

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LARI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 1 KARANGTENGAH KECAMATAN BATUR  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN AJARAN 2019 - 2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :

Barokah

NIM 17604227003

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LARI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 1 KARANGTENGAH KECAMATAN BATUR  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUNAJARAN 2019-2020**

**ABSTRAK**

Oleh:

Barokah

17604227003

Penelitian ini berawal karena rendahnya minat dan hasil belajar gerak dasar lari siswa kelas IV di SD Negeri 1 Karangtengah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar lari dalam pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Karangtengah berjumlah 32 anak yang terdiri dari 17 siswa putra dan 15 siswa putri. Penelitian dilakukan pada minggu terakhir Bulan Agustus dan dilakukan dengan 2 siklus, tiap siklus 1 kali pertemuan, data minat dan hasil belajar diperoleh dari observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan Deskriptif Kuantitatif dan Deskriptif Kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar lari siswa. Berdasarkan hasil observasi diperoleh nilai ketuntasan klasikal sebanyak 24 anak (75%) pada Siklus 1 meningkat menjadi 27 anak (84,37%) pada Siklus 2, dengan nilai rata rata kelas 77 pada siklus 1 dan meningkat menjadi 79 pada siklus ke 2.

Kata Kunci: Minat Belajar, Pendekatan Bermain, Gerak Dasar Lari

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Barokah  
NIM : 17604227003  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani  
Judul TAS : Upaya Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019-2020.

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

Yogyakarta, 18 Oktober 2019

Yang Menyatakan,



**Barokah**  
NIM 17604227003

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul  
**UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR GERAK  
DASAR LARI SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 KARANGTENGAH  
KECAMATAN BATUR KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUNAJARAN 2019-2020**

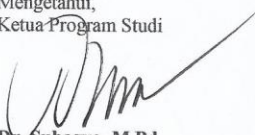
Disusun oleh:

Barokah  
NIM 17604227003

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Tugas Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, 18 Oktober 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
**Ahmad Rithaudin, M.OR**  
NIP. 19810125 200604 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

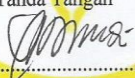


UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR  
LARI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 1 KARANGTENGAH KECAMATAN BATUR  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN AJARAN 2019-2020

Disusun oleh:

Barokah  
NIM 17604227003

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani (PGSD Penjas)  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 23 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		6/11/2019
Aris Fajar Pambudi, M.Or. Sekretaris		6/11/2019
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Penguji		6.11.2019

Yogyakarta, 06 November 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka merubah keadaan diri mereka sendiri”.

(Terjemahan Qs. Ar-Ra’d: 11)

“sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.

(Terjemahan Qs. Al insyiroh : 6-8)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua ibuku Sholehah dan bapakku Mustofa serta ibu mertuaku Sudarti yang selalu mendoakan yang terbaik bagi anak-anaknya serta kasih sayang yang tidak terhingga.
2. Suamiku Subagyo, kedua putraku Daniya Sonny Febriyan dan Dwi ardika Ramadhani yang telah menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
4. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Karangtengah beserta seluruh karyawannya yang selalu membantu terselesainya skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 KARANGTENGAH KECAMATAN BATUR KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN AJARAN 2019-2020 sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Ahmad Rithaudin, M.OR selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dalam mengerjakan skripsi ini serta telah memberikan banyak masukan kepada saya sehingga skripsi ini dapat selesai.
2. Bapak Dr.Guntur M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. Subagyo selaku Kaprodi PGSD Penjas.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama proses perkuliahan.



7. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa SD Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara yang telah berperan serta dalam membantu penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih untuk semuanya.

Berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta membalas segala kebaikan semua pihak yang memberikan bantuan kepada penulis.

*Wassalamua'alaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, 18 Oktober 2019

Penulis,

**Barokah**

NIM 17604227003

## DAFTAR ISI

*Halaman*

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Pembelajaran .....	7
a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	7
b. Hasil Belajar.....	8
2. Pengertian dan manfaat Bermain .....	9
a. Pengertian Bermain.....	9
b. Manfaat Bermain .....	10

3. Gerak Dasar Lari .....	13
4. Minat .....	14
B. Penelitian Yang Relevan .....	15
C. Kerangka Berpikir .....	16
D. Hipotesis penelitian.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Desain Penelitian .....	20
B. Tempat dan waktu penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
E. Personel Penelitian.....	22
F. Prosedur Penelitian.....	22
G. Teknik Pengumpulan Data .....	25
H. Instrumen Pengumpulan Data .....	25
I. Teknik Analisis Data.....	25
J. Indikator Keberhasilan.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
A. Hasil Penelitian .....	29
1. Hasil Observasi Pembelajaran Siklus 1.....	29
2. Hasil Observasi Pembelajaran Siklus 2.....	36
B. Pembahasan.....	43
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	46
C. Saran-Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar konversi penilaian unjuk kerja siswa .....	27
Tabel 2. Prosentase jumlah siswa kelas IV .....	27
Tabel 3. Hasil penilaian psikomotor siklus 1 .....	31
Tabel 4. Hasil penilaian afektif siklus 1 .....	32
Tabel 5. Hasil penilaian kognitif siklus 1 .....	33
Tabel 6. Hasil Rekap nilai hasil belajar siklus 1 .....	34
Tabel 7. Hasil penilaian psikomotor siklus 2 .....	38
Tabel 8. Hasil penilaian afektif siklus 2 .....	39
Tabel 9. Hasil penilaian kognitif siklus 2 .....	40
Tabel 10. Hasil Rekap nilai hasil belajar siklus 2 .....	42
Tabel 11. Hasil ketuntasan belajar siklus 1 dan siklus 2 .....	44

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 2 siklus penelitian tindakan .....	21
Gambar 3. Grafik histogram nilai psikomotor siklus 1 .....	32
Gambar 4. Grafik histogram nilai afektif siklus 1.....	33
Gambar 5. Grafik histogram nilai kognitif siklus 1 .....	34
Gambar 6. Grafik histogram nilai hasil belajar siklus 1.....	35
Gambar 7. Grafik histogram nilai psikomotor siklus 2.....	39
Gambar 8. Grafik histogram nilai afektif siklus 2.....	40
Gambar 9. Grafik histogram nilai kognitif siklus 2 .....	41
Gambar 10. Grafik histogram nilai hasil belajar siklus 2 .....	42
Gambar 11. Grafik histogram hasil ketuntasan belajar siklus 1 dan siklus 2 .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Surat Ijin Penelitian .....	50
Lampiran 2.Surat Keterangan .....	51
Lampiran 3.instrumen penelitian .....	52
Lampiran 4. Daftar nama siswa (subyek) .....	56
Lampiran 5. Rpp siklus 1 .....	57
Lampiran 6. Rekap nilai seluruh aspek siklus 1 .....	61
Lampiran 7. Hasil angket siswa siklus 1 .....	65
Lampiran 8. Lembar Pengamatan Aktifitas Siswa siklus 1 .....	66
Lampiran 9..Rpp Siklus 2 .....	67
Lampiran 10.Rekap Nilai seluruh aspek siklus 2.....	71
Lampiran 11. Hasil angket siswa siklus 2.....	75
Lampiran 12. Lembar Pengamatan Aktifitas Siswa siklus 2 .....	76
Lampiran 13.Foto Dokumentasi Kegiatan .....	77

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A.Latar Belakang**

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan dasar bertujuan untuk mengembangkan sikap dan kemampuan serta memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat serta mempersiapkan peserta didik yang memenuhi persyaratan untuk mengikuti pendidikan menengah. Pendidikan dasar merupakan pendidikan wajib belajar yang memberikan para siswa dengan pengetahuan dan keterampilan. Salah satu tujuan pendidikan jasmani bagi siswa adalah mengembangkan sikap dan keterampilan dasar. Usaha untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktifitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktifitas jasmani. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dapat menjadi media atau alat untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai nilai (sikap, mental, emosional, dan

sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan.

Program dan penyelenggaraan pendidikan jasmani sekolah dasar memiliki ciri utama pengajaran bersuasana ke SD an ( Rusli Lutan 2004:1.34) dengan salah satu ciri utamanya adalah praktik pengajaran mencerminkan prinsip kesesuaian dengan asas *Developmentlly Appropriate Practises* (DAP) atau keselarasan dengan tahap perkembangan siswa. Salah satu kendala besar yang dialami guru dalam proses belajar mengajar ialah menghilangkan kebosanan para siswa dalam mengikuti pelajaran, dan ini juga menjadi salah satu pekerjaan rumah yang sangat penting bagi seorang guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani harus berinovasi dan berkreasi menciptakan variasi dalam setiap proses pembelajaran guna menarik serta mengaktifkan minat siswa dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, karena apabila siswa tidak aktif dalam proses belajar mengajar maka, besar kemungkinan apa yang dicita-cita kan dalam proses pendidikan jasmani tidak tercapai. Sudah banyak mungkin cara-cara yang dilakukan para guru pendidikan jasmani dalam memecahkan masalah tersebut seperti, memberikan motivasi atau bahkan sampai memberikan satu ancaman kepada siswa.

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.ini



menunjukkan bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pembelajaran sangat bergantung terhadap proses belajar yang dialami oleh siswa, baik ketika dia berada di lingkungan sekolah maupun saat dia berada di lingkungan rumah atau lingkungan keluarganya sendiri.

Kurikulum yang digunakan saat ini adalah Kurikulum 2013 yang sudah direvisi. Keterampilan gerak dasar lari terdapat pada KD 4.3 yaitu “mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan olahraga yang di modifikasi dan atau permainan tradisional”. Berdasarkan observasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan di SDN 1 Karangtengah, peneliti menemukan bahwa hasil belajar peserta didik kelas IV pada materi variasi gerak dasar lari masih rendah. Guru masih banyak menggunakan metode komando sehingga peserta didik masih kesulitan, cepat bosan dan kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Peserta didik cenderung menyukai olahraga yang bersifat game atau kompetisi, sehingga diperlukan metode pembelajaran ataupun modifikasi dalam pembelajaran. Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang digunakan dalam materi ini adalah pendekatan bermain. Pendekatan bermain digunakan peneliti sebagai salah satu alternatif yang digunakan dalam pembelajaran sehingga peserta didik dengan harapan senang dan bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran.

Dengan menggunakan jenis aktifitas yang bervariasi dalam pembelajaran gerak dasar lari, diharapkan hasil belajar variasi gerak dasar lari peserta didik juga akan meningkat, sebagaimana tujuan dalam penelitian ini yaitu meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari peserta didik kelas IV SDN 1 Karangtengah. Salah satu indikasi kurang maksimalnya pembelajaran lari dapat dilihat dari pencapaian hasil

belajar siswa kelas IV yang masih banyak dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal yaitu 75. Jika hal ini berlangsung terus menerus maka dapat dipastikan akan sangat berdampak buruk pada hasil pembelajaran selanjutnya.

Strategi bermain penulis ambil dengan alasan bermain dapat menciptakan suasana menyenangkan sekaligus suasana kompetitif pada siswa dengan peraturan yang disepakati terlebih dahulu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang timbul adalah :

1. Ada beberapa siswa yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal pada pembelajaran Gerak dasar lari pada kelas IV SDN 1 Karangtengah.
2. Kurangnya minat belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar lari.
3. Belum digunakanya pendekatan bermain untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa kelas IV SDN 1 Karangtengah Kecamatan Batur kabupaten Banjarnegara.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar peneliti lebih fokus maka permasalahan dibatasi pada penerapan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari siswa kelas IV pada SDN 1 Karangtengah Kecamatan Batur kabupaten Banjarnegara.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Adakah metode bermain pada pembelajaran gerak dasar lari dapat meningkatkan minat dan hasil belajar siswa kelas IV SDN 1 Karangtengah?”.

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

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum, yaitu meningkatkan kualitas pembelajaran gerak dasar lari agar siswa selalu aktif dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.
2. Tujuan khusus, yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain.

#### **F. Manfaat penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan untuk mengubah tingkah laku yang meliputi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor Sehingga penelitian ini sangat bermanfaat memperkaya pengetahuan siswa dibidang olahraga Khususnya pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan bermain sehingga dapat meningkatkan minat dan hasil belajar siswa.

## 2. Secara Praktis.

Sebagai informasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari. Pihak-pihak tersebut khususnya bagi guru maupun siswa itu sendiri yang menjadi sasaran utama. Maka manfaat penelitian ini sebagai berikut:

### 1) Bagi guru.

1.1. Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dengan cara memodifikasi permainan gerak dasar lari dengan berbagai macam bentuk permainan.

1.2. Sebagai masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.

1.3. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional terutama dalam rangka pengembangan pembelajaran melalui pendekatan bermain.

### 2). Bagi Siswa

Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.

### 3). Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi guru-guru yang ada disekolah untuk lebih mengembangkan strategi guna memecahkan permasalahan pembelajaran dikelas.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Landasan Teori**

#### **1. Hakikat Pembelajaran**

##### **a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran.**

Belajar ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Wardani,dkk. 2005:2.4). Robert N.Gagne dalam Sugiyanto (2005:7.33-7.34) menyatakan ”Belajar adalah suatu perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan tidak semata mata disebabkan oleh proses pertumbuhan”. Aspek-aspek yang bisa ditingkatkan melalui belajar adalah meliputi: Kemampuan Intelektual, kemampuan mengungkapkan informasi dalam bentuk verbal, Strategi Berfikir, Keterampilan Gerak, Emosi dan perasaan. “Belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan” (Sugiyanto, 2005:7.33).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang meliputi guru dan siswa yang bertukar informasi. Sukintaka (1992: 70), “Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengerjakan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada satu pengertian bagaiman anak didik mempelajarinya”. Komalasari (2013:3), “pembelajaran merupakan suatu sistem atau proses membelajarkan pembelajar yang direncanakan,

dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar pembelajar dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien”. Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Hubungan pembelajaran adalah suatu proses yang timbal balik dan terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pendidik dan peserta didik. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses pembelajaran. Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, dan keterampilan. Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subjek yang sedang belajar. Sedangkan kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seseorang dinyatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik dan pada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan dan sikap yang berkaitan dengan belajar.

Berdasarkan pengertian diatas maka upaya meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar lari dilakukan pada proses pembelajaran.

#### **b. Hasil belajar**

Hasil belajar adalah kemampuan kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Dalam sistem pendidikan nasional rumusan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan instruksional menggunakan hasil belajar dari Benyamin Bloom yang secara garis besar

membaginya menjadi tiga ranah yakni ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. (Sudjana 2017:22). Caroli dalam Sudjana (2009:40), “Faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah (1) bakat siswa, (2) waktu yang tersedia bagi siswa, (3) waktu yang diperlukan untuk guru, (4) kualitas pengajaran, dan (5) kemampuan siswa”.

Dimiyati dan Mudjiono (2013:3) “ Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar”. Faktor yang mempengaruhi hasil belajar menurut Slameto (2003:54) adalah Faktor Internal, dan faktor Exsternal.

Berdasarkan uraian diatas maka proses pembelajaran yang terjadi diharapkan dapat menghasilkan suatu tujuan pembelajaran dalam bentuk hasil belajar.

## **2. Pengertian dan manfaat Bermain**

### **a. Pengertian bermain**

Istilah bermain menurut etimologis tergolong kata kerja, sedangkan permainan merupakan kata benda. Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak anak maupun dewasa. Menurut teori relaksasi dari Patrik dalam Drs. Soetoyo Pontjopoetro dkk (2005: 1.8) menyatakan bahwa bermain adalah hal yang menyenangkan dan dilakukan karena ingin bermain. Menurutnya, bermain adalah merupakan cara untuk melepaskan diri dari segala beban kehidupan dan segala macam paksaan. Bermain menimbulkan kepuasan, menghilangkan ketegangan dan tekanan yang ada pada diri sendiri. Sementara itu menurut Helms dan Turner dalam Toho Cholik Mutohir (2004:62) menyatakan bermain adalah cara atau jalan anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan dan cara mereka

menjelajahi dunia lingkungannya termasuk membantu anak dalam menjalin hubungan sosial antara anak. Waktu kecil ataupun sekarang kita masih melakukan kegiatan bermain yang dilakukan dengan senang hati, dengan gembira dilakukan dengan sukarela, dan tidak karena terpaksa. (Syamsir Azis, 2005:1.3).

Pada dasarnya bermain secara garis besar dibagi menjadi dua kategori yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif ditandai dengan mengikuti bermacam permainan dan diikuti dengan gerakan fisik, misalnya senam, berenang, bermain bola, kejar kejaran dan sebagainya. Dalam bermain aktif ini anak akan mendapatkan keuntungan baik dari segi fisik, mental, sosial, dan emosional. Sementara itu bermain pasif anak lebih banyak kegiatannya menikmati (menonton) permainan. Pada semua usia, anak senang melakukan permainan aktif dan pasif. Kedua jenis permainan ini mempunyai manfaat sendiri sendiri.

#### **b. Manfaat bermain**

Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Syamsir Aziz (2005:1.11) “manfaat bermain adalah meningkatkan jasmani, menghilangkan rasa lelah dari pekerjaan sehari hari, dan dapat memberikan rasa segar bagi yang menjalankannya sebagai rekreasi serta dapat menjalin hubungan dengan seseorang”.

Menurut Yudha M Saputra dalam Jurnal Yudanto menyatakan manfaat bermain antara lain;



- a. Untuk perkembangan fisik.

Anak yang memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan bermain, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak tersebut akan menjadi sehat dan bugar.

- b. Untuk perkembangan keterampilan

Penguasaan keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

- c. Untuk perkembangan intelektual.

Melalui aktifitas fisik dan bermain, anak dihadapkan dengan suatu masalah dan kemampuan untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat.

- d. Untuk perkembangan sosial.

Dengan bermain anak dapat belajar berbagai hak milik, menggunakan suatu mainan secara bergantian, melakukan kegiatan bersama sama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan suatu permasalahan yang dihadapan dengan temanya.

- e. Untuk perkembangan emosi

Melalui bermain anak dapat mengungkapkan perasaan dan keinginannya.

- f. Untuk perkembangan keterampilan olahraga.

Anak yang terampil berjalan, berlari, melompat, dan melempar maka anak tersebut akan lebih siap untuk menekuni suatu cabang olahraga tertentu.

Lebih lanjut Toto Cholik Mutohir dan Gusril (2004:71) menyatakan bahwa beberapa keuntungan yang diperoleh dari aktifitas bermain yang berisi aktifitas fisik bagi anak-anak adalah sebagai berikut;

1. Membuang ekstra energi
2. Mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh, seperti tulang, otot, dan organ-organ.
3. Dapat meningkatkan nafsu makan anak.
4. Anak belajar mengontrol diri.
5. Berkembangnya berbagai keterampilan yang akan berguna sepanjang hidupnya.
6. Meningkatkan daya kreatifitas.
7. Mendapatkan kesempatan untuk menemukan arti benda-benda yang ada disekitarnya.
8. Merupakan cara mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati dan kedukaan.
9. Kesempatan untuk belajar bergaul dengan anak lainnya.
10. Kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah maupun menang didalam bermain.
11. Kesempatan belajar untuk mengikuti peraturan.
12. Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Dari berbagai pendapat dan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas bermain yang berisi aktifitas fisik bagi anak-anak akan memberikan

manfaat pada semua aspek perkembangan, baik fisik, psikomotorik, kognitif maupun afektif.

### **3. Gerak dasar lari.**

Dasar dari semua gerak jasmani disebut juga dengan gerak dasar yaitu Non Lokomotor, Lokomotor, dan Manipulasi (Syamsir Aziz, 2005:2.4). Syamsir Aziz (2005:2.17) menyatakan “Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat dan gerakannya mempunyai suatu saat melayang diudara atau agak melompat”. Lari adalah frekuensi langkah yang di percepat sehingga saat berlari ada kecenderungan badan melayang (Djumidar 2004:13). Lari Dalam buku dasar dasar atlet gerakan gerakan dasar lari antara lain:

- a) Gerakan menginjak injak tanah.
- b) Gerakan mengangkat ujung kaki satu persatu kedepan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan permulaan jinjit.
- c) Gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat.
- d) *Hopping* yaitu gerakan melompat dengan kaki diayun.
- e) *Hopjump* atau melompat kijang.

Nash dalam Sugiyanto (2005: 5.19) menyatakan bahwa “usia untuk belajar gerak yang paling tepat adalah masa sebelum usia 12 tahun”. Yudha M Saputra dalam Yudanto beberapa model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk anak sekolah dasar melalui pendekatan bermain untuk anak kelas III dan IV antara lain;

- (1) lari sambil berpasangan antara siswa,
- (2) lari melewati bangku bangku yang telah disediakan,

- (3) lari-lari maju, mundur, kanan, dan kiri,
- (4) lari mengikuti gambar yang siswa buat,
- (5) kombinasi gerak jalan dan lari,
- (6) Bermain melalui gerak estafet.

Dalam tahap bermain bentuk bentuk gerak dasar antara lain: (1) lari mencapai batas garis depan, (2) lari mencapai batas garis depan saling berpasangan, (3) gerak lari sambil memasukkan badan kesimpai, (4) gerak lari beregu sambil melewati simpai, (5) gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai (Purnomo dan Dapan :43).

Dari uraian di atas peneliti akan menggunakan variasi gerak dasar lari untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari.

#### **4. Minat**

Timbulnya minat pada siswa sangat penting untuk kelangsungan aktifitas siswa. Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang dari seseorang terhadap suatu obyek. “Minat seseorang terhadap suatu obyek tersebut sesuai sasaran dan berkaitan dengan keinginan dan kebutuhan seseorang yang bersangkutan” (Sardiman, 2018: 76). Slameto (2003:180) menyatakan “Minat sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh”, lebih lanjut Slameto mengemukakan suatu “Minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal daripada hal yang lainnya ataupun diekspresikan dalam bentuk partisipasi pada suatu

aktifitas”. Siswa yang menaruh minat pada aktifitas tertentu maka akan lebih memperhatikan aktifitas tersebut.

Minat mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap proses dan pencapaian hasil belajar. Jika pembelajaran tidak mampu menumbuhkan minat siswa maka hasil belajar siswa akan kurang maksimal, memang minat dipengaruhi dari dalam pribadi dan luar pribadi itu sendiri. Sebagai guru kita mencoba memaksimalkan faktor luar tersebut. Dari pendapat diatas maka minat harus dimunculkan untuk memberi peluang aktifitas sebaik baiknya.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aris Priyanto dengan judul “PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENJAS SISWA KELAS V SD 1 DONOTIRTO KRETEK BANTUL”. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari dalam pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan sasaran penelitian siswa kelas V SD I Donotirto. Penelitian dilakukan selama siklus siklus, tiap 1 siklus 1 kali pertemuan, Data motifasi diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari siswa, sehingga dapat meningkatkan rerata kecepatan lari 50 m dari siklus I sebesar 9,75 (kategori baik) meningkat menjadi 9,46 (kategori baik) pada siklus II. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas pada siklus I sebanyak 23 anak (67,65%) setelah siklus II yang tuntas menjadi 29

anak (85,29%) maka telah melampaui ketuntasan individu dengan kategori baik dan ketuntasan klasikal sebesar 75%. (JPJI, Volume 9, Nomor 1, April 2013).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Basuki Tahun 2018 pada siswa kelas IV SDN Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen dengan judul “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. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. 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 I sebesar 61,5% siswa yang mendapatkan nilai di atas Kriteria ketuntasan Minimal (KKM) dan pada siklus II mengalami peningkatan menjadi sebesar 80,8 % yang nilainya di atas Kriteria Ketuntasan minimal.

### **C. Kerangka Berpikir.**

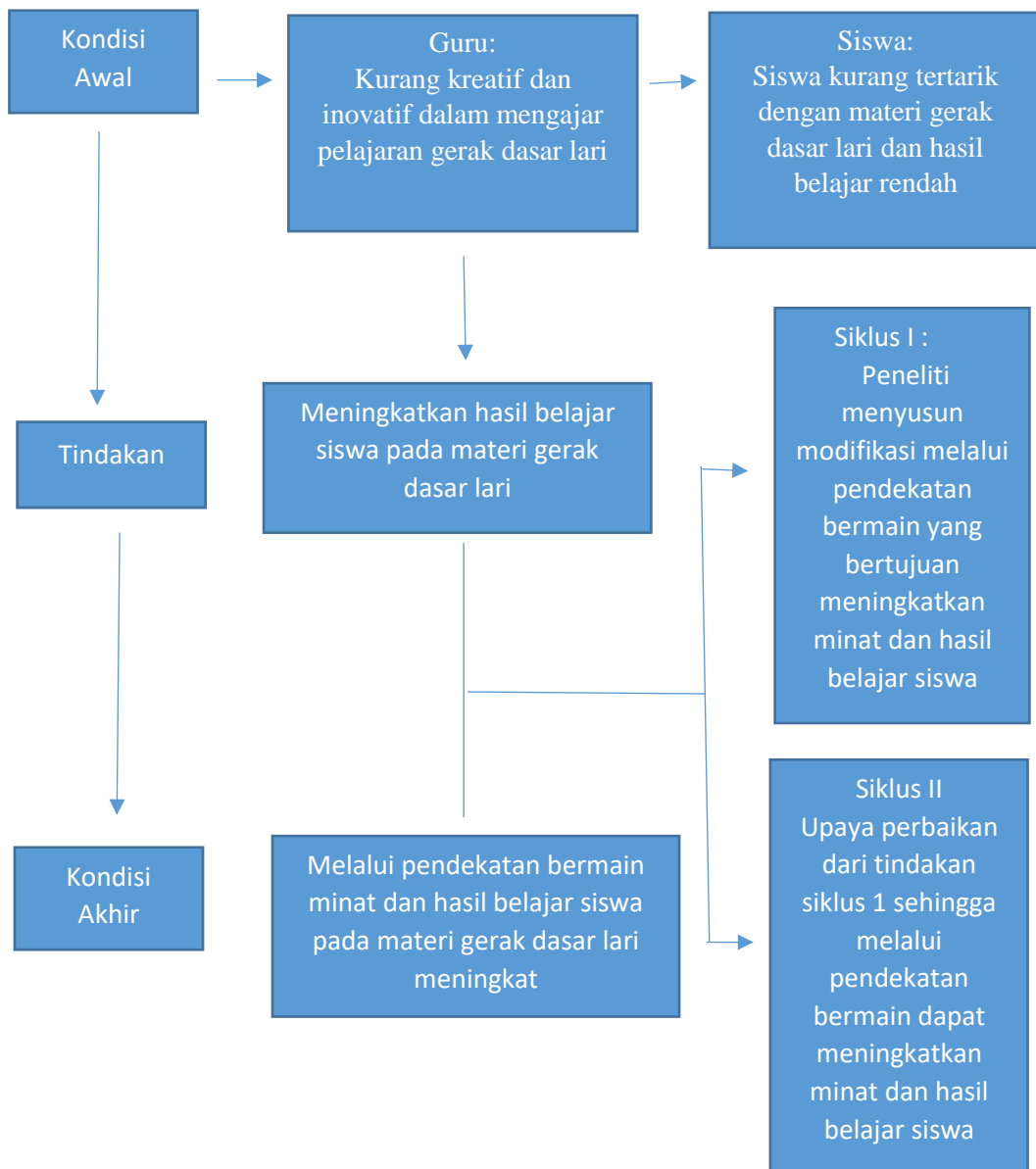
Banyak hal yang menyebabkan kurang minatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran lari. Kendala kendala yang sering muncul tersebut karena guru kurang variatif dalam menyajikan materi pembelajaran dan kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga lari oleh para guru di sekolah, sehingga siswa merasa bosan dan malas saat mengikuti pembelajaran. Hal ini tentunya menjadi

pemikiran guru untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lari, sehingga tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dimana fisik dan psikis siswa dapat terpenuhi.

Pendidikan jasmani walaupun merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, namun nuansa bermain masih mewarnai dalam pendidikan jasmani. Pendekatan bermain merupakan pendekatan yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam. Melalui pendekatan bermain, siswa dilatih untuk menyenangi pembelajaran yang diajarkan guru, sehingga materi yang diajarkan guru dapat diserap dengan baik dan menarik. Dengan adanya aktivitas siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan tersebut maka akan berdampak pada hasil pembelajaran, kesegaran jasmani, dan minat siswa dalam mengikuti setiap pembelajaran akan tumbuh.

Berdasarkan dengan pemahaman di atas, maka peneliti sebagai guru pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara ingin menerapkan pendekatan bermain sebagai suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, dalam mata pelajaran gerak dasar lari. Harapannya dengan adanya pendekatan bermain dapat melihat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari, serta untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang. Berdasarkan pemikiran tersebut penulis merancang pelaksanaan pembelajaran yang akan dibutuhkan sebagai pengamatan dalam mengetahui tingkat perkembangan dan keberhasilan dari pendekatan yang diterapkan, Sehingga diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari

melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara. Untuk lebih jelasnya lihat skema kerangka berpikir di bawah ini:



Gambar 1: Skema Kerangka Berpikir



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

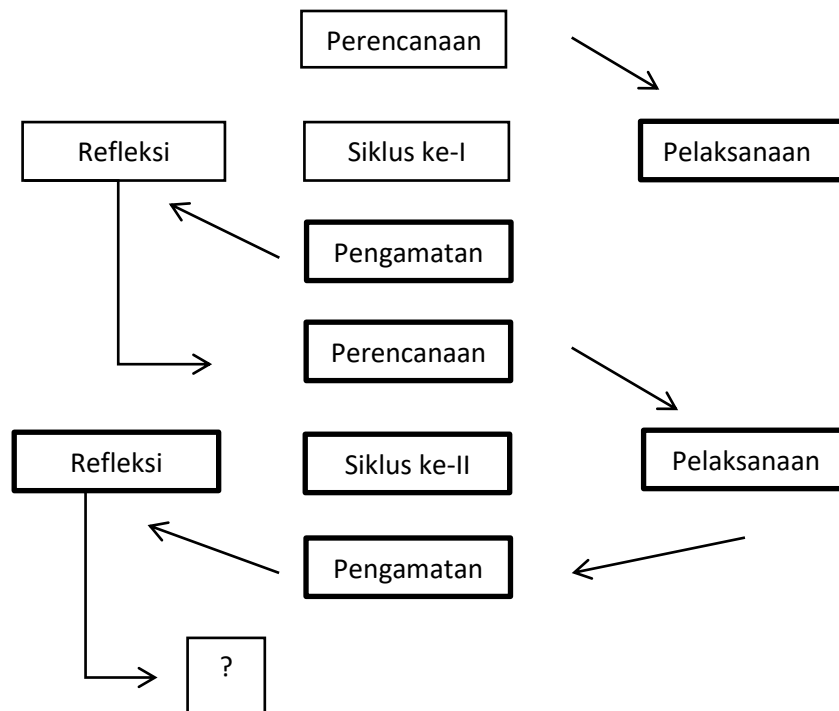
Berdasarkan kerangka berpikir di atas hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian tindakan adalah bentuk penyelidikan yang memungkinkan praktisi dimana saja untuk menyelidiki dan mengevaluasi pekerjaan mereka (Jean McNiff & Jack Whitehead, 2006:7). Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian tindakan bersifat partisipatif dan kolaboratif yang secara khas dilakukan karena ada kepedulian bersama terhadap keadaan yang perlu ditingkatkan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classrom Action Research (CAR)*. Suharsimi Arikunto (2006:16), “Model penelitian tindakan terdapat empat yang lazim dilalui, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi”. Tahapan ini berupa menyusun rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut akan dilakukan (Suharsimi Arikunto, 2006: 75). Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas diatas dapat digambarkan seperti gambar berikut ini:



Gambar 2: siklus penelitian tindakan menurut Suharsimi Arikunto

## B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara, sedangkan pelaksanaannya dilakukan pada hari Sabtu tanggal 26 agustus 2019 dan hari Sabtu Tanggal 30 Agustus 2019.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian.

Populasi dan sampel penelitian menggunakan seluruh siswa kelas IV SDN 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara. Jumlah siswa 32 anak dengan jumlah siswa putra sebanyak 17 anak dan siswa putri sebanyak 15 anak.

## D. Definisi Operasional Variabel

variabel dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan minat dan hasil belajar gerak dasar lari melalui metode bermain yang mengandung maksud usaha

yang disengaja oleh guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, menarik dan memotivasi siswa.

#### **E. Personel Penelitian**

Dalam penelitian menggunakan kolaborator. Kolaborator bertugas membantu peneliti dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran gerak dasar lari, dengan kriteria kolaborator adalah teman sejawat atau sesama guru Penjaskes, yaitu:

1. Nama. Dani Anggana,A.Ma.Pd.OR

NIP:

Unit Kerja: SDN 1 Pesantren

2. Nama: Micheliana Loranthiningsih,A.Ma.Pd.OR

NIP: 19840528 201406 2 004

Unit Kerja: SDN 1 Wanayasa

#### **F. Prosedur Penelitian**

Dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dilakukan melalui empat tahapan yaitu:

- 1) Perencanaan, 2) Pelaksanaan, 3) Pengamatan, 4) Refleksi.

- 1) Perencanaan

- a. Pembuatan skenario pembelajaran.

Dalam hal ini, peneliti membuat RPP sebagai dasar pembelajaran dengan indikator gerak dasar lari (RPP terlampir).

- b. Persiapan sarana dan sumber belajar.

Mempersiapkan media pembelajaran berupa lapangan permainan, dan alat bantu lainnya.

c. Persiapan instrumen penelitian pembelajaran.

Mempersiapkan instrumen yang telah disiapkan oleh peneliti berupa lembar observasi aktivitas anak, angket kepuasan anak dalam mengikuti pembelajaran. Instrumen lembar observasi dan angket diberikan kepada guru kolaborator sebelum pembelajaran di mulai untuk dipelajari terlebih dahulu yang akan diisi ketika pembelajaran sedang berlangsung. Setelah penelitian selesai, peneliti dan guru kolaborator mendiskusikan hasil dari penelitian tersebut dan merencanakan tindakan selanjutnya, apakah akan mengulang siklus I atau akan melanjutkan siklus II.

## 2. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan yang dilakukan selama proses pembelajaran dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Guru menyiapkan/menentukan lapangan yang akan digunakan.
- b. Guru membariskan siswa dilapangan.
- c. Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi.
- d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran tersebut.
- e. Guru bersama sama peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu.
- f. Guru memberikan apersepsi terlebih dahulu serta memotivasi anak.

- g. Guru memulai pembelajaran gerak dasar lari melalui dengan pendekatan bermain.
- h. Guru memberikan contoh gerakan dasar lari.
- i. Guru memberika kesempatan anak untuk melakukan gerakan yang sudah dicontohkan.
- j. Semua siswa berusaha melakukan pembelajaran dengan sungguh atas motivasi yang di berikan oleh guru.
- k. Siswa mencermati gerak dasar lari dalam permainan.
- l. Semua anak memiliki kesempatan yang sama saat melakukan gerak dasar lari.
- m. Guru membimbing siswa melakukan pendinginan.
- n. Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi anak.

### 3. Pengamatan

Setelah tindakan pada siklus I dilakukan maka dilakukan pengamatan terhadap pelaksanaan pembelajaran melalui lembar observasi yang telah disiapkan. Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pengamatan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan diskusi dengan Kepala Sekolah dan atau guru lain untuk merencanakan observasi.
- b. Pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran.
- c. Membahas kelemahan dan kekurangan dengan kepala sekolah dan guru lain.

### 4. Refleksi

Refleksi yaitu upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang orang yang terlibat didalamnya.

Berdasarkan hasil dari pengamatan yang dikumpulkan dan dianalisa, guru dapat merefleksikan diri dengan data observasi apakah kegiatan ada peningkatan minat dan hasil belajar siswa. Hasil analisa data yang digunakan dalam tahap ini digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus selanjutnya.

#### **G. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari penilaian dan observasi. Penilaian meliputi 3 ranah yaitu ranah afektif, ranah kognitif dan Ranah Psikomotor digunakan sebagai indikator peningkatan hasil belajar gerak dasar siswa melalui pendekatan bermain. Observasi dipergunakan sebagai data indikator pencapaian motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari melalui pendekatan bermain.

#### **H. Instrumen Pengumpulan Data.**

Instrumen pengumpulan data digunakan peneliti untuk mencapai kondisi akhir atau target yang diharapkan didasarkan pada pengalaman yang lalu dan hasil yang diperoleh pada saat melakukan tindakan. Adapun instrumen yang dilakukan peneliti dalam penilaian hasil belajar menggunakan rubrik penilaian psikomotor, kognitif, dan afektif, serta lembar observasi untuk mengukur motivasi siswa.

#### **I. Teknik Analisis Data**

Instrumen ini berupa lembar pengamatan individual untuk menilai praktek siswa dalam melakukan gerak dasar lari. Analisis yang digunakan adalah Deskriptif kualitatif dan Deskripsi Kuantitatif. Rubrik penilaian disesuaikan dengan komponen-komponen teknik yang harus dilakukan siswa dalam melakukan gerak

dasar lari. Data yang terkumpul akan dibandingkan dari data yang diperoleh pada siklus 1 dan siklus ke 2.

Data seluruhnya dihitung dengan rumus:

1. Prosentase rumus yang digunakan untuk menghitung ketuntasan belajar secara klasikal adalah:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang Tuntas Belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100 \quad (\text{Aqib, 2008 : 41})$$

2. Rumusan yang digunakan untuk menghitung rata rata adalah:

$$X = \frac{\sum x}{\sum n}$$

Keterangan:

X = Nilai Rata-Rata

$\sum x$  = Jumlah semua nilai siswa

$\sum n$  = Jumlah siswa

3. Rumusan yang digunakan untuk menghitung hasil belajar siswa adalah

Nilai = Nilai Kognitif + Nilai afektif + Nilai Psikomotor

- 1) Nilai kognitif

$$N = \frac{\sum \text{skor perolehan}}{\sum \text{Skor maksimal}}$$

- 2) Nilai aspek Psikomotor

$$N = \frac{\sum \text{skor perolehan}}{\sum \text{Skor maksimal}}$$

- 3) Nilai aspek afektif



$$N = \frac{\sum \text{skor perolehan}}{\sum \text{Skor maksimal}}$$

$\sum$  Skor maksimal

Tabel 1: Daftar konversi penilaian unjuk kerja siswa

Interval Nilai	Kriteria
86 – 100	Baik sekali
75 – 85	Baik
65 – 74	Sedang
55 – 64	Kurang
< 55	Kurang Sekali

Kriteria ketuntasan hasil belajar Mata Pelajaran PJOK di SDN 1

Karangtengah ada dua kategori yaitu:

1. Nilai  $\geq 75$  = Kualifikasi Tuntas.
2. Nilai  $\leq 75$  = Kualifikasi Tidak Tuntas.

( sumber : KKM SDN 1 Karangtengah Tahun Pelajaran 2018/2019)

Prosentase siswa kelas IV SDN 1 Karangtengah antara jumlah siswa putra dan putri digambarkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2 : Prosentase jumlah siswa putra dan putri kelas IV SD Negeri 1

karangtengah

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1	Putra	17	53.12
2	Putri	15	46,88
	Jumlah	32	100

#### **J. Indikator Keberhasilan.**

Dari penelitian tindakan Kelas ini diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lari. Suasana pembelajaran berupa keaktifan siswa dalam pembelajaran. Penelitian dianggap berhasil jika siswa mampu memperoleh hasil belajar diatas atau sama dengan KKM yaitu 75 seperti yang sudah di tentukan oleh sekolah dan ketuntasan klasikal sama dengan 80% atau lebih.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil penelitian**

Sasaran penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Karangtengah Tahun Ajaran 2019/ 2020 dengan jumlah siswa 32 anak yang terdiri dari 15 siswa putra dan 17 siswa putri. Penelitian ini dilakukan mengingat hasil belajar siswa serta motivasi belajar siswa pada pembelajaran gerakdasar lari masih rendah. Hal tersebut di buktikan dengan adanya hasil belajar siswa yang sebagian besar belum mencapai nilai KKM.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan 2 kali pertemuan. Setiap siklus dalam proses pembelajarannya menggunakan metode bermain. Dalam pelaksanaan pembelajaran setiap siklusnya meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Berikut paparan kegiatan selama siklus:

1) **Siklus 1**, selama pelaksanaan tindakan berlangsung, observer melakukan pengamatan dan pencatatan dengan menggunakan lembar observasi. Dalam lembar observasi terdapat poin poin untuk mencatat kegiatan selama proses pembelajaran materi gerak dasr lari dengan pendekatan bermain yang meliputi aktifitas pembelajaran dari guru dan aktifitas belajar siswa.

Berikut catatan tentang proses pembelajaran yang terlihat pada pelaksanaan tindakan kelas pada siklus 1 yaitu:

a. Pengamatan sebelum pembelajaran.

Pada hari Sabtu tanggal 24 Agustus 2019 semua siswa bersiap mengikuti pelajaran. Guru beserta anak mempersiapkan peralatan pembelajaran.

b. Pengamatan pada saat proses pembelajaran.

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

1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai dilapangan siswa dibariskan kemudian berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, anak antusias mendengarkan materi gerak dasar lari menggunakan metode bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot dilanjutkan dengan permainan estafet “bola”. Dengan formasi beregu anak anak melintasi lintasan yang telah dipersiapkan satu persatu dengan memegang bola dan bola tersebut diberikan pada teman yang ada dibelakangnya sambil berlari jogging begitu seterusnya sampai semua anak dapat memegang bola.

2) Pengamatan selanjutnya pada kegiatan inti

Pembelajaran inti terdiri dari 3 bentuk permainan. Permainan 1 adalah berlari dengan membawa kardus dari sisi satu lapangan menuju sisi yang lain lapangan dengan jarak yang telah diatur dan sudah dipersiapkan. Kegiatan ini dilakukan dengan berulang ulang hingga semua anak mencoba gerakan tersebut. Permainan kedua adalah berlari dengan menata kardus diujung sisi lapangan dengan jarak yang telah dipersiapkan. Kegiatan ini dilakukan hingga semua anak melakukannya. Permainan ketiga adalah lari menyentuh kardus. Kardus ditata didalam lapangan permainan dengan jarak 5 m an. Anak di atur dalam dua sisi lapangan. Anak dari

sisi lapangan mencoba lari dengan menyentuh kotak yang paling jauh kemudian dilanjutkan dengan kotak kedua. Permainan keempat sebagai tolak ukur hasil pembelajaran gerak dasar lari yaitu lari dalam jarak 50m. Guru memanggil siswa menurut absen untuk lari dengan jarak 50m

3) Pengamatan pada kegiatan penutup

Setelah seluruh model permainan selesai siswa kembali dibariskan berkelompok dengan jumlah 8 anak. Dalam kegiatan ini guru mengevaluasi seluruh kegiatan yang telah dilakukan. Guru bertanya tentang materi yang telah dipelajari. Pada kegiatan penutup ini banyak anak yang merasa kegiatan hari ini masih ingin melanjutkan, dan anak-anak juga menginginkan pembelajaran ini diulangi besok. Anak-anak begitu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Gerak Dasar Lari hari ini karena pembelajaran kali ini terasa berbeda dengan pembelajaran yang pernah diikuti selama ini.

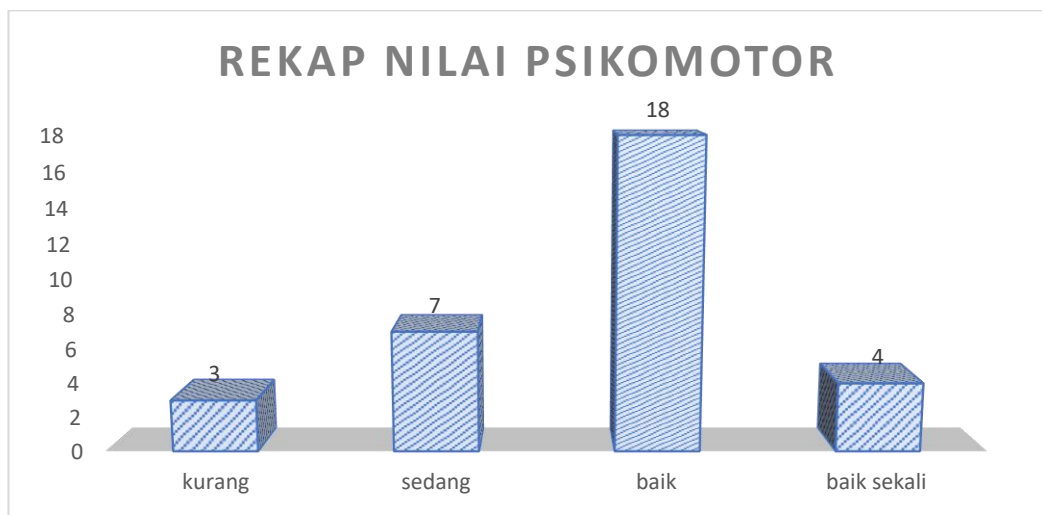
Berikut data kolaborator hasil pengamatan selama pembelajaran siklus 1 berlangsung :

a) Rekap Nilai Aspek Psikomotor

Tabel 3: Hasil Pengamatan terhadap Aspek Psikomotor siklus 1

No	Perolehan Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase
1	86 – 100	Baik Sekali	4	12,5
2	75 – 85	Baik	18	56,25
3	65 – 74	Sedang	7	21,87
4	55 – 64	Kurang	3	9,3
5	>54	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			32	100

Dari hasil rekap nilai Psikomotor diketahui bahwa anak yang berkategori Baik Sekali sebanyak 4 anak (12,5% ), berkategori Baik 18 anak (56,25%), berkategori sedang berjumlah 7 anak (21,87%), berkategori kurang 3 anak (9.3%). Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar grafis histogram berikut ini:



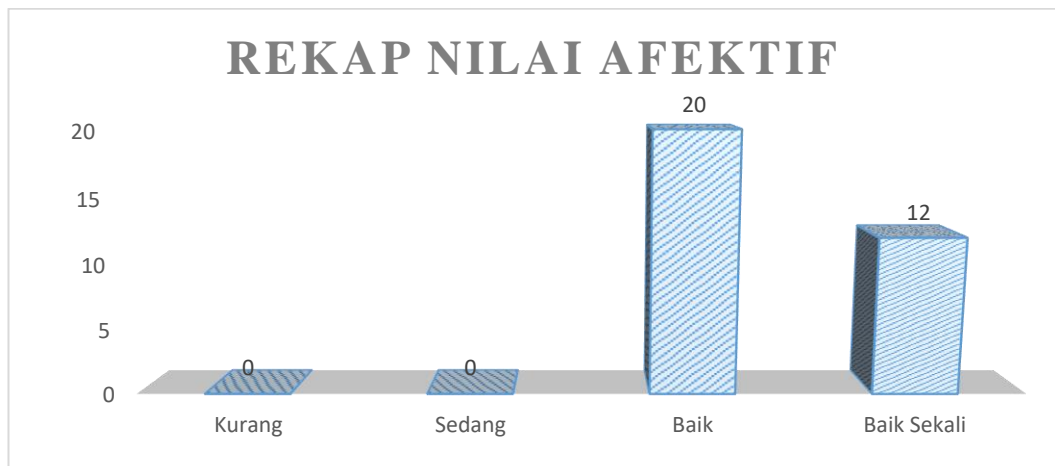
Gambar 3: grafik histogram nilai psikomotor

b) Rekap Nilai Aspek Afektif

Tabel 4: rekap Penilaian Sikap (Afektif)

No	Perolehan Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase
1	86 – 100	Baik Sekali	20	62.5
2	75 - 85	Baik	12	37,5
3	65 - 74	Sedang	0	0
4	55 - 64	Kurang	0	0
5	>54	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			32	100

Dari nilai rekap afektif diatas adalah yang termasuk kategori Baik Sekali adalah berjumlah 20 anak (62,5%), Kategori Baik 12 anak (37,5%). Agar lebih jelas ditampilkan tabel histogram berikut:



Gambar 4: Grafik Histogram rekap nilai afektif

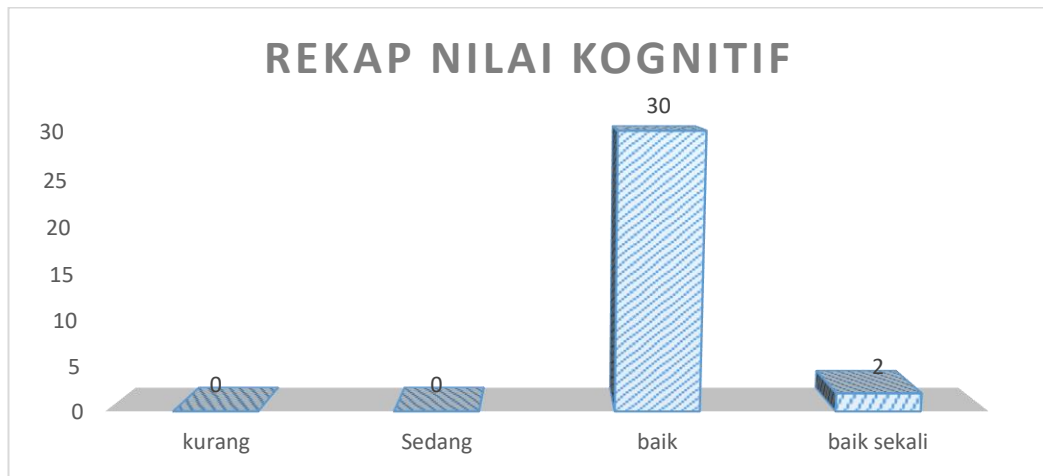
c) Rekap Nilai Aspek Kognitif

Tabel 5: Rekap Nilai Kognitif

No	Perolehan Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase
1	86 – 100	Baik Sekali	2	6,25
2	75 - 85	Baik	32	93,75
Jumlah			32	100

Dari hasil Rekap nilai kognitif yang masuk Kategori Baik sekali adalah 2 anak (6,25%), yang masuk dalam kategori Sedang berjumlah 30 anak (93,75%).

Berikut rekap nilai kognitif jika di gambarkan dalam tabel histogram:



Gambar 5: Grafik Histogram Rekap nilai kognitif

Untuk mengetahui nilai hasil belajar, maka nilai dari seluruh aspek diatas dijumlahkan kemudian dibagi 3 dan hasilnya merupakan nilai hasil belajar siswa.

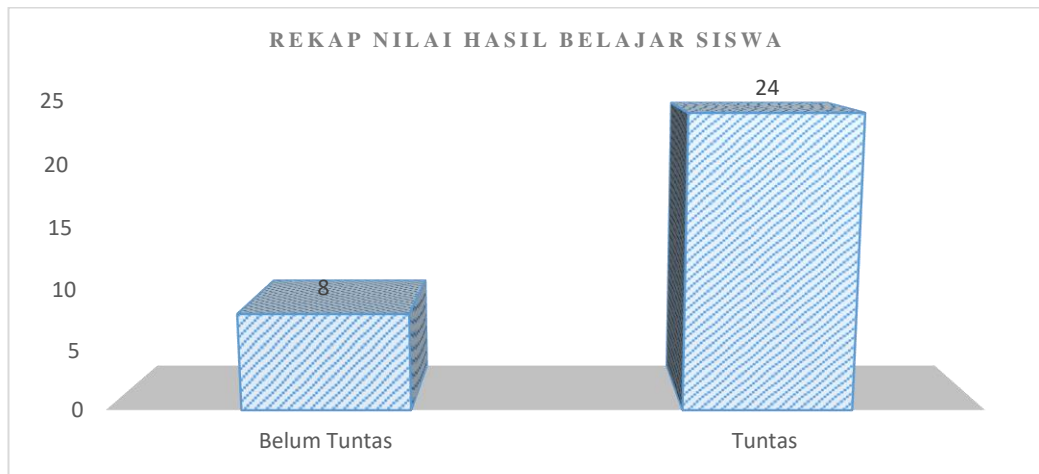
Berikut rekapian ketiga nilai aspek:

Tabel 6: Rekap Nilai Hasil Belajar

No	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase	Diskripsi	Kriteria
1	66-74	8	25	Kurang	Belum Tuntas
2	75-83	23	71,85	Cukup	Tuntas
3	85-91	1	3,15	Baik	Tuntas
Jumlah		32	100		

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa dari jumlah siswa sebanyak 32 anak terdapat 8 siswa dengan kriteria Belum Tuntas dengan prosentase 25%, 24 anak dengan kriteria Tuntas dengan prosentase klasikal 75%. Kriteria Ketuntasan jika digambarkan dengan tabel histogram berikut ini:





Gambar 6: Grafik Histogram Nilai Hasil Belajar Siswa siklus 1

d. Hasil observasi terhadap pembelajaran oleh kolaborator dan angket siswa.

a) Hasil observasi oleh kolaborator menunjukkan prosentase keaktifan siswa 72%, masih ada aspek aspek yang mendapat kriteria rendah diantaranya respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan dan antusias siswa.

b) Rekap angket siswa

Dari hasil angket siswa terlihat bahwa ada 25% anak yang masih belum sungguh sungguh dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari ini.

4) Refleksi

Berdasarkan hasil belajar yang dicapai pada siklus 1 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai ketuntasan klasikal yang masih 75% , sehingga masih perlu diperbaiki dalam

kemampuan gerak dasar lari serta keaktifan siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Berikut hal yang masih perlu ditingkatkan yaitu:

- a) Menambah jenis permainan baru untuk meningkatkan reaksi serta meningkatkan kerjasama.
  - b) Lebih banyak memberikan kesempatan kepada siswa agar lebih aktif.
  - c) Guru lebih banyak memberikan penguatan pada siswa agar siswa lebih percaya diri lagi dalam mengikuti pembelajaran.
- 2) **Siklus 2**, pada siklus ini hasil yang akan diuraikan mengacu pada pengamatan sebelum dan selama masa pembelajaran berlangsung.
- a. Pengamatan sebelum pembelajaran.

Pada hari Sabtu tanggal 31 agustus 2019 seluruh siswa kelas 4 bersiap untuk menuju lapangan. Guru membariskan siswanya untuk ke lapangan dan membawa peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran yang akan dilaksanakan.

- b. Pengamatan pada proses pembelajaran dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu tahap pendahuluan, inti dan penutup.

- 1) Pengamatan Pendahuluan.

Setelah sampai dilapangan siswa dibariskan berkelompok. Setiap kelompok terdiri dari 8 anak. Setelah berbaris rapi kemudian melakukan doa, presensi, dan apersepsi. Pada saat guru mnjelaskan materi yang akan dipelajari, siswa sangat antuias. Sebagai kegiatan pemanasan dan pembangkit semangat anak melakukan permainan “bintang hinggap”. Cara melakukan permainan bintang hinggap adalah

disediakan 3 tiang hinggap dengan formasi segitiga. Alat yang digunakan sebagai tiang hinggap adalah cone. Jarak antar cone yang satu dengan yang lain 10m. Setelah guru membunyikan peluit, masing masing kelompok akan berusaha menghinggap salah satu tiang tersebut. Jadi harus ada satu kelompok yang tidak mendapatkan tiang hinggap. Bagi kelompok yang tidak mendapatkan tiang hinggap maka akan berhenti ditengah tengah lapangan.

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Kegiatan inti terdiri dari 3 permainan. Permainan pertama adalah berlari memasukkan simpai kedalam patok (cone). Patok ditata dalam jarak tertentu. Dari satu sisi lapangan siswa bersiap untuk lari menuju sisi lapangan yang lain dengan lintasan lurus. Permainan dimulai dari barisan paling depan sampai dapat kembali kebarisan lagi kemudian diteruskan anak pada barisan yang kedua begitu seterusnya sampai semua anak melakukannya. Pada permainan ini guru dapat melihat tingkat kedisiplinan anak. Permainan kedua adalah berlari bersama teman dengan membawa simpai untuk dimasukkan pada patok yang berada di pada sisi lapangan yang satu. Permainan ini dilaksanakan sampai semua anak melakukannya. Pada kegiatan ini dapat dilihat kerjasama anak dengan temanya. Permainan ketiga menggunakan modifikasi alat yaitu kardus dan cone. Kardus dan cone ditata dalam lintasan lurus dengan jarak 20m.10m pertama dibagi tiga untuk kune dan 10m kedua untuk kardus. Setiap anak lari zig zag melewati kune

kemudian melewati kardus dengan di lompat. Permainan ini dilakukan dengan rasa tanggung jawab . Kegiatan terakhir adalah lari dengan jarak 50m. Siswa dibariskan sesuai menurut absen. Siswa berlari secara bergantian setelah ada aba aba dari guru. Dalam kegiatan ini guru dan kolaborator akan mencatat perolehan waktu yang di peroleh oleh siswa. Dalam kegiatan ini siswa sudah lebih terlihat teratur, lebih semangat dan lebih memacu gerakannya agar dapat mencapai waktu yang terbaik.

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup siswa dibariskan kembali. Selanjutnya guru mengevaluasi seluruh kegiatan yang telah dilakukan. Terdapat sesi tanya jawab tentang pembelajaran yang telah dilakukan, berdoa, kemudian guru mengkondisikan siswa untuk kembali ke sekolah.

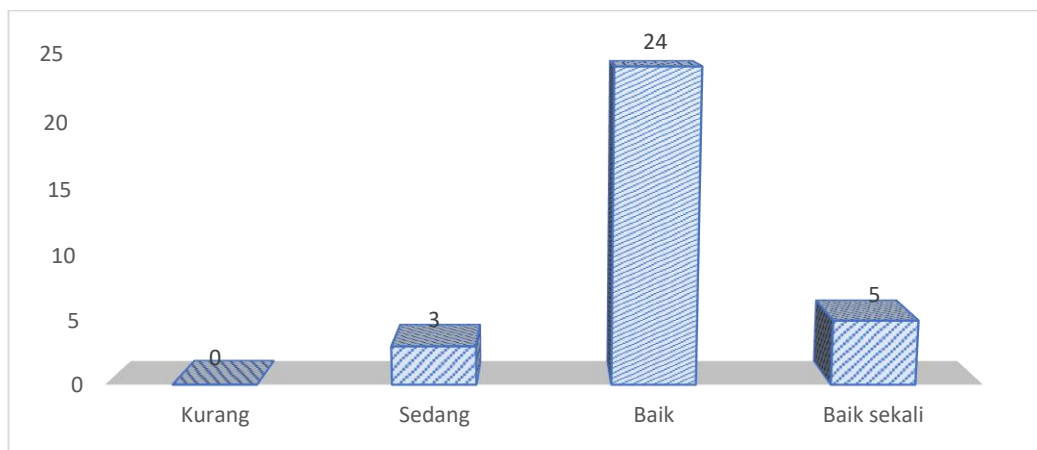
Berikut rekap pengamatan terhadap pembelajaran gerak dasar lari siklus 2 yaitu:

#### a) Rekap Nilai Aspek Psikomotor

Tabel 7: Hasil Pengamatan terhadap Aspek Psikomotor siklus 2

No	Perolehan Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase
1	86 – 100	Baik Sekali	5	15,6
2	75 – 85	Baik	24	75
3	65 – 74	Sedang	3	9,4
4	55 – 64	Kurang	0	0
5	>54	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			32	100

Dari hasil rekap nilai Psikomotor diketahui bahwa anak yang berkategori Baik Sekali sebanyak 5 anak (15,6% ), berkategori Baik 25 anak (78,12%), berkategori sedang berjumlah 2 anak (9.37%). Supaya lebih jelas berikut paparan melalui tabel histogram dibawah ini:



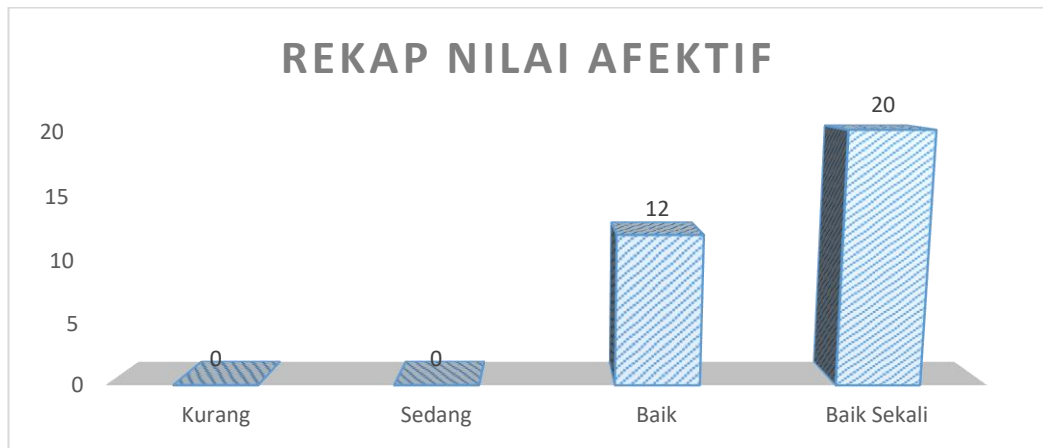
Gambar 7. Grafik histogram rekap nilai psikomotor siklus 2

b) Rekap Nilai Aspek afektif

Tabel 8: rekap Penilaian Sikap (Afektif)

No	Perolehan Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase
1	86 – 100	Baik Sekali	22	68,75
2	75 - 85	Baik	10	31,25
3	65 - 74	Sedang	0	0
4	55 - 64	Kurang	0	0
5	>54	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			32	100

Dari nilai rekap afektif diatas adalah yang termasuk kategori Baik Sekali adalah berjumlah 20 anak (62.5%), Kategori Baik 12 anak (37.5%).



Gambar 8: Grafik histogram rekap nilai afektif siklus 2

c) Rekap nilai Kognitif

Tabel 9: Rekap Nilai Kognitif Siklus 2

No	Perolehan Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Prosentase
1	86 – 100	Baik Sekali	5	6,25
2	75 - 85	Baik	27	93,75
Jumlah			32	100

Dari hasil Rekap nilai kognitif yang masuk Kategori Baik sekali adalah 3 anak (9.37%), yang masuk dalam kategori Sedang berjumlah 29 anak (90.63%). Untuk lebih jelasnya rekap nilai kognitif jika digambarkan dalam Tabel Histogram berikut ini:



Gambar 9: Tabel histogram rekap nilai kognitif siklus 2

d. Hasil observasi terhadap pembelajaran oleh kolaborator dan angket siswa.

a) Hasil observasi oleh kolaborator menunjukkan prosentase keaktifan siswa 92%.

b) Rekap angket siswa

Dari hasil angket siswa terlihat bahwa dari seluruh pertanyaan sudah lebih dari 75%.

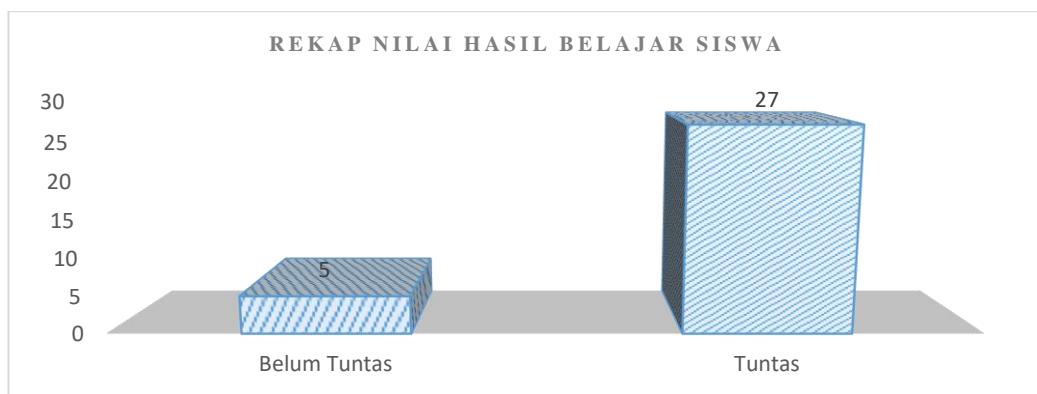
Untuk mengetahui nilai hasil belajar, maka nilai dari seluruh aspek diatas dijumlahkan kemudian dibagi 3 dan hasilnya merupakan nilai hasil belajar siswa.

Berikut rekap nilai aspek pada Siklus 2 yaitu:

Tabel 10: Nilai Rekap Nilai Hasil Belajar Siklus 2

No	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Prosentase	Diskripsi	Kriteria
1	66-74	5	12,5	Kurang	Belum Tuntas
2	75-83	22	68,75	Cukup	Tuntas
3	85-91	5	18,75	Baik	Tuntas
Jumlah		32	100		

Dari rekap hasil belajar siswa terlihat 5 anak Belum Tuntas (15,63%) dan 27 anak telah Tuntas (84,37%). Agar terlihat lebih jelas pada tabel Histogram berikut ini:



Gambar 10: Grafik histogram rekap nilai hasil belajar siswa siklus 2

#### 4) Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus 2, peneliti dan kolaborator dan pihak sekolah mendiskusikan hasil pengamatan. Dari hasil Proses pembelajaran kedua yang telah dilakukan telah dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari dengan suasana yang sangat menyenangkan dan siswa mengikuti dengan rasa sungguh-sungguh hal ini ditunjukkan dengan hasil angket yang



diberikan kepada anak sebagai indikator motivasi anak dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari.

Berdasarkan rekap nilai hasil belajar siswa yang di ambil oleh kolaborator maka kolaborator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan metode bermain menjadikan suasana pembelajaran lebih menyenangkan, siswa lebih serius dalam melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Hasil evaluasi nilai belajar gerak dasar lari secara klasikal telah mencapai lebih dari 75%. Berdasarkan hasil tersebut maka penelitian tindakan kelas tidak perlu dilanjutkan kembali.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pada penelitian tindakan kelas yang sudah dilakukan dalam pembelajaran gerak dasar lari di SD 1 Karangtengah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan perkembangan gerak dasar lari dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran meningkat. Hal ini terindikasi dari hasil rekap belajar siswa dari 32 anak terdapat 27 anak telah Tuntas dengan rincian 22 anak dengan kategori Cukup dan 5 anak berkategori Baik. Masih terdapat 5 anak Belum Tuntas yang dikarenakan beberapa faktor yaitu kegemukan, penampilan sehari hari yang kurang lincah, faktor kesehatan dan juga faktor kelelahan. Ketuntasan klasikal 27 anak (84,37%) dan nilai rata rata kelas 79. Peningkatan minat dari siklus 1 yang mencapai 72% meningkat menjadi 92% pada siklus 2. Pembelajaran gerak dasar lari melalui metode bermain juga dapat menambah pengalaman baru bagi siswa, Sebab selama ini pembelajaran yang dilaksanakan masih monoton dengan

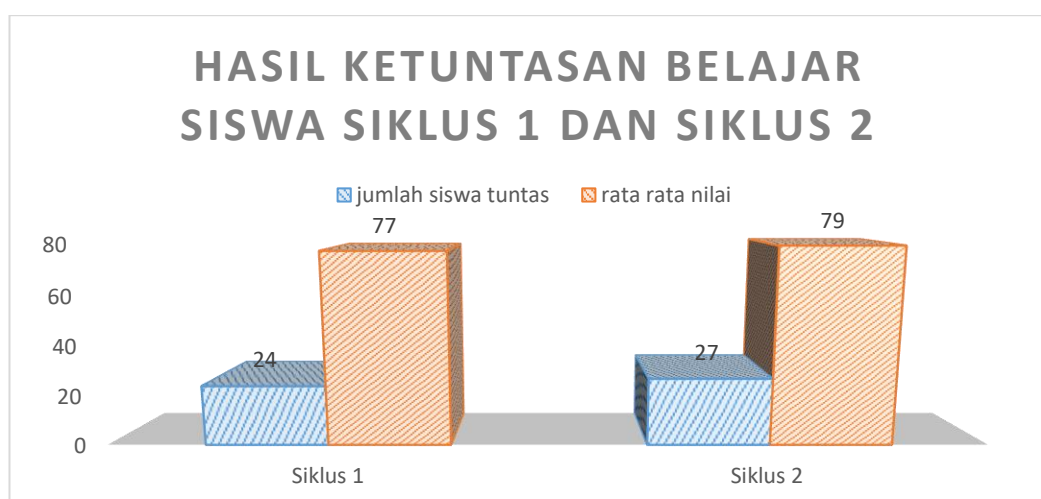
mengandalkan teknik teknik lari. Sehingga metode bermain sangat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian kelas ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa. Jika memperhatikan lembar pengamatan menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari melalui metode bermain dapat meningkatkan perkembangan gerak dasar lari. Perkembangan hasil belajar siswa dalam materi gerak dasar lari terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Hasil belajar siswa siklus 1 dan siklus 2

Aspek yang diamati	Hasil belajar siswa		Nilai rata rata kelas
	Tuntas	Tidak tuntas	
Siklus 1	24	8	77
Siklus 2	27	5	79

Jika digambarkan dalam grafik histogram maka akan terlihat sebagai berikut:



Gambar 11: grafik histogram hasil ketuntasan dan rata rata nilai siklus 1 dan siklus 2

### **C. Keterbatasan penelitian**

Peneliti sudah berusaha memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan yang peneliti alami adalah:

1. Peneliti tidak memvalidasi instrumen yang termuat pada Rencana Pelaksanaan pembelajaran (RPP).
2. Peneliti tidak secara mendalam menganalisis kesehatan masing masing siswa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut: pembelajaran gerak dasar lari melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari pada siswa siswi SDN 1 Karangtengah Tahun Ajaran 2019/2020.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari melalui metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar dan minat siswa SDN 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020. Dengan melihat data di atas, maka guru perlu meningkatkan dan lebih memodifikasi pembelajaran dengan permainan-permainan yang baru sehingga suasana pembelajaran lebih menyenangkan dan dapat membantu tujuan pembelajaran yang memuaskan.

#### **C. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat penelitian ada beberapa saran yang perlu disampaikan agar dijadikan sebagai pertimbangan demi meningkatkan kemampuan gerak dasar lari.

Adapun saran-saran yang disampaikan antara lain:

1. Sebaiknya pembelajaran melalui metode bermain dapat lebih diterapkan secara optimal kepada siswa dalam proses pembelajaran.

2. Bagi siswa hendaknya pembelajaran melalui metode bermain lebih dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa.
3. Guru mampu memodifikasi permainan dengan berbagai aturan dalam penerapan pembelajaran supaya pembelajaran tidak monoton.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin & Muhadi.(1991). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Aqib, Zainal. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung:Yrama Widya
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian* . Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi., Suharjono, & Supardi. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Aziz, Syamsir. (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Basuki, Rahmat. (2017). *Upaya Peningkatan Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi: UNY.
- Cholik T.M. dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Anak Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati, Mudjiono. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Putra.
- Djumidar (2004). *Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Komalasari, Kokom. (2013). *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Lutan, Rusli. (2003). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Mcniff, Jean & Jack Whitehead. (2006). *All You Need About Action Research*. London: SAGE Publications.
- Soetoto, Pontjopoetro. 'et all'. (2005). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktifitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Purnomo & Dapan. (2006). *Atletik*. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama.
- Priyanto, Aris. (2013). *Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD 1 Donotirto Kretek Bantul*. JPJI
- Rithaudin, Ahmad.(2016). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voly SD Negeri dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV Glagahombo 1 Tempel Sleman*. JPJI
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan Motifasi Belajar Mengajar*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Slameto (2003). *Belajar dan Faktor faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Putra.
- Sugiyanto. (2005). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta. Depdiknas.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas
- Sukintaka (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. *Penilaian dan Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya Offset.
- Wardani, 'et all'. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta. Depdiknas.
- Yudanto. (2005). *Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar*.JPJI

lampiran 1: surat ijin penelitian



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 10.21/UN.34.16/PP/2019.

16 Oktober 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri 1 Karangtengah  
di Tempat.

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

Nama : Barokah  
NIM : 17604227003  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Ahmad Rithaudin, M.Or.  
NIP : 198101252006041001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 19 s/d 30 Agustus 2019  
Tempat : SD Negeri 1 Karangtengah  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Minat dan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Siswa melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD N 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara.

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

Wakil Dekan Bidang  
Akademik dan Kerjasama  
Drs. Mansur M.S.  
NIP. 19570519 198502 1 001

- Tembusan :
1. Kaprodi PGSD Penjas
  2. Pembimbing Tas.
  3. Mahasiswa ybs



lampiran 2



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAAHRAGA  
**SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KARANGTENGAH**

Alamat : Desa Karangtengah, Kecamatan Batur, Kabupaten Banjarnegara, Kode pos 53456

Nomor Statistika Sekolah

1	0	1	0	3	0	4	1	6	0	1	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

SURAT KETERANGAN

NO. 421.4/ 58 /2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Karangtengah. Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Barokah  
NIM : 17604227003  
Prodi : PGSD Penjas  
Jurusan/Fakultas : PJKR FIK UNY

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas IV SDN 1 Karangtengah yang dilakukan sebanyak 2 Siklus dengan 2 pertemuan sebagai bahan pembuatan TA Skripsi dengan judul "Upaya meningkatkan minat dan hasil belajar gerak dasar lari siswa kelas IV SDN 1 Karangtengah Kecamatan Batur Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019-2020" Pengambilan data tersebut telah dilaksanakan pada :

Hari / Tanggal : Sabtu, 24 Agustus 2019 (Siklus 1),  
Sabtu, 31 Agustus 2019 (Siklus 2)  
Tempat : Lapangan Desa Karangtengah.  
Waktu : Pukul.7.30 – 9.50 WIB.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Karangtengah, 23 September 2019

Kepala Sekolah



TUKIMIN, S.Pd. SD

NIP. 196502261990031002

Lampiran 3: Instrumen Penelitian

A. Instrumen penilain psikomotor

No	Nama siswa	Perolehan Waktu Gerak Dasar Lari 50m															
		Sikap awal				Sikap saat berlari				Sikap akhir				Perolehan Waktu Gerak Dasar Lari 50m			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	

No	Aspek	Skor dan Indikator			
		4	3	2	1
1	Sikap Star	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	Sikap Saat Lari	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan yang berlawanan antara tungkai dan lengan.	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan menjaga kecepatan, siku ditekuk.	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan menjaga kecepatan.	Tidak melakukan lari dengan kecepatan yang maksimal
3	Sikap Finis	Mengatur nafas dan emeperlambat kombinasi gerakan lari secara	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti.	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir.	Berhenti mendadak.

		bertahap sampai berhenti.			
4	Perolehan waktu	$\geq 9.3$	9.4 – 10.7	10.8 – 11.9	$12.0 \leq$

### B. Instrumen penilaian Afektif

No	Nama siswa	Rekap Nilai Efektif															
		Disiplin				Kerjasama				Disiplin				Rasa Ingin Tahu			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1																	
2																	
3																	

Aspek	Nilai			
	4	3	2	1
Disiplin	Menjalankan perintah tanpa melakukan hal lain	Menjalankan perintah dengan melakukan hal lain	Menjalankan perintah dibantu teman	Tidak Menjalankan perintah
Percaya Diri	Selalu ingin mencoba permainan baru	Mencoba permainan baru saat diperintah	Kurang mencoba permainan baru	Tidak ingin mencoba permainan baru
Kerjasama	Dapat bekerjasama dalam kelompok dan kelompok lain	Dapat bekerjasama hanya dalam satu kelompok	Dapat bekerjasama hanya dengan yang disukai	Tidak mau bekerjasama
Rasa Ingin Tahu	Selalu bertanya	Cukup mengajukan pertanyaan	Hanya mengajukan 1 pertanyaan	Tidak pernah bertanya

### C. Instrumen Penilaian Kognitif

No	Butir Soal	Jawaban		Ket
		setuju	Tidak setuju	
1	Gerakan awal lari badan condong kedepan.			

2	Gerakan lari, kaki selalu menyentuh tanah.			
3	saat memasuki garis finish langkah kaki diperlambat.			

Jawaban benar skor 10

Nilai =  $\frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}}$

#### D. Angket siswa

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

E. Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui permainan

No	Indikator	Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru					
2	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					
3	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik					
4	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik					
5	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru					
6	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain					
7	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran					
8	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik					
9	Antusias siswa dalam mengikuti KBM					
10	Keaktifan siswa dalam pembelajaran					
Jumlah						

$$\text{Prosentase} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan : Skor Maks = 50

Aktivitas siswa : 85 – 100 % = sangat baik (A)

Aktivitas Siswa : 65 – 84 % = baik (B)

Aktivitas siswa : 55 – 64 % = cukup (C)

Aktivitas siswa : 0 – 54 % = kurang (D)

(Zainal Aqib, 2008:161)

Lampiran 4: Daftar nama siswa (Subyek) kelas IV SDN 1 Karangtengah

No	Nama	Nomer Subyek	Jenis Kelamin	
			L	P
1.	Aulia Zulfa Safitri	<b>1</b>		√
2.	Ahmad Hanaf Arfa Ulum	<b>2</b>	√	
3.	Ahmad Himam	<b>3</b>	√	
4.	Ahmad Fahri Aidil	<b>4</b>	√	
5.	Ahmad Fathur Rohman	<b>5</b>	√	
6.	Andra Aditya	<b>6</b>	√	
7.	Annas Iqbal Rafi	<b>7</b>	√	
8.	Ardan Fahressy	<b>8</b>	√	
9.	Ardian Nazril	<b>9</b>	√	
10	Asti Musbiyatun	<b>10</b>		√
11	Atina uyun wafa	<b>11</b>		√
12	Belva Verdelina	<b>12</b>		√
13	Dhiya Nabila	<b>13</b>		√
14	Elfa Nur azzalia	<b>14</b>		√
15	Jannati alfafa	<b>15</b>		√
16	Muhammad Faldan	<b>16</b>	√	
17	Madina sofiana	<b>17</b>		√
18	Marcel Angga Saputra	<b>18</b>	√	
19	Mikael Rajif A.A	<b>19</b>	√	
20	Muhammad Danar Maarif	<b>20</b>	√	
21	Muhammad Fathul Mubin	<b>21</b>	√	
22	Muhammad Nur Shihab	<b>22</b>	√	
23	Muhammad Rico Khan	<b>23</b>	√	
24	Naura Rayyani	<b>24</b>		√
25	Nyi warsita Sawijaya	<b>25</b>		√
26	Rahma fuada	<b>26</b>		√
27	Safinatul Aufa'	<b>27</b>		√
28	Viera Dian Kholida	<b>28</b>		√
29	Vira Febiana Azzahra	<b>29</b>		√
30	Yasmin Audy Debyani	<b>30</b>		√
31	Zaenal Alam	<b>31</b>	√	
32	Mikail Adzkiya Refangga	<b>32</b>	√	

## Lampiran 5: Rpp Siklus 1

### **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

#### **RPP**

Satuan Pendidikan	: SDN 1 Karangtengah
Kelas	: IV (Empat)
Tema	: 1 (satu)
Pembelajaran	: 1 (Pertama)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit

#### A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, dan percaya diri, dalam berinteraksi dalam keluarga, teman dan sahabat.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendenga, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk Tuhan dan kegiatannya, dan benda benda yang dijumpainya di rumah atau sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan yang faktual dalam bahas yang jelas, logis dan sistematis dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak yang sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

#### B. KOMPETENSI DASAR

##### PJOK

- 3.4. Memahami Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
- 4.3. Memahami Variasi Gerak Dasar Jala, Lari, Lompat dan Lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

#### C. INDIKATOR

1. Psikomotor.
  - a. Mempraktekkan Gerak Dasar Lari.
  - b. Mempraktekkan gerak dasar lari dengan waktu terbaik
  - c. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
2. Afektif
  - a. Disiplin, percaya diri, dan dapat bekerjasama dengan teman sekelompok dalam melakukan permainan.
3. Kognitif
  - a. Dapat menjelaskan gerak dasar lari

**D. TUJUAN**

- Setelah mengikuti pembelajaran ini siswa mampu berlari dengan jarak 50m .
- Setelah mengikuti pembelajaran ini siswa menjelaskan tentang pengertian gerak dasar lari.
- Setelah mengikuti pembelajaran ini siswa dapat memiliki sikap disiplin, percaya diri, kerjasama, dan rasa ingin tahu.


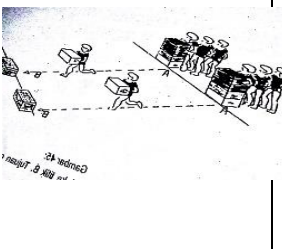
**E. MATERI**

- Gerak dasar lari dengan berbagai permainan.

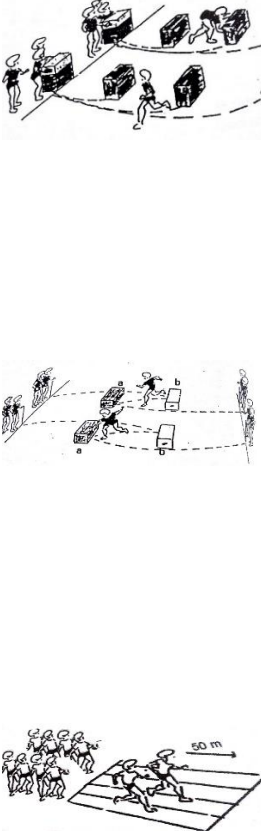
**F. PENDEKATAN DAN METODE**

- Pendekatan : Scientific
- Strategy : Kooperatif Learning.
- Tekhnik : Example, Non Example
- Metode : penugasan, tanya jawab, diskusi, Ceramah.

**G. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris</li> <li>• Siswa berdoa</li> <li>• Persensi</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>• Guru memberikan motivasi agar siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan: Estafet bola sambil jogging.</li> <li>• Permainan “Bintang Hinggap”.</li> </ul> </li> </ul>		20 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memfasilitasi pembelajaran gerak dasar lari dalam bentuk bermain:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Permainan 1:                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan lari memindahkan kardus.   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anak dibagi berkelompok. Masing masing kelompok memiliki 5 buah kardus.</li> <li>• Dalam jarak tempuh tertentu anak berusaha</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol> </li> </ul>		105 menit



	<p>memindahkan kardus kesisi lapangan yang telah dibatasi.</p> <p>2) Gerakan lari menata kardus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anak masih dalam formasi beregu.</li> <li>• Kardus dengan jumlah 5 ditata dalam barisan.</li> </ul> <p>3) Gerakan menyentuh kardus sambil lari.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masih dalam formasi beregu.</li> <li>• Setiap kelompok dibagi dua dan berdiri pada sisi lapangan yang berlawanan.</li> <li>• Setiap anak berusaha menyentuh kardus yang sudah di atur.</li> </ul> <p>4) Lari 50 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap anak lari dengan jarak 50m dalam jangka waktu tertentu.</li> </ul>		
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Siswa berbaris/duduk rilex.</li> <li>- Guru memberikan evaluasi/tanyajawab terhadap pembelajaran yang telah di lalui.</li> <li>• Salam dan doa</li> </ul> <p>Penutup</p>		<p>15 menit</p>

#### H. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain (M.Djumidar A.Widya)
- Rafia
- Cone

- Kardus

## I. PENILAIAN

### 1. Tes keterampilan psikomotorik

#### a. Lakukan gerak dasar lari !

Unsur-unsur yang diamati adalah sikap awal, saat lari, sikap akhir, waktu perolehan gerak dasar lari 50m.

#### b. Berikan pengamatan terhadap kualitas unjuk kerja siswa dengan rentang nilai seperti pada tabel !

Nilai = Jumlah skor perolehan / skor maksimal x 100 %

### 2. Tes sikap afektif

a. Pengamatan terhadap sikap afektif dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran PJOK di sekolah. Unsur yang diamati diantaranya : Disiplin, percaya diri, semangat, kerjasama, rasa ingin tahu

#### b. Berikan pengamatan terhadap kualitas unjuk kerja siswa dengan rentang nilai seperti pada tabel !

Nilai = Jumlah skor perolehan/ skor maksimal x 100 %

### 3. Tes Kognitif

#### a. Menanggapi pernyataan pengetahuan tentang gerak dasar lari

#### b. Berilah nilai terhadap kualitas tanggapan siswa dengan rentang nilai seperti tabel

Nilai = Jumlah skor perolehan/skor maksimal x 100 %

### 4. Nilai Akhir

Nilai akhir = Nilai psikomotor + afektif + kognitif

Karangtengah, 24 Agustus 2019

Mengetahui

Guru PJOK

Kepala Sekolah

Tukimin, S.Pd.SD

Barokah

NIP: 19660226 199003 1 002

NIM: 17604227003

Lampiran 6: rekap nilai psikomotor, afektif, kognitif dan rekap nilai hasil belajar

a. Rekap Nilai Psikomotor

Siklus 1

Subyek	Rekap Nilai Psikomotor																ΣSkor	Nilai
	Sikap awalan				Sikap pada saat lari				Sikap akhir				Catatan Waktu yang diperoleh					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√			√				√		√				11	69
2		√						√			√				√		12	75
3				√			√				√				√		13	81
4			√				√					√			√		13	81
5		√						√			√				√		12	75
6			√					√				√			√		14	88
7				√			√			√				√			11	69
8			√					√				√				√	15	94
9			√					√				√			√		13	81
10			√				√				√		√				10	63
11		√						√			√			√			11	69
12			√			√					√			√			12	75
13			√			√					√			√			12	75
14				√				√		√				√			12	75
15		√						√			√		√				10	63
16				√				√		√					√		13	81
17		√					√					√	√				10	63
18				√				√				√			√		15	94
19		√					√					√		√			11	69
20			√				√				√				√		12	75
21		√					√					√		√			11	69
22		√					√					√			√		12	75
23			√					√			√				√		13	81
24		√					√				√				√		12	75
25			√				√				√			√			11	69
26				√				√		√				√			12	75
27			√					√				√		√			13	81
28				√			√					√	√				11	69
29	√							√				√	√				10	63
30			√				√				√		√				10	63
31	√							√				√				√	13	81
32			√					√			√				√		12	75

b. Rekap Nilai Afektif

Subyek	Rekap Nilai Afektif																ΣSkor	Nilai
	Percaya Diri				Kejasama				disiplin				Rasa ingin tahu					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√					√	13	81
2				√				√				√				√	15	94
3			√				√				√				√		14	88
4			√				√					√				√	14	88
5				√				√			√					√	15	94
6			√					√				√				√	13	81
7				√				√				√			√		15	94
8			√				√					√				√	14	81
9		√						√		√					√		13	81
10				√					√			√		√			14	88
11				√				√				√				√	15	94
12			√				√					√				√	14	81
13				√				√			√				√		14	88
14		√						√				√				√	14	88
15		√						√				√				√	14	88
16				√				√			√				√		13	81
17			√				√				√				√		12	75
18				√				√				√			√		15	94
19				√			√					√				√	15	94
20			√					√				√				√	15	94
21			√				√					√			√		14	88
22			√				√					√			√		14	88
23				√				√				√		√			14	88
24		√						√				√				√	14	88
25			√				√					√				√	13	81
26				√			√				√					√	14	88
27			√					√				√		√			13	81
28			√					√				√		√			13	81
29		√					√					√				√	13	81
30			√				√				√				√		12	75
31			√					√				√				√	15	94
32				√				√			√					√	15	94

c. Rekap Nilai Kognitif

Subyek	Nilai Kognitif			$\Sigma$ skor	Nilai
	Soal No 1	Soal No 2	Soal No 3		
	Skor 10	Skor 10	Skor 10		
1	√	√		20	67
2	√	√		20	67
3	√		√	20	67
4	√	√		20	67
5	√	√		20	67
6	√	√	√	20	67
7	√		√	20	67
8	√		√	20	67
9		√	√	20	67
10	√	√		20	67
11	√	√		20	67
12	√	√		20	67
13		√	√	20	67
14	√		√	20	67
15	√		√	20	67
16		√	√	20	67
17		√	√	20	67
18	√		√	20	67
19	√	√		20	100
20	√		√	20	67
21		√	√	20	67
22	√	√		20	67
23	√		√	20	67
24	√	√		20	67
25	√		√	20	67
26	√		√	20	67
27	√		√	20	67
28	√	√		20	67
29	√	√	√	30	100
30	√	√		20	67
31	√	√		20	67
32	√	√		20	67

d. Rekap Nilai Hasil Belajar Siswa

Subyek	Rekap Nilai Hasil Belajar						Nilai Akhir	Tuntas/Tidak Tuntas	Diskripsi
	Ranah Psikomotor		Ranah Kognitif		Ranah Afektif				
	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai			
<b>1</b>	11	69	20	67	13	81	72	Tuntas	C
<b>2</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C
<b>3</b>	13	81	20	67	14	88	78	Tuntas	C
<b>4</b>	13	81	20	67	14	88	78	Tuntas	C
<b>5</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C
<b>6</b>	14	88	20	67	13	81	78	Tuntas	C
<b>7</b>	11	69	20	67	15	94	76	Tuntas	C
<b>8</b>	15	94	20	67	13	81	81	Tuntas	C
<b>9</b>	13	81	20	67	13	81	76	Tuntas	C
<b>10</b>	10	63	20	67	14	88	72	TidakTuntas	K
<b>11</b>	11	69	20	67	15	94	76	Tuntas	C
<b>12</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>13</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>14</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>15</b>	10	63	20	67	14	88	72	TidakTuntas	K
<b>16</b>	13	81	20	67	13	81	76	Tuntas	C
<b>17</b>	10	63	20	67	12	75	68	TidakTuntas	K
<b>18</b>	15	94	20	67	15	94	85	Tuntas	C
<b>19</b>	11	69	20	67	15	94	76	Tuntas	C
<b>20</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C
<b>21</b>	11	69	20	67	14	88	74	TidakTuntas	K
<b>22</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>23</b>	13	81	20	67	14	88	78	Tuntas	C
<b>24</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>25</b>	11	69	20	67	13	81	72	TidakTuntas	K
<b>26</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>27</b>	13	81	20	67	13	81	76	Tuntas	C
<b>28</b>	11	69	20	67	13	81	72	TidakTuntas	K
<b>29</b>	10	63	30	100	13	81	81	Tuntas	C
<b>30</b>	10	63	20	67	12	75	68	TidakTuntas	K
<b>31</b>	13	81	20	67	15	94	81	Tuntas	C
<b>32</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C

Lampiran 7: Hasil Angket Siswa Siklus 1

No	Faktor Yang Dinilai	Jawaban siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	29	90,6	3	9,4
2.	Saya merasa tertarik untuk bisa belajar gerak lari.	27	84,4	5	15,6
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong.	27	84,4	5	15,6
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran gerak dasar lari yang diberikan oleh guru.	29	90,6	3	9,4
5.	Saya suka dan senang olahraga lari, walaupun teman teman tidak menyukainya.	29	90,6	3	9,4
6.	Saya suka pembelajaran lari, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	32	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lari yang diadakan disekolah.	26	81,2	6	18,8
8.	Saya mengikuti pembelajaran lari dengan sungguh sungguh.	24	75	8	25
9.	Saya selalu mengawali aktifitas lari dengan pemanasan terlebih dahulu.	32	100	0	0
10.	Saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran gerak lari.	27	84,4	5	15,6
11.	Saya dapat memahami penjelasan dari guru.	27	84,4	5	15,6
12.	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran.	28	87,5	4	12,5
13.	Saya selalu menyenangi lari cepat daripada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	24	75	8	25
14.	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru.	17	84,4	5	15,6
15.	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	32	100	0	0

Lampiran 8: Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Gerak

Dasar Lari Melalui permainan Siklus 1

No	Indikator	Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru					V
2	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru				V	
3	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik				V	
4	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik				V	
5	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru		V			
6	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain				V	
7	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran				V	
8	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik				V	
9	Antusias siswa dalam mengikuti KBM		V			
10	Keaktifan siswa dalam pembelajaran			V		
Jumlah		36				



## Lampiran 9: Rpp Siklus 2

### **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

#### **RPP**

Satuan Pendidikan	: SDN 1 Karangtengah
Kelas	: IV (Empat)
Tema	: 1 (satu)
Pembelajaran	: 2 (kedua)
Alokasi Waktu	: 4x35 menit

#### A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, dan percaya diri, dalam berinteraksi dalam keluarga, teman dan sahabat.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah atau sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan yang faktual dalam bahasa yang jelas, logis dan sistematis dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak yang sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

#### B. KOMPETENSI DASAR

##### PJOK

- 3.4. Memahami Variasi Gerak Dasar Jala, Lari, Lompat dan Lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
- 4.3. Memahami Variasi Gerak Dasar Jala, Lari, Lompat dan Lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

#### C. INDIKATOR

1. Psikomotor.
  - d. Mempraktekkan Gerak Dasar Lari.
  - e. Mempraktekkan gerak dasar lari dengan waktu terbaik
  - f. Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi
2. Afektif
  - a. Disiplin, percaya diri, dan dapat bekerjasama dengan teman sekelompok dalam melakukan permainan.
3. Kognitif
  - b. Dapat menjelaskan gerak dasar lari

#### D. TUJUAN

- Setelah mengikuti pembelajaran ini siswa mampu berlari dengan jarak 50m .

- Setelah mengikuti pembelajaran ini siswa menjelaskan tentang pengertian gerak dasar lari.
- Setelah mengikuti pembelajaran ini siswa dapat memiliki sikap disiplin, percaya diri, kerjasama, dan rasa ingin tahu.


#### E. MATERI

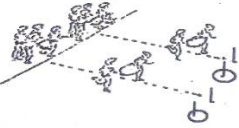


- Gerak dasar lari.

#### F. PENDEKATAN DAN METODE

- Pendekatan : Scientific
- Strategy : Kooperatif Learning.
- Teknik : Example, Non Example
- Metode : penugasan, tanya jawab, diskusi, Ceramah.

#### G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi kegiatan	Gambar	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris</li> <li>• Siswa berdoa</li> <li>• Persensi</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li> <li>• Guru memberikan motivasi agar siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran.               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan: Estafet bola sambil jogging.</li> <li>• Permainan “Bintang Hinggap”.</li> </ul> </li> </ul>		20
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memfasilitasi pembelajaran gerak dasar lari dalam bentuk bermain: Permainannya:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gerakan lari menerobos simpai.</li> </ol> <p>Anak dibariskan 5 berbanjar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalam jarak 15 m secara berurutan siswa berlari kesisi lapangan untuk menerobos simpai seperti memakai celana.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Gerakan lari berpasangan memasukkan simpai.</li> </ol> </li> </ul>	 <p>Gambar 1. Lari Menerobos Simpai (Moch. Djumidar, 2004 : 9)</p>	105

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dibagi dalam 2 kelompok/lebih.</li> <li>• Dua siswa masing masing kelompok secara bersaa lari sambil membawa satu simpai menuju tiang pancang yang berjarak 15m.</li> <li>• Kemudian memasukkan simpai ketiang pancang dan mengambil satu siampai pada tiang pancang yang ada disebelahnya.</li> <li>• Dan membawa kembali simpai pada pasangan berikutnya.</li> </ul> <p>3) Gerakan. Kombinasi lari dan lompat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa baris 3 berbanjar.</li> <li>• Urut dari siswa barisan paling depan lari zig zag melewati kune, dilanjutkan lari melompati kardus kemudianmengambil bola yang diletakkan digaris batas, kemudian lari cepat menuju barisan..</li> </ul> <p>4) Lari 50 m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap anak lari dengan jarak 50m dalam jangka waktu tertentu.</li> </ul>	 <p>Gambar 2. Memasukkan simpai berpasangan (Moch. Djumidar, 2004: 22)</p>  	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pendiginan Siswa berbaris/duduk rilex.</li> <li>- Guru memberikan evaluasi/tanyajawab terhadap pembelajaran yang telah di lalui.</li> <li>• Salam dan doa penutup</li> </ul>	15	

#### H. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Gerak Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain (M.Djumidar A.Widya)

- Rafia
- Cone
- Kardus

#### I. PENILAIAN

##### 1. Tes keterampilan psikomotorik

###### a. Lakukan gerak dasar lari !

Unsur-unsur yang diamati adalah sikap awal, saat lari, sikap akhir, waktu perolehan gerak dasar lari 50m.

###### b. Berikan pengamatan terhadap kualitas unjuk kerja siswa dengan rentang nilai seperti pada tabel !

Nilai = Jumlah skor perolehan / skor maksimal x 100 %

##### 2. Tes sikap afektif

Pengamatan terhadap sikap afektif dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran PJOK di sekolah. Unsur yang diamati diantaranya : Disiplin, percaya diri, semangat, kerjasama, rasa ingin tahu.

Nilai = Jumlah skor perolehan/ skor maksimal x 100 %

##### 3. Tes Kognitif

###### c. Menanggapi pernyataan pengetahuan tentang gerak dasar lari

###### d. Berilah nilai terhadap kualitas tanggapan siswa dengan rentang nilai seperti tabel

Nilai = Jumlah skor perolehan/skor maksimal x 100 %

##### 4. Nilai Akhir

Nilai akhir = Nilai psikomotor + afektif + kognitif

Karangtengah, 30 Agustus 2019

Mengetahui

Guru PJOK

Kepala Sekolah

Tukimin, S.Pd.SD

Barokah

NIP: 19660226 199003 1 002

NIM: 17604227003

Lampiran 10: Rekap Nilai psikomotor, afektif, kognitif dan rekap hasil belajar

Siklus 2

a. Rekap Nilai Psikomotor

Siklus 2

Subyek	Rekap Nilai Psikomotor																ΣSkor	Nilai	
	Sikap awalan				Sikap pada saat lari				Sikap akhir				Catatan Waktu yang diperoleh						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1				√				√				√				√		13	81
2		√						√				√				√		12	75
3				√				√				√				√		13	81
4				√				√				√				√		14	88
5				√				√				√				√		13	81
6				√				√				√				√		15	94
7				√				√				√			√			12	75
8			√					√				√				√		15	94
9			√					√				√				√		13	81
10			√					√				√			√			11	69
11		√						√				√			√			11	69
12			√			√						√			√			12	75
13			√			√						√			√			12	75
14				√				√			√				√			12	75
15		√						√				√			√			11	69
16				√				√			√					√		14	88
17		√					√					√		√				12	75
18				√				√				√				√		15	94
19		√					√					√			√			12	75
20			√				√					√				√		12	75
21			√				√					√			√			12	75
22		√					√					√				√		12	75
23			√				√					√				√		13	81
24		√					√					√				√		12	75
25				√			√					√			√			12	75
26				√			√			√					√			12	75
27			√				√					√			√			13	81
28				√			√					√			√			12	75
29			√				√					√	√					12	75
30			√				√					√			√			12	75
31	√						√					√					√	13	81
32			√				√					√				√		12	75

b. Rekap Nilai Afektif

Subyek	Rekap Nilai Afektif																ΣSkor	Nilai
	Percaya Diri				Kejasama				disiplin				Jujur					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√					√	13	81
2				√				√				√				√	15	94
3			√				√				√					√	14	88
4			√				√					√				√	14	88
5				√				√			√					√	15	94
6			√					√				√				√	13	81
7				√				√				√			√		15	94
8			√				√					√				√	14	81
9		√					√				√				√		13	81
10				√					√			√		√			14	88
11				√				√				√				√	15	94
12			√				√					√				√	14	88
13				√				√				√			√		14	88
14		√						√				√				√	14	88
15		√						√				√				√	14	88
16				√				√				√			√		13	81
17			√				√					√			√		12	75
18				√				√				√			√		15	94
19				√			√					√				√	15	94
20			√					√				√				√	15	94
21			√				√					√			√		14	88
22			√				√					√			√		14	88
23				√				√				√		√			14	88
24		√						√				√				√	14	88
25			√				√					√				√	13	81
26				√			√					√				√	14	88
27			√					√				√		√			13	81
28			√					√				√		√			13	81
29		√					√					√				√	13	81
30				√				√				√			√		14	88
31			√					√				√				√	15	94
32				√				√				√				√	15	94

c. Rekap Nilai Kognitif

Subyek	Nilai Kognitif			$\Sigma$ skor	Nilai
	Soal No 1	Soal No 2	Soal No 3		
	Skor 10	Skor 10	Skor 10		
1	√	√		20	67
2	√	√		20	67
3	√		√	20	67
4	√		√	20	67
5	√	√		20	67
6	√	√	√	30	100
7	√		√	20	67
8	√	√		20	67
9		√	√	20	67
10	√	√		20	67
11	√	√	√	30	100
12	√		√	20	67
13	√		√	20	67
14	√	√		20	67
15	√		√	20	67
16		√	√	20	67
17		√	√	20	67
18	√	√	√	30	100
19	√	√		20	100
20	√		√	20	67
21		√	√	20	67
22	√	√		20	67
23	√		√	20	67
24	√	√		20	67
25	√		√	20	67
26	√	√		20	67
27	√	√		20	67
28	√		√	20	67
29	√	√	√	30	100
30	√	√	√	30	100
31	√		√	20	67
32	√	√		20	67

d. Rekap Nilai Hasil Belajar Siswa

	Rekap Nilai Hasil Belajar						Nilai Akhir	Tuntas/Tidak Tuntas	Diskripsi
	Ranah Psikomotor		Ranah Kognitif		Ranah Afektif				
	Skor	Nilai	Skor	Nilai	Skor	Nilai			
<b>1</b>	13	81	20	67	13	81	76	Tuntas	C
<b>2</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C
<b>3</b>	13	81	20	67	14	88	78	Tuntas	C
<b>4</b>	14	88	20	67	14	88	81	Tuntas	C
<b>5</b>	13	81	20	67	15	94	81	Tuntas	C
<b>6</b>	15	94	30	100	13	81	92	Tuntas	C
<b>7</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C
<b>8</b>	15	94	20	67	14	81	81	Tuntas	C
<b>9</b>	13	81	20	67	13	81	76	Tuntas	C
<b>10</b>	11	69	20	67	14	88	74	Tidak Tuntas	K
<b>11</b>	11	69	30	100	15	94	88	Tuntas	C
<b>12</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>13</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>14</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>15</b>	11	69	20	67	14	88	74	Tidak Tuntas	K
<b>16</b>	14	88	20	67	13	81	78	Tuntas	C
<b>17</b>	12	75	20	67	12	75	72	Tidak Tuntas	K
<b>18</b>	15	94	30	100	15	94	96	Tuntas	C
<b>19</b>	12	75	20	100	15	94	78	Tuntas	C
<b>20</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C
<b>21</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>22</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>23</b>	13	81	20	67	14	88	78	Tuntas	C
<b>24</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>25</b>	12	75	20	67	13	81	74	Tidak Tuntas	K
<b>26</b>	12	75	20	67	14	88	76	Tuntas	C
<b>27</b>	13	81	20	67	13	81	76	Tuntas	C
<b>28</b>	12	75	20	67	13	81	74	Tidak Tuntas	K
<b>29</b>	12	75	30	100	13	81	85	Tuntas	C
<b>30</b>	12	75	30	100	14	88	88	Tuntas	C
<b>31</b>	13	81	20	67	15	94	81	Tuntas	C
<b>32</b>	12	75	20	67	15	94	78	Tuntas	C



Lampiran 11: Hasil Angket Siswa

No	Faktor Yang Dinilai	Jawaban siswa			
		Ya		Tidak	
		Jml	%	Jml	%
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan.	32	100	0	0
2.	Saya merasa tertarik untuk bisa belajar gerak lari.	29	90,63	3	9,37
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	30	93,75	2	6,25
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran gerak dasar lari yang diberikan oleh guru	28	87,5	4	12,5
5.	Saya suka dan senang olahraga lari, walaupun teman teman tidak menyukainya.	29	90,63	3	9,37
6.	Saya suka pembelajaran lari, jika dalam pembelajarannya ada permainan.	32	100	0	0
7.	Saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lari yang diadakan disekolah.	29	90,63	3	9,37
8.	Saya mengikuti pembelajaran lari dengan sungguh sungguh.	31	96,88	1	3,12
9.	Saya selalu mengawali aktifitas lari dengan pemanasan terlebih dahulu	32	100	0	0
10	Saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran gerak lari.	32	100	0	0
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru.	32	100	0	0
12	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pembelajaran.	30	93,75	2	6,25
13	Saya selalu menyenangi gerak dasar lari daripada pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.	26	81,2	6	18,8
14	Saya dapat melakukan test evaluasi yang diberikan guru.	29	90,63	3	9,37
15	Saya dapat melihat nilai test evaluasi.	32	100	0	0

Lampiran 12 : Lembar Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui permainan siklus 2

No	Indikator	Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru					V
2	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru					V
3	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik					V
4	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik				V	
5	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru				V	
6	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain					V
7	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran				V	
8	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik					V
9	Antusias siswa dalam mengikuti KBM				V	
10	Keaktifan siswa dalam pembelajaran					V
Jumlah		46				

Lampiran 13: Dokumentasi Kegiatan

**Permainan Siklus 1**



Gerakan Pemanasan



Permainan 1 Siklus 1



Permainan 2 Siklus 1



Permainan 3 Siklus 1

## Permainan Siklus 2



Dokumentasi permainan 1 siklus 2



Dokumentasi Permainan 2 Siklus 2



Dokumentasi permainan 3 Siklus 2



Dokumentasi Lari 50m

