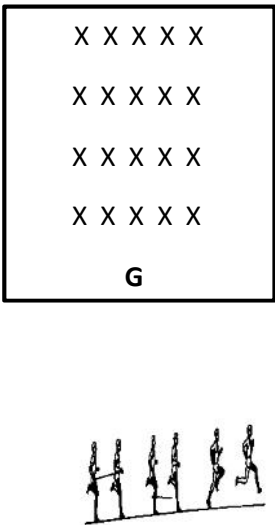
Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

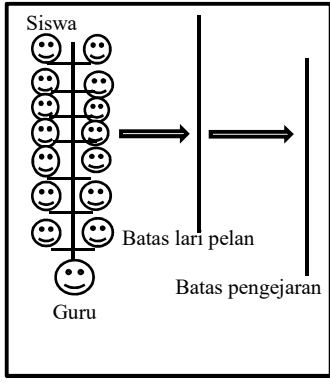
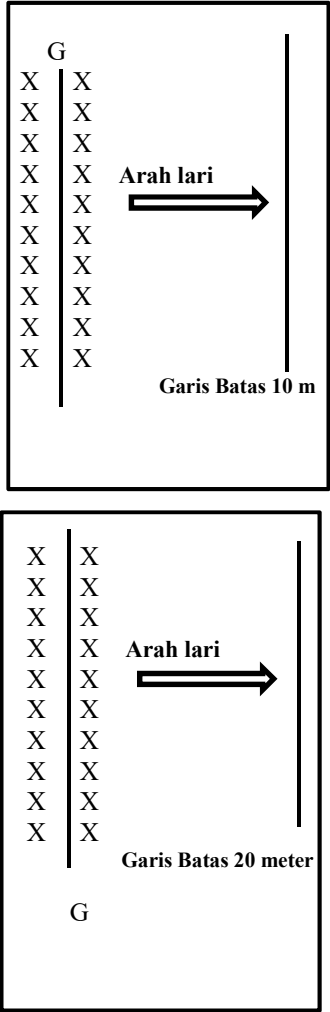
Pendekatan : Bermain

## D. Alat dan Sumber Pembelajaran

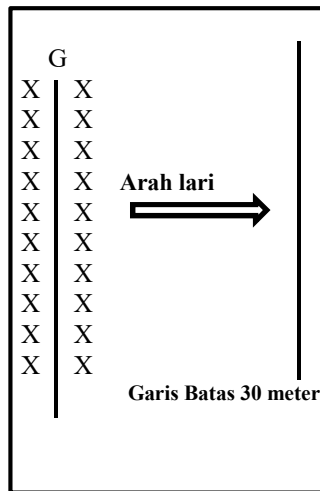
1. Alat/bahan : con, tali rafia, peluit, bendera, tongkat, topi
2. Sumber belajar :
  - a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
  - b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
  - c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

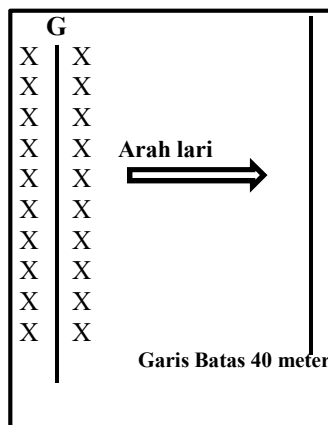
Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p> <p>c. Melakukan pemanasan, dan latihan kecepatan; Siswa saling berpasangan dan memegang tongkat dengan panjang kira-kira 150 cm setelah guru memberi aba-aba segera berlari pelan</p>		con, tali rafia, peluit, bendera, topi.	

<p>sampai batas sambil membawa tongkat, setelah sampai batas pelari didepan melepas tongkat untuk mulai pengejaran dan pelari belakang mengejar sampai garis batas terakhir diusahakan pelari depan bisa terkejar sampai kena. Kegiatan tersebut dilakukan bergantian dan diulang sampai kali.</p>		
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 10 meter.</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 20 meter.</p>		<p>70''</p>

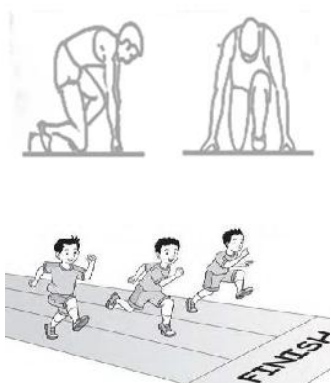
c. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 30 meter.

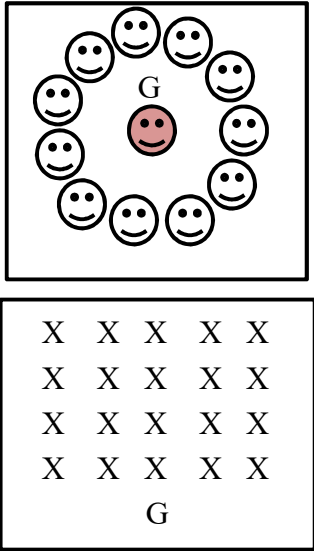


d. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 40 meter.



e. Siswa dengan menggunakan *start* jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.



<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa membuat lingkaran sesuai perintah guru sambil berjalan berputar siswa bernyanyi sebuah lagu.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>		<p>15''</p>
---	--	-------------

**F. Penilaian**

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
- b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama.

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai											
		Kemampuan melakukan sikap gerak awal/ <i>start</i>				Kemampuan melakukan sikap gerak lari				Kemampuan melakukan sikap gerak akhir/ <i>finish</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
dst													

### RUPRIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap Awal/start	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat melakukan gerakan lari	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Akhir/finish	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

#### b. Penilaian Sikap

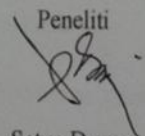
Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
dst																	

Banjarnegara, 7 Agustus 2019

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan  
Mistop, S.Pd.SD  
NIP 19680051991021005



Peneliti  
  
Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 5

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)  
SIKLUS I PERTEMUAN KE-5**

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri 1 Pagentan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V (Lima)/II (Dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh dan kerjasama dalam gerak dasar lari.
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan sentuh kejar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh sungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

## B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

## C. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

Pendekatan : Bermain

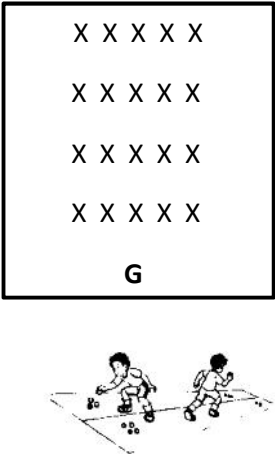
## D. Alat dan Sumber Pembelajaran

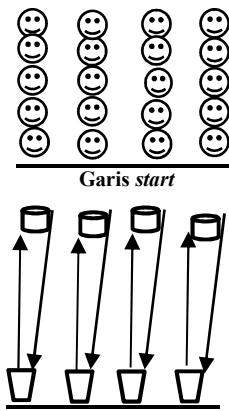
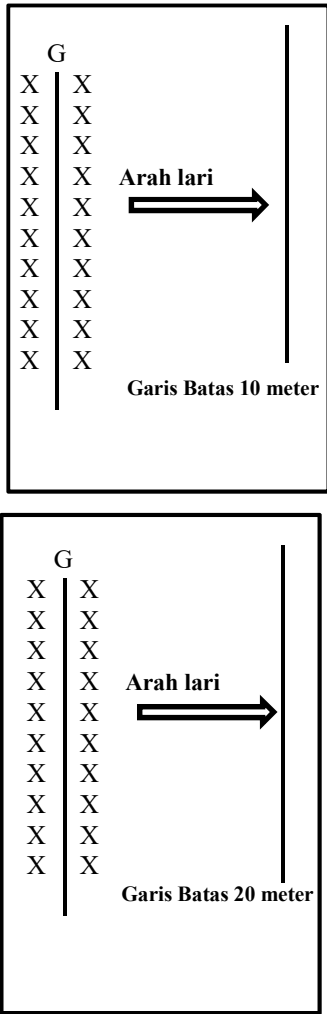
1. Alat/bahan : con, tali rafia, peluit, bendera, tongkat, topi

2. Sumber belajar :

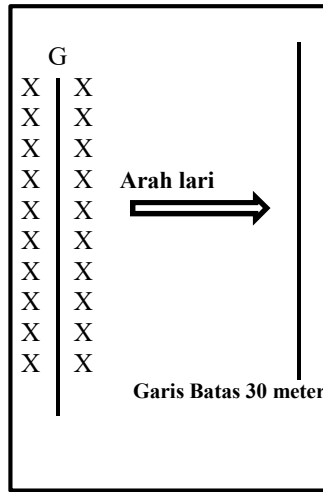
- a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
- b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
- c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

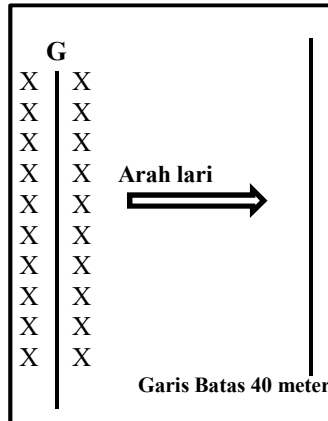
Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p> <p>c. Melakukan pemanasan, dan latihan percepatan; siswa dibagi menjadi 4 kelompok pelari pertama dari masing-masing kelompok berdiri di belakang garis <i>start</i> setelah guru memberikan</p>		con, tali rafia, peluit, bendera, topi.	20

<p>aba-aba pelari pertama segera berlari cepat untuk mengambil bola tenis yang berada digaris batas yang telah ditentukan kemudian bola tenis dibawa di garis <i>start</i> dan dimasukkan ke dalam kardus/keranjang hingga semua bola tenis dapat dipindahkan begitu seterusnya sampai semua siswa melakukan.</p>		
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa melakukan gerakan lari <i>sprint</i> melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 10 meter. Kegiatan ini diulang 4 kali.</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan lari <i>sprint</i> melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 20 meter. Kegiatan ini diulang 4 kali.</p>		<p>70''</p>

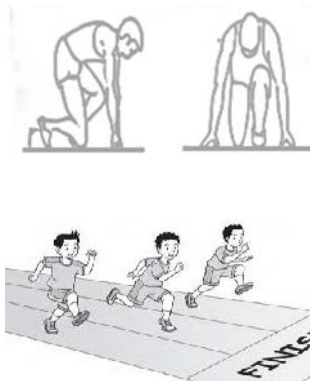
c. Siswa melakukan gerakan lari *sprint* melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 30 meter. Kegiatan ini diulang 2 kali.

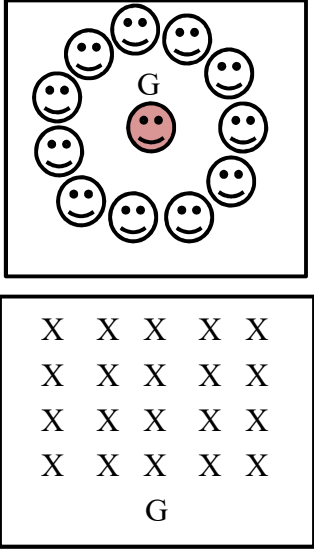


d. Siswa melakukan gerakan lari *sprint* melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 40 meter. Kegiatan ini dilombakan.



e. Siswa dengan menggunakan *start* jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.



<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa membuat lingkaran sesuai perintah guru sambil berjalan berputar siswa bernyanyi sebuah lagu.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>		<p>15''</p>
---	--	-------------

**F. Penilaian**

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
- b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama.

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai											
		Kemampuan melakukan sikap gerak awal/ <i>start</i>				Kemampuan melakukan sikap gerak lari				Kemampuan melakukan sikap gerak akhir/ <i>finish</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
dst													

### RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap Awal/start	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat melakukan gerakan lari	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Akhir/finish	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

#### c. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
dst																	

Banjarnegara, 14 Agustus 2019

Mengetahui

Kepala Sekolah Negeri 1 Pagentan



Peneliti

Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 6

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)  
SIKLUS I PERTEMUAN KE-6**

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri 1 Pagentan
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/Semester</b>	: V (Lima)/II (Dua)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguhan dan kerjasama dalam gerak dasar lari.
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan sentuh kejar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

## B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

## C. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

Pendekatan : Bermain

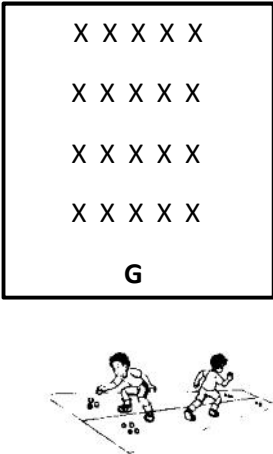
## D. Alat dan Sumber Pembelajaran

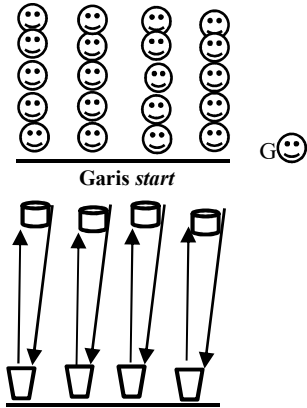
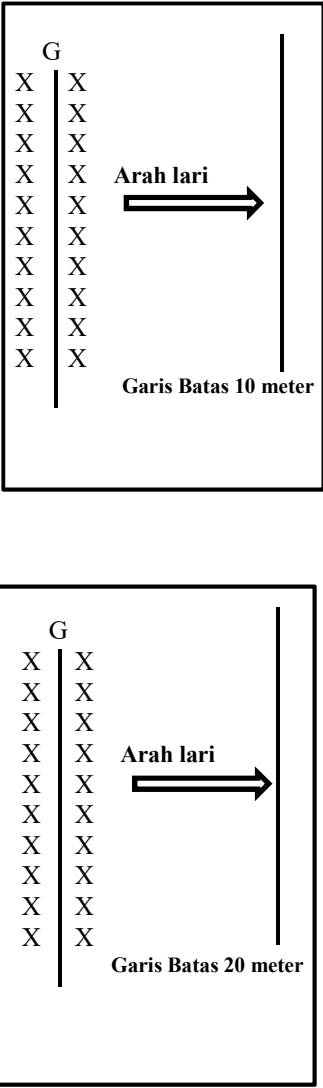
1. Alat/bahan : con, tali rafia, peluit, bendera, tongkat, topi

2. Sumber belajar :

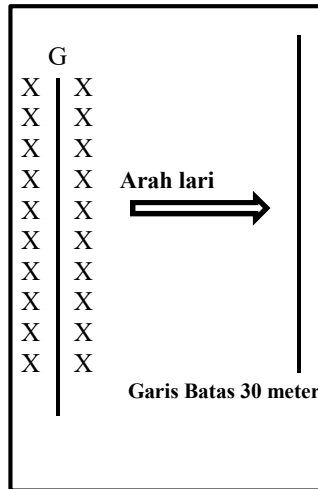
- a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
- b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
- c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

## E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

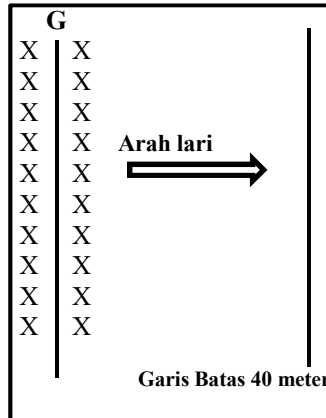
Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p> <p>c. Melakukan pemanasan, dan latihan percepatan; siswa dibagi menjadi 4 kelompok pelari pertama dari masing-masing kelompok berdiri di belakang garis <i>start</i> setelah guru memberikan</p>		con, tali rafia, peluit, bendera, topi.	

<p>aba-aba pelari pertama segera berlari cepat untuk mengambil bola tenis yang berada digaris batas yang telah ditentukan kemudian bola tenis dibawa di garis <i>start</i> dan dimasukkan ke dalam kardus/keranjang hingga semua bola tenis dapat dipindahkan begitu seterusnya sampai semua siswa melakukan.</p>		
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa melakukan gerakan lari <i>sprint</i> melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 10 meter. Kegiatan ini diulang 4 kali.</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan lari <i>sprint</i> melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 20 meter. Kegiatan ini diulang 4 kali.</p>		<p>70''</p>

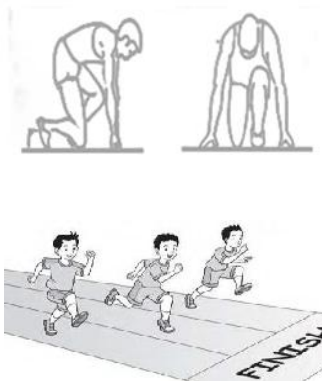
c. Siswa melakukan gerakan lari *sprint* melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 30 meter. Kegiatan ini diulang 2 kali.

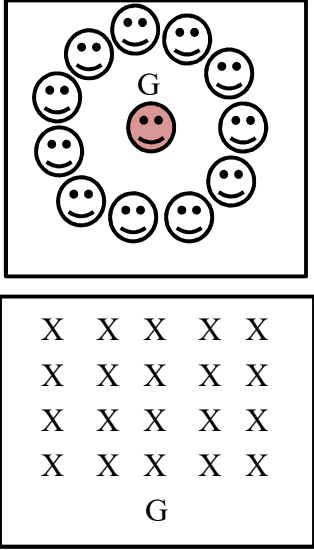


d. Siswa melakukan gerakan lari *sprint* melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 40 meter. Kegiatan ini dilombakan.



e. Siswa dengan menggunakan *start* jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.



<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa membuat lingkaran sesuai perintah guru sambil berjalan berputar siswa bernyanyi sebuah lagu.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>		<p>15''</p>
---	--	-------------

**F. Penilaian**

a. Teknik Penilaian

1. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
2. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama.

b. Bentuk Instrumen Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai											
		Kemampuan melakukan sikap gerak awal/start				Kemampuan melakukan sikap gerak lari				Kemampuan melakukan sikap gerak akhir/finish			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
dst													

RUPRIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap Awal/start	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat melakukan gerakan lari	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Akhir/finish	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

2. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
dst																	

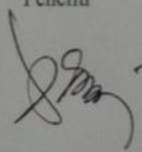
Banjarnegara, 21 Agustus 2019

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan



Misto, S.Pd.SD  
NIP 19661005 199102 1 005

Peneliti



Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 12. Rubrik Penilaian Gerakan Lari.

No.	ASPEK	Skor dan Indikator			
		4	3	2	1
1.	Sikap Star (star-10 m)	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan Gerakan Lari (10 – 40 m )	Mengatur nafas, Menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, Menjaga keseimbangan, Menjaga kecepatan, siku Ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Finish (40 m - finish)	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

Lampiran 13. Daftar Subjek Penelitian

Daftar Subjek Penelitian

NO	NAMA SISWA	JENIS KELAMIN
1	ADZKIYA BUDIYANTI ATMODOJO	P
2	AHMAD MUSAFA	L
3	AHMAD RAHMADANI	L
4	ASIH SETIAWATI	P
5	ASRAF TSABITUL AZMI	L
6	ATIKA KILMIYATI	P
7	DAYLI AHMAD WAHID	L
8	FAHRA AULIA AZZAHRA	P
9	FAIZIN HUDA NUROHMAN	L
10	FAOZAN AKMALI	L
11	FARAH AZALIA	P
12	GHAZA ALGHI FARI	L
13	HAMID SHOHIRON	L
14	IFAN NURYANTO	L
15	INA YULISA	P
16	KESI HARFA DEVI PRADITA	P
17	NOFA AMILIYA	P
18	REISA AMELIA RAMADHANI	P
19	TRI LANA WIDYA YUANA	P
20	TRI MULYONO	L

Banjarnegara, 30 Agustus 2019

Mengetahui

Kepala SD Negeri 1 Pagentan



Misto, S.Pd SD

NIP 19661005 199102 1 005

Peneliti

Setyo Darmo

NIM 17604227020

Lampiran 14. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 1.

Hasil Pengamatan Gerak Lari *sprint* 40 meter Siklus I Pembelajaran 1.

Lampiran 14. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 1.

Hasil Pengamatan Gerak Lari *sprint* 40 meter Siklus I Pembelajaran 1.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√			√					√		8	67
2			√				√				√		9	75
3			√			√					√		8	67
4			√			√					√		6	50
5			√			√					√		9	75
6			√			√					√		7	58
7			√			√					√		9	75
8			√			√					√		8	67
9			√			√					√		9	75
10			√			√					√		9	75
11			√			√					√		8	67
12			√			√					√		7	58
13			√			√					√		9	58
14			√			√					√		9	58
15			√			√					√		10	58
16			√			√					√		10	58
17			√			√					√		10	67
18			√			√					√		11	67
19			√			√					√		9	58
20			√			√					√		13	83
<b>Rata-rata</b>													65,80	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>				<b>Persentase</b>								
Kurang Sekali		0				0,0 %								
Kurang		1				5,0 %								
Sedang		6				30,0 %								
Baik		13				65,0 %								
Baik Sekali		0				0,0 %								

Banjarnegara, 17 Juli 2019

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan



Misto, S.Pd.SD  
NIP. 19661005 199102 1 005

Peneliti



Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 15. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 2.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 2.

Lampiran 15. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 2.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 2.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√		9	75
2			√				√				√		9	75
3			√				√			√			8	67
4			√			√				√			7	58
5			√				√				√		10	83
6			√				√			√			8	67
7			√				√			√			8	67
8			√				√				√		9	75
9			√				√				√		9	75
10				√			√				√		10	83
11			√				√			√			8	67
12			√				√				√		9	75
13			√			√					√		8	67
14			√				√				√		9	75
15			√				√				√		9	75
16			√			√					√		8	67
17			√				√				√		9	75
18			√				√				√		9	75
19			√				√				√		9	75
20			√				√				√		10	83
<b>Rata-rata</b>													72,95	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>				<b>Persentase</b>								
Kurang Sekali		1				5,0 %								
Kurang		7				35,0 %								
Sedang		6				30,0 %								
Baik		6				30,0 %								
Baik Sekali		0				0,0 %								

Banjarnegara, 24 Juli 2019

Mengetahui  
SD Negeri 1 Pagentan

Misto, S.Pd SD  
NIP. 19661005 199102 1 005



Peneliti

Setyo Darmo  
NIM 17604227020



Lampiran 16. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 3.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 3.

Lampiran 16. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 3.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pembelajaran 3.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√			√				√		10	83
2			√				√				√		9	75
3			√				√				√		9	75
4			√				√			√			8	67
5			√				√				√		9	75
6			√				√				√		9	75
7			√				√				√		9	75
8				√			√				√		10	83
9			√				√				√		9	75
10				√			√				√		10	83
11				√			√				√		10	83
12			√				√				√		9	75
13			√				√				√		9	75
14				√			√				√		10	83
15			√				√				√		9	75
16			√				√				√		9	75
17				√			√				√		10	83
18			√				√				√		9	75
19			√				√				√		9	75
20				√			√				√		11	92
<b>Rata-rata</b>													77,92	
Kategori		Jumlah		Persentase										
Kurang Sekali		0		0,0%										
Kurang		0		0,0%										
Sedang		1		5,0%										
Baik		18		90,0%										
Baik Sekali		1		5,0%										

Banjarnegara, 31 Juli 2019



Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan

Misto, S.Pd.SD  
NIP. 19661005 199102 1 005

Peneliti

Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 17. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 4.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 4.

Lampiran 17. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 4.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 4.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√				√	11	92
2			√				√					√	9	75
3				√			√					√	10	83
4			√				√			√			9	75
5				√			√					√	10	83
6			√				√					√	9	75
7				√			√					√	10	83
8				√			√					√	10	83
9				√			√					√	10	83
10				√				√				√	11	92
11				√			√					√	10	83
12				√			√					√	10	83
13				√			√					√	10	83
14				√				√				√	11	92
15				√			√					√	10	83
16			√				√					√	9	75
17				√			√					√	10	83
18				√			√					√	10	83
19				√			√					√	10	83
20				√				√				√	11	92
<b>Rata-rata</b>													83,33	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>				<b>Persentase</b>								
Kurang Sekali		0				0,0%								
Kurang		0				0,0%								
Sedang		0				0,0%								
Baik		16				80,0%								
Baik Sekali		4				20,0%								

Banjarnegara, 7 Agustus 2019

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan

Misto, S.Pd.SD  
NIP 19661005 199102 1 005

Peneliti

Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 18. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 5.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 5.

Lampiran 18. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 5.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 5.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√				√	11	92
2				√				√				√	10	83
3				√				√				√	10	83
4				√				√				√	10	83
5				√				√				√	10	83
6				√				√				√	10	83
7				√				√				√	11	92
8				√				√				√	11	92
9				√				√				√	11	92
10				√				√				√	11	92
11				√				√				√	10	83
12				√				√				√	10	83
13				√				√				√	11	92
14				√				√				√	11	92
15				√				√				√	10	83
16				√				√				√	10	83
17				√				√				√	10	83
18				√				√				√	10	83
19				√				√				√	10	83
20				√				√				√	11	92
<b>Rata-rata</b>													86,67	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>				<b>Persentase</b>								
Kurang Sekali		0				0,0%								
Kurang		0				0,0%								
Sedang		0				0,0%								
Baik		12				60,0%								
Baik Sekali		8				40,0%								

Banjarnegara, 14 Agustus 2019



Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan

Misto, S.Pd.SD  
NIP 19661005 199102 1 005

Peneliti

Setyo Darmo  
NIM 17604227020

Lampiran 19. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 6.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 6.

Lampiran 19. Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 6.

Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pembelajaran 6.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√				√	11	92
2				√			√				√		10	83
3				√			√				√		10	83
4			√				√				√		9	75
5				√			√				√		11	92
6				√			√				√		10	83
7				√			√				√		11	92
8				√			√				√		11	92
9				√			√				√		11	92
10				√			√				√		11	92
11				√			√				√		11	92
12				√			√				√	√	11	92
13				√			√				√		11	92
14				√			√				√		11	92
15				√			√				√		11	92
16				√			√				√		10	83
17				√			√				√		10	83
18				√			√				√		10	83
19				√			√				√		11	92
20				√			√				√		11	92
<b>Rata-rata</b>													88,45	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>				<b>Persentase</b>								
Kurang Sekali		0				0,0 %								
Kurang		0				0,0 %								
Sedang		0				0,0 %								
Baik		7				35,0 %								
Baik Sekali		13				65,0 %								

Banjarnegara, 21 Agustus 2019

Mengetahui  
Kepala SD Negeri 1 Pagentan



Misto, S.Pd.SD  
NIP 19681005 199102 1 005

Peneliti

Setyo Darmo  
NIM 17604227020

## Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan

### Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Pendahuluan



Gambar 2. Pemanasan Reaksi



Gambar 3. Permainan Sentuh Kejar



Gambar 4. Lari Bolak-balik Memindahkan Bola



Gambar 5. Siswa Membantu Proses Pembelajaran



Gambar 6. Kegiatan Penutup