

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI
MENGUNAKAN METODE BERMAIN ESTAFET KARET
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI METAWANA
KEC. PAGENTAN KAB.BANJARNEGARA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

AHMAD IRVAN MUJAHID

NIM: 17604227037

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

2019

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI
MENGUNAKAN METODE BERMAIN ESTAFET KARET
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI METAWANA
KEC. PAGENTAN KAB. BANJARNEGARA**

Oleh:

Ahmad Irvan Mujahid

NIM: 17604227037

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain karet meningkatkan tingkat penguasaan belajar gerak dasar lari estafet dalam pembelajaran penjaskes. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode *class-room Action Research* atau penelitian tindakan kelas.

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan dua siklus. Instrumen yang digunakan dalam permainan lari estafet. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Metawanayang berjumlah 22 siswa. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan Metode observasi dan instrumen dan pengamatan kolaborasi.

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil tingkat penguasaan sebagai berikut: hasil nilai persentase guru yang didapat pada pra siklus sebesar 33,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 26,66%. Pada siklus 1 nilai persentase guru yang didapat sebesar 46,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 33,33%. Pada siklus 2 nilai persentase guru yang didapat sebesar 53,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 40,00%. Pada siklus 3 nilai persentase guru yang didapat sebesar 60,00%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 46,66%. Pada siklus 4 nilai persentase guru yang didapat sebesar 73,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 60,00%. Pada siklus 5 nilai persentase guru yang didapat sebesar 86,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 73,33%. Pada siklus 6 nilai persentase guru yang didapat sebesar 93,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 86,66%.

Kata kunci: Modifikasi, Pembelajaran, Gerak Dasar Lari Estafet

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI
MENGUNAKAN METODE BERMAIN ESTAFET KARET
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI METAWANA
KEC. PAGENTAN KAB.BANJARNEGARA**

Disusun oleh :

Ahmad Irvan Mujahid

NIM 17604227037

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

Yogyakarta,November 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M. Pd.

NIP. 19561107 198203 1 003

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Drs. Sriawan, M. Kes

NIP 19580830 198703 1 003

PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI
MENGUNAKAN METODE BERMAIN ESTAFET KARET
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI METAWANA
KEC.PAGENTAN KAB. BANJARNEGARA**

Disusun Oleh:

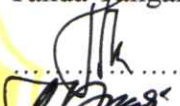


Ahmad Irvan Mujahid

NIM. 17604227037

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan
Jasmani Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 06 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		17.12.2019
Ahmad Ritahaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		17.12.2019
Drs. Sunardianta, M.Kes	Penguji I (Utama)		17.12.2019

Yogyakarta, 20 Desember 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 0019

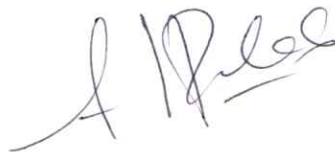
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AHMAD IRVAN MUJAHID
Nomor Pokok Mahasiswa : 17604227037
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar
Lari Melalui Pendekatan Modifikasi Menggunakan
Metode Bermain Dan Media Yang Berbeda Siswa
Kelas V SD Negeri Metawana Kec. Pagentan Kab.
Banjarnegara

Menyatakan bahwa penelitian ini pada adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima serbagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam skripsi ini.

Yogyakarta, 2019 Yang
menyatakan



Ahmad Irvan Mujahid

NIM: 17604227037

MOTTO

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

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

Sabar adalah pahit, Akan tetapi semua yang pahit akan menyembuhkan segala macam penyakit.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan izin Allah SWT, dengan rasa syukur yang tak terkira dengan segala kerendahan hati, ku persembahkan karya ini sebagai ucapan terima kasih untuk:

1. Kedua orang tuaku yang luar biasa, Bapak Ahmad Chalimi (Alm) dan Ibu Siti Khasanah yang telah memberikan segalanya untuk perjuanganku. Setiap tetes keringat dan air mata yang tak ternilai harganya.
2. Istriku tercinta Da'iyah Ismiatun. Terima kasih untuk doa, dukungan, dan kepercayaanya.
3. Anakku tersayang Agestia, yang selalu menjadi motivasi dan penyemangat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Metode Bermain Estafet Karet Pada Siswa Kelas V SD Negeri Metawana” dapat terselesaikan dengan baik. Sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes Pembimbing TAS yang telah memberikan semangat, bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
2. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M. Kes., Ketua Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berjuang untuk meningkatkan kualitas lulusan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu memberikan ijin penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian

5. Bapak Abdul Mahfudin Alim, S.Pd.Kor., M.Pd. Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu permasalahan dalam hal akademik.
6. Bapak Hasanudin, S.Pd.I, Kepala Sekolah SD Negeri Metawana yang dengan seijin beliau penulis dapat melaksanakan penelitian ini.
7. Para guru dan staf SDN Metawana yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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

Yogyakarta, 30 Nopember 2019

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	76
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	8
A. KajianTeori	8

1. Pengertian Atletik.....	8
2. Pengertian Pembelajaran	9
3. Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.....	12
4. Gerak Dasar Lari	13
5. Pendekatan Modifikasi Dalam Pembelajaran	15
6. Pengertian Media Pembelajaran.....	17
7. Penelitian yang Relevan	21
8. Kerangka Berpikir	23
BAB III. METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu	24
1. Tempat Penelitian	24
2. Waktu Penelitian	24
C. Subyek Penelitian.....	25
D. Jenis Tindakan	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data	30
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
1. Siklus I Pertemuan Pertama.....	31
2. Siklus I Pertemuan Kedua	43
3. Siklus II Pertemuan Pertama	63
B. Pembahasan Hasil Penelitian	81
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Implikasi.....	83
C. Keterbatasan Penelitian.....	84

D. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Lembar Observasi Aktivitas Guru Penjaskes	27
Tabel 2. Lembar Observasi Aktivitas Siswa	28
Tabel 3. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama	33
Tabel 4. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan Pertama oleh Peneliti.....	34
Tabel 2. Lembar Observasi Aktivitas Siswa	28
Tabel 3. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Berfikir	22
Gambar 2. Daur Penelitian Tindakan	24
Gambar 3. Kerangka Berfikir	31
Gambar 4. Suasana Saat Pemanasan siklus 1 Pertemuan pertama	32
Gambar 5. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Pertama Kerangka Berfikir	32
Gambar 6. Daur Penelitian Tindakan	32
Gambar 7. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Pertama.....	34
Gambar 2. Daur Penelitian Tindakan	24
Gambar 3. Kerangka Berfikir	31
Gambar 4. Suasana Saat Pemanasan siklus 1 Pertemuan pertama	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	87
2. Surat Izin Penelitian SD	88
3. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	89
4. Surat Pernyataan Teman Sejawat.....	90
5. Surat Pernyataan Teman Sejawat.....	91
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)Siklus 1.....	92
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)Siklus 2.....	97
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)Siklus 3.....	102
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)Siklus 4.....	107
10. Foto Media dan Proses Pembelajaran	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan nasional mencakup semua aspek kehidupan yang di dalamnya mengandung makna dan tujuan untuk menciptakan masyarakat yang cerdas dan sejahtera. Salah satu aspek kehidupan yang menjadi program pembangunan Indonesia saat ini adalah Pendidikan. Tujuan pendidikan sebagaimana dijelaskan dalam, Hasbullah (1996:125) berfungsi memberikan arah pada semua kegiatan pendidikan dalam satuan-satuan pendidikan yang ada.

Dalam sistem pendidikan nasional, peserta didiknya adalah semua warga negara. Artinya, semua satuan pendidikan yang ada harus memberikan kesempatan menjadi peserta didiknya kepada semua warga negara yang memenuhi persyaratan tertentu sesuai dengan ke khususannya, tanpa membedakan status sosial, ekonomi, agama, suku bangsa, dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan UUD 1945 Pasal 31 ayat (1) berbunyi: "Tiap-tiap warga negara berhak mendapat pendidikan".

Dari penjelasan di atas, artinya setiap warga negara tanpa memandang status sosial dan ekonomi berhak sepenuhnya memperoleh pendidikan yang terbaik sebagaimana tercantum dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2008 tentang Pendanaan Pendidikan Pasal 2 Ayat (1) yang berbunyi: "Pendanaan pendidikan menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat". Sehingga

semua warga negara berhak untuk menempuh wajib belajar yang merupakan program pendidikan minimal yang harus diikuti oleh warga negara Indonesia atas tanggung jawab pemerintah dan pemerintah daerah.

Wajib belajar memegang peranan penting dalam mengikat setiap warga negara untuk terus aktif berperan dalam pembangunan bidang pendidikan yang berkualitas. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2008 tentang Wajib Belajar Pasal 2 Ayat (2) adalah sebagai berikut: wajib belajar bertujuan memberikan pendidikan minimal bagi warga negara Indonesia untuk dapat mengembangkan potensi dirinya agar dapat hidup mandiri di dalam masyarakat atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Sebagaimana dijelaskan dalam **UU No. 20 Tahun 2003** tentang sisdiknas, yakni:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Di dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sisdiknas Pasal 5 disebutkan ayat

(1) setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu; dan ayat (5) setiap warga negara berhak mendapatkan kesempatan meningkatkan pendidikan sepanjang hayat.

Dalam dunia pendidikan berbagai macam ilmu diajarkan, baik pendidikan formal maupun pendidikan nonformal. Pendidikan formal di

sekolah dijalankan secara terpadu dengan kurikulum dan dikembangkan dalam rencana pembelajaran di sekolah secara terencana oleh guru mata pelajaran masing-masing. Dalam pendidikan formal, proses interaksi yang baik antara guru dan siswa merupakan bentuk keterikatan dalam proses belajar mengajar.

Dalam proses pendidikan formal di sekolah masing-masing mata pelajaran diberikan oleh guru yang berkompeten dengan menggunakan rencana pembelajaran yang benar, diterapkan secara berkesinambungan akan memberikan pencapaian hasil yang maksimal pula. Guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam proses belajar mengajar di sekolah agar siswa mampu berpikir kritis untuk membuka wawasan dengan menggali lebih dalam lagi apa yang diberikan oleh guru di sekolah. Selain itu, proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif oleh guru memberikan rasa nyaman dan senang sehingga anak mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan senang hati.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijelaskan dalam, Sukintaka (2004:17) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan termasuk di dalamnya pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Munasifah (2008:1). Pembelajaran Penjaskes di sekolah diintegrasikan untuk membuat anak senang bergerak dan bermain. Karena itu proses pembelajaran Penjaskes di sekolah harus menggunakan model-model pembelajaran yang mampu merangsang semangat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Anak pada setingkat Sekolah Dasar yang masih senang dengan kegiatan bermain, baik dengan teman sebaya mereka atau dengan benda-benda yang mereka sukai. Di SD Negeri Metawana, khususnya kelas V dalam pembelajaran Penjaskes sudah menggunakan model-model pembelajaran yang cukup baik, misalnya dengan menggunakan metode pendekatan bermain dalam proses pembelajaran di sekolah. Termasuk di dalamnya proses pembelajaran Gerak Dasar Lari yang diberikan dengan metode pendekatan bermain Estafet karet atau pun benda-benda yang tidak berbahaya bagi siswa setingkat Sekolah Dasar.

Namun terkadang siswa tetap saja merasa bosan dengan aktifitas yang dilakukan karena alat yang digunakan dalam pembelajaran tersebut adalah alat yang sama yang digunakan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya meskipun menggunakan bentuk permainan yang berbeda. Sehingga proses pembelajaran tersebut terkesan monoton dan akhirnya proses belajar mengajar kurang maksimal karena siswa merasa enggan dan bosan terhadap pembelajaran yang sama.

Pembelajaran yang menarik akan meningkatkan motivasi anak untuk

terus aktif melakukan aktifitas gerak dan semangat mengikuti proses belajar mengajar. Untuk itu peneliti berusaha memberikan inovasi baru untuk meningkatkan pembelajaran yang maksimal dalam pembelajaran gerak dasar lari Estafet pada siswa kelas V SD Negeri Metawana. Dalam upaya menarik siswa, maka usaha yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda pada setiap proses pembelajaran dengan bentuk dan warna yang menarik dalam mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar lari , khususnya gerak dasar lari Estafet siswa kelas V SD Negeri Metawana.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Modifikasi dalam bentuk permainan yang digunakan kurang cukup menarik siswa untuk terus berinteraksi dengan semangat yang tinggi dalam proses pembelajaran disekolah
- 2) Ketersediaan media pembelajaran di sekolah yang masih minim, sehingga guru merasa kesulitan dalam mengembangkan model pembelajaran di sekolah.
- 3) Modifikasi yang dilakukan hanya sebatas permainan dan alat-alat yang sederhana, sehingga perlu ditambahkan lagi alat-alat pembelajaran yang baru dan belum pernah digunakan sehingga siswa merasa penasaran dan lebih bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan pengetahuan, waktu dan kemampuan peneliti dan banyaknya aspek lain yang mendukung dalam keberhasilan pencapaian peningkatan pembelajaran gerak dasar lari, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini hanya pada upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain Estafet karet dan media yang berbeda siswa kelas V SD Negeri Metawana.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain estafet karet dan media yang berbeda dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari, siswa kelas V SD Negeri Metawana.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul dan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut : Untuk mendapatkan gambaran tentang pembelajaran gerak dasar lari, siswa kelas V SD Negeri Metawana dengan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain Estafet karet dan media yang berbeda.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan di atas, manfaat penelitian ini adalah:

- 1) Bagi guru Penjaskes penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar lari menggunakan metode estafet karet pada siswa kelas V SD Negeri Metawana.
- 2) Bagi siswa diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat lebih memacu motivasi untuk lebih bersemangat mengikuti proses pembelajaran disekolah.
- 3) Bagi sekolah dapat berguna sebagai masukan untuk lebih meningkatkan pelaksanaan pembelajaran khususnya gerak dasar lari Estafet.
- 4) Bagi peneliti sebagai masukan pengetahuan dan menambah wawasan khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari Estafet disekolah.
- 5) Sebagai acuan penelitian yang akan datang yang berkaitan dengan permasalahan pembelajaran gerak dasar lari estafet.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian

Olahraga merupakan berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang. Lebih luas lagi olahraga dianggap sebagai salah satu alat dalam usaha meningkatkan kesanggupan bangsa guna menanggulangi kewajibannya yang semakin lama semakin meningkat sesuai dengan perkembangan jaman.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti kontes, Munasifah (2008 : 9). Nomor olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat dipenuhi.

Atletik memegang peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya.

Sesuai dengan penjelasan dan tujuan dalam melakukan olahraga tersebut di atas, maka di sekolah mempunyai seperangkat kurikulum yang menjabarkan kegiatan olahraga pendidikan jasmani. Di dalam Kurikulum SD pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan yang proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi seimbang. Salah satu cabang olahraga nomor atletik yang juga menjadi muatan materi pendidikan di sekolah adalah nomor lari, terutama dalam materi pembelajaran Penjas di sekolah dasar.

Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan untuk SD meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri atas atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan. Sedang kegiatan pilihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat, seperti renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja dan sepak bola. Kegiatan dalam atletik yang termasuk dalam materi kurikulum adalah nomor lari, dimana di dalamnya terdapat materi tentang gerak dasar lari itu sendiri.

2. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran sebagaimana dijelaskan dalam Sukintaka (2004 : 55) mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya.

Jadi di dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersamaan, yaitu sebagai berikut: *pertama*, ada satu pihak yang memberi dan *kedua*, pihak lain yang menerima. Oleh sebab itu peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif. Kalau pembelajaran direncanakan dengan cermat dan dilaksanakan dengan baik, maka dapat diharapkan bahwa pembelajaran sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan jasmani akan berhasil dengan baik juga.

Winarno Surachmad (1980) dalam Sukintaka (2004 : 57), mengutarakan “bahwa mengajar merupakan peristiwa yang terikat oleh tujuan, terarah oleh tujuan, dan dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan”.

Menurut Winarno Surachmad (1980) dalam Sukintaka (2004 : 38) Untuk pencapaian tujuan pembelajaran dengan baik dan lancar, maka guru pendidikan jasmani harus betul-betul mengetahui interaksi edukatif berikut ini:

1. Keadaan anak (jenis kelamin, atau kemampuan anak, karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak)
2. Penentuan bahan pelajaran yang tepat
3. Tempat pelaksanaan (kolam renang, bangsal senam, atau lapangan terbuka)
4. Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran (rasa sosial, kemampuan motorik)
5. Keterampilan motorik, afektif, atau kognitif

6. Tersedianya alat pembelajaran
7. Penentu pembelajaran dan metode penyampaian (bentuk metode penyampaian : bermain, ceritera, gerka dan lagu, meniru, lomba, tugas, komando, latihan, dan modifikasi)
8. Ada penilaian interaksi
9. Tujuan pembelajaran dijelaskan dalam Sukintaka (2004 : 60-61), yaitu:
 - a. Tujuan pembelajaran umum.

Perumusannya masih sangat umum, karena belum operasional. Artinya belum spesifik, karena masih meliputi ruang lingkup yang cukup luas. Kata kerja yang digunakan dalam tujuan pengajaran umum ialah kata kerja yang tidak atau belum operasional, jadi masih menimbulkan berbagai tafsiran. Adapun kata kerja itu antara lain: memahami, menguasai, mengetahui, mengerti, mengenal, atau kata-kata lain yang sejenis.

- b. Tujuan pembelajaran khusus

Perumusan pada tujuan pembelajaran khusus sudah lebih operasional daripada perumusan tujuan pembelajaran umum. Komponen pokok dalam perumusan tujuan pengajaran ialah keadaan anak didik yang berkaitan dengan tingkah laku, kondisi tertentu, dan derajat kemampuan. Dalam perumusan tujuan pembelajaran khusus yang akan ditentukan oleh para guru sendiri ialah kata kerja yang dipilih harus bermakna operasional, seperti: dapat atau mampu.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi edukatif antara guru dan siswa yang mempunyai tujuan dalam menyalurkan ilmu dari guru ke siswa menuju proses kematangan dalam diri siswa.

3. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani dan kesehatan seperti dikemukakan oleh Rijsdorp (1971) dalam Sukintaka (2004 : 31-32) sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari Gymnologie, yakni pengetahuan (wetenschap) tentang berlatih, dilatih, atau melatih; yang terdiri dari tiga bagian besar: (1) Pendidikan Jasmani, (2) Olahraga (Sport), (3)Rekreasi.
- b. Pendidikan jasmani merupakan pergaulan pedagogi dalam bidang gerak dan pengetahuan tubuh. Selanjutnya Rijsdorp juga menerangkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan. Dan pendidikan itu menolong anak-anak atau anak muda mencapai kedewasaan.

Pendapat tersebut diperkuat dengan salah satu pendapat pendidikan jasmani yang dikemukakan Wuest dan Bucher (1995) dalam Sukintaka (2004 : 34) sebagai berikut:

“Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pengembangan manusia melalui aktivitas jasmani”.

Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan atau bukan

merupakan pendidikan tentang problem tubuh, akan tetapi merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan. Tujuan pendidikan jasmani berbeda dengan tujuan pembinaan olahraga prestasi, tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membuat anak senang bermain dan bergerak dalam proses pembelajaran sehingga anak melakukan aktivitas gerak yang cukup, sedangkan tujuan pembinaan olahraga prestasi adalah mendapatkan pencapaian hasil prestasi yang maksimal. Dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk memiliki kemampuan persuasif yang baik untuk mengajak siswa mengikuti proses pembelajaran dengan semua aktivitas gerak di dalamnya dengan perasaan senang, nyaman, dan tenang.

Seorang guru harus kreatif dan mampu berinovasi dalam proses pembelajaran di sekolah agar tercapai tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani itu pendidikan melalui gerak manusia. Akibat dari hal tersebut, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan harus berpegang teguh kepada norma-norma pendidikan. Dengan demikian dalam pembelajaran dapat dilaksanakan modifikasi baik alat, peraturan, dan lain sebagainya untuk membuat proses pembelajaran lebih menarik dan membuat anak senang mengikuti pembelajaran.

4. Gerak Dasar Lari

Gerak dasar manusia sebagaimana dijelaskan dalam (kickriza.wordpress.com) adalah: bahwa pada umumnya gerak dasar

manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Keterampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori.

Pembagian kategori ini meliputi 3 macam, yaitu:

a. Lokomotor

Gerak dasar lari Estafet merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti jalan, lari, lompat dan sebagainya.

b. NonLokomotor

Sedangkan gerak dasar non lokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, seperti membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya.

c. Manipulasi

Gerak dasar manipulasi merupakan gerak untuk bertindak melakukan dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti menendang, melempar, menangkap dan sebagainya.

Sedangkan gerak dasar lari sebagaimana dijelaskan dalam, Djumidar (2004 : 5.18) adalah: merupakan penggalan-penggalan dari suatu rangkaian gerak lari yang dilakukan terputus-putus. Gerakan-gerakan dasar lari sprint memberikan kontribusi kepada pembentukan otot-otot kaki, tangan, otot punggung dan perut, untuk mencapai gerakan yang sempurna. Gerakan-gerakan dasar lari merangsang dan memperhalus gerak padapersendian.

Gerakan-gerakan lari juga memberikan pembinaan mental secara tidak langsung seperti memupuk rasa senang berolahraga, meningkatkan disiplin, meningkatkan percaya diri, meningkatkan rasa kebersamaan juga membina rasa keberanian dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini gerakan

dasar lari yang diberikan adalah gerakan dasar lari yang lebih spesifikasi pada gerak dasar lari estafet.

Gerak dasar lari estafet hampir sama pada gerakan gerak dasar lari, hanya saja dalam lari tidak ada gerakan memberi dan menerima alat atau benda.

Dalam gerakan lari estafet masing masing pelari mempunyai peranan penting. Oleh karena itu kekompakan dan irama lari juga harus selalu di jaga.

5. Pendekatan Modifikasi dalam Pembelajaran

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik (sumbarahambali.blogspot.com). Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar-mengajar.

Pendidikan jasmani modivikasi merupakan implementasi yang sangat berintregrasi dengan aspek Pendidikan.

Pendekatan modifikasi erat kaitannya dengan kreatifitas seorang guru dalam mengembangkan tugas ajar, bukan saja ditinjau dari kesesuaiannya dengan model alat, aturan, keadaan lingkungan dan sebagainya. Modifikasi bukan merupakan model pembelajaran tapi suatu pendekatan. Modifikasi merupakan keterampilan mengajar yang diadaptasi secara tepat selama

proses pembelajaran berlangsung, Soepartono dalam Darmin (2003 : 23) dikutip dari Oki Prayogi (2013 : 14).

Seperti dikemukakan dalam Djumidar (2004 : 11.24) menjelaskan bahwa dalam upaya menarik siswa, maka usaha dalam suatu pembelajaran perlu diadakan modifikasi dalam bentuk alat-alat berwarna agar siswa lebih aktif mengikuti proses pembelajaran, terutama untuk anak sekolah dasar. Hal ini dikarenakan anak-anak pada usia sekolah dasar masih senang bermain dengan benda-benda yang dianggap menarik bagi mereka, sehingga dengan melihat alat- alat modifikasi yang berbeda siswa lebih semangat dalam proses pembelajaran.

Pendekatan modifikasi merupakan aspek penting dalam pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Dalam pembelajaran yang dilakukan sehari-hari agar lebih menarik untuk diikuti oleh siswa, terutama anak setingkat Sekolah Dasar sehingga anak merasa berada di dunia mereka, yaitu dunia bermain. Modifikasi merupakan bentuk perubahan dari bentuk asli ke dalam bentuk yang menyerupai namun tetap tidak menghilangkan tujuan aktivitas maupun tugasnya.

Sesuai dengan kurikulum yang ada, peneliti memberikan modifikasi terhadap materi dalam proses pembelajaran agar lebih menarik bagi siswa. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kelas V Semester Genap. (Data Terlampir: lampiran15)

Bentuk modifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung kepada kebutuhan pada saat pembelajaran. Bentuk modifikasi yang tepat

tentu akan memberikan kontribusi yang baik terhadap hasil yang diharapkan. Metode bermain adalah bentuk modifikasi yang sering dilakukan, terutama untuk anak di tingkat Sekolah Dasar karena anak usia tersebut senang sekali bermain. Bermain adalah salah satu kebutuhan anak untuk dapat menggali potensi dalam dirinya. Metode bermain dapat menggunakan bentuk-bentuk permainan tradisional maupun modern, bagi anak-anak metode tersebut tetap menyenangkan.

Selain modifikasi metode bermain, dalam pembelajaran modifikasi dilakukan pada media yang digunakan. Media yang tepat dan mendukung sangat baik untuk proses pembelajaran. Media yang disukai dan tidak berbahaya sangat tepat digunakan dalam proses pembelajaran di sekolah. Pendekatan modifikasi yang akan dilakukan dalam penelitian adalah menggunakan metode permainan dan penggunaan media yang berbeda dalam setiap pertemuan pembelajaran.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan modifikasi dilakukan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar. Selain itu agar materi yang ada di kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat dilakukan secara intensi.

6. Pengertian Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari

“Medium” yang secara harfiah berarti “Perantara” atau “Pengantar” yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. National Education Association (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Jadi disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.

Proses pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi. Pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan-penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara lain adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidak siapan siswa, kurangnya minat, kegairahan siswa dan lain lain.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal hal tersebut ialah penggunaan media dalam proses pembelajaran. Ini disebabkan karena fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji Stimulus (informasi, dan lain lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi. Juga dalam hal hal tertentu media mempunyai nilai nilai praktis yang sangat bermanfaat baik bagi siswa maupun guru.

Bagi siswa Media yang dipersiapkan dengan baik, di disain dan di gambarkan dengan warna warni yang serasi dapat menarik perhatian untuk berkonsentrasi pada materi yang sedang disajikan sehingga membangkitkan

keinginan dan minat baru untuk belajar. Dengan media guru juga dapat mengatur kelas sehingga waktu belajar dapat dimanfaatkan dengan efisien.

Manfaat media dalam proses pembelajaran secara umum adalah memperlancar proses interaksi antara guru dan siswa untuk membantu siswa belajar secara Optimal.

Berkaitan dengan penyeragaman materi, guru mungkin mempunyai penafsiran yang beranekaragam tentang sesuatu hal. Melalui media, penafsiran yang beragam ini dapat direduksi dan disampaikan kepada siswa secara seragam. Setiap siswa yang melihat atau mendengar uraian melalui media yang sama akan menerima informasi persis sama dengan yang diterima oleh teman-temannya.

Proses pembelajaran menjadi lebih menarik karena media dapat menyampaikan informasi yang dapat didengar (audio) dan dapat dilihat (visual) sehingga dapat mendeskripsikan suatu masalah, suatu konsep, suatu proses atau suatu prosedur yang bersifat abstrak dan tidak lengkap menjadi lengkap dan jelas. Keingintahuan dapat bangkit melalui media. Untuk menghidupkan suasana kelas, media merangsang siswa bereaksi terhadap penjelasan guru, membuat siswa ikut tertawa atau ikut sedih. Media memungkinkan siswa menyentuh objek kajian pelajaran, membantu siswa mengkonkritkan sesuatu yang abstrak dan membantu guru menghindari suasana monoton.

Media memungkinkan proses pembelajaran lebih interaktif karena adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan. Tanpa media

guru akan cenderung berbicara satu arah, namun dengan media guru dapat mengatur kelas sehingga siswa ikut pula menjadi aktif. Dengan menggunakan media, waktu lebih efisien. Seringkali seorang guru terpaksa menghabiskan waktu yang cukup panjang untuk menjelaskan suatu konsep atau teori baru karena tidak menggunakan media, misalnya menerangkan teknik tangan renang gaya bebas pasti memerlukan banyak waktu jika guru hanya menggunakan metode ceramah tanpa alat bantu lain. Pada hal jika memanfaatkan media dengan baik, waktu yang dihabiskan pasti tidak sebanyak itu.

Penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi materi pelajaran dapat diserap lebih mendalam. Siswa mungkin sudah memahami permasalahan melalui penjelasan guru. Pemahaman itu akan lebih baik lagi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan atau mengalami melalui media. Di samping itu, media dapat memperkuat kecintaan dan apresiasi siswa terhadap ilmu pengetahuan dan proses mencari ilmu itu sendiri. Dengan penggunaan media dalam proses pembelajaran peranan guru lebih positif karena: 1) guru tidak banyak mengulang-ulang penjelasannya, 2) dengan mengurangi waktu untuk menjelaskan maka guru dapat memberikan perhatiannya kepada aspek-aspek pembelajaran yang lain, dan 3) peran guru meningkat bukan hanya sebagai pengajar, tetapi berperan juga sebagai penasihat, konsultan dan manager.

Dr. Soepartono dalam bukunya, "Media Pembelajaran" (2000 : 3)

dalam menyatakan bahwa media adalah: kata jamak dari medium, berasal dari bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah media yang berbeda, artinya media yang digunakan pada tiap siklus tidak sama. Hal ini dimaksudkan agar siswa lebih antusias lagi menggunakan media yang digunakan dalam setiap aktivitas gerak selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Kajian penelitian yang relevan

1. Hasil Penelitian yang relevan yang dilakukan oleh Endang Rahmawati, penelitian yang berjudul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek dengan Pemberian Metode Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sokawera”. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran bermain, dapat meningkatkan ketrampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Sukawera.

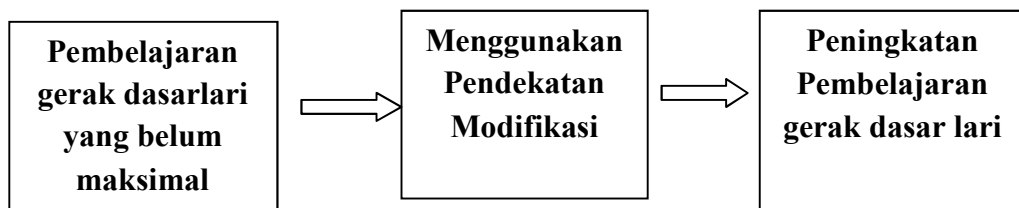
Berdasar hasil penelitian pada siklus pertama, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 21 (65,62%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 11 siswa (34,38%). Pada siklus kedua, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 28 siswa (87,50%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 4 siswa (12,50%).

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

3. Kerangka berpikir

Gambar 1.

Kerangka Berpikir



1. Dari gambar di atas siswa kelas V SD Negeri Metawana, pembelajaran gerak dasar lari estafet belum maksimal, setelah diadakan metode modifikasi baik dengan menggunakan metode permainan dan media yang berbeda dalam pembelajaran terhadap siswa diharapkan adanya peningkatan dalam pembelajaran gerak dasar lari estafet siswa. Karena pendekatan modifikasi dinilai tepat dan dapat meningkatkan antusias siswa terhadap pembelajaran di sekolah, sehingga dengan antusias yang tinggi pembelajaran akan lebih maksimal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Class-room Action Research). Penelitian tindakan kelas dijelaskan dalam, Suharsimi Arikunto (2010 : 3) adalah: merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.

Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media benda yang berbeda, dan variabel terikatnya adalah gerak dasar lari estafet

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Metawana, karena SD Negeri Metawana Kecamatan Pagentan Kabupaten banjarnegara selain dekat dengan rumah saya, Kepala Sekolah dan Dewan Guru SD tersebut mau di ajak bekerjasama dalam melakukan penelitian tindakan kelas yang saya ajukan ini.

2. Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini waktu yang digunakan adalah pada Semester Ganjil Tahun Ajaran 2019/2020, yaitu pada tanggal 05 September - 26 September 2019.

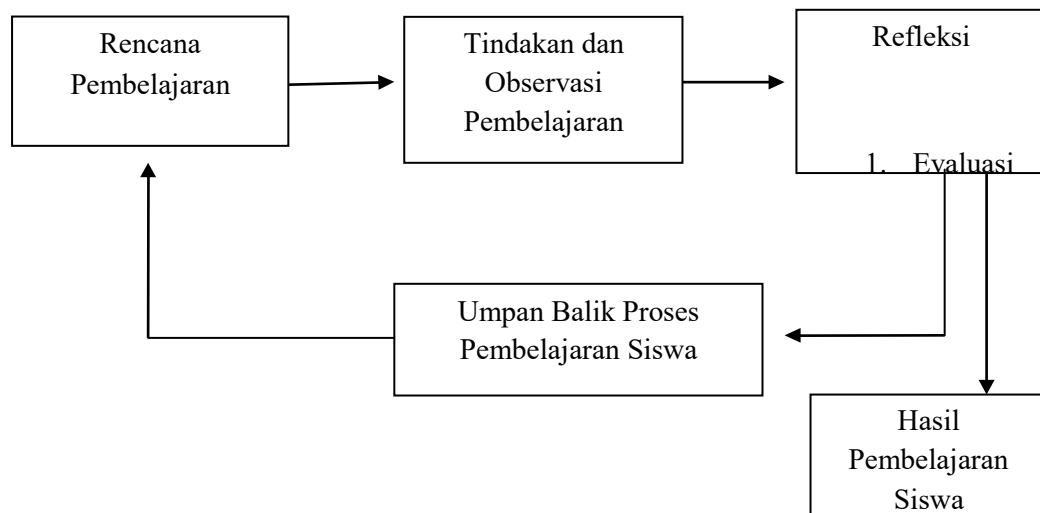
C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek penelitian yaitu siswa kelas V SD Negeri Metawana.

D. Jenis Tindakan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tindakan yang di dalamnya terdapat beberapa tahap kegiatan yaitu : perencanaan, melaksanakan tindakan, observasi, melaksanakan refleksi, dan revisi pembelajaran melalui diskusi kelompok bersama-sama dengan praktisi di lapangan, untuk mengembangkan rencana tindakan sebagai umpan balik rencana pembelajaran berikutnya. Hubungan tersebut di atas digambarkan dalam daur PTK yang berkelanjutan, Arwin (2000 : 32), sesuai dengan bagan di bawah ini:

Daur Penelitian Tindakan yang Berkelanjutan



Gambar 2

1. Tahap Perencanaan Tindakan

Tahap perencanaan tindakan adalah menyusun rencana tindakan atau

penelitian (termasuk di dalamnya revisi dan perubahan rencana penelitian). Bentuk perencanaan yang akan dilaksanakan adalah menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran, menyiapkan alat dan perlengkapan yang berkaitan dengan pendekatan modifikasi yang akan peneliti terapkan, menyiapkan instrumen pengamatan, dan praktek.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan adalah proses penerapan perencanaan dari apa yang telah direncanakan pada awal penelitian, termasuk di dalamnya praktek penerapan praktek pembelajaran menggunakan RPP yang telah disusun pada perencanaan. Pelaksanaan tindakan dilakukan untuk memperbaiki proses pembelajaran gerak dasar lari Estafet dengan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda. Selama proses tindakan nantinya proses pembelajaran dengan menerapkan RPP yang telah disiapkan pada tahap perencanaan akan diamati oleh observer (teman sejawat) menggunakan instrumen pengamatan, berupa lembar observasi yang telah disiapkan.

3. Tahap Observasi

Pada tahap observasi dapat dilakukan oleh orang lain (bukan peneliti) misalnya teman, pengamat melakukan pengamatan terhadap proses atau hasil pembelajaran gerak dasar lari pada kelas atau siswa yang menjadi objek penelitian. Langkah ini diambil untuk mendapatkan data penelitian yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

4. Tahap Refleksi

Pada tahap refleksi peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan dengan menggunakan berbagai kriteria. Berdasarkan hasil dari pengamatan peneliti bersama rekan guru dapat melakukan revisi untuk memperbaiki penelitian yang dilaksanakan pada tahap pelaksanaan tindakan.

5. Revisi

Hasil pembelajaran siswa yang telah dicapai kemudian di refleksi dengan menilai pembelajaran dan merevisi pembelajaran melalui diskusi kelompok. Hasil pembelajaran pada tiap siklus akan direfleksi hingga tercapai proses pembelajaran yang meningkat dan mengarah pada perkembangan dalam proses interaksi belajar- mengajar. Hasil yang dicapai nantinya akan menjadi indikator keberhasilan dari perlakuan yang diberikan pada setiap siklus penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

Observasi dilakukan langsung oleh observer (teman sejawat) terhadap proses pembelajaran siswa kelas V SD Negeri Metawana. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang timbul pada saat proses pembelajaran, seperti faktor penghambat dan pendukung dalam proses pembelajaran.

2. Instrumen

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, Gempur Santoso (2005 : 62). Kualitas data sangat menentukan kualitas penelitian tindakan kelas. Berikut adalah lembar observasi yang peneliti gunakan sebagai instrumen dalam penelitian yang terdiri dari lembar observasi guru dan siswa

a. Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri Metawana

Lembar observasi guru digunakan untuk memperoleh data penelitian dengan cara mengamati kegiatan guru dalam mengajar selama proses pembelajaran yang dilakukan langsung oleh observer (teman sejawat).

Tabel 1.

Lembar Observasi Aktivitas Guru Penjaskes

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal	√	
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran	√	
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi Pembelajaran		√
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi metode bermain dengan menarik bagi siswa	√	
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa	√	
10	Membimbing siswa melakukan Gerakan inti pembelajaran	√	
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan padasiswa	√	
12	Guru memberikan umpan balik	√	
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi Siswa	√	
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut		√
	Jumlah		

b. Observasi Aktivitas Siswa SD Negeri Metawana

Lembar observasi siswa digunakan untuk memperoleh data penelitian dengan cara mengamati kegiatan siswa selama mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan langsung oleh observer (teman sejawat).

Tabel 2.

Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia.

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran		√
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh- sungguh	√	
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung		√
8	Siswa berpartisipasi dalam metode bermain yang diberikan guru dengan senang hati	√	
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan Guru	√	
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru	√	
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib	√	
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik	√	
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran	√	
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		
Jumlah		11	4

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian nantinya akan dianalisa dengan menggunakan rumus statistik sederhana. Data yang diperoleh dari pengamatan dan tes lembar observasi akan dihitung dalam bentuk persen untuk menentukan tingkat penguasaan yang dicapai baik sebelum maupun diberikan perlakuan dalam penelitian.

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

Keterangan :

NS : Jumlah indikator yang dicapai

S : Jumlah semua indikator

KB : Ketentuan dasarbelajar

Bila nilai mencapai 80% atau lebih berarti tingkat penguasaan sudah baik. Sumber: Nurhasan (2005 : 8.25)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Penelitian ini dilaksanakan setiap hari Kamis sesuai jam kegiatan belajar mengajar, yang dilaksanakan pada tanggal 05,12,19 dan 26 September tahun 2019. Pelaksanaan pembelajaran atau implementasi diamati dan dicatat oleh peneliti dan kolaborator yang akan di gunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung. Hasil penelitian ini akan diuraikan berdasarkan urutan siklus yaitu sebagai berikut:

1. Siklus I Pertemuan Pertama

Pada siklus I pertemuan pertama hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pada pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung, saat proses pembelajaran berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa dan pengamatan setelah proses pembelajaran.

1) Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung.

Ketika bel berbunyi tanda jam pelajaran dimulai guru membawa peralatan yang sudah dipersiapkan keluar dari ruang guru menuju Tanah Lapangan Desa Metawana ± 50 Meter dari Sekolah. Tiga siswi dan satu siswa sudah menyambut di depan ruangan, sepertinya tidak sabar untuk mulai pelajaran. Beberapa pertanyaan keluar dari mereka, “ Ini untuk apa Pak?”, “Mau olahraga apa Pak?”. Siswa-siswi yang lain sudah berkumpul

di halaman sekolah sambil bercengkerama. Karena pelajaran penjas adalah jam pelajaran pertama maka siswa-siswi sudah memakai pakaian olahraga dari rumah.

2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

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

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah berkumpul siswa dibariskan menjadi 4 bersaf kemudian dilanjutkan dengan berdoa, presensi kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lari dikehidupan nyata seperti lari dikejar anjing. Suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar di bawah ini.



Gambar 1. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Pertama

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan bermain menangkap Capung. Dengan cara salah satu teman menjadi capung sedang satu temannya menjadi penangkap capung, permainannya sicapung dikejar si penangkap capung kalo capung belum bias hinggap maka boleh tangkap setelah di tangkap berarti si capung jadi penangkap sedang jika capung sudah hinggap pada teman yang berdiri di belakang maka yang di hinggapi capung yang di depan harus lari dan menjadi capung



Gambar 2. Suasana Saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Pertama

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lari dengan bermain lari beregu mengitari simpai.. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, saling menyemangati teman seregunya, bersorak gembira ketika regunya menang dan bertepuk tangan. Suasana kegiatan inti ini dapat dilihat pada gambar 9.



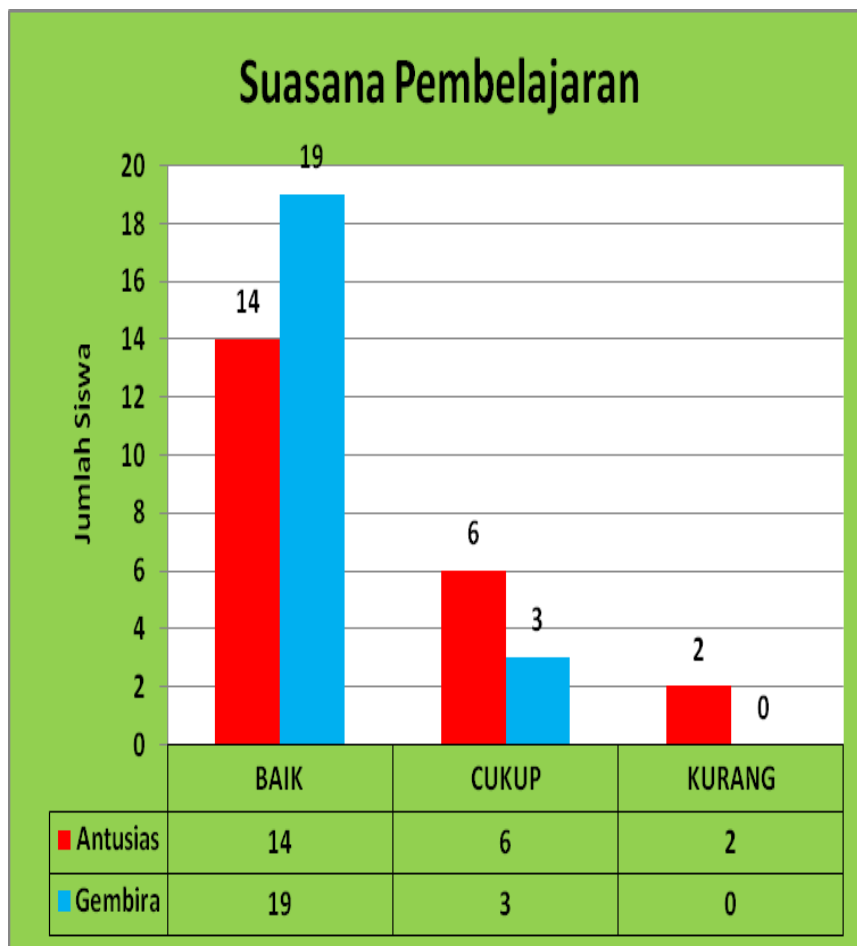
Gambar 3. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Pertama

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

Tabel 3. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Pertama

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 1	V			V		
2	No. 2		V		V		
3	No.3		V		V		
4	No. 4	V			V		
5	No. 5	V			V		
6	No. 6		V			V	
7	No. 7			V	V		
8	No. 8	V			V		
9	No. 9	V			V		
10	No. 10		V		V		
11	No. 11	V			V		
12	No. 12	V			V		
13	No. 13	V			V		
14	No. 14			V		V	
15	No. 15	V			V		
16	No. 16	V			V		
17	No. 17		V			V	
18	No. 18	V			V		
19	No. 19	V			V		
20	No. 20	V			V		
21	No. 21	V			V		
22	No. 22		V		V		
Jumlah		14	6	2	19	3	0
%		64	27%	9%	86%	14%	0%
N : 22					100%		

Mengacu pada tabel 3 dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 14 anak (64%) termasuk baik, 6 anak (27%) termasuk cukup, dan 2 anak (9%) termasuk kurang. Gembira 19 anak (86%) termasuk baik, 3 anak (14%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I Pertemuan Pertama

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan Pertama oleh Peneliti.

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Nilai	Kriteria	
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	urang			
1	No. 1	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 2	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
3	No.3		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
4	No. 4		2				1		2		5	56	Tidak Tuntas
5	No. 5	3			3			3			9	100	Tuntas
6	No. 6	3				2			2		7	78	Tuntas
7	No. 7	3					1	3			7	78	Tuntas
8	No. 8			1		2			2		5	56	Tidak Tuntas
9	No. 9	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
10	No. 10	3				2			2		7	78	Tuntas
11	No. 11	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
12	No. 12			1		2		3			6	67	Tidak Tuntas
13	No. 13	3			3				2		8	89	Tuntas
14	No. 14			1	3				2		6	67	Tidak Tuntas
15	No. 15	3				2		3			8	89	Tuntas
16	No. 16	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
17	No. 17		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
18	No. 18	3					1			1	5	6	Tidak Tuntas
19	No. 19		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
20	No. 20	3			3				2		8	89	Tuntas
21	No. 21	3				2			2		7	78	Tuntas
22	No. 22			1		2			2		5	56	Tidak Tuntas
Jumlah		14	4	4	5	9	8	5	15	2			
%		4%	18%	18%	23%	41%	36%	23%	68%	9%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi											100		
Nilai Terendah											44		
Rata-Rata											72		
Jumlah Siswa Tuntas											9		
Jumlah Siswa Belum Tuntas											13		
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											41%		
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											59%		

Mengacu pada tabel 4 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 9 siswa (41%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 13 siswa (59%). Hal ini belum mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lari 80%.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan membentuk formasi lingkaran, melakukan gerakan pelepasan lengan tangan dan kaki. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan. Suasana kegiatan penutup dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 6. Suasana saat Penenangan Siklus I Pertemuan Pertama

3) Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan ada yang berkata “Besok diterusin ya Pak!” Mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan.

a. Pengamatan oleh Kolaborator I

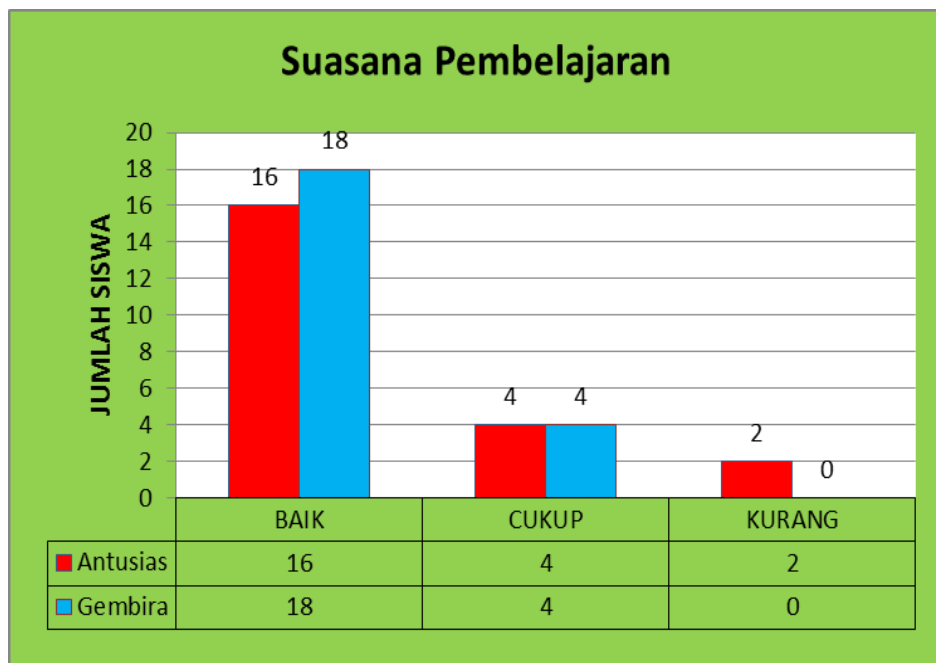
1) Pengamatan Suasana Pembelajaran

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

Tabel 5. Hasil Observasi Kolaborator I Pada Siklus I Pertemuan Pertama

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 1	v			v		
2	No. 2	v			v		
3	No.3		v			v	
4	No. 4	v			v		
5	No. 5	v			v		
6	No. 6		v		v		
7	No. 7			v		v	
8	No. 8	v			v		
9	No. 9	v			v		
10	No. 10		v		v		
11	No. 11	v			v		
12	No. 12	v			v		
13	No. 13	v			v		
14	No. 14			v		v	
15	No. 15	v			v		
16	No. 16	v			v		
17	No. 17		v		v		
18	No. 18	v			v		
19	No. 19	v			v		
20	No. 20	v			v		
21	No. 21	v			v		
22	No. 22	v				v	
Jumlah		16	4	2	18	4	0
%		73%	18%	9%	82%	18%	0%
N : 22		100%			100%		

Mengacu pada tabel 5 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 16 anak (73%) termasuk baik, 4 anak (18%) termasuk cukup, dan 2 anak (9%) termasuk kurang. Gembira 18 anak (82%) termasuk baik, 4 anak (18%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Hasil Observasi Kolaborator I pada Siklus I Pertemuan Pertama

2) Pengamatan Unjuk Kerja

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I

Pertemuan Pertama oleh Kolaborator I

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang			
1	No. 1	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 2	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
3	No.3		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
4	No. 4	3				2			2		7	78	Tuntas
5	No. 5	3			3				2		8	89	Tuntas
6	No. 6	3				2			2		7	78	Tuntas
7	No. 7	3					1	3			7	78	Tuntas
8	No. 8			1			1		2		4	44	Tidak Tuntas
9	No. 9	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
10	No. 10		2				1		2		5	56	Tidak Tuntas
11	No. 11	3			3			3			9	100	Tuntas
12	No. 12			1		2				1	4	44	Tidak Tuntas
13	No. 13	3			3				2		8	89	Tuntas
14	No. 14			1	3				2		6	67	Tidak Tuntas
15	No. 15	3				2		3			8	89	Tuntas
16	No. 16		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
17	No. 17		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
18	No. 18		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
19	No. 19	3				2			2		7	78	Tuntas
20	No. 20	3			3				2		8	89	Tuntas
21	No. 21	3				2			2		7	78	Tuntas
22	No. 22		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
Jumlah		13	6	3	6	8	8	4	14	4			
%		59%	27%	14%	27%	36%	36%	18%	64%	18%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi											100		
Nilai Terendah											44		
Rata – Rata											70		
Jumlah Siswa Tuntas												11	
Jumlah Siswa Belum Tuntas												11	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas												50%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas												50%	

Mengacu pada tabel 6 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 11 siswa (50%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 11 siswa (50%). Hal ini belum mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lari 80%.

b. Pengamatan oleh Kolaborator II

Pengamatan suasana pembelajaran

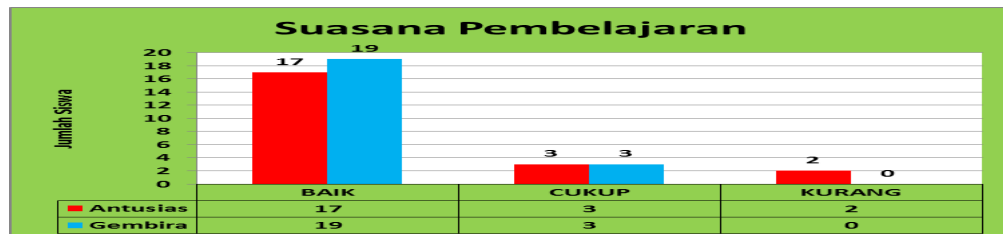
Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Observasi Kolaborator II Pada Siklus I Pertemuan Pertama

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 1	V			V		
2	No. 2	V			V		
3	No.3		V		V		
4	No. 4	V			V		
5	No. 5	V			V		
6	No. 6		V		V		
7	No. 7			V		V	
8	No. 8	V			V		
9	No. 9	V			V		
10	No. 10		V		V		
11	No. 11	V			V		
12	No. 12	V			V		
13	No. 13	V			V		
14	No. 14			V		V	
15	No. 15	V			V		
16	No. 16	V			V		
17	No. 17	V			V		
18	No. 18	V			V		
19	No. 19	V			V		
20	No. 20	V			V		
21	No. 21	V			V		
22	No. 22	V				V	
Jumlah		17	3	2	19	3	0
%		77%	14%	9%	86%	14%	0%
N : 22		100%			100%		

Mengacu pada tabel 7 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 17 anak (77%) termasuk baik, 3 anak (14%) termasuk cukup, dan 2 anak (9%) termasuk kurang. Gembira 19

anak (86%) termasuk baik, 3 anak (18%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik



Gambar 3. Grafik Hasil Observasi Kolaborator II pada Siklus I Pertemuan Pertama

1) Pengamatan Unjuk Kerja

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan Pertama oleh Kolaborator II

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang			
1	No. 1	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 2	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
3	No.3		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
4	No. 4	3				2			2		7	78	Tuntas
5	No. 5	3			3				2		8	89	Tuntas
6	No. 6	3				2			2		7	78	Tuntas
7	No. 7	3					1	3			7	78	Tuntas
8	No. 8			1			1		2		4	44	Tidak Tuntas
9	No. 9	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
10	No. 10		2				1		2		5	56	Tidak Tuntas
11	No. 11	3			3			3			9	100	Tuntas
12	No. 12			1		2				1	4	44	Tidak Tuntas
13	No. 13	3			3				2		8	89	Tuntas
14	No. 14			1	3				2		6	67	Tidak Tuntas
15	No. 15	3				2		3			8	89	Tuntas
16	No. 16		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
17	No. 17		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
18	No. 18		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
19	No. 19	3				2			2		7	78	Tuntas
20	No. 20	3			3				2		8	89	Tuntas
21	No. 21	3				2			2		7	78	Tuntas
22	No. 22		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
Jumlah		13	6	3	6	8	8	4	14	4			
%		59%	27%	14%	27%	36%	36%	18%	64%	18%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi												100	
Nilai Terendah												44	
Rata-Rata												71	
Jumlah Siswa Tuntas													11
Jumlah Siswa Belum Tuntas													11
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													50%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													50%

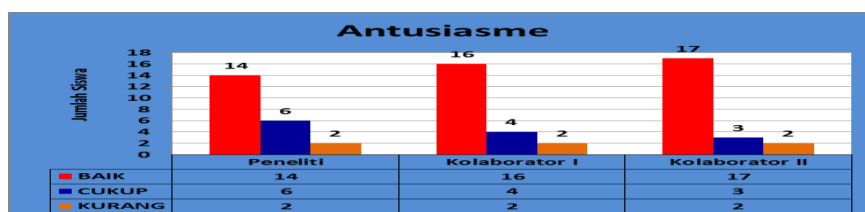
Mengacu pada tabel 10 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 11 siswa (50%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 11 siswa (50%). Hal ini belum mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lari 80%.

Untuk dapat menarik kesimpulan dari hasil pertemuan pertama siklus 1 maka perlu direkap data yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 9. Rekap Antusiasme Siklus I Pertemuan Pertama

	ANTUSIAS					
	Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
BAIK	14	64%	16	73%	17	77%
CUKUP	6	27%	4	18%	3	14%
KURANG	2	9%	2	9%	2	9%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat antusiasme pada siklus I pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik tergolong cukup menurut peneliti (64%) dan tinggi menurut kolaborator I (73%) dan kolaborator II (77%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu ditingkatkan lagi. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

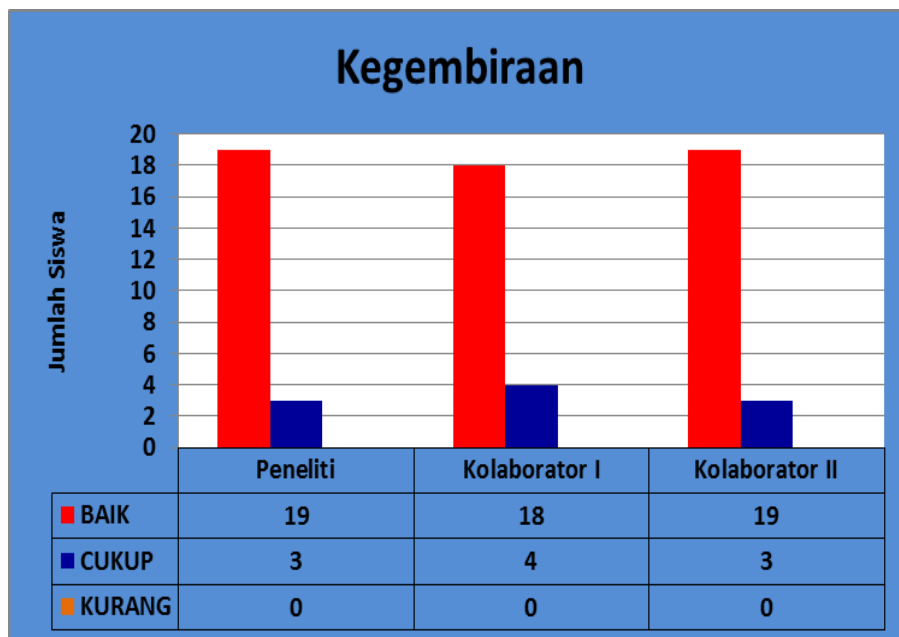


Gambar 4. Grafik Anusiasme Siklus I Pertemuan Pertama

Tabel 10. Rekap Antusiasme Siklus I Pertemuan Pertama

	KEGEMBIRAAN					
	Peneliti		Kolaborat or I		Kolaborat or II	
BAIK	19	86%	18	82%	19	86%
CUKUP	3	14%	4	18%	3	14%
KURANG	0	0%	0	0%	0	0%

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa tingkat kegembiraan pada siklus I pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik tergolong tinggi menurut peneliti (86%) , kolaborator I (82%) dan kolaborator II (86%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu ditingkatkan lagi. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 5. Grafik Kegembiraan Siklus I Pertemuan Pertama

Tabel 11. Rekap Nilai dan Ketuntasan Siklus I Pertemuan Pertama

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari					
		Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
		Nilai	Kriteria	Baik	Kriteria	Baik	Kriteria
1	No. 1	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
2	No. 2	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
3	No.3	44	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas
4	No. 4	56	Tidak Tuntas	78	Tuntas	67	Tidak Tuntas
5	No. 5	100	Tuntas	89	Tuntas	89	Tuntas
6	No. 6	78	Tuntas	78	Tuntas	89	Tuntas
7	No. 7	78	Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas
8	No. 8	56	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
9	No. 9	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	78	Tuntas
10	No. 10	78	Tuntas	56	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
11	No. 11	67	Tidak Tuntas	100	Tuntas	67	Tidak Tuntas
12	No. 12	67	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas
13	No. 13	89	Tuntas	89	Tuntas	67	Tidak Tuntas
14	No. 14	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
15	No. 15	89	Tuntas	89	Tuntas	78	Tuntas
16	No. 16	67	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas
17	No. 17	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
18	No. 18	56	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas
19	No. 19	67	Tidak Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas
20	No. 20	89	Tuntas	89	Tuntas	89	Tuntas
21	No. 21	78	Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas
22	No. 22	56	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
Jumlah Siswa Tuntas			9	11		9	
Jumlah Siswa Belum Tuntas			13	11		13	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas			41%	50%		41%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas			59%	50%		59%	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada siklus I pertemuan pertama masih rendah menurut peneliti (41%) , kolaborator I (50%) dan kolaborator II (41%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang rendah, jauh dibawah target yang ditentukan diatas 80%.

2. Siklus I Pertemuan Kedua

a. Pengamatan oleh Peneliti

Pada siklus I pertemuan kedua hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung, saat proses pembelajaran berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa. Pengamatan setelah proses pembelajaran. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja atau penilaian dan diberikan angket tanggapan siswa.

1) Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung.

“Asyik..., Pak Guru datang!” itulah komentar beberapa siswa kelas V. Siswa-siswi sudah memakai pakaian olahraga dari rumah karena pelajaran penjas adalah jam pelajaran pertama. Ketika bel berbunyi tanda jam pelajaran dimulai guru membawa peralatan yang sudah dipersiapkan keluar dari ruang guru menuju Tanah Lapangan dekat sekolah tempat pembelajaran dilaksanakan. Lima siswi dan tiga siswa sudah menyambut di depan ruangan, sepertinya tidak sabar untuk mulai pelajaran. Beberapa pertanyaan keluar dari mereka, “ Kaya yang kemarin ya Pak?”, “Sekarang mau olahraga apa Pak?”. Siswa- siswi yang lain sudah berkumpul di halaman sekolah sambil bercengkerama.

2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

Pengamatan pada saat proses pembelajaran berlangsung dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: pengamatan saat pendahuluan, pengamatan saat

kegiatan inti, dan pengamatan kegiatan penutup, yang penjelasannya adalah sebagai berikut:

a). Pengamatan saat pendahuluan

Setelah berkumpul siswa dibariskan menjadi 4 bersaf kemudian dilanjutkan dengan berdoa, presensi kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lari di kehidupan nyata seperti lari mengejar layang layang putus, suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar 5 berikut ini.



Gambar 5. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus I Pertemuan Kedua

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan bermain Hitam Hijo.

Suasana saat pemanasan dapat ditunjukkan dengan gambar di bawah ini.



Gambar 6. Suasana Saat Pemanasan Siklus I Pertemuan Kedua

a) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lari dengan bermain lari beregu melewati simpai. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, saling menyemangati teman sebangunnya, bersorak gembira ketika regunya menang dan bertepuk tangan. Suasana kegiatan inti dapat dilihat pada gambar 7 di bawah ini.



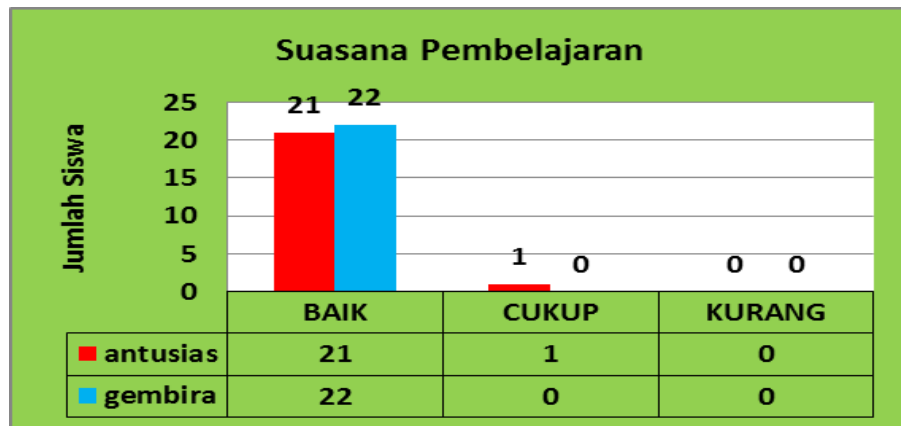
Gambar 7. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus I Pertemuan Kedua.

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

Tabel 12. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus I Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 1	V			V		
2	No. 2	V			V		
3	No.3	V			V		
4	No. 4	V			V		
5	No. 5	V			V		
6	No. 6		V		V		
7	No. 7	V			V		
8	No. 8	V			V		
9	No. 9	V			V		
10	No. 10	V			V		
11	No. 11	V			V		
12	No. 12	V			V		
13	No. 13	V			V		
14	No. 14	V			V		
15	No. 15	V			V		
16	No. 16	V			V		
17	No. 17	V			V		
18	No. 18	V			V		
19	No. 19	V			V		
20	No. 20	V			V		
21	No. 21	V			V		
22	No. 22	V			V		
Jumlah		21	1	0	22	0	0
%		95%	5%	0%	100%	0%	0%
N : 22		100%			100%		

Mengacu pada tabel 12 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 21 anak (95%) termasuk baik, 1 anak (5%) termasuk cukup, dan kategori kurang tidak ada (0%). Gembira 22 anak (100%) termasuk baik, kategori cukup dan kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus I

Pertemuan Kedua

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah

ini:

Tabel 13. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Ketepatan			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang			
1	No. 1	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 2	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
3	No.3	3					2		2		7	78	Tuntas
4	No. 4		2				1		2		5	56	Tidak Tuntas
5	No. 5	3			3			3			9	100	Tuntas
6	No. 6	3			3			3			9	100	Tuntas
7	No. 7	3					1	3			7	78	Tuntas
8	No. 8			1		2			2		5	56	Tidak Tuntas
9	No. 9	3			3			3			9	100	Tuntas
10	No. 10	3				2			2		7	78	Tuntas
11	No. 11	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
12	No. 12			1		2				1	4	44	Tidak Tuntas
13	No. 13	3			3				2		8	89	Tuntas
14	No. 14	3			3				2		8	89	Tuntas
15	No. 15	3			3					1	7	78	Tuntas
16	No. 16	3					1	3			7	78	Tuntas
17	No. 17		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
18	No. 18	3					1			1	5	56	Tidak Tuntas
19	No. 19		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
20	No. 20	3			3			3			9	100	Tuntas
21	No. 21		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas
22	No. 22			1		2			2		5	56	Tidak Tuntas
Jumlah		15	4	3	8	8	6	7	12	3			
%		68%	18%	14%	36%	36%	27%	32%	55%	14%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi												100	
Nilai Terendah												44	
Rata-Rata												76	
Jumlah Siswa Tuntas													12
Jumlah Siswa Belum Tuntas													10
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													55%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													45%

Mengacu pada tabel 15 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan

gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 12 siswa (55%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 10 siswa (45%). Hal ini belum mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar lari diatas 80%. C). Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan membentuk formasi melingkar, berjalan di tengah lapangan sekolah sambil bernyanyi “Di Sini Senang Di Sana Senang”. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan. Suasana kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 8. Suasana saat Penenangan Siklus I Pertemuan Kedua

3. Pengamatan setelah proses kegiatan

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan ada yang berkata “Besok lagi ya Pak!”. Mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan.

a. Pengamatan oleh Kolaborator I

1) Pengamatan Suasana Pembelajaran

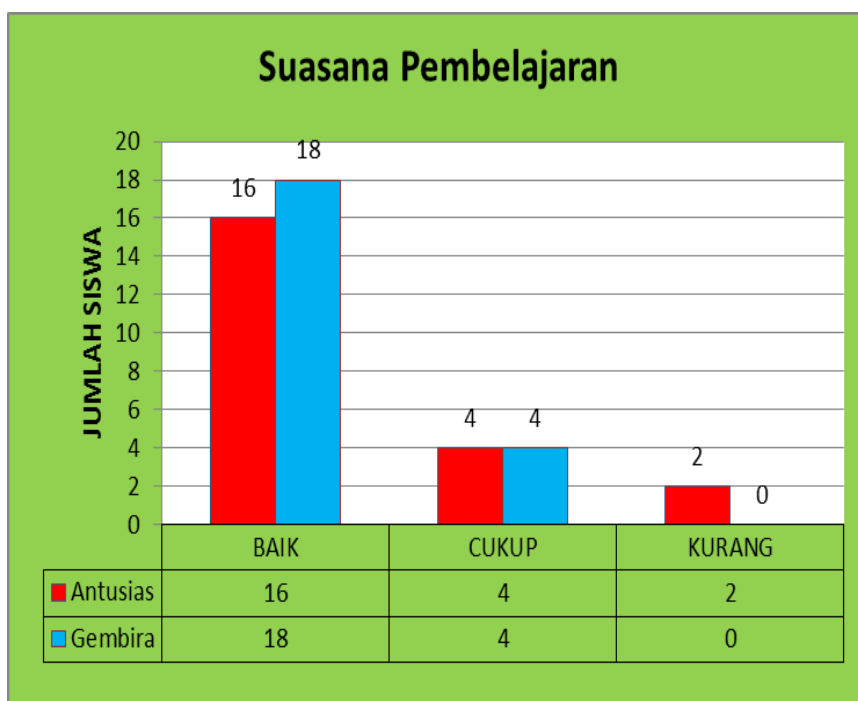
Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari

ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

No	Subjek	Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 1	√			√		
2	No. 2	√			√		
3	No.3		√			√	
4	No. 4	√			√		
5	No. 5	√			√		
6	No. 6		√		√		
7	No. 7			√		√	
8	No. 8	√			√		
9	No. 9	√			√		
10	No. 10		√		√		
11	No. 11	√			√		
12	No. 12	√			√		
13	No. 13	√			√		
14	No. 14			√		√	
15	No. 15	√			√		
16	No. 16	√			√		
17	No. 17		√		√		
18	No. 18	√			√		
19	No. 19	√			√		
20	No. 20	√			√		
21	No. 21	√			√		
22	No. 22	√				√	
Jumlah		16	4	2	18	4	0
%		73%	18%	9%	82%	18%	0%
N : 22		100%			100%		

Tabel 14. Hasil Observasi Kolaborator I Pada Siklus I Pertemuan Kedua
49

Mengacu pda tabel 16 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 16 anak (73%) termasuk baik, 4 anak (18%) termasuk cukup, dan 2 anak (9%) termasuk kurang. Gembira 18 anak (82%) termasuk baik, 4 anak (18%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 7. Grafik Hasil Observasi Kolaborator I pada Siklus I Pertemuan Kedua

2) Pengamatan Unjuk Kerja

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah

ini:

Tabel 15. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan Kedua oleh Kolaborator I

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria		
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan							
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang					
1	No. 1	3			3			3			9	100	Tuntas		
2	No. 2	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas		
3	No.3		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas		
	No. 4														
4	No. 5	3				2			2		7	78	Tuntas		
5	No. 6	3			3				2		8	89			
6	No. 7	3				2			2		7	78	Tuntas		
7	No. 8	3					1	3			7	78	Tuntas		
8	No. 9			1			1		2		4	44	Tidak Tuntas		
9	No. 10	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas		
10	No. 11		2				1		2		5	56	Tidak Tuntas		
11	No. 12	3			3			3			9	100	Tuntas		
12	No. 13			1		2				1	4	44	Tidak Tuntas		
13	No. 14	3			3				2		8	89	Tuntas		
14	No. 15			1	3				2		6	67	Tidak Tuntas		
15	No. 16	3				2		3			8	89	Tuntas		
16	No. 17		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas		
17	No. 18		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas		
18	No. 19		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas		
19	No. 20	3				2			2		7	78	Tuntas		
20	No. 21	3			3				2		8	89	Tuntas		
21	No. 22	3				2			2		7	78	Tuntas		
22	No. 1		2			2			2		6	67	Tidak Tuntas		
Jumlah		13	6	3	6	8	8	4	14	4					
%		59%	27%	14%	27%	36%	36%	18%	64%	18%					
N : 22		100%			100%			100%							
Nilai Tertinggi											100				
Nilai Terendah											44				
Rata-Rata											71				
Jumlah Siswa Tuntas													11		
Jumlah Siswa Belum Tuntas													11		
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													50%		
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													50%		

Mengacu tabel 17 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 11 siswa (50%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 11 siswa (50%). Hal ini belum mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar lari di atas 80%.

b. Pengamatan oleh Kolaborator II

1) Pengamatan Suasana Pembelajaran

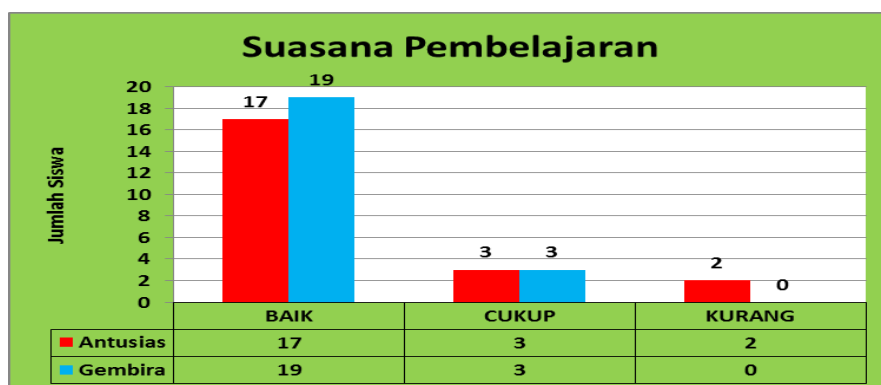
Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari

ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 16. Hasil Observasi Kolaborator II Pada Siklus I Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 1	v			v		
2	No. 2	v			v		
3	No.3		v		v		
4	No. 4	v			v		
5	No. 5	v			v		
6	No. 6		v		v		
7	No. 7			v		v	
8	No. 8	v			v		
9	No. 9	v			v		
10	No. 10		v		v		
11	No. 11	v			v		
12	No. 12	v			v		
13	No. 13	v			v		
14	No. 14			v		v	
15	No. 15	v			v		
16	No. 16	v			v		
17	No. 17	v			v		
18	No. 18	v			v		
19	No. 19	v			v		
20	No. 20	v			v		
21	No. 21	v			v		
22	No. 22	v				v	
Jumlah		17	3	2	19	3	0
%		77%	14%	9%	86%	14%	0%
N : 22		100%			100%		

Mengacu tabel 16 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 17 anak (77%) termasuk baik, 3 anak (14%) termasuk cukup, dan 2 anak (9%) termasuk kurang. Gembira 19 anak (86%) termasuk baik, 3 anak (18%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 8. Grafik Hasil Observasi Kolaborator II pada Siklus I Pertemuan Kedua

2) Pengamatan Unjuk Kerja

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini

Tabel 17. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I

Pertemuan Kedua oleh Kolaborator II

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang			
1	No. 1	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 2	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
3	No.3		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
4	No. 4	3				2			2		7	78	Tuntas
5	No. 5	3			3				2		8	89	Tuntas
6	No. 6	3				2			2		7	78	Tuntas
7	No. 7	3					1	3			7	78	Tuntas
8	No. 8			1			1		2		4	44	Tidak Tuntas
9	No. 9	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
10	No. 10		2				1		2		5	56	Tidak Tuntas
11	No. 11	3			3			3			9	100	Tuntas
12	No. 12			1		2				1	4	44	Tidak Tuntas
13	No. 13	3			3				2		8	89	Tuntas
14	No. 14			1	3				2		6	67	Tidak Tuntas

15	No. 15	3				2		3			8	89	Tuntas
16	No. 16		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
17	No. 17		2			2				2	6	67	Tidak Tuntas
18	No. 18		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
19	No. 19	3				2				2	7	78	Tuntas
20	No. 20	3			3					2	8	89	Tuntas
21	No. 21	3				2				2	7	78	Tuntas
22	No. 22		2			2				2	6	67	Tidak Tuntas
Jumlah		13	6	3	6	8	8	4	14	4			
%		59%	27%	14%	27%	36%	36%	18%	64%	18%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi												100	
Nilai Terendah												44	
Rata-Rata												71	
Jumlah Siswa Tuntas												11	
Jumlah Siswa Belum Tuntas												11	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas												50%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas												50%	

Mengacu tabel 17 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari di atas KKM 75 sebanyak 11 siswa (50%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 11 siswa (50%). Hal ini belum mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar lari di atas 80%

Untuk dapat menarik kesimpulan dari hasil pertemuan kedua siklus 1 maka perlu direkap data yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II. Hasilnya sebagai berikut :

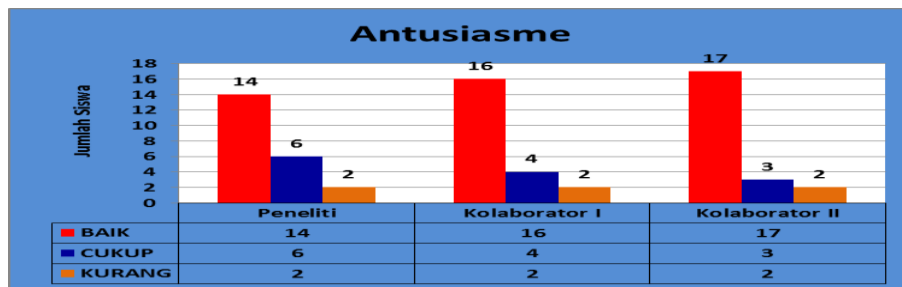
Tabel 18. Rekap Antusiasme Siklus I Pertemuan Kedua

ANTUSIAS					
Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
14	64%	16	73%	17	77%
6	27%	4	18%	3	14%
2	9%	2	9%	2	9%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat antusiasme pada siklus I pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik tergolong cukup menurut peneliti (64%) dan tinggi menurut kolaborator I (73%) dan kolaborator II (77%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu ditingkatkan lagi.

Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan Pertama ole Peneliti.

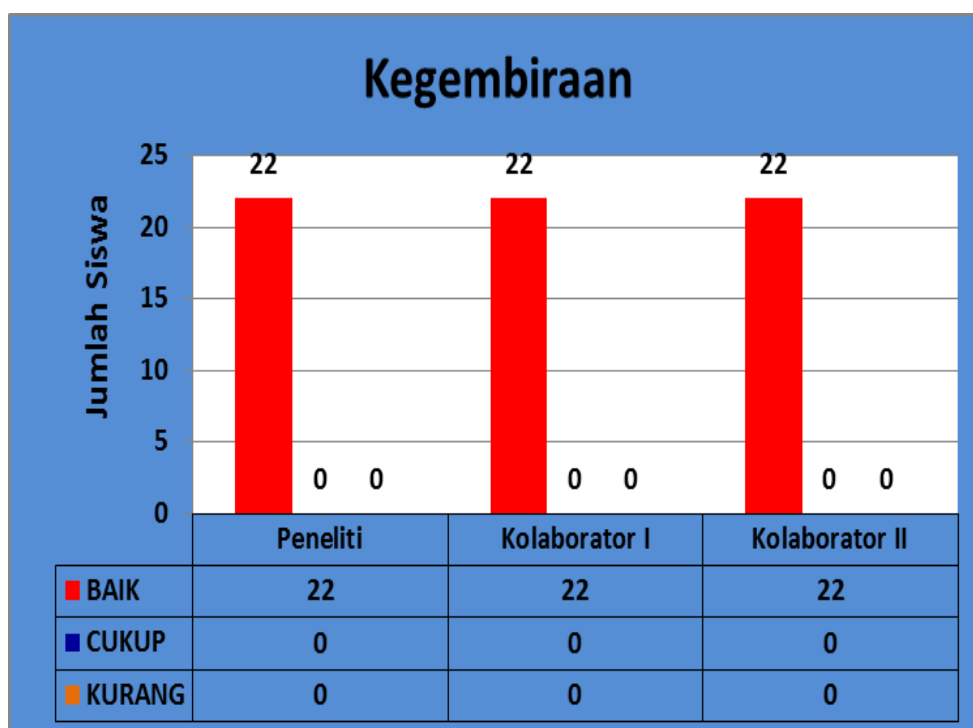


Gambar 9. Grafik Antusiasme Siklus I Pertemuan Kedua

Tael 21. Rekap Kegembiraan Siklus I pertemuan ke dua

	KEGEMBIRAAN					
	Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
BAIK	22	100%	22	100%	22	100%
CUKUP	0	0%	0	0%	0	0%
KURANG	0	0%	0	0%	0	0%

Berdasarkan tabel 21 menunjukkan bahwa tingkat kegembiraan pada siklus I pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik tergolong sempurna menurut peneliti, kolaborator I dan kolaborator II (100%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sangat baik dan perlu dipertahankan terus. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 10. Grafik Kegembiraan Siklus I Pertemuan Kedua

Tabel 20. Rekap Nilai dan ketuntasan Siklus I Pertemuan kedua

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari					
		Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
		Nilai	Kriteria	Baik	Kriteria	Baik	Kriteria
1	No. 15	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
2	No. 16	67	Tidak Tuntas	89	Tuntas	67	Tidak Tuntas
3	No. 17	78	Tuntas	56	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas
4	No. 19	56	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
5	No. 20	100	Tuntas	89	Tuntas	89	Tuntas
6	No. 21	100	Tuntas	78	Tuntas	100	Tuntas
7	No. 24	78	Tuntas	56	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
8	No. 25	56	Tidak Tuntas	89	Tuntas	56	Tidak Tuntas
9	No. 26	100	Tuntas	89	Tuntas	100	Tuntas
10	No. 27	78	Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
11	No. 28	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
12	No. 29	44	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas
13	No. 30	89	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
14	No. 31	89	Tuntas	100	Tuntas	78	Tuntas

15	No. 32	78	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
16	No. 34	78	Tuntas	56	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas
17	No. 35	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	78	Tuntas
18	No. 36	56	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas
19	No. 37	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	78	Tuntas
20	No. 38	100	Tuntas	78	Tuntas	100	Tuntas
21	No. 39	67	Tidak Tuntas	89	Tuntas	78	Tuntas
22	No. 40	56	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas	56	Tidak Tuntas
Jumlah Siswa Tuntas			12		11		11
Jumlah Siswa Belum Tuntas			10		11		11
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas			55%		50%		50%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas			45%		50%		50%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada siklus I pertemuan pertama masih rendah menurut peneliti (55%) , kolaborator I (50%) dan kolaborator II (50%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang rendah, jauh dibawah target yang ditentukan diatas 80%.

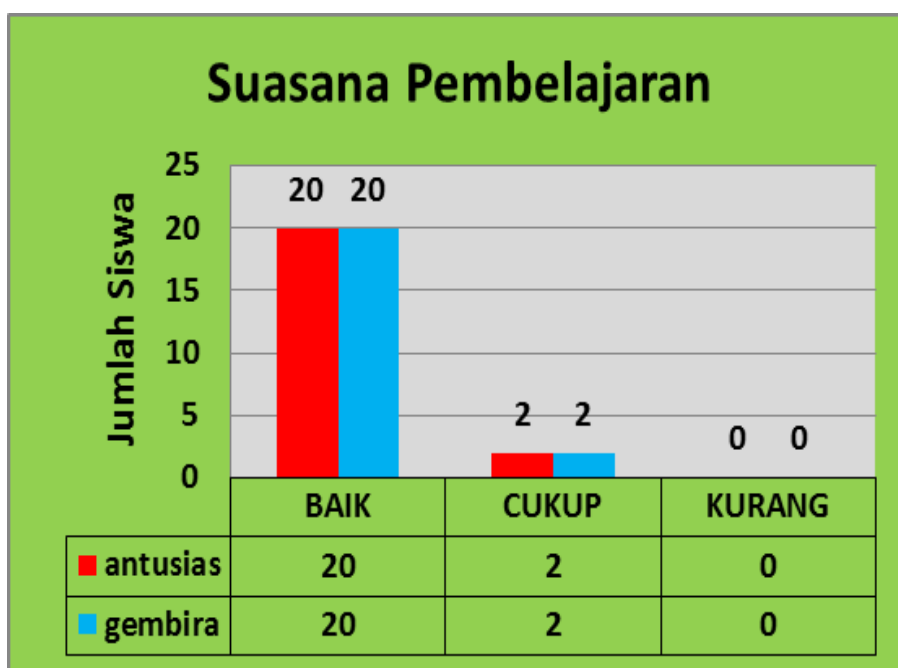
Hasil pengumpulan data, yang berupa rata-rata dari tiap pengambil data untuk pertemuan pertama dan pertemuan kedua terpampang sebagai berikut:

Mengacu tabel 23 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 20 anak (91%) termasuk baik, 2 anak (14%) termasuk cukup, dan kategori kurang tidak ada (0%). Gembira

20 anak (91%) termasuk baik, 2 anak (14%) termasuk cukup, dan kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 21. Rekap Nilai dan ketuntasan Siklus I pertemuan ke dua

Pertemuan	Kategori	Antusias				Kegembiraan			
		Peneliti	Kolaborator I	Kolaborator II	Rata-Rata	Peneliti	Kolaborator I	Kolaborator II	Rata-Rata
Siklus I Pertemuan I	BAIK	64%	73%	77%	71%	86%	82%	86%	85%
	CUKUP	27%	18%	14%	20%	14%	18%	14%	15%
	KURANG	9%	9%	9%	9%	0%	0%	0%	0%
Siklus I Pertemuan II	BAIK	95%	91%	95%	94%	100%	100%	100%	100%
	CUKUP	5%	9%	5%	6%	0%	0%	0%	0%



Gambar 34. Grafik Hasil Observasi Kolaborator II pada Siklus II Pertemuan Pertama

1) **Pengamatan Unjuk Kerja**

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel 22. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II
Pertemuan Pertama oleh Kolaborator II

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kuran	Baik	Cukup	Kurang			
1	No. 15	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 16	3				2		3			8	89	Tuntas
3	No. 17		2		3			3			8	89	Tuntas
4	No. 19	3				2		3			8	89	Tuntas
5	No. 20	3			3			3			9	100	Tuntas
6	No. 21	3				2		3			8	89	Tuntas
7	No. 24	3					1	3			7	78	Tuntas
8	No. 25	3				2			2		7	78	Tuntas
9	No. 26	3				2		3			8	89	Tuntas
10	No. 27			1		2			2		5	56	Tidak Tuntas
11	No. 28	3				2		3			8	89	Tuntas
12	No. 29	3				2			2		7	78	Tuntas
13	No. 30	3				2		3			8	89	Tuntas
14	No. 31	3				2		3			8	89	Tuntas
15	No. 32	3				2		3			8	89	Tuntas
16	No. 34	3				2				1	6	67	Tidak Tuntas
17	No. 35		2			2		3			7	78	Tuntas
18	No. 36		2				1			1	4	44	Tidak Tuntas
19	No. 37	3				2			2		7	78	Tuntas
20	No. 38	3			3			3			9	100	Tuntas
21	No. 39	3			3			3			9	100	Tuntas
22	No. 40			1	3			3			7	78	Tuntas
Jumlah		17	3	2	6	14	2	16	4	2			
%		77%	14%	9%	27%	64%	9%	73%	18%	9%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi											100		
Nilai Terendah											44		
Rata-Rata											83,3		
Jumlah Siswa Tuntas											19		
Jumlah Siswa Belum Tuntas											3		
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											86%		
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											14%		

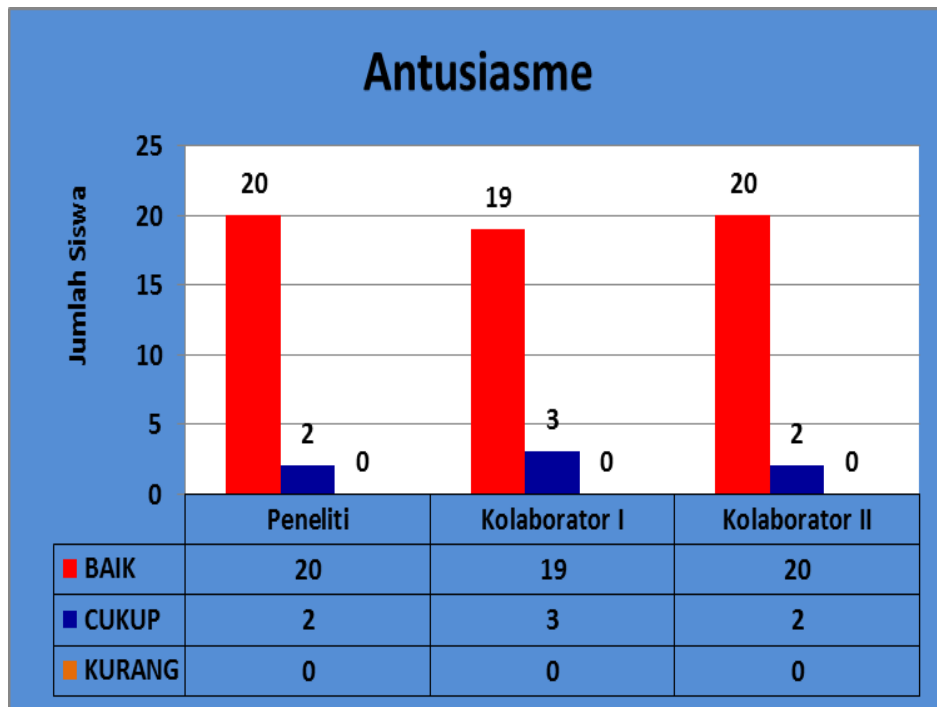
Mengacu tabel 22 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 19 siswa (86%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 3 siswa (14%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus pertama gerak dasar lari di atas 80%

Untuk dapat menarik kesimpulan dari hasil pertemuan pertama siklus 2 maka perlu direkap data yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 31. Rekap Antusiasme Siklus II Pertemuan Pertama

	ANTUSIAS					
	Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
BAIK	20	91%	19	86%	20	91%
CUKUP	2	9%	3	14%	2	9%
KURANG	0	0%	0	0%	0	0%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat antusiasme pada siklus II pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik tergolong tinggi sekali menurut peneliti (91%) dan kolaborator II (91%) dan tinggi menurut kolaborator I (86%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu dipertahankan . Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 12. Grafik Antusiasme Siklus II Pertemuan Pertama Tabel 32.

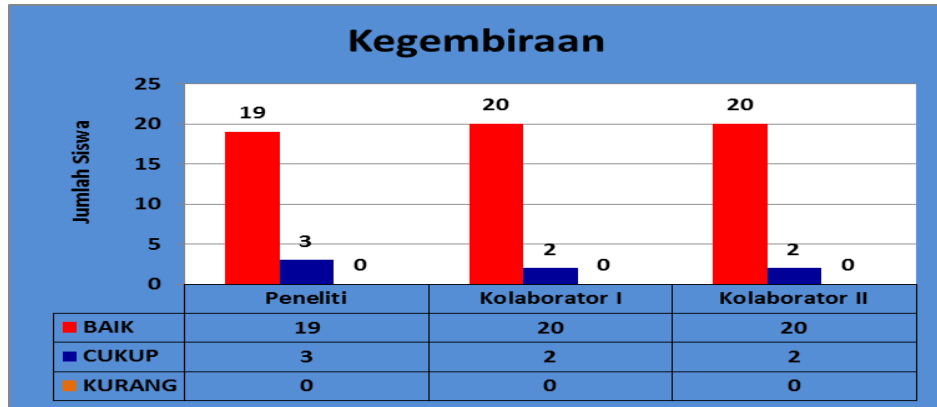
	KEGEMBIRAAN					
	Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
BAIK	19	86%	20	91%	20	91%
CUKUP	3	14%	2	9%	2	9%
KURANG	0	0%	0	0%	0	0%

Tabel 24. Rekap nilai dan ketuntasan siklus I pertemuan kedua

Rekap Kegembiraan Siklus II Pertemuan Pertama

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kegembiraan pada siklus II pertemuan pertama secara klasikal untuk kategori baik tergolong tinggi menurut peneliti (86%) , sangat tinggi menurut kolaborator I (91%) dan kolaborator II (91%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu dipertahankan.. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah

ini.



Gambar 13. Grafik Kegembiraan Siklus II Pertemuan Pertama

Tabel 33. Rekap Nilai dan Ketuntasan Siklus II Pertemuan Pertama

No	Subjek	Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II		
		Nilai	Kriteria	Baik	Kriteria	Baik	Kriteria	
1	No. 15	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas	
2	No. 16	78	Tuntas	78	Tuntas	89	Tuntas	
3	No. 17	100	Tuntas	89	Tuntas	89	Tuntas	
4	No. 19	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	89	Tuntas	
5	No. 20	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas	
6	No. 21	100	Tuntas	89	Tuntas	89	Tuntas	
7	No. 24	78	Tuntas	100	Tuntas	78	Tuntas	
8	No. 25	78	Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas	
9	No. 26	100	Tuntas	89	Tuntas	89	Tuntas	
10	No. 27	78	Tuntas	78	Tuntas	56	Tidak Tuntas	
11	No. 28	89	Tuntas	89	Tuntas	89	Tuntas	
12	No. 29	56	Tidak Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas	
13	No. 30	100	Tuntas	100	Tuntas	89	Tuntas	
14	No. 31	100	Tuntas	100	Tuntas	89	Tuntas	
15	No. 32	100	Tuntas	100	Tuntas	89	Tuntas	
16	No. 34	56	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	
17	No. 35	78	Tuntas	89	Tuntas	78	Tuntas	
18	No. 36	56	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	44	Tidak Tuntas	
19	No. 37	67	Tidak Tuntas	100	Tuntas	78	Tuntas	
20	No. 38	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas	
21	No. 39	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas	
22	No. 40	67	Tidak Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas	
Jumlah Siswa Tuntas		16		19		19		
Jumlah Siswa Belum Tuntas		6		3		3		
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas		73%		86%		86%		
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas		27%		14%		14%		

Berdasarkan tabel 33 di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada siklus II pertemuan pertama sudah tinggi, menurut peneliti (73%) , kolaborator I (86%) dan kolaborator II (86%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang baik.

4. Siklus II Pertemuan Kedua

a. Pengamatan oleh Peneliti

Pada siklus II pertemuan kedua hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung, saat proses pembelajaran berlangsung yang melibatkan interaksi guru dan siswa dan pengamatan setelah proses pembelajaran.. Pada akhir pembelajaran diadakan evaluasi unjuk kerja atau penilaian dan diberikan angket tanggapan siswa.

1) Pengamatan sebelum proses pembelajaran berlangsung.

“Pak Guru datang!” itulah komentar beberapa siswa kelas IV ketika Peneliti datang. Siswa-siswi sudah memakai pakaian olahraga dari rumah karena pelajaran penjas adalah jam pelajaran pertama. Ketika bel berbunyi tanda jam pelajaran dimulai guru membawa peralatan yang sudah dipersiapkan keluar dari ruang guru menuju halaman sekolah tempat pembelajaran dilaksanakan. Tiga siswi dan lima siswa sudah menyambut di depan ruangan, sepertinya tidak sabar untuk mulai pelajaran. Beberapa pertanyaan keluar dari mereka, “ Kaya yang kemarin ya Pak?”, “Lomba lagi Pak?”. Siswa-siswi yang lain sudah berkumpul di halaman sekolah sambil bercengkerama.

2) Pengamatan saat proses pembelajaran berlangsung

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

a) Pengamatan saat pendahuluan

Setelah berkumpul siswa dibariskan menjadi 2 bersaf kemudian dilanjutkan dengan berdoa, presensi kemudian memberikan apersepsi gambaran tentang gerak dasar lari dikehidupan nyata seperti lari takut terkena hujan. Suasana saat pendahuluan dapat ditunjukkan dengan gambar 40.



Gambar 9. Suasana Kegiatan Pendahuluan Siklus II Pertemuan Kedua

Dilanjutkan melakukan pemanasan dengan Permainan .

Suasana saat pemanasan dapat ditunjukkan dengan gambar berikut ini



Gambar 10. Suasana Saat Pemanasan Siklus II
Pertemuan Kedua

b) Pengamatan saat kegiatan inti

Pengamatan dilanjutkan saat kegiatan inti yaitu memberikan gerak dasar lari dengan bermain lari dengan menggunakan alat kardus dan simpai. Mereka terlihat sangat senang dengan permainan ini, saling menyemangati teman seregunya, bersorak gembira ketika regunya menang dan bertepuk tangan. Suasana kegiatan inti dapat dilihat pada gambar 42 di bawah ini.



Gambar 11. Suasana Anak Pada Saat Pembelajaran Inti Siklus II Pertemuan Kedua

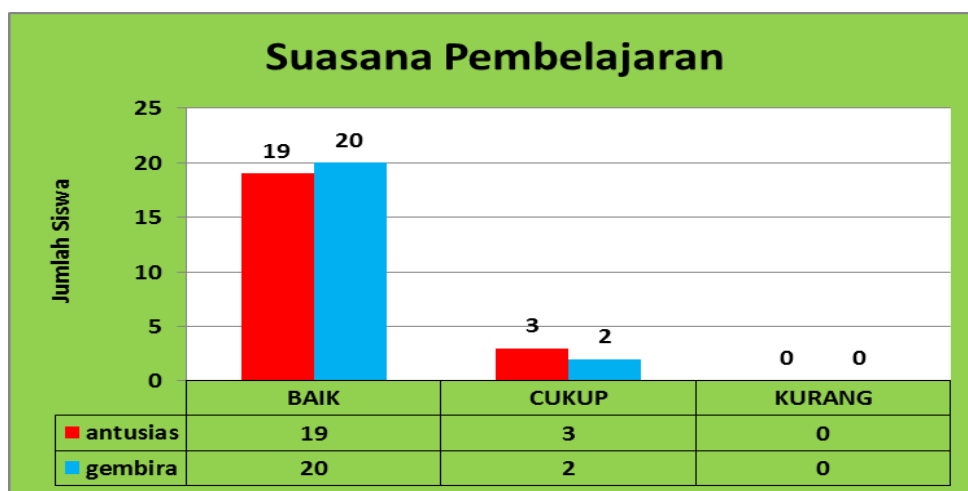
Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 26. Hasil Observasi Peneliti Pada Siklus II Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 15	V			V		
2	No. 16	V			V		
3	No. 17	V			V		
4	No. 19	V			V		
5	No. 20	V			V		
6	No. 21		V		V		
7	No. 24	V			V		
8	No. 25	V			V		

9	No. 26	V			V		
10	No. 27		V			V	
11	No. 28	V			V		
12	No. 29	V			V		
13	No. 30	V			V		
14	No. 31	V			V		
15	No. 32	V			V		
16	No. 34	V			V		
17	No. 35	V			V		
18	No. 36	V			V		
19	No. 37		V			V	
20	No. 38	V			V		
21	No. 39	V			V		
22	No. 40	V			V		
Jumlah		19	3	0	20	2	0
%		86%	14%	0%	91%	9%	0%
N : 22		100%			100%		

Mengacu tabel 26 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran, Antusias 19 anak (86%) termasuk baik, 3 anak (14%) termasuk cukup, kategori kurang tidak ada (0%). Gembira 20 anak (91%) termasuk baik, 2 anak (9%) termasuk cukup dan kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 14. Grafik Hasil Observasi Peneliti pada Siklus II Pertemuan Kedua

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah

ini:

Tabel 27. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II Pertemuan Kedua oleh Peneliti

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kuran	Baik	Cukup	Kurang			
1	No. 15	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 16	3					1	3			7	78	Tuntas
3	No. 17	3			3			3			9	100	Tuntas
4	No. 19		2		3			3			8	89	Tuntas
5	No. 20	3			3			3			9	100	Tuntas
6	No. 21	3			3			3			9	100	Tuntas
7	No. 24	3			3			3			9	100	Tuntas
8	No. 25	3				2		3	2		10	111	Tuntas
9	No. 26	3			3			3			9	100	Tuntas
10	No. 27	3				2			2		7	78	Tuntas
11	No. 28	3				2		3			8	89	Tuntas
12	No. 29	3				2			2		7	78	Tuntas
13	No. 30	3			3			3			9	100	Tuntas
14	No. 31	3			3			3			9	100	Tuntas
15	No. 32	3			3			3			9	100	Tuntas
16	No. 34	3			3			3			9	100	Tuntas
17	No. 35	3			3			3			9	100	Tuntas
18	No. 36	3					1			1	5	56	Tidak Tuntas
19	No. 37		2			2		3			7	78	Tuntas
20	No. 38	3			3			3			9	100	Tuntas
21	No. 39	3			3			3			9	100	Tuntas
22	No. 40	3			3				2		8	89	Tuntas
Jumlah		20	2	0	15	5	2	18	4	1			
%		91%	9%	0%	68%	23%	9%	82%	18%	5%			
N : 22		100%			100%			105%					
Nilai Tertinggi											111		
Nilai Terendah											56		
Rata-Rata											93		
Jumlah Siswa Tuntas												21	
Jumlah Siswa Belum Tuntas												1	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas												95%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas												5%	

Mengacu tabel di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 21 siswa (95%) dan siswa yang mendapat

nilai dibawah KKM sebanyak 1 siswa (5%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus kedua gerak dasar lari 80%.

c) Pengamatan saat kegiatan penutup

Pada saat penenangan membentuk formasi melingkar, melakukan gerakan pelepasan lengan dan tungkai. Siswa dikumpulkan, di bariskan, dan diadakan koreksi terhadap proses pembelajaran. Terakhir dengan penugasan kepada siswa, berdoa, dan siswa di bubarkan. Suasana saat penenangan dapat ditunjukkan dengan gambar Pengamatan setelah proses kegiatan



Gambar 14. Suasana saat Penenangan Siklus II Pertemuan Kedua

Setelah kegiatan selesai, mereka terlihat senang dan tidak merasa lelah dan mereka saling mengatakan bahwa pembelajarannya menyenangkan.

b. Pengamatan oleh Kolaborator I

1) Pengamatan Suasana Pembelajaran

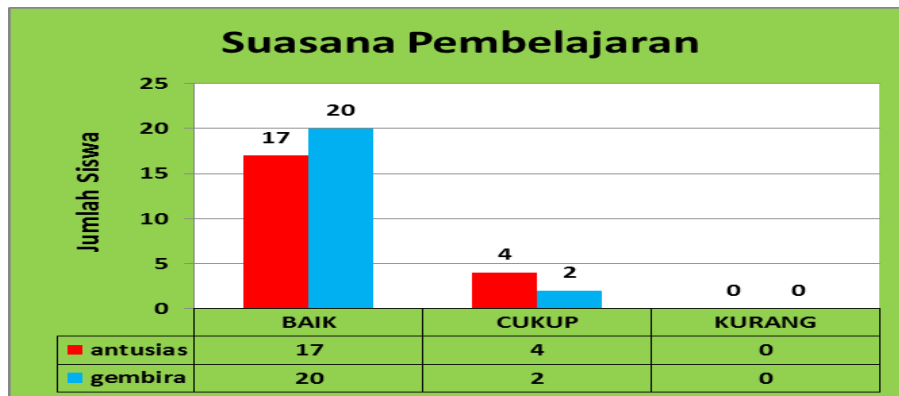
Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari

ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 15	V			V		
2	No. 16	V			V		
3	No. 17	V			V		
4	No. 19	V			V		
5	No. 20	V			V		
6	No. 21		V		V		
7	No. 24	V			V		
8	No. 25	V			V		
9	No. 26	V			V		
10	No. 27		V		V		
11	No. 28	V			V		
12	No. 29	V			V		
13	No. 30	V			V		
14	No. 31		V			V	
15	No. 32	V			V		
16	No. 34	V			V		
17	No. 35	V			V		
18	No. 36	V			V		
19	No. 37		V			V	
20	No. 38	V			V		
21	No. 39	V			V		
22	No. 40				V		
Jumlah		17	4	0	20	2	0
%		77%	18%	0%	91%	9%	0%
N : 22		95%			100%		

Tabel 28. Hasil Observasi Kolaborator I Pada Siklus II Pertemuan Kedua

Mengacu tabel 36 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 17 anak (77%) termasuk baik, 4 anak (18%) termasuk cukup, dan kategori kurang tidak ada (0%). Gembira 20 anak (91%) termasuk baik, 2 anak (9%) termasuk cukup, dan kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 15. Grafik Hasil Observasi Kolaborator I pada Siklus II
Pertemuan Kedua

2) Pengamatan Unjuk Kerja

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini

Tabel 29. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II
Pertemuan Kedua oleh Kolaborator I

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cuk ku	Kura ng	B ai k	Cu ku	Kur an	B ai k	Cu ku	Kura ng			
1	No. 15	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 16	3					1	3			7	78	Tuntas
3	No. 17		2		3			3			8	89	Tuntas
4	No. 19	3			3			3			9	100	Tuntas
5	No. 20	3			3			3			9	100	Tuntas
6	No. 21	3			3			3			9	100	Tuntas
7	No. 24	3			3			3			9	100	Tuntas
8	No. 25	3				2			2		7	78	Tuntas
9	No. 26	3			3			3			9	100	Tuntas
10	No. 27	3			3			3			9	100	Tuntas
11	No. 28	3			3			3			9	100	Tuntas
12	No. 29	3				2			2		7	78	Tuntas
13	No. 30	3			3			3			9	100	Tuntas
14	No. 31	3			3			3			9	100	Tuntas
15	No. 32	3			3			3			9	100	Tuntas
16	No. 34	3				2				1	6	67	Tidak Tuntas
17	No. 35	3			3			3			9	100	Tuntas

18	No. 36	3				2				1	6	67	Tidak Tuntas
19	No. 37		2			2		3			7	78	Tuntas
20	No. 38	3			3			3			9	100	Tuntas
21	No. 39	3			3			3			9	100	Tuntas
22	No. 40	3			3			3			9	100	Tuntas
Jumlah		20	2	0	16	5	1	18	2	2			
%		91%	9%	0%	73%	23%	5%	82%	9%	9%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi												100	
Nilai Terendah												67	
Rata-Rata												92	
Jumlah Siswa Tuntas												20	
Jumlah Siswa Belum Tuntas												2	
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas												91%	
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas												9%	

Mengacu tabel 37 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (91%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 2 siswa (9%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus kedua gerak dasar lari 80%.

c. Pengamatan oleh Kolaborator II

1) Pengamatan Suasana Pembelajaran

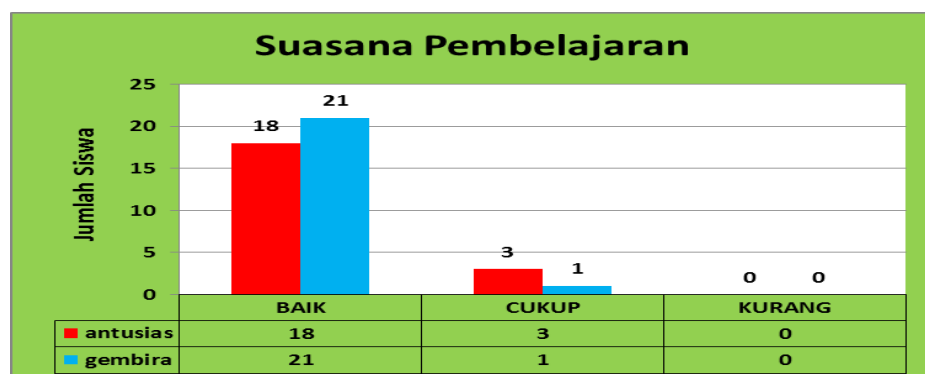
Hasil pengamatan tentang suasana pembelajaran gerak dasar lari ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 30. Hasil Observasi Kolaborator II Pada Siklus II Pertemuan Kedua

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	No. 15	V			V		
2	No. 16	V			V		
3	No. 17	V			V		
4	No. 19	V			V		
5	No. 20	V			V		
6	No. 21		V		V		
7	No. 24	V			V		

8	No. 25	V			V		
9	No. 26	V			V		
10	No. 27	V			V		
11	No. 28	V			V		
12	No. 29	V			V		
13	No. 30	V			V		
14	No. 31		V			V	
15	No. 32	V			V		
16	No. 34	V			V		
17	No. 35	V			V		
18	No. 36	V			V		
19	No. 37		V		V		
20	No. 38	V			V		
21	No. 39	V			V		
22	No. 40				V		
Jumlah		18	3	0	21	1	0
%		82%	14%	0%	95%	5%	0%
N : 22		95%			100%		

Mengacu tabel 30 di atas dapat dikatakan bahwa dalam suasana proses pembelajaran Antusias 18 anak (82%) termasuk baik, 3 anak (14%) termasuk cukup, dan kategori kurang tidak ada (0%). Gembira 21 anak (95%) termasuk baik, 1 anak (5%) termasuk cukup dan kategori kurang tidak ada (0%). Jika dilihat dari hasil di atas dapat dibuat grafik suasana pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 16. Grafik Hasil Observasi Kolaborator II pada Siklus II Pertemuan Kedua

2) Pengamatan Unjuk Kerja

Hasil pengamatan unjuk kerja ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini

Tabel 31. Hasil Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II
Pertemuan Kedua oleh Kolaborator II

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang			
1	No. 15	3			3			3			9	100	Tuntas
2	No. 16	3				2		3			8	89	Tuntas
3	No. 17	3			3			3			9	100	Tuntas
4	No. 19		2		3			3			8	89	Tuntas
5	No. 20	3			3			3			9	100	Tuntas
6	No. 21	3			3			3			9	100	Tuntas
7	No. 24	3			3			3			9	100	Tuntas
8	No. 25	3				2			2		7	78	Tuntas
9	No. 26	3			3			3			9	100	Tuntas
10	No. 27	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
11	No. 28	3			3			3			9	100	Tuntas
12	No. 29	3				2			2		7	78	Tuntas
13	No. 30	3			3			3			9	100	Tuntas
14	No. 31	3			3			3			9	100	Tuntas
15	No. 32	3			3			3			9	100	Tuntas
16	No. 34	3				2			2		7	78	Tuntas
17	No. 35	3			3			3			9	100	Tuntas
18	No. 36	3					1		2		6	67	Tidak Tuntas
19	No. 37		2			2		3			7	78	Tuntas
20	No. 38	3			3			3			9	100	Tuntas
21	No. 39	3			3			3			9	100	Tuntas
22	No. 40	3			3			3			9	100	Tuntas
Jumlah		20	2	0	15	5	2	17	5	0			
%		91%	9%	0%	68%	23%	9%	77%	23%	0%			
N : 22		100%			100%			100%					
Nilai Tertinggi											100		
Nilai Terendah											67		
Rata-Rata											92		
Jumlah Siswa Tuntas											20		
Jumlah Siswa Belum Tuntas											2		
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas											91%		
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas											9%		

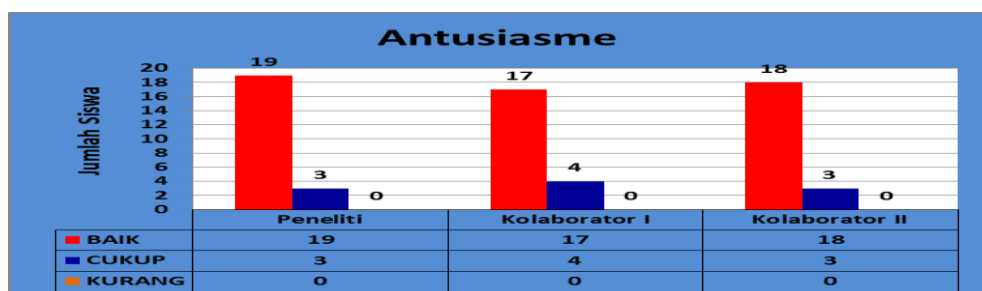
Mengacu tabel 31 di atas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 sebanyak 20 siswa (91%) dan siswa yang mendapat nilai dibawah KKM sebanyak 2 siswa (9%). Hal ini sudah mencapai tujuan siklus kedua gerak dasar lari 80%.

Untuk dapat menarik kesimpulan dari hasil pertemuan kedua siklus II maka perlu direkap data yang dihasilkan oleh peneliti, kolaborator I dan kolaborator II. Hasilnya sebagai berikut :

Tabel 32. Rekap Antusiasme Siklus II Pertemuan Kedua

	ANTUSIAS					
	Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
BAIK	19	86%	17	77%	18	82%
CUKUP	3	14%	4	18%	3	14%
KURANG	0	0%	0	0%	0	0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat antusiasme pada Siklus II Pertemuan Kedua secara klasikal untuk kategori baik tergolong tinggi menurut peneliti (86%), kolaborator I (77%) dan kolaborator II (82%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu ditingkatkan lagi. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



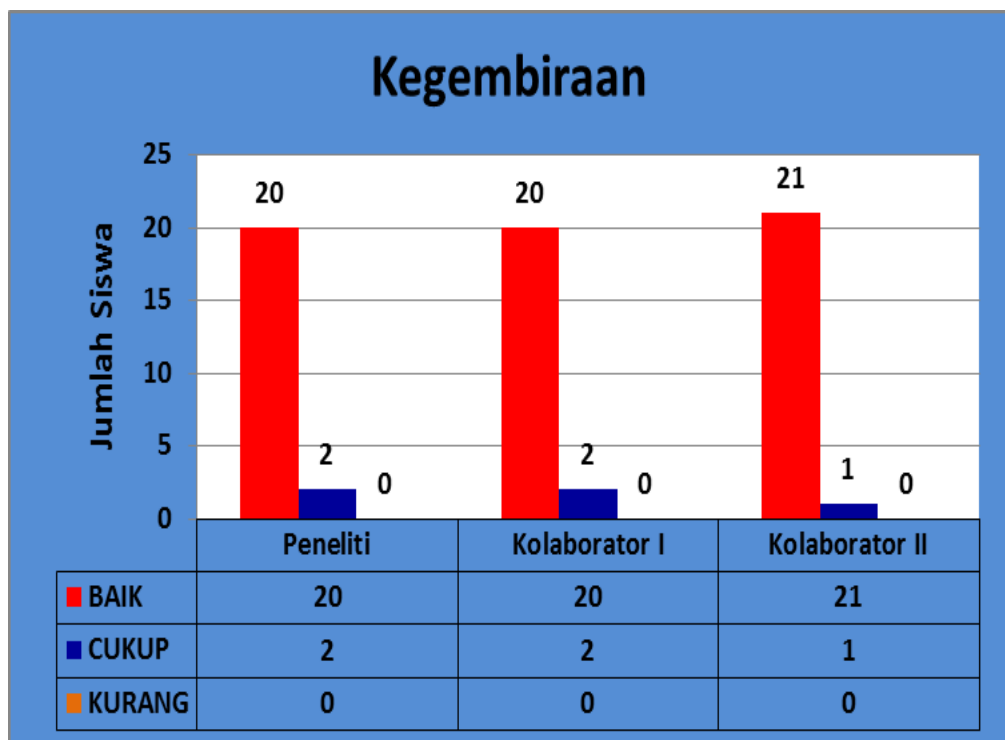
Gambar 17. Grafik Antusiasme Siklus II Pertemuan Kedua

Tabel 34. Rekap Kegembiraan Siklus II Pertemuan Kedua

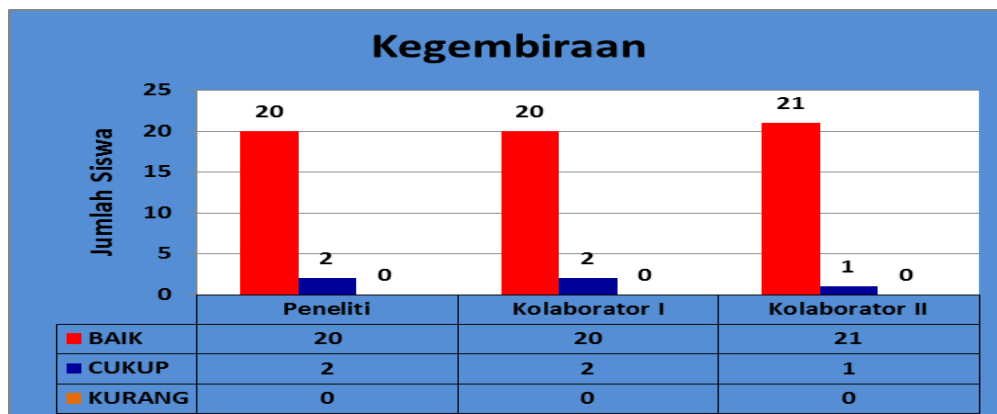
	KEGEMBIRAAN					
	Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
BAIK	20	91%	20	91%	21	95%
CUKUP	2	9%	2	9%	1	5%
KURANG	0	0%	0	0%	0	0%

Berdasarkan tabel 34 diatas menunjukkan bahwa tingkat kegembiraan pada Siklus II Pertemuan Kedua secara klasikal untuk kategori baik tergolong sangat tinggi menurut peneliti (91%) , kolaborator I (91%) dan kolaborator II (95%). Hal ini menunjukkan pencapaian yang sudah baik dan perlu dipertahankan terus. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

Tabel 18. Rekap kegembiraan siklus II pertemuan kedua



No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari					
		Peneliti		Kolaborator I		Kolaborator II	
		Nilai	Kriteria	Baik	Kriteria	Baik	Kriteria
1	No. 15	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
2	No. 16	78	Tuntas	78	Tuntas	89	Tuntas
3	No. 17	100	Tuntas	89	Tuntas	100	Tuntas
4	No. 19	89	Tuntas	100	Tuntas	89	Tuntas
5	No. 20	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
6	No. 21	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
7	No. 24	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
8	No. 25	111	Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas
9	No. 26	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
10	No. 27	78	Tuntas	100	Tuntas	67	Tidak Tuntas
11	No. 28	89	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
12	No. 29	78	Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas
13	No. 30	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
14	No. 31	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
15	No. 32	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
16	No. 34	100	Tuntas	67	Tidak Tuntas	78	Tuntas
17	No. 35	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
18	No. 36	56	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas	67	Tidak Tuntas
19	No. 37	78	Tuntas	78	Tuntas	78	Tuntas
20	No. 38	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
21	No. 39	100	Tuntas	100	Tuntas	100	Tuntas
22	No. 40	89	Tuntas	100	Tuntas		
Jumlah Siswa Tuntas			21		20		19
Jumlah Siswa Belum Tuntas			1		2		2
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas			95%		91%		86%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas			5%		9%		9%



Gambar 45. Grafik Kegembiraan Siklus II Pertemuan Kedua Tabel 42.

Rekap Nilai dan Ketuntasan Siklus II Pertemuan Kedua

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada Siklus II Pertemuan Kedua sangat tinggi menurut peneliti (95%) , kolaborator I (91%) dan tinggi menurut kolaborator II (86%). Hal ini menunjukkan pencapaian sangat bagus, diatas target yang ditentukan 80%.

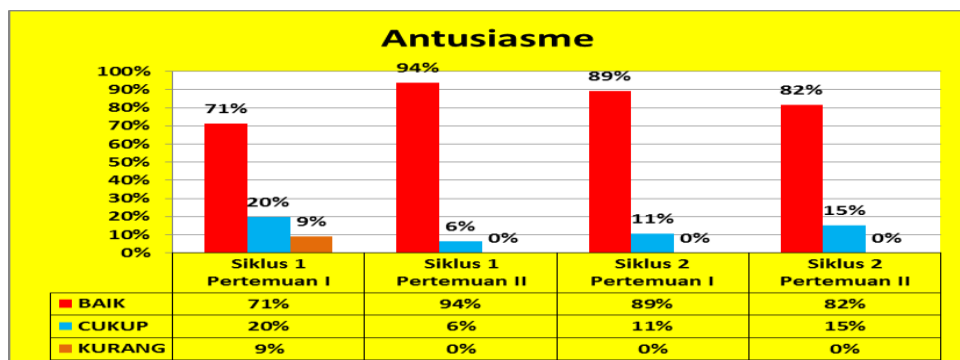
Hasil pengumpulan data, yang berupa rata-rata dari tiap pengambil data sejak pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir terpampang sebagai berikut:

Pertemuan	Kategori	Antusias				Kegembiraan			
		Peneliti	Kolaborator I	Kolaborator II	Rata-Rata	Peneliti	Kolaborator I	Kolaborator II	Rata-Rata
Siklus 1 Pertemuan I	BAIK	64%	73%	77%	71%	86%	82%	86%	85%
	CUKUP	27%	18%	14%	20%	14%	18%	14%	15%
	KURANG	9%	9%	9%	9%	0%	0%	0%	0%
Siklus 1 Pertemuan II	BAIK	95%	91%	95%	94%	100%	100%	100%	100%
	CUKUP	5%	9%	5%	6%	0%	0%	0%	0%
	KURANG	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Siklus 2 Pertemuan I	BAIK	91%	86%	91%	89%	86%	91%	91%	89%
	CUKUP	9%	14%	9%	11%	14%	9%	9%	11%
	KURANG	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

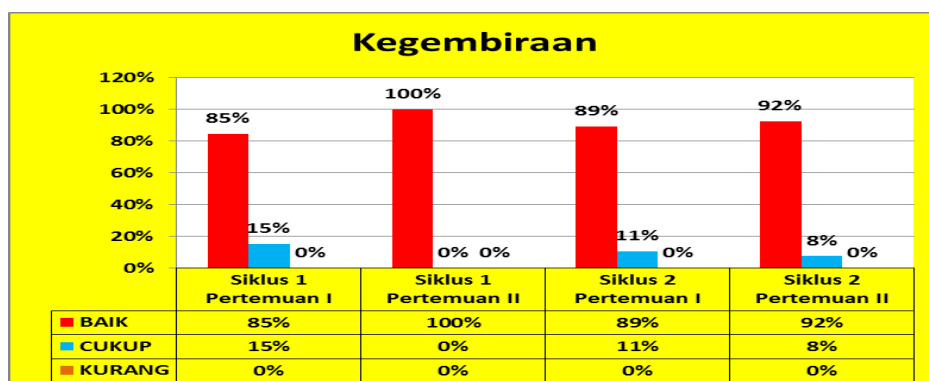
Siklus 2 Pertemuan II	BAIK	86%	77%	82%	82%	91%	91%	95%	92%
	CUKUP	14%	18%	14%	15%	9%	9%	5%	8%
	KURANG	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

berikut : Tabel 34. Rata-rata Prosentase Suasana Pembelajaran Tiap Pertemuan

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat keantusiasan pada akhir siklus II dengan kategori baik 82% , kategori cukup 8% dan kategori kurang 0%. Tingkat kegembiraan pada akhir siklus II dengan kategori baik 92% , kategori cukup 8% dan kategori kurang 0%.Hal ini menunjukkan pencapaian yang tinggi, jauh diatas target yang ditentukan,yaitu diatas 80%. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada 2 grafik di bawah ini.



Gambar 20. Grafik Rata-rata Prosentase Suasana Antusias Tiap Pertemuan

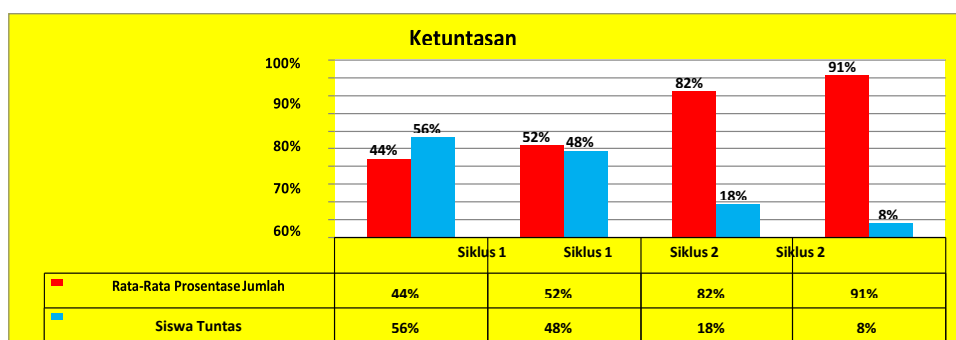


Gambar 21. Grafik Rata-rata Prosentase Suasana Kegembiraan Tiap Pertemuan

Tabel 35. Rata-rata Prosentase Ketuntasan Tiap Pertemuan

Pertemuan	Keadaan	Peneliti	Kolaborator I	Kolaborator II	Rata-Rata
Siklus 1 Pertemuan I	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	41%	50%	41%	44%
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	59%	50%	59%	56%
Siklus 1 Pertemuan II	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	55%	50%	50%	52%
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	45%	50%	50%	48%
Siklus 2 Pertemuan I	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	73%	86%	86%	82%
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	27%	14%	14%	18%
Siklus 2 Pertemuan II	Prosentase Jumlah Siswa Tuntas	95%	91%	86%	91%
	Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	5%	9%	9%	8%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan pada akhir siklus II sudah tinggi, prosentase jumlah siswa yang tuntas 91%, prosentase jumlah siswa yang belum tuntas 8% Hal ini menunjukkan pencapaian yang tinggi, jauh diatas target yang ditentukan yaitu diatas 80%. Gambaran yang jelas dapat dilihat pada grafik di bawah ini



Gambar 48. Grafik Rata-rata Prosentase Ketuntasan Tiap Pertemuan

d. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran

gerak dasar lari yang telah berlangsung. Berdasarkan data yang diperoleh pada siklus dua, indikator keberhasilan penelitian ini sudah terpenuhi, maka siklus dicukupkan. Pada siklus terakhir suasana pembelajaran berupa antusias dengan kategori baik mencapai 82%, suasana pembelajaran berupa kegembiraan dengan kategori baik mencapai 92%, dan nilai kemampuan gerak dasar lari diatas KKM 75 memperoleh ketuntasan klasikal 91%.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari melalui pendekatan bermain meningkat. Peningkatan tersebut diantaranya :

1. Pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan bermain sudah mampu meningkatkan suasana pembelajaran yang meliputi antusiasme dan kegembiraan sebagai modal untuk menciptakan partisipasi yang tinggi bagi siswa selama pembelajaran. Melalui bermain siswa diajak untuk banyak melakukan gerak dasar lari, bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran gerak dasar lari menjadi bermakna.

2. Pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan bermain meningkat, dibuktikan dengan ketuntasan siswa dalam penyampaian pembelajaran gerak dasar lari pada siklus kedua, perkembangan gerak dasar lari siswa meningkat dan telah mencapai sesuai indikator keberhasilan pembelajaran, yaitu di atas 80% siswa dapat melakukan gerak dasar lari dengan baik.

3. Pengertian siklus dalam penelitian ini adalah satu putaran kegiatan beruntun yang kembali ke langkah semula, jadi satu siklus adalah dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi, yang tidak lain adalah evaluasi (Suharsimi Arikunto, 2008:20). Tindakan pembelajaran melalui pendekatan bermain, telah dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari, terbukti bahwa kenyataannya dalam 2 kali tatap muka proses pembelajaran di setiap siklus, sudah dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari siswa kelas IV SD Negeri 2 Prigi, Kecamatan Pejagoan, Kabupaten Kebumen. Peningkatan tersebut meliputi suasana pembelajaran dan peningkatan kemampuan gerak dasar lari siswa. Peningkatan yang signifikan tersebut, terjadi karena adanya perlakuan atau tindakan yang terjadi dalam dua siklus dengan keseluruhan empat kali proses pembelajaran dan sudah sesuai perangkat pembelajaran SD/MI yang tercantum dalam kurikulum 13.

Pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain perlu dikembangkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia. Disamping itu, materi pembelajaran Penjasorkes yang terdapat dalam kurikulum dirancang dan dilaksanakan dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain mampu meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari Estafet pada siswa kelas V SD Negeri Metawana Kec. Pagentan Kab. Banjarnegara. Peningkatan pembelajaran tersebut pada :
 - a. Antusias, kategori baik dari 71% pada pertemuan pertama, menjadi 94% pada pertemuan kedua, 89% pada pertemuan ketiga dan 82% pada pertemuan terakhir (Gambar 49).
 - b. Kegembiraan, kategori baik dari 85% pada pertemuan pertama,

menjadi 100% pada pertemuan kedua, 89% pada pertemuan ketiga dan 92% pada pertemuan terakhir (Gambar 50).

- c. Kemampuan gerak dasar lari siswa dengan ketuntasan belajar dari 44% pada pertemuan pertama, menjadi 52% pada pertemuan kedua, 82% pada pertemuan ketiga dan 91% pada pertemuan terakhir (Gambar 51).

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas IV SD Negeri Metawana Kecamatan Pagntan Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2019/2020. Dengan melihat fakta tersebut, maka guru pendidikan jasmani perlu meningkatkan proses pembelajaran dengan

menggunakan pendekatan bermain agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan memuaskan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang sudah direncanakan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti bahwa instrumen yang digunakan belum memiliki validitas yang baik.

D. Saran-saran

Setelah penelitian, ada beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan penelitian yang sama yaitu hendaknya dalam pembuatan instrumen penelitian dikonsultasikan dengan ahlinya.

DAFTAR PUSTAKA

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

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

Lampiran



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

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

Nomor : B/11.589UN.34.16/PP.01/2019.

29 November 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala SD Negeri Metawana
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:

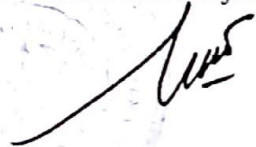
Nama : Ahmad irvan Mujahid
NIM : 17604227037
Program Studi : PGSDPenjas
Dosen Pembimbing : Drs. Sriawan, M.Kes.
NIP : 195808301987031003

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 Agustus s/d 30 September 2019
Tempat : SD Negeri 1 Metawana
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Estafet Melalui Pendekatan Modifikasi Menggunakan Metode Bermain Karet Siswa Kelas V SD Negeri Metawa Kecamatan Pagentan 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



Dr. Or. Mansur M.S.
NIP. 19570519 198502 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN

Alamat : Jln. Metawana RT 002 RW 001 kec. Pagentan Kab. Banjarnegara 53455

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR 1234/031 /2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hasanudin , S.Pd.I
NIP : 19610920 198304 1 005
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Metawana
Unit Kerja : SD Negeri Metawana
Alamat : Desa Metawana Rt 02 Rw 01 Kec Pagentan
Kab. Banjarnegara

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : AhmadIrvan Mujahid
NIM : 17604227032
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Estafet Melalui Pendekatan Modifikasi Menggunakan Metode Bermain Karet Siswa Kelas V SD Negeri Metawana Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara”**

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

Pagentan, 2019
Kepala SD Negeri Kasmaran

Hasanudin , S.Pd.I
NIP. 19610920 198304 1 005





PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLIMPIADA
SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN

Alamat : Jln. Metawana RT 002 RW 001 kec. Pagentan Kab. Banjarnegara 53455

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR 147/M.03/1 /2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hasanudin , S.Pd.I
NIP : 19610920 198304 1 005
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Metawana
Unit Kerja : SD Negeri Metawana
Alamat : Desa Metawana Rt 02 Rw 01 Kec Pagentan
Kab. Banjarnegara

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : AhmadIrvan Mujahid
NIM : 17604227032
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Estafet Melalui Pendekatan Modifikasi Menggunakan Metode Bermain Karet Siswa Kelas V SD Negeri Metawana Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara”**

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

Pagentan, 2019
Kepala SD Negeri Kasmaran

DINDIK
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI METAWANA
KEC PAGENTAN
Kab. Banjarnegara
Hasanudin, S.Pd.I
NIP. 19610920 198304 1 005

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

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SETYO DARMO
NIM : 17604227020
Tempat Mengajar : SD Negeri 1 Pagentan
Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara

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

Nama : AHMAD IRVAN MUJAHID
NIM : 17604227037
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Unit Kerja : SD Negeri Metawana
Desa Metawana Rt 02 Rw 01 Kecamatan
Pagentan Kabupaten Banjarnegara

Demikian surat pernyataan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Pagentan, 14 Agustus 2019

Mengetahui,

Peneliti



Ahmad Irvan Mujahid

NIM. 17604227037

Teman Sejawat,



Setyo Darmo

NIM. 17604227020

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

Yang bertanda tangan dibawah ini :

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

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

Nama : AHMAD IRVAN MUJAHID
NIM : 17604227037
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Unit Kerja : SD Negeri Metawana
Desa Metawana Rt 02 Rw 01 Kecamatan
Pagentan Kabupaten Banjarnegara

Demikian surat pernyataan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Pagentan, 14 Agustus 2019

Mengetahui,

Peneliti



Ahmad Irvan MUjahid

NIM. 17604227037

Teman Sejawat,



Ari Agus Prabowo

NIM. 17604227032

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

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui metode permainan modifikasi menggunakan karet.
2. Siswa menunjukkan antusias dan gembira melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

C. Metode Pembelajaran

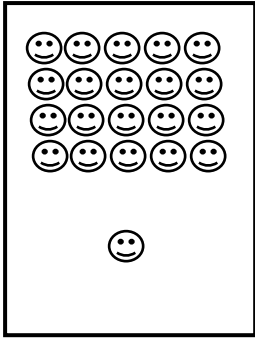
Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

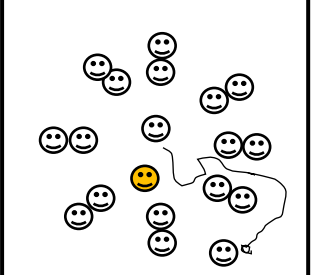


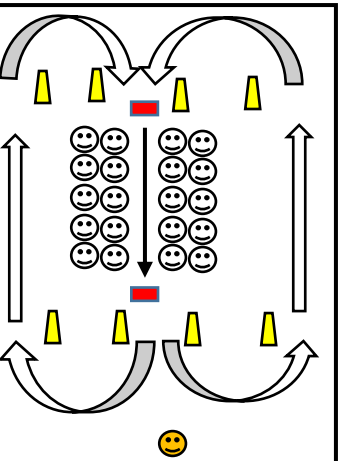




Pendekatan : Bermain

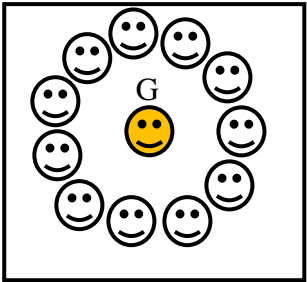
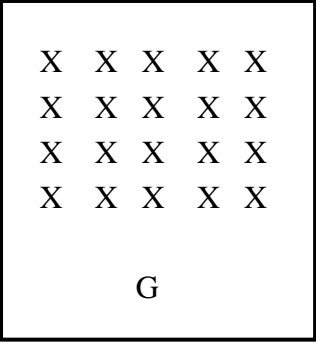
D. Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan : con, karet gelang, peluit, dan nampan
2. Sumber belajar :
 - a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
 - b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
 - c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p> <p>c. Melakukan pemanasan dengan permainan menangkap capung, dengan cara satu siswa menjadi capung dan satu siswa menjadi si penangkap. Si capung dikejar si penangkap bila capung belum hinggap maka masih bisa dikejar untuk ditangkap apa bila tertangkap maka</p>		con, karet gelang, nampan, peluit.	20 "

<p>gantian si capung menjadi penangkap, bila si capung sudah hinggap pada teman yang berdiri dibelakangnya maka yang dihinggapi capung yang di depannya harus berlari dan menjadi capung. Kegiatan ini sangat disukai siswa karena sangat mudah serta semua anggota tubuh ikut bergerak.</p>	 <p>Keterangan:  = Siswa  = Guru</p>		
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa dibagi menjadi 4 regu, setelah aba-aba dari guru masing-masing pelari pertama tiap regu berlari mengambil karet 1 buah kemudian berlari kengitari cone dengan jarak yang sudah ditentukan masing-masing cone berjarak 10 meter setelah sampai belakang dengan kode suara kemudian pelari kedua berlari mengambil karet mengitari cone. Kegiatan tersebut dilakukan sampai semua siswa melakukan pada setiap regu. Kegiatan tersebut dikompertisikan dan regu yang mengumpulkan karet terbanyak sebagai pemenang.</p>	 <p>Keterangan:  = Siswa  = Guru  = Nampan  = Cone</p>		70''

<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa melakukan pendinginan membuat lingkaran besar sambil bernyanyi “disini senang” berputar searah dengan jarum jam.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo’a, pembelajaran Selesai.</p>	 		15”
---	---	--	-----

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : Gerak lari estavet
b. Penilaian sikap : Antusias dan Gembira

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	Tina												
2	Abi												
3	Bima												
dst													
Jumlah													
%		%	%	%	%	%	%	%	%	%			
N													
Nilai Tertinggi													
Nilai Terendah													
Rata-Rata													
Jumlah Siswa Tuntas													
Jumlah Siswa Belum Tuntas													
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													%

Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	%
--------------------------------------	---

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	3	2	1
1.	Reaksi	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan
2.	Koordinasi	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan
3.	Kecepatan	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerak sebelum melewati garis akhir

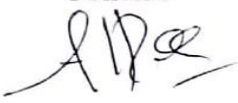
b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1							
2							
3							
dst.							
Jumlah							
%		%	%	%	%	%	%
N		%			%		

Banjarnegara, 5 September 2019

Mengetahui
Peneliti


Ahmad Irvan Mujahid
NIM 17604227037

Kolaborator


Setyo Darmono
NIM 17604227020

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

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

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui metode permainan modifikasi menggunakan karet.
2. Siswa menunjukkan antusias dan gembira melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

C. Metode Pembelajaran

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

Pendekatan : Bermain

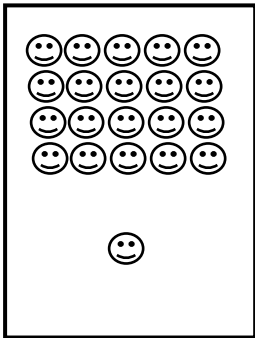
D. Alat dan Sumber Pembelajaran

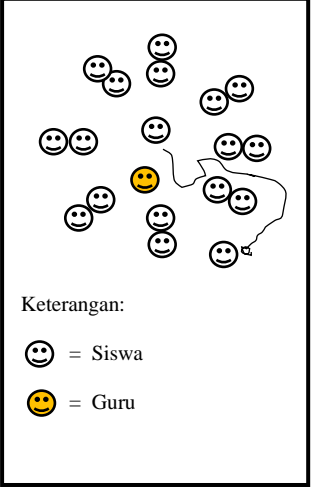
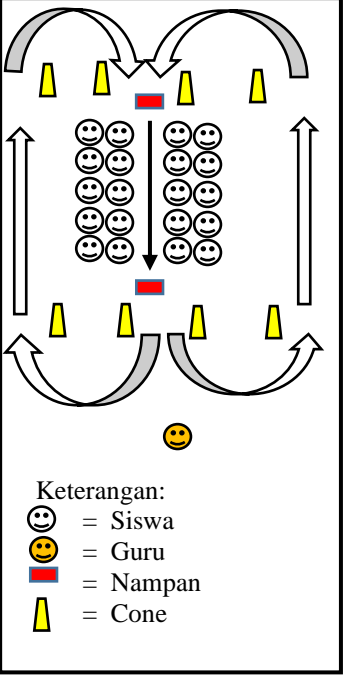
1. Alat/bahan : con, karet gelang, peluit, dan nampan

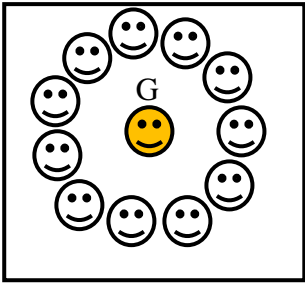
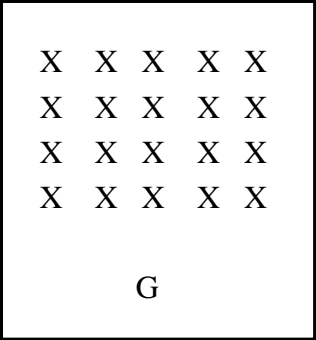
2. Sumber belajar :

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

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.</p> <p>c. Melakukan pemanasan dengan permainan menangkap capung, dengan cara satu siswa menjadi capung dan satu siswa menjadi si penangkap.</p>		con, karet gelang, nampan, peluit.	

<p>Sicapung dikejar sipenangkap bila capung belum hinggap maka masih bisa dikejar untuk ditangkap apa bila tertangkap maka gantian si capung menjadi penangkap, bila sicapung sudah hinggap pada teman yang berdiri dibelakangnya maka yang dihinggap capung yang di depannya harus berlari dan menjadi capung. Kegiatan ini sangat disukai siswa karena sangat mudah serta semua anggota tubuh ikut bergerak.</p>			
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa dibagi menjadi 4 regu, setelah aba-aba dari guru masing-masing pelari pertama tiap regu berlari mengambil karet 1 buah kemudian berlari mengitari cone dengan jarak yang sudah ditentukan masing-masing cone berjarak 10 meter setelah sampai belakang dengan kode “tos” kemudian pelari kedua berlari mengambil karet sesuai warna pada tiap regu dan mengitari cone. Kegiatan tersebut dilakukan sampai semua siswa melakukan pada setiap regu. Kegiatan tersebut dikompetisikan dan regu yang mengumpulkan karet terbanyak sebagai pemenang.</p>			70''

<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa melakukan pendinginan membuat lingkaran besar sambil bernyanyi “disini senang” berputar searah dengan jarum jam.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo’a, pembelajaran Selesai.</p>	 		15”
---	---	--	-----

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : Gerak lari estavet
b. Penilaian sikap : Antusias dan Gembira

2. Bentuk Istrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	Tina												
2	Abi												
3	Bima												
dst													
Jumlah													
%		%	%	%	%	%	%	%	%	%			
N													
Nilai Tertinggi													
Nilai Terendah													
Rata-Rata													
Jumlah Siswa Tuntas													
Jumlah Siswa Belum Tuntas													
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													%

Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	%
--------------------------------------	---

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	3	2	1
1.	Reaksi	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga Keseimbangan
2.	Koordinasi	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan
3.	Kecepatan	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerak sebelum melewati garis Akhir

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1							
2							
3							
dst.							
Jumlah							
%		%	%	%	%	%	%
N		%			%		

Banjarnegara, 9 September 2019

Mengetahui
Peneliti



Ahmad Irvan Mujahid
NIM 17604227037

Kolaborator



Setyo Darmo
NIM 17604227020

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

Sekolah	: SD Negeri Metawana
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (Lima)/II (Dua)
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
Indikator	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan antusias dan gembira dalam gerak dasar lari.
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui metode permainan modifikasi menggunakan karet.
2. Siswa menunjukkan antusias dan gembira melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

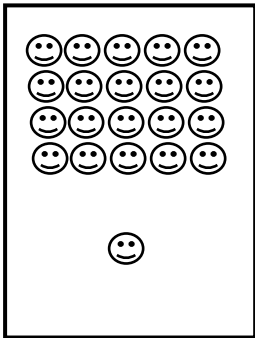
C. Metode Pembelajaran

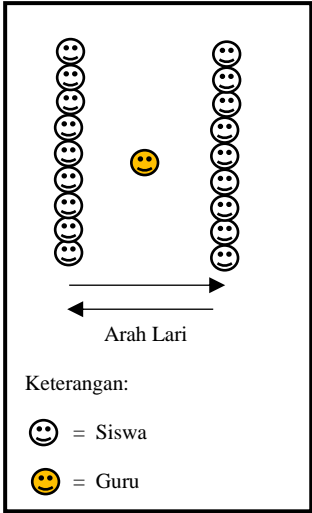


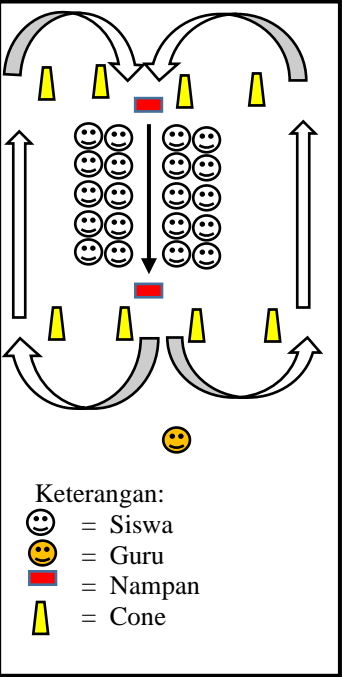




- a. Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.
- b. Pendekatan : Bermain

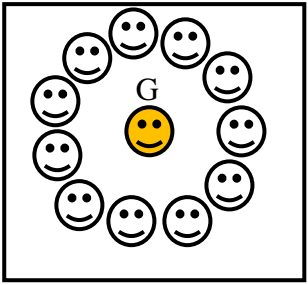
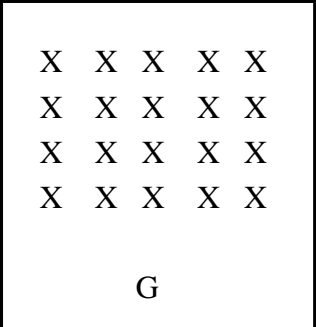
D. Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan : con, karet gelang, peluit, dan nampan
2. Sumber belajar :
 - a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
 - b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
 - c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>2. Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none">a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.c. Melakukan pemanasan dengan permainan reaksi dengan alat bantu topi (visual). Dengan aba-aba menggunakan topi dari guru, cara permainan siswa		con, karet gelang, nampan, peluit.	

<p>dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan apabila guru melempar topi dan jatuhnya menengadahkan kelompok A mengejar kelompok B diusahakan pengejaran sampai kena dengan jarak yang sudah ditentukan, jika posisi topi menelungkup kelompok B mengejar kelompok A begitu seterusnya. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali.</p>	 <p>Keterangan:  = Siswa  = Guru</p>		
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa dibagi menjadi 4 regu, setelah aba-aba dari guru masing-masing pelari pertama tiap regu berlari mengambil karet 1 buah kemudian berlari mengitari cone dengan jarak yang sudah ditentukan masing-masing cone berjarak 10 meter setelah sampai belakang dengan kode “tos” kemudian pelari kedua berlari mengambil karet sesuai warna pada tiap regu dan mengitari cone. Kegiatan tersebut dilakukan sampai semua siswa melakukan pada setiap regu. Kegiatan tersebut dikompertisikan dan regu yang mengumpulkan karet terbanyak sebagai pemenang.</p>	 <p>Keterangan:  = Siswa  = Guru  = Nampan  = Cone</p>		70”

<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa melakukan pendinginan membuat lingkaran besar sambil bernyanyi “disini senang” berputar searah dengan jarum jam.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo’a, pembelajaran Selesai.</p>	 		15”
---	---	--	-----

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : Gerak lari estavet
- b. Penilaian sikap : Antusias dan Gembira

2. Bentuk Istrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	Tina												
2	Abi												
3	Bima												
dst													
Jumlah													
%		%	%	%	%	%	%	%	%	%			
N													
Nilai Tertinggi													
Nilai Terendah													
Rata-Rata													
Jumlah Siswa Tuntas													
Jumlah Siswa Belum Tuntas													
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													%
Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas													%

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	3	2	1
1.	Reaksi	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan
2.	Koordinasi	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan
3.	Kecepatan	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerak sebelum melewati garis akhir

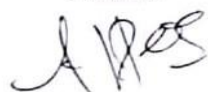
b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1							
2							
3							
dst.							
Jumlah							
%		%	%	%	%	%	%
N		%			%		

Banjarnegara, 12 September 2019

Mengetahui
Peneliti



Ahmad Irvan Mujahid
NIM 17604227037

Kolaborator



Ari Agus Prabowo
NIM 17604227032

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

Sekolah	: SD Negeri Metawana
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (Lima)/II (Dua)
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: 6.3 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
Indikator	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 2. Menunjukkan antusias dan gembira dalam gerak dasar lari.
Alokasi Waktu	: 5 x 35 menit (1 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui metode permainan modifikasi menggunakan karet.
2. Siswa menunjukkan antusias dan gembira melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

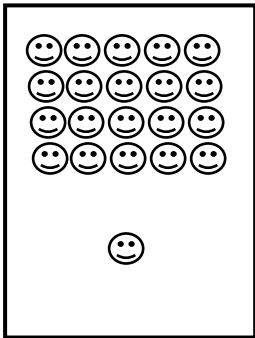
C. Metode Pembelajaran

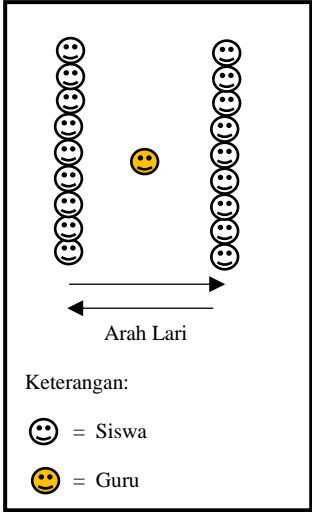


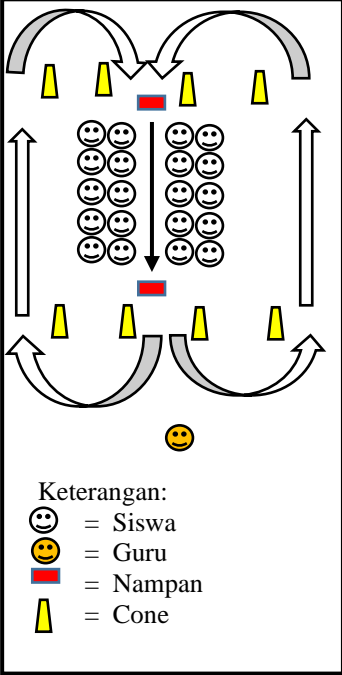




1. Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.
2. Pendekatan : Bermain

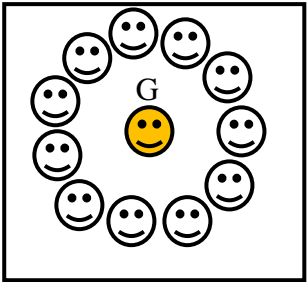
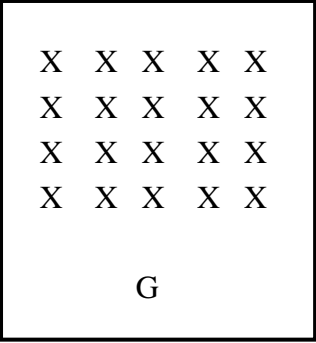
D. Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan : con, karet gelang, peluit, dan nampan
2. Sumber belajar :
 - a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
 - b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.
 - c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<ol style="list-style-type: none">1. Pendahuluan<ol style="list-style-type: none">a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.c. Melakukan pemanasan dengan permainan reaksi dengan alat bantu topi (visual). Dengan aba-aba menggunakan topi dari guru, cara permainan siswa		con, karet gelang, nampan, peluit.	

<p>dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan apabila guru melempar topi dan jatuhnya menengadah kelompok A mengejar kelompok B diusahakan pengejaran sampai kena dengan jarak yang sudah ditentukan, jika posisi topi menelungkup kelompok B mengejar kelompok A begitu seterusnya. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali.</p>	 <p>Keterangan:  = Siswa  = Guru</p>		
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa dibagi menjadi 4 regu, setelah aba-aba dari guru masing-masing pelari pertama tiap regu berlari mengambil karet 1 buah kemudian berlari mengitari cone dengan jarak yang sudah ditentukan masing-masing cone berjarak 10 meter setelah sampai belakang dengan kode “tos” kemudian pelari kedua berlari mengambil karet sesuai warna pada tiap regu dan mengitari cone. Kegiatan tersebut dilakukan sampai semua siswa melakukan pada setiap regu. Kegiatan tersebut dikompetisikan dan regu yang mengumpulkan karet terbanyak sebagai pemenang.</p>	 <p>Keterangan:  = Siswa  = Guru  = Nampan  = Cone</p>		70”

<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa melakukan pendinginan membuat lingkaran besar melakukan gerakan pelepasan lengan dan tungkai.</p> <p>b. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>c. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>	 		15''
--	---	--	------

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- Unjuk Kerja : Gerak lari estavet
- Penilaian sikap : Antusias dan Gembira

2. Bentuk Istrumen Penilaian

- Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Subjek	Kemampuan Gerak Dasar Lari									Jml	Nilai	Kriteria
		Reaksi			Koordinasi			Kecepatan					
		B	C	K	B	C	K	B	C	K			
1	Tina												
2	Abi												
3	Bima												
dst													
Jumlah													
%		%	%	%	%	%	%	%	%	%			
N													
Nilai Tertinggi													
Nilai Terendah													
Rata-Rata													
Jumlah Siswa Tuntas													
Jumlah Siswa Belum Tuntas													
Prosentase Jumlah Siswa Tuntas													%

Prosentase Jumlah Siswa Belum Tuntas	%
--------------------------------------	---

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	3	2	1
1.	Reaksi	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan
2.	Koordinasi	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerak berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan
3.	Kecepatan	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerak lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerak sebelum melewati garis akhir

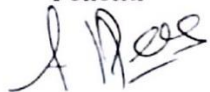
b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Subjek	Suasana Pembelajaran					
		Antusias			Gembira		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1							
2							
3							
dst.							
Jumlah							
%		%	%	%	%	%	%
N		%			%		

Banjarnegara, 26 September 2019

Mengetahui
Peneliti



Ahmad Irvan Mujahid
NIM 17604227037

Kolaborator



Ari Agus Prabowo
NIM 17604227032

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan

Dokumentasi Kegiatan



Kegiatan Pendahuluan



Kegiatan Pembelajaran (Permainan)



Kegiatan Penutup