

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DENGAN METODE BERMAIN BURUNG DAN SANGKAR PADA SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN KECAMATAN
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan



Oleh :

Ari Agus Prabowo

NIM 17604227032

**PROGRAM STUDI PEND JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

Lembar persetujuan

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DENGAN METODE BERMAIN BURUNG DAN SANGKAR PADA SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN KECAMATAN
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

Disusun Oleh:

Ari Agus Prabowo
NIM. 17604227032

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

Yogyakarta,Oktober 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

Surat pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ari Agus Prabowo

NIM : 17604227032

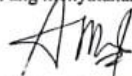
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAs : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek
Dengan Metode Bermain Burung Dan Sangkar Pada Siswa
Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kasmaran Kecamatan
Pagentan Kabupaten Banjarnegara

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

Yogyakarta, 29 November 2019

Yang menyatakan,



Ari Agus Prabowo

NIM. 17604227032

Halam pengesahan

PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DENGAN METODE BERMAIN BURUNG DAN SANGKAR PADA SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN KECAMATAN
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

Disusun Oleh:

Ari Agus Prabowo

NIM. 17604227032

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

Pada Tanggal, 3 Desember 2019

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes.	Ketua Penguji		11/12/19
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		11/12/19
Drs. Amat Komari, M.Si.	Penguji I (Utama)		11/12/19

Yogyakarta, ... Desember 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Sumaryanto, M.Kes.

0850301 199001 1 001

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)

Tak Ada Yang Lebih Baik Dari Berusaha dan Berdoa

(Ari Agus Prabowo)

PERSEMBAHAN

Dengan memohon rahmat dan ridlo ALLAH SWT yang selalu membimbing langkahku dalam mengarungi kehidupan ini. Seiring ucapan syukur itu, ingin kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang kusayangi dan telah memberikan hari-hari indah penuh arti dalam perjalanan hidupku:

1. Bapakku Achmad Mahfudoh, dan Ibuku Umi Saefuroh yang senantiasa memberikan do'a dan kasih sayangnya yang tiada henti agar anaknya berhasil.
2. Adikku terbaik Ratna Yanuar dan Sungkowo Eko Subagyo yang selalu memberi dukungan dan semangatku.
3. Keponakanku Kenzi Atar Subagyo

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK
DENGAN METODE BERMAIN BURUNG DAN SANGKAR PADA SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN KECAMATAN
PAGENTAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh:

Ari Agus Prabowo

NIM. 17604227032

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran dan hasil belajar lari Jarak Pendek pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan dalam dua siklus dengan subjek penilaian adalah siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 24 siswa yaitu 11 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran melalui metode bermain burung dan sangkarr dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 83 % siswa yang mendapatkan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal dan pada siklus 2 meningkat 100,0% siswa yang nilainya di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kata kunci: *Lari Jarak Pendek, Burung dan Sangkar*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, dan rahmat-Nya, sehingga skripsi yang berjudul ” Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Metode Bermain Burung Dan Sangkar Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara” ini dapat disebarakan dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Dalam kesempatan ini, perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik dalam penelitian maupun penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih ini di sampaikan kepada:

1. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes. Dosen 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 Drs. Sudardiyono, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu permasalahan dalam hal akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan Staff Karyawan FIK yang telah memberi ilmu dan bantuannya.
7. Keluarga besar SD Negeri 1 Kasmaran yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam proses pengambilan data.

8. Teman PKS Banjarnegara 2017 atas dukungan dan kerjasama yang diberikan 2 tahun ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah berperan dalam penulisan skripsi ini.

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

Yogyakarta,Desember 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.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Belajar Dan Pembelajaran	8

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	9
3. Hakikat Bermain	11
4. Hakikat Atletik Dan Lari Jarak Pendek.....	12
5. Silabus Kelas V	20
6. Permainan Burung dan Sangkar	23
7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	25
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Pikir.....	29
BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
D. Instrumen Penelitian	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Hasil Pengamatan Siklus 1 Pembelajaran 1	39
2. Hasil Pengamatan Siklus 1 Pembelajaran 2	48
3. Hasil Pengamatan Siklus 2 Pembelajaran 3	56
4. Hasil Pengamatan Siklus 2 Pembelajaran 4	64
B. Pembahasan Hasil Data Penelitian	72
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi Hasil Penelitian	78
C. Keterbatasan Penelitian.....	79

D. Saran-Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nomor-nomor Atletik yang dilombakan.....	13
Tabel 2. Silabus Kelas V	22
Tabel 3. Lembar Pengamatan Gerakan Lari Jarak Pendek.....	32
Tabel 4. Rubrik Penilaian Gerakan Lari	32
Tabel 5. Lembar Observasi tahap sikap siswa..	35
Tabel 6. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Prilaku Siswa.	37
Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1	44
Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1.	46
Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2	53
Tabel 10. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2.....	54
Tabel 11. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3	61
Tabel 12. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3	62
Tabel 13. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4	68
Table 14. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 4.....	70
Tabel 15. Peningkatan Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek.....	73
Tabel 16. Perubahan Sikap Siswa pada Siklus Pertama dan Siklus Kedua...	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap <i>Start</i> Jongkok Aba-aba Bersedia	17
Gambar 2. Sikap <i>Start</i> Jongkok Aba-aba Siap.	18
Gambar 3. Sikap <i>Start</i> Jongkok Aba-aba Yaak atau Bunyi Tembakan.....	18
Gambar 4. Sikap Saat Memasuki Garis <i>Finish</i>	19
Gambar 5. Permainan Burung dan Sangkar	25
Gambar 6. Kerangka Berpikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	31
Gambar 7. Model Peneliitan Tindakan Kelas	33
Gambar 8. Penjelasan Materi Lari jarak Pendek	40
Gambar 9. Suasana Awal Pembelajaran Siklus I Pembelajaran 1	41
Gambar 10. Susana Pembelajaran 1 Permainan Burung Dan Sangkar.....	42
Gambar 11. Siswa Melekukan Lari Jarak Pendek	43
Gambar 12. Kegiatan Penutup Pembelajaran 1	44
Gambar 13. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1.....	45
Gambar 14. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 1.....	47
Gambar 15. Pemberian Materi Lari Jarak Pendek.....	49
Gambar 16. Kegiatan Permainan Kecepatan Reaksi	50
Gambar 17. Siswa Bermain Burung Dan Sangkar	51
Gambar 18. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek 40 Meter.....	52
Gambar 19. Suasana Kegiatan Penutup Pembelajaran 1	52

Gambar 20.	Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siwa Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2.....	54
Gambar 21.	Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 2.....	55
Gambar 22.	Suasana Bermain Hitam Hijau.....	58
Gambar 23.	Suasana Permainan Burung Dan Sangkar.....	59
Gambar 24.	Suasana Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek.....	60
Gambar 25.	Suasana Kegiatan Penutup Pembelajaran 3	61
Gambar 26.	Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siwa Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3.....	62
Gambar 27.	Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 3.....	64
Gambar 28.	Suasana Awal Pembelajaran 4	66
Gambar 29.	Siswa Melakukan Permainan Burung Dan Sangkar Pembelajaran 4.....	67
Gambar 30.	Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4	68
Gambar 31.	Grafik Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4 ...	70
Gambar 32.	Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.....	71
Gambar 33.	Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek	75
Gambar 34.	Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aspek yang penting dan berkaitan erat dengan seluruh proses pendidikan di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak boleh di pandang sebelah mata atau terkesan “disepelekan “ dalam pelaksanaannya. Mata pelajaran ini juga mempunyai bobot dan kualitas yang tidak kalah dengan pelajaran lain bahkan harus benar-benar mendapat perhatian yang serius serta ditangani oleh orang yang profesional. Siswa Sekolah Dasar mempunyai karakter khusus dan mereka dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, mereka juga generasi penerus bangsa, maju atau mundurnya sebuah bangsa sangat bergantung pada generasi penerusnya. Sebagai generasi penerus bangsa mereka harus mempunyai bekal hidup yang kuat, baik dari jasmani dan rohaninya.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani guru seyogyanya dapat mengajarkan

berbagai keterampilan gerak dasar, dalam materi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas V, Standar Kompetensi, mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi dasar, mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.

Atletik sendiri masih terbagi menjadi empat cabang yaitu : jalan, lari, lompat dan lempar. Seorang guru Pendidikan jasmani harus mampu memberikan pembelajaran dengan baik pada siswanya tentang materi gerak dasar atletik seperti tercantum pada kurikulum kelas V sekolah dasar diantaranya yaitu,;Memahami konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani dan mempraktikkan aktivitas jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani

Berdasarkan pengamatan peneliti, bahwa kenyataan di lapangan tidak dapat di pungkiri bahwa atletik terkadang sangat menjemukan bagi siswa, apa lagi bila guru Pendidikan jasmani mengajar dengan monoton dan kurang variasi maka anak akan cepat jemu dan malas beraktivitas. Begitu pula yang terjadi pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran, saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik nomor lari cepat. Pada waktu siswa dibariskan kemudian diberi penjelasan tentang materi pembelajaran berupa atletik nomor lari jarak pendek, semua siswa terlihat kecewa bahkan beberapa siswa berani mengusulkan untuk mengganti materi pembelajaran hari itu dengan permainan kasti dan sepak bola, mereka beranggapan bahwa lari jarak

pendek sangat menjemukan dan melelahkan. Siswa lebih menginginkan pembelajaran yang penuh dengan tantangan, kreativitas dan permainan yang lebih memacu semangat dan tentunya sangat menyenangkan bagi mereka. Kemudian ketika siswa dihadapkan pada lintasan lari dan disuruh berlari, mereka hanya melakukan 1-2 kali saja, itupun mereka lakukan karena terpaksa, takut dengan guru tanpa didasari motivasi dalam diri mereka sendiri.

Dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan permainan dalam pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari intraksi yang terjadi antara guru dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana dan prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga

Dalam membelajarkan olahraga kepada siswa, apabila guru masih menggunakan pembelajaran lama dalam arti komunikasi dalam pembelajaran olahraga cenderung berlangsung satu arah umumnya dari guru ke siswa, guru lebih mendominasi pembelajaran maka pembelajaran cenderung monoton

sehingga mengakibatkan siswa merasa jenuh. Oleh karena itu dalam membelajarkan olahraga kepada siswa, guru hendaknya lebih memilih berbagai variasi pendekatan, strategi, atau metode yang sesuai dengan situasi sehingga tujuan pembelajaran yang direncanakan akan tercapai. Perlu diketahui bahwa baik atau tidaknya suatu pemilihan metode pembelajaran akan tergantung tujuan pembelajarannya, kesesuaian dengan materi pembelajaran, tingkat perkembangan siswa, kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran serta mengoptimalkan sumber-sumber belajar yang ada.

Rendahnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit. Proses pembelajaran lari jarak pendek, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses pembelajaran lari jarak pendek kurang maksimal. Jika ini dibiarkan terus menerus jelas akan berdampak buruk bagi siswa. Dalam kondisi seperti ini peneliti bermaksud meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain burung dan sangkar.

Berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam upaya peningkatan pembelajaran lari jarak pendek kedalam penelitian tindakan kelas. Untuk mencapai tujuan tersebut guru Pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajarannya, guru

harus lebih dapat melihat karakteristik siswa SD usia 9-12 tahun, mereka masih cenderung menyukai bentuk-bentuk permainan. Guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, mampu membuat siswa bergairah, aktif dan bersemangat mengikuti proses pembelajaran sampai selesai. Proses pembelajaran harus di buat agar siswa tertarik dan bergairah serta bersemangat melakukannya. Apabila perasaan senang gembira telah muncul dalam diri siswa maka hal ini akan efektif untuk memacu semangat gerak.

Perasaan senang dan gembira akan muncul dalam diri siswa bila diajak untuk bermain. Bermain dilakukan anak dengan sukarela tanpa paksaan atau tekanan dari luar. Oleh karena itu guru harus mampu menyajikan pembelajaran atletik khususnya nomor lari jarak pendek dalam nuansa kegembiraan dalam permainan, tetapi permainan yang berisi seperangkat gerak dasar lari jarak pendek yang disajikan dalam bentuk variasi permainan yang bertujuan memperkaya gerak dan membangkitkan semangat siswa dalam pelaksanaan proses belajar lari jarak pendek. Memperhatikan uraian di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan metode Bermain Burung dan Sangkar pada Siswa Kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Alat dan fasilitas yang tersedia di SD Negeri Kasmaran bersifat statis.
2. Pembelajaran dengan model bermain masih jarang diterapkan.
3. Belum pahamnya manfaat dan pentingnya lari jarak pendek.

C. Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada peningkatan pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain burung dan sangkar pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran ? “

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari jarak pendek dengan bermain burung dan sangkar pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran.

E. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan diperoleh kesimpulan bahwa dengan bermain dapat digunakan sebagai upaya untuk peningkatan pembelajaran lari jarak pendek bagi siswa kelas V SD Negeri Kasmaran. Dan akhirnya akan ber manfaat terhadap :

1. Bagi Guru

- a. Guru dapat memanfaatkan kegembiraan siswa dalam bermain sebagai metode untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran.
- b. Guru memperoleh perasaan puas karena sudah melakukan sesuatu untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang di kelolanya.
- c. Dengan hasil yang di perolehnya guru akan mampu menunjukkan otoritasnya sebagai guru yang professional.

2. Bagi Sekolah

- a. Sekolah yang mendorong gurunya membuat inovasi maka telah berhasil pula meningkatkan kualitas Pendidikan untuk siswanya.
- b. Sekolah yang gurunya mampu membuat perubahan akan punya kesempatan berkembang lebih pesat.

3. Bagi Siswa

- a. Melalui peningkatan pembelajaran lari jarak pendek dengan bermain diharapkan siswa lebih cepat menguasai materi yang diberikan tanpa ada perasaan jemu dan tertekan.
- b. Siswa lebih bersemangat dan penuh motivasi mengikuti pembelajaran
- c. Karena merasa senang dan gembira, siswa juga melakukan aktivitas tersebut di luar jam pembelajaran, bahkan di rumah. Hal ini akan meningkatkan ketrampilan gerak siswa dengan cepat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Belajar Dan Pembelajaran

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

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

Dari definisi belajar yang dikemukakan para ahli di atas maka kesimpulannya bahwa belajar adalah proses yang panjang dari diri

individu manusia dari semenjak lahir sampai tua untuk mendapatkan apa yang mereka raih untuk kelangsungan hidupnya. Seperti, keterampilan, kemampuan, sikap dalam kesehariannya.

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan pendidik dan berbagai sumber belajar yang ada dilingkungan belajar tersebut. Menurut aliran *behavioristic* dalam Hamdani (2011: 23) mengatakan bahwa “Pembelajaran adalah usaha guru membentuk tingkah laku yang diinginkan dengan menyediakan lingkungan atau stimulus”.

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

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

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Purwadarminta 1976 yang dikutip H.J.Gino, dkk (1998: 30) bahwa pengajaran mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau

mengajarkan. Hal ini juga dikemukakan Wina Sanjaya (2006: 74) bahwa mengajar sebagai proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antara komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik. Pendidikan Jasmanani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan Jasmani memerlukan anak sebagai kesatuan yang utuh, mahluk total, dari pada menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

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

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

3. Hakikat Bermain

Bermain adalah kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak. Kegiatan ini dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok. Jenis permainan, jumlah peserta serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk bermain, bergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para peserta. Menurut Syamsir Aziz (2005: 1.4) bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang atau lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau orang kaya, laki-laki atau perempuan.

Sedangkan menurut I G.A.K. Wardani (2004: 2.27) bermain merupakan salah satu sisi dari kehidupan anak secara keseluruhan. Kehidupan anak akan kurang bermakna tanpa disertai kegiatan bermain. Bermain memberikan kesenangan bagi anak. Oleh karena itu kegiatan

bermain merupakan suatu hal yang sangat menantang bagi perkembangan anak. Sehingga anak akan merasa senang mengikuti pembelajaran jasmani.

1) Dari pendapat-pendapat tersebut di atas disimpulkan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang tidak memandang usia; anak-anak, remaja, tua, baik laki-laki ataupun perempuan yang dalam bermain secara tidak sadar membentuk unsur pembelajaran jasmani, sosial, dan unsur kerjasama. Dilakukan secara suka rela, tidak mengikat dan aturannya dibuat sesuai keadaan atau kondisi tempat dan asal daerah masing-masing.

4. Hakikat Atletik Dan Lari Jarak Pendek

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

Menurut Eddy Purnomo, (2011: 1) bahwa pengertian atletik adalah aktivitas kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang harmonis juga dinamis, yakni jalan, lari, lempar serta lompat. Jika dilihat

dari arti atau istilah “Atletik berasal dari bahasa Yunani yakni *Athlon* atau *Athlum* yang dapat diartikan sebagai Lomba atau Perlombaan/ Pertandingan.

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

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

Tabel 1. Nomor-nomor Atletik yang dilombakan.

No	Jenis Atletik	Cabang yang dilombakan
1	Jalan Cepat	a. Wanita 3 Km, 5 Km, 10 Km, 20 Km. b. Putra 10 Km, 20 Km, 30 Km, 50 Km.

2	Lari	<p>a. Wanita 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 10000m, 100 m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet.</p> <p>b. Putra 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000m, 10000 m, 100 m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet.</p>
3	Lempar	<p>a. Wanita lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil.</p> <p>b. Putra lempar lembing, cakram, tolak peluru, dan lontar martil.</p>
4	Lompat	<p>a. Wanita lompat jauh, dan lompat tinggi.</p> <p>b. Putra lompat jauh, dan lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.</p>

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

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

Cabang olahraga atletik yang diperlombakan adalah:

1. Nomor Jalan Cepat

- a. Wanita 3 Km, 5 Km, 10 Km, 20 Km
- b. Putra 10 Km, 20 Km, 30 Km, 50 Km.

2. Nomor Lari

- a. Wanita 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 10000 m, 100 m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet.
- b. Putra 110 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, 110m gawang, marathon, 4x400m estafet, dan 4x100m estafet.

3. Nomor Lempar

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

4. Nomor Lompat

- c. Wanita lompat jauh, dan lompat tinggi
- d. Putra lompat jauh, dan lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

5. Nomor Panca Lomba

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

6. Nomor Sapta Lomba

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

7. Nomor Dasar Lomba

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

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

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

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

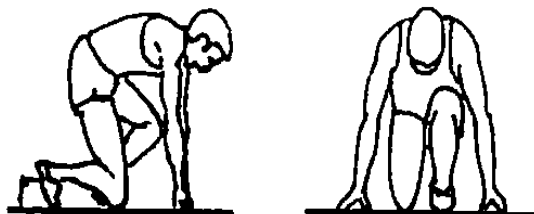
Start merupakan persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan lari. Adapun macam-macam start yang digunakan untuk seorang

pelari adalah: 1. *Start jongkok (Crouch Start)*, 2. *Start berdiri (Standing Start)*. Untuk memulai nomor lari jarak pendek yang digunakan adalah *start jongkok (Crouch Start)*, sedangkan untuk jarak menengah dan jarak jauh menggunakan *start berdiri (Standing Start)*.

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

a. Bersedia

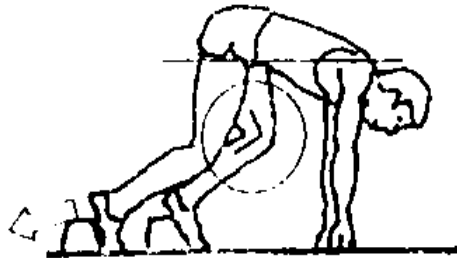
Setelah starter memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakan di tanah, terpisah kira-kira selebar bahu, jai-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan rata dengan punggung, sedangkan pandangan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



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

b. Saaaap

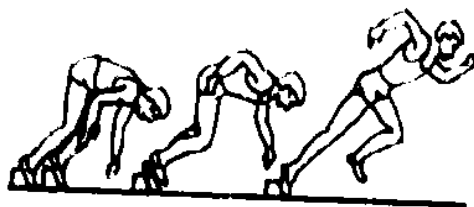
Begitu aba-aba siap pelari menempatkan posisi badan, kemudian lutut ditekan kebelakang; lutut kaki depan ada pada posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu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



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

c. Door (bunyi tembakan) atau *drive*

Pelari akan melakukan gerakan pada saat aba-aba yaaak atau bunyi tembakan/bunyi pistol dan badan pada kedua kaki ditolak atau menekan keras pada *block start*; kedua tangan diangkat serentak dari tanah kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, impuls kaki depan tetapi sedikit lama; kaki belakang diayun kedepan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan, Eddy Purnomo & Dapan, (2011: 33).



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

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

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



Gambar 4. Sikap Saat Memasuki Garis *Finish*.

Teknik yang sering dilakukan adalah dengan menjatuhkan dada ke depan apabila ada beberapa pelari yang bersamaan melewati garis finish, maka pelari yang anggota tubuhnya menyentuh pita terlebih dahulu merupakan pemenangnya.

Menurut Eddy Purnomo & Dapan, (2011: 37), lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak 50 meter sampai dengan 400 meter.

Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan tinggi.

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

5. Silabus Kelas V

SILABUS KURIKULUM 2013 (PJOK) REVISI © 2017

Satuan Pendidikan : SD NEGERI KASMARAN

Kelas/Semester : 5 / 2

Tema 7 : Peristiwa dalam Kehidupan

Alokasi waktu : 4 Jam Pelajaran (2 x 35 Menit = 4xPertemuan) 4

Jam Pertemuan/Minggu

Kompetensi Inti :

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, dan negara

3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan

rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain

4. Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

Table 2. Silabus Kelas V

Mata Pelajaran dan Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Subtema 1: Peristiwa Kebangsaan Masa Penjajahan</p> <p>3.5 Memahami konsep aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani</p> <p>4.5 Mempraktikkan aktivitas jantung dan paru (cardiorespiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.</p>	<p>Menjelaskan manfaat dan cara berlari yang benar sebagai salah satu aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru</p> <p>Mempraktikkan lari jarak menengah menempuh jarak 0,5 km. permainan tentang lingkungan hidup</p>	<p>1. Dengan berdiskusi kelompok dan mencari informasi dari berbagai sumber, siswa mampu menjelaskan manfaat dan cara berlari yang benar sebagai salah satu aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru-paru dengan percaya diri</p> <p>2. Dengan mempraktekkan lari jarak menengah, siswa mampu mempraktekkan aktivitas jantung dan paru-paru dengan sportif</p>	<p>Siswa memahami konsep mengubah bentuk pecahan biasa menjadi bentuk pecahan desimal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menentukan nilai tempat suatu bilangan • Siswa memahami konsep mengubah bentuk pecahan desimal menjadi bentuk pecahan biasa. • Mengerjakan soal cerita berkaitan dengan bentuk pecahan • Kemandirian dalam mengerjakan tugas. 	6 JP	<p>Subtema 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buku guru • Buku Siswa • Materi • Gambar tentang aktivitas anak yang mencerminkan hak, kewajiban dan tanggung jawab • lingkungan

6. Permainan Burung dan Sangkar

Permainan merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi anak yang mampu mengembangkan seluruh aspek pengembangan anak. Permainan bagi anak yaitu permainan yang mengandung nilai pendidikan karena melalui permainan tersebut anak belajar mengembangkan segenap aspek.

1. Nama Permainan : Burung Dan Sangkar
2. Tujuan Permainan : Melatih kecepatan dan konsentrasi
3. Tempat : Kawasan lapang
4. Peraturan permainan
 - a. Setiap sangkar dan burung terdapat tiga orang anak. Dua orang menjadi sangkar dan satu anak lagi menjadi burung.
 - b. Setiap kali burung terbang keluar mereka tidak boleh balik ke sangkar asal mereka, sebaliknya mereka masuk sangkar lain.
5. Cara bermain
 - a. Dua orang anak saling berpegangan tangan dan berhadapan antara satu sama lain untuk menjadi sarang.
 - b. Seorang anak lagi menjadi burung jongkok dalam sarang.
 - c. Terdapat juga beberapa burung di luar sangkar yang tidak mempunyai sangkar.
 - d. Apabila ada instruksi, “Burung“ semua burung harus terbang di luar sarang, termasuk burung yang tidak mempunyai sangkar.
 - e. Burung tidak boleh kembali ke sangkar asal mereka dan mesti bertukar sangkar lain.

- f. Apabila ada instruksi, “Sangkar“ semua sangkar harus berpindah dari tempatnya dan mencari burung yang sedang diam.
 - g. Apabila ada instruksi, “Angin Ribut“ semua sangkar harus berganti pasangan dengan pasangan lain.
 - h. Berikan instruksi Burung, sangkar atau angin ribut secara acak.
 - i. Anak – anak yang menjadi sangkar pula bertukar menjadi burung.
 - j. Ulang beberapa kali.
6. Manfaat Permainan Bagi Pembelajaran Anak

Cara belajar yang baik salah satunya adalah dalam suasana tanpa tekanan dan paksaan. Cara belajar yang menyenangkan adalah sambil bermain. Teknik mengajar dengan permainan sangat efektif untuk menjelaskan suatu pengertian yang bersifat abstrak dan konsep yang sulit dijelaskan dengan kata-kata.



Gamabar 5. Permainan Burung dan Sangkar

7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V

Anak sekolah dasar adalah anak yang memiliki rentang usia dari tujuh sampai dua belas tahun. Pada usia ini menanamkan kecintaan terhadap ilmu pengetahuan sangatlah mudah. Menurut I G.A.K. Wardani (2004: 1.3-1.4) Masa usia sekolah sering pula disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif lebih mudah dididik dari pada masa sebelumnya. Menurut pendapat ini, masa keserasian bersekolah ini dapat dirinci menjadi dua fase, berikut:

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

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

- a. Keadaan kesehatan pertumbuhan jasmani berkaitan dengan prestasi sekolah.
- b. Cenderung mematuhi peraturan-peraturan permainan tradisional.
- c. Cenderung memuji sendiri.
- d. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak lain, kalau hal ini dirasakan menguntungkan untuk meremehkan anak lain.
- e. Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.

- f. Terutama pada usia 6,0-8,0 anak menghendaki nilai (angka raport) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

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

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

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

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

B. Penelitian yang Relevan

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

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

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

C. Kerangka Berpikir

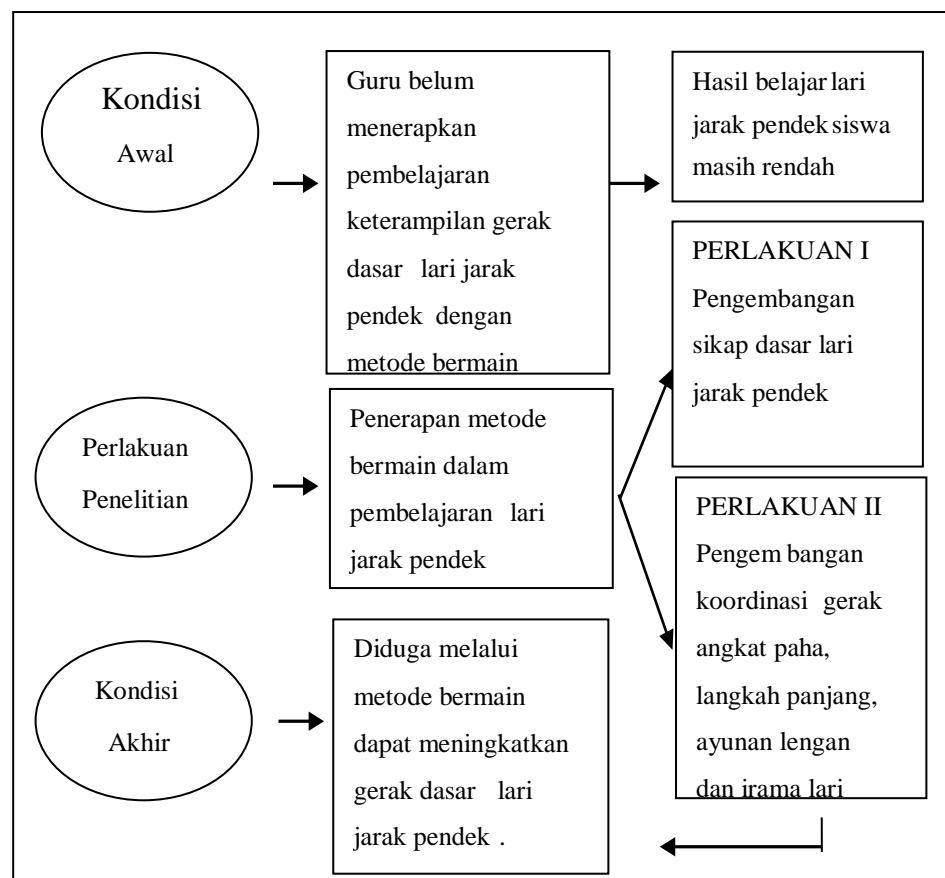
Penggunaan metode pembelajaran merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar mengajar. Keanekaragaman model mengajar yang ada pada saat ini merupakan alternatif yang dapat digunakan

oleh guru untuk memilih metode mana yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Permasalahan yang muncul di SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara dalam proses pembelajaran yang berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa kelas V SD Negeri Kasmaran salah satunya dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang dilakukan guru kurang menarik, terutama pemilihan model atau metode pembelajaran.

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

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

Dengan metode bermain pemecahan suatu masalah dapat dicapai dengan suatu kombinasi dari kesadaran akan penguasaan materi dan penguasaan teknik, serta permainan dapat menarik minat dan lebih menyenangkan, apalagi bila dibantu dan dimotivasi (didorong) untuk siswa membuat keputusan-keputusan sendiri dengan kesadaran sendiri dan kemampuan sendiri. Hal kedua yang menjadi dasar pemilihan metode bermain adalah karakteristik siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara diantaranya gemar bermain dan rasa keingintahuan, dengan demikian anak-anak akan lebih mudah menyerap dan belajar materi yang diajarkan.



Gambar 6. Kerangka Berpikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

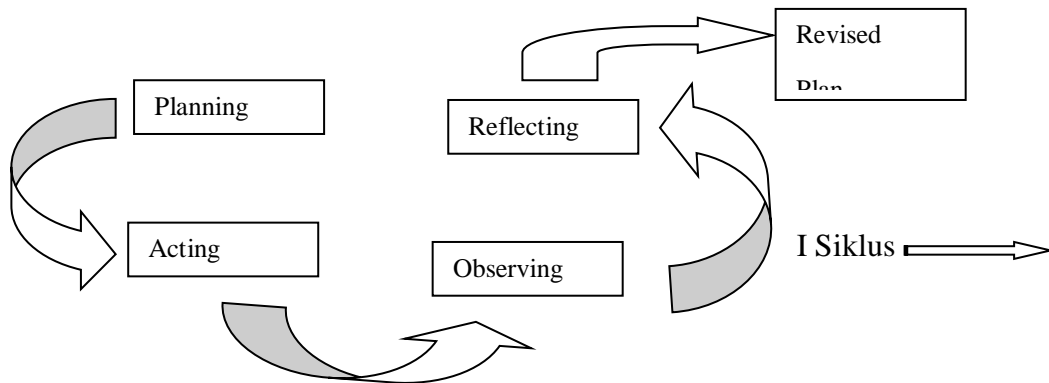
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan siklus. Agus Kristiyanto (2010: 18), tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperoleh cara meningkatkan atau memanipulasi perlakuan atau tindakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani meningkat. Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010: 54). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut akan membentuk sebuah siklus. Jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus dalam proses penelitian tindakan tergantung pada indikator pencapaian tindakan tercapai.

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



Gambar 7. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Agus Kristiyanto (2010: 19).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini adalah upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain burung dan sangkar yang bermaksud untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, menarik dan memotivasi siswa untuk meningkatkan sikap siswa yang meliputi; keaktifan, kesungguhan, serta kerjasama dan percaya diri untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar lari jarak pendek yang meliputi, teknik start, lari, dan finish.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pembelajaran 2018/2019 dari kelas V yang berjumlah 24 siswa, terdiri dari 11 siswa putra dan 13 siswa putri.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar pedoman observasi untuk mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh guru dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Kolaborator 1) Ahmad Irvan Mujahid, 2) Setyo Darmo. Pengamatan diarahkan pada gerak lari jarak pendek serta penilaian sikap pada saat proses pembelajaran yaitu: keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan Percayadiri.

Table 3. Lembar Pengamatan Gerakan Lari Jarak Pendek

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

Table 2 di atas merupakan rencana pengamatan terhadap gerakan lari jarak pendek. Lembar pengamatan ini digunakan pada siklus pertama.

Rubrik penilaian gerak dasar lari cepat berpedoman pada table 2 berikut ini:

Tabel 4. Ruprik Penilaian Gerakan Lari

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

Tabel 5. Lembar Observasi terhadap Sikap Siswa

Sikap Siswa					
No	Komponen	Indikator			
		1	2	3	4
1	Keaktifan siswa				
2	Kesungguhan siswa				
3	Kerjasama siswa				
4	Percayadiri				

Keterangan:

Indikator Keaktifan Siswa

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

Indikator Kesungguhan Siswa

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

Indikator Kerjasama Siswa

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

Indikator Percaya Diri Siswa

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

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tiindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan cara observasi.

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

F. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek, dengan menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan.

Untuk menentukan nilai dari kemampuan lari jarak pendek

Menggunakan rumus: Nilai = $\frac{\text{skor}}{\text{skor max}} \times 100$.

Untuk menentukan

skor max

penilaian sikap perhitungan skor akhir menggunakan rumus :
 skorperolehan

$$\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor max}} \times 100 = \text{skor akhir. Setelah didapatkan perolehan skor akhir}$$

kemudian di konversi kedalam table penilaian unjuk kerja dan prilaku siwa. Penilaian gerak dasar lari dan prilaku siwa menggunakan angka bilangan bulat. Setiap ada nilai pecahan maka angka dibulatkan menjadi bilangan bulat.

Tabel 6. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Prilaku Siswa

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

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan sebanyak dua siklus yang dilakukan tanggal 3 September sampai tanggal 8 Oktober 2019. Seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran pada pelaksanaan tindakan kelas siklus pertama dan kedua. Adapun hasil penelitian ini dapat diuraikan, sebagai berikut.

1. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran I

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

a) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari selasa tanggal 3 September 2019 semua siswa kelas V sudah bersiap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru beserta beberapa anak membantu persiapan pembelajaran.

b) Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

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

(1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka mendengarkan materi dari guru yaitu gerak dasar lari jarak pendek dengan metode

bermain.



Gambar 8. Penjelasan Materi Lari jarak Pendek

Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain “hitam hijau”. Siswa dibagi menjadi dua kelompok satu kelompok menjadi kelompok hitam dan satu kelompok menjadi kelompok hijau, siswa saling berhadapan dengan posisi salah satu kaki bersentuhan, siswa menunggu aba-aba dari guru, ketika guru memberi aba-aba “ hitam “ maka kelompok hitam lari dengan jarak 10 meter dan kelompok hijau mengejar sampai tersentuh jika kelompok pengejar tidak bisa menyentuh sampai batas yang ditentukan maka kelompok yang dikejar aman tetapi jika kelompok yang dikejar tersentuh maka akan dapat hadiah yaitu jengklek dari tempat tersentuh sampai batas yang sudah ditentukan, permainan dilakukan beberapa kali. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Ada juga siswa

yang bersenda gurau dan kurang konsentrasi. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 9. Suasana Awal Pembelajaran Siklus I Pembelajaran 1.

(2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilakukan pada kegiatan inti pertama. Siswa dibariskan menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa dan melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak antar kelompok yaitu 5 meter. Saat siswa berlari sambil mengangkat paha dan ayunan tangan dengan cepat. Kegiatan ini dilakukan sampai 5 kali setelah itu bergantian siapa yang jadi burung dan siapa yang jadi sangkar dengan cara suit. Siswa sangat senang dan gembira saat melakukan permainan tersebut meskipun masih ada siswa yang melakukan kesalahan. Setelah semua siswa melakukan dengan benar dilanjutkan ke kegiatan inti berikutnya. Siswa bergeser dari jarak yang sebelumnya 5 meter menjadi 10 meter sesuai dengan petunjuk

gurunya.

Pembelajaran inti kedua yaitu siswa melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak 10 meter. Siswa terlihat senang dan gembira, semua siswa melakukan lari dengan langkah yang cepat. Kegiatan inti selanjutnya adalah kegiatan inti yang ke tiga yaitu melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak 15 meter. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan burung dan sangkar. Sedikit siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan permainan tersebut. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti keempat, yaitu bermain burung dan sangkar dengan jarak 20 meter jarak antar kelompok. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan burung dan sangkar. Sedikit siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan permainan tersebut. Kemudian saat guru akan menghentikan kegiatan ini, masih ada siswa yang melakukan lari berulang-ulang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini disukai siswa.



Gambar 10. Susana Pembelajaran 1 Permainan Burung Dan Sangkar

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



Gambar 11. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek

(3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa dibariskan kembali menjadi 4 bersaf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan pujian sanjungan kepada siswa yang

sudah melakukan dengan benar dan memotivasi untuk siswa yang masih kurang benar. Guru bertanya tentang materi yang sulit dilakukan. Ada siswa yang menjawab materi yang sulit yaitu saat melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak 5 meter. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 12. Kegiatan Penutup Pembelajaran 1.

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

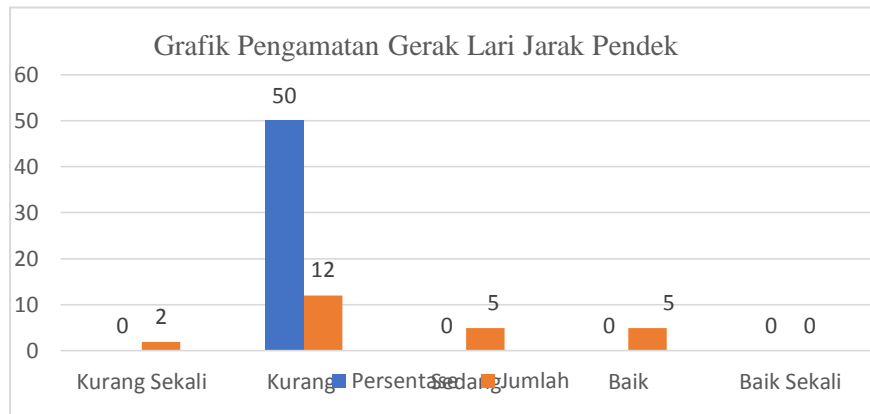
Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1.

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√			√			11	69
2			√				√				√				√		12	75
3		√					√				√			√			12	75
4			√				√				√				√		12	75
5			√				√				√				√		12	75
6			√				√				√				√		12	75
7			√				√				√			√			11	69
8			√			√				√					√		10	56

9		√		√		√		√		√		11	69
10		√		√		√		√		√		9	56
11		√		√		√		√		√		10	56
12		√		√		√		√		√		8	50
13		√		√		√		√		√		11	69
14		√		√		√		√		√		9	56
15		√		√		√		√		√		11	69
16		√		√		√		√		√		10	56
17		√		√		√		√		√		8	50
18		√		√		√		√		√		10	56
19		√		√		√		√		√		10	56
20		√		√		√		√		√		10	56
21		√		√		√		√		√		9	56
22		√		√		√		√		√		9	56
23		√		√		√		√		√		9	56
24		√		√		√		√		√		9	56
Rata-rata												62,1	
Kategori		Jumlah		Prosentase									
Kurang Sekali		2		8,3 %									
Kurang		12		50,0 %									
Sedang		5		20,8 %									
Baik		5		20,8 %									
Baik Sekali		0		0,0 %									

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek, bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (20,8%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (20,8%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 12 siswa (50,0%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 2 siswa (8,3%) dalam kategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus I pembelajaran 1 dapat dilihat dalam grafis histogram

berikut ini.



Gambar 13. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1.

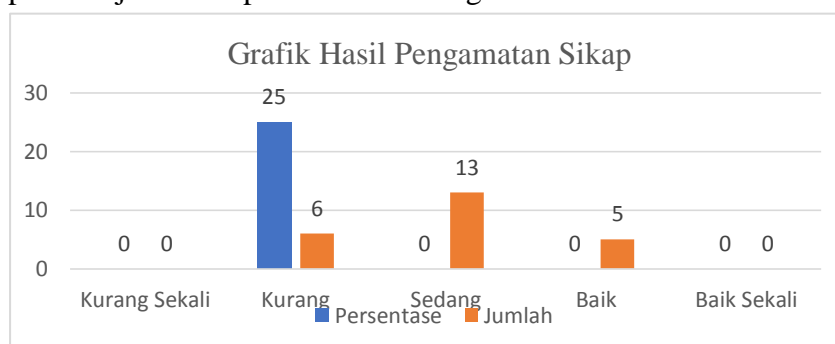
Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1		√					√				√				√		11	69
2			√				√				√			√			11	69
3			√			√					√				√		11	69
4			√				√			√						√	12	75
5		√					√				√					√	12	75
6			√					√		√					√		12	75
7			√				√				√				√		12	75
8		√					√			√					√		10	56
9			√				√				√			√			11	69
10		√					√				√				√		11	69
11			√				√			√				√			10	56

12		√				√			√			√			10	56
13	B	√				√			√			√			11	69
14			√			√			√			√			11	69
e	15		√			√			√			√			11	69
r	16			√		√			√			√			11	69
17			√			√			√			√			9	56
d	18			√		√			√			√			12	75
a	19		√			√			√			√			11	69
20			√			√			√			√		√	11	69
s	21		√			√			√			√			11	60
a	22			√		√			√			√			10	56
23			√			√			√			√			10	56
r	24			√		√			√			√			11	69
Skor Maksimal													16		70,5	
k	Kategori		Jumlah				Prosentase									
	Kurang Sekali		0				0,0 %									
a	Kurang		6				25,0 %									
	Sedang		13				54,2 %									
n	Baik		5				20,8 %									
	Baik Sekali		0				0,0 %									

Tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran 1 bahwa tidak adasiswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (20,8%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 13 siswa (54,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 6 siswa (25,0%) dalam kategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus I pembelajaran 1 dapat dilihat dalam grafis berikut ini.



Gambar 14. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 1

(4) Refleksi

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

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

- (a) Menambahkan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi serta untuk meningkatkan kerjasama.
- (b) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif.
- (c) Memberikan motivasi agar siswa bersungguh-sungguh dan percayadiri dalam mengikuti pembelajaran.

2. Hasil Pengamatan pada Siklus I Pembelajaran 2

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

- a) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari selasa tanggal 10 September 2019 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru dan siswa segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa membawa beberapa perlengkapan seperti kun. Setelah sampai dilapangan siswa membantu guru membuat lapangan permainan.

b) Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

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

(1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4



bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi dari guru lari jarak pendek dengan metode bermain “hitam hijau”. Siswa dibagi menjadi dua kelompok satu kelompok menjadi kelompok hitam dan satu kelompok menjadi kelompok hijau, siswa saling berhadapan dengan posisi salah satu kaki bersentuhan, siswa menunggu aba-aba dari guru, ketika guru memberi aba-aba “ hitam “ maka kelompok hitam lari dengan jarak 10 meter dan kelompok hijau mengejar sampai tersentuh jika kelompok pengejar tidak bisa menyentuh sampai batas yang ditentukan maka kelompok yang dikejar aman tetapi jika kelompok yang dikejar tersentuh maka akan dapat hadiah yaitu jengklek di tempat tersentuh sampai batas yang sudah ditentukan.

Gambar 15. Pemberian Materi Lari Jarak Pendek

(2) Pengamatan Kegiatan Inti

Untuk mengawali kegiatan inti siswa bermain “ kecepatan reaksi “ yaitu siswa dibariskan menjadi satu bersaf kemudian siswa disuruh berhitung dengan hitungan satu dan dua. Setelah semua siswa sudah mendapatkan nomer kemudia permainan dimulai dengan cara guru melempar topi keudara kemudian topi tersebut jatuh dan telungkup maka yang mendapatkan nomor satu lari tetapi jika topi jatuh terlentang maka nomor dua yang lari dengan jarak 10 meter. Kegiatan tersebut dilakukan 6 kali. Saat melakukan siswa senang dan gembira terlihat seperti gambar berikut ini.



Gambar 16. Kegiatan Permainan Kecepatan Reaksi

Pembelajaran inti kedua, yaitu siswa melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak antar kelompok yaitu 5 meter. Saat siswa berlari sambil mengangkat paha dan ayunan tangan dengan cepat. Kegiatan ini dilakukan sampai 5 kali setelah itu bergantian siapa yang jadi burung dan siapa yang jadi sangkar dengan cara suit. Siswa sangat senang dan gembira saat melakukan permainan tersebut. Setelah semua siswa melakukan

dengan benar dilanjutkan ke kegiatan inti berikutnya. Siswa bergeser dari jarak yang sebelumnya 5 meter menjadi 10 meter sesuai dengan petunjuk gurunya. Siswa terlihat senang dan gembira, semua siswa melakukan lari dengan langkah yang cepat dan ayunan tangan. Kegiatan inti selanjutnya adalah kegiatan inti yang ke tiga yaitu melakukan permainan dengan jarak 15 meter. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan tersebut. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti keempat, yaitu bermain burung dan sangkar dengan jarak 20 meter jarak antar kelompok. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan burung dan sangkar. Sedikit siswa yang melakukan kesalahan dalam melakukan permainan tersebut. Kemudian saat guru akan menghentikan kegiatan ini, masih ada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini disukai siswa.



Gambar 17. Siswa Bermain Burung Dan Sangkar

Kegiatan inti yang terakhir yaitu belari jarak pendek

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



Gambar 18. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek 40 Meter

(3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai selanjutnya siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan tersebut dapat dilihat

pada gambar berikut ini.



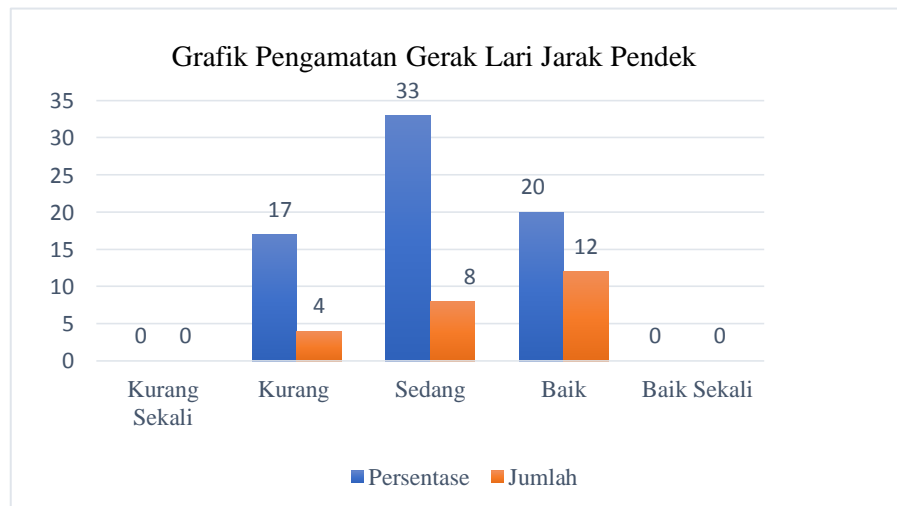
Gambar 19. Suasana Kegiatan Penutup Pembelajaran 2.

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2.

No Urut Subjek	Sikap awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerak				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√				√		12	75
2			√				√				√				√		12	75
3			√				√				√				√		12	75
4			√				√				√				√		12	75
5			√				√				√				√		12	75
6			√				√				√				√		13	81
7			√				√				√				√		12	75
8			√				√			√					√		11	69
9			√				√				√				√		12	75
10			√				√				√				√		12	75
11			√				√				√				√		12	75
12		√					√				√			√			10	56
13			√				√				√				√		12	75
14			√				√			√				√			10	56
15			√				√			√					√		11	69
16			√			√					√				√		11	69
17		√					√				√			√			10	56
18			√			√					√				√		11	69
19			√			√					√				√		11	69
20			√				√				√			√			11	69
21		√					√				√				√		11	69
22		√				√					√				√		10	56
23			√			√					√				√		11	69
24			√				√				√				√		12	75
Rata-rata																70		
Kategori		Jumlah				Persentase												
Kurang Sekali		0				0,0 %												
Kurang		4				17,0 %												
Sedang		8				33,0 %												
Baik		12				50,0 %												
Baik Sekali		0				0,0 %												

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek, bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 12 siswa (50,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 8 siswa (33,0%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 4 siswa (17,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus I pertemuan 2 dapat dilihat dalam gambar grafis berikut ini.



Gambar 20. Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siswa Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2.

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

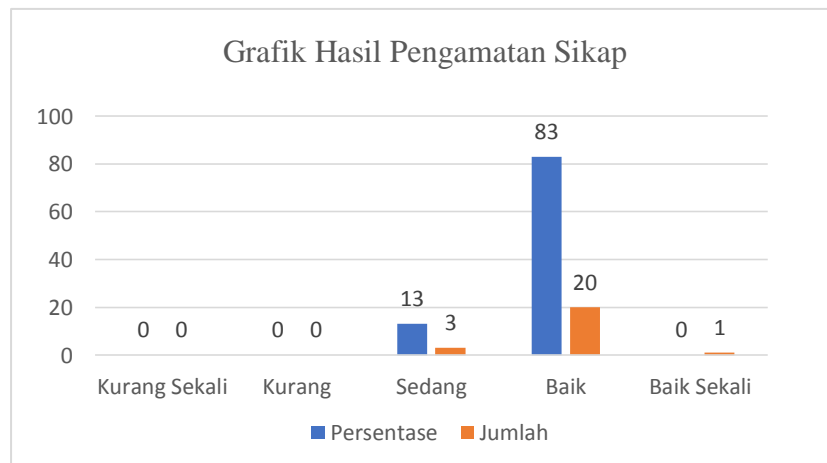
Tabel 10. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2.

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			√				√				√				√		12	75
2	B		√				√				√				√		12	75
3	B		√				√				√				√		12	75
4			√					√			√					√	14	87
e	5		√				√				√				√		12	75
r	6		√				√				√					√	13	81
7			√				√				√					√	13	81
d	8		√				√				√				√		12	75
9	a		√				√				√				√		12	75
10			√				√				√				√		12	75
s	11		√				√				√				√		12	75
12	a		√				√				√				√		11	69
13			√				√				√				√		12	75
r	14		√				√				√				√		12	75
15	k		√				√				√				√		12	75
16			√				√				√				√		12	75
a	17		√				√				√				√		11	69
18	n		√				√				√					√	13	81
19			√				√				√				√		12	75
20			√				√				√					√	13	81
t	21		√				√				√				√		12	75
22			√				√				√				√		12	75
a	23		√				√				√				√		11	69
b	24		√				√				√				√		13	81
Skor Maksimal																16	76	
Kategori				Jumlah				Prosentase										
Kurang Sekali				0				0,0 %										
Kurang				0				0,0 %										
Sedang				3				13,0 %										
Baik				20				83,0 %										
Baik Sekali				1				4,0 %										

didas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, bahwa ada 1 siswa (4,0%) yang berkategori Baik

Sekali (BS), sebanyak 20 siswa (83,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 3 siswa (13,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS).

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



Gambar 21. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 2

c) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pembelajaran 2 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari jarak pendek, sikap siswa yaitu keaktifan

dan kesungguhan siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

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

- (1) Lebih menekankan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi serta untuk meningkatkan kerjasama.
- (2) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif.
- (3) Memberikan motivasi agar siswa bersungguh-sungguh lagi dalam mengikuti pembelajaran.

3. Hasil Pengamatan pada Siklus II Pembelajaran 3

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

a) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari selasa tanggal 17 September 2019 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Guru dan siswa segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa membawa perlengkapan yang telah disiapkan. Setelah sampai dilapangan siswa beserta guru menyiapkan perlengkapan membuat arena bermain dan lintasan berlari.

b) Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

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

(1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Saat diberikan penjelasan tentang penguatan materi dari pembelajaran sebelumnya mereka antusias mendengarkan materi lari jarak pendek dari guru dengan metode bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain bermain “hitam hijau”. Siswa dibagi menjadi dua kelompok satu kelompok menjadi kelompok hitam dan satu kelompok menjadi kelompok hijau, siswa saling berhadapan dengan posisi salah satu kaki bersentuhan, siswa menunggu aba-aba dari guru, ketika guru memberi aba-aba “ hitam “ maka kelompok hitam lari dengan jarak 15 meter dan kelompok hijau mengejar sampai tersentuh jika kelompok pengejar tidak bisa menyentuh sampai batas yang ditentukan maka kelompok yang dikejar aman tetapi jika kelompok yang dikejar tersentuh maka akan dapat hadiah yaitu jengklek dari tempat tersentuh sampai batas yang sudah ditentukan. Bisa dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 22. Suasana Bermain Hitam Hijau

(2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilakukan pada kegiatan inti pertama. Siswa dibariskan menjadi beberapa kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa dan melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak antar kelompok yaitu 10 meter. Saat siswa berlari sambil mengangkat paha dan ayunan tangan dengan cepat. Kegiatan ini dilakukan sampai 5 kali setelah itu bergantian siapa yang jadi burung dan siapa yang jadi sangkar dengan cara suit. Agar semua siswa dapat merasakan menjadi burung. Siswa sangat senang dan gembira saat melakukan permainan tersebut meskipun masih ada siswa yang melakukan kesalahan. Setelah semua siswa melakukan dengan benar dilanjutkan ke kegiatan inti berikutnya. Siswa bergeser dari jarak yang sebelumnya 10 meter menjadi 15 meter sesuai dengan petunjuk gurunya.

Pembelajaran inti kedua yaitu siswa melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak 15 meter. Siswa terlihat senang dan gembira, semua siswa melakukan lari dengan langkah yang cepat. Kegiatan inti selanjutnya adalah kegiatan inti yang ke tiga yaitu melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak 20 meter. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan burung dan sangkar. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti keempat, yaitu bermain burung dan sangkar dengan jarak 25 meter jarak antar kelompok. Rasa senang

dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan burung dan sangkar. Masih ada siswa yang melakukan permainan ini meskipun guru sudah mengakhirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini disukai siswa. Terlihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 23. Suasana Permainan Burung Dan Sangkar

Kegiatan inti yang terakhir yaitu berlari jarak pendek berjarak 40 meter. Siswa berbaris menjadi tiga kelompok untuk melakukan lari jarak pendek dari garis *star* ke garis *finish*. Siswa berlari secara bergantian setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *star*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan lari jarak pendek dari gari *star* sampai *finish*. Masih ada siswa



yang berlari dengan bercanda dan memperlambat lari pada saat memasuki garis *finish*. Suasana pembelajaran lari jarak pendek terlihat pada gambar dibawah ini.

Gambar 24. Suasana Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek

(3) Pengamatan Kegiatan Penutup

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



Gambar 25. Suasana Kegiatan Penutup Pembelajaran 3.

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 11. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar

Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√				√				√				√		12	75
2				√			√				√				√		13	81
3			√				√				√				√		13	81
4			√				√				√				√		13	81
5			√				√				√				√		12	75
6			√				√				√				√		14	87
7			√				√				√				√		13	81
8			√				√				√				√		12	75
9			√				√				√				√		13	81
10			√				√				√				√		12	75
11			√				√				√				√		13	81
12		√					√				√				√		11	69
13			√				√				√				√		13	81
14		√					√				√				√		11	69
15			√				√				√				√		12	75
16			√				√				√				√		12	75
17			√				√				√				√		12	75
18			√				√				√				√		12	75
19			√				√				√				√		12	75
20			√				√				√				√		12	75
21			√				√				√				√		12	75
22		√					√				√				√		11	69
23			√				√				√				√		12	75
24			√				√				√				√		13	81
Rata-rata																	16	76,5
Kategori		Jumlah				Prosentase												
Kurang Sekali		0				0,0%												
Kurang		0				0,0%												
Sedang		3				12,5%												
Baik		20				83,4%												
Baik Sekali		1				4,1%												

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek, bahawa 1 siswa (5,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 20 siswa

(83,4%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 3 siswa (12,5%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus II pertemuan 3 dapat dilihat dalam gambar grafis berikut ini.



Gambar 26. Grafik Hasil Pengamatan Sikap Siswa Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3.

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

Tabel 12. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3

No Urut Subyek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai	
	Komponen																		
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			√				√					√				√		13	81

2		√		√		√		√		√		√		13	81
3		√				√		√				√		13	81
4		√				√		√				√		14	87
5		√				√		√				√		13	81
6		√				√		√				√		14	87
7		√				√		√				√		13	81
8		√				√		√				√		12	75
9		√				√		√				√		13	81
10		√				√		√				√		13	81
11			√			√		√				√		13	81
12		√				√		√				√		12	75
13		√				√			√				√	14	87
14		√				√		√				√		12	75
15	B	√				√		√				√		12	75
16	e	√				√		√				√		12	75
17		√				√		√				√		12	75
18	r	√				√		√				√		12	75
19	d	√				√		√				√		12	75
20		√				√		√				√		12	75
21	a	√				√		√				√		12	75
22	s	√				√		√				√		12	75
23		√				√		√				√		12	75
24	a		√			√		√				√		13	81
Skor Maksimal												16	79		
I	Kategori										Jumlah	Prosentase			
	Kurang Sekali										0	0,0 %			
	Kurang										0	5,0 %			
	Sedang										0	0,0 %			
	Baik										21	87,5 %			
	Baik Sekali										3	12,5 %			

n tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran bahwa 3 siswa (12,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 21 siswa (87,5%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori

Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus II pembelajaran 3 dapat dilihat dalam grafis berikut ini.



Gambar 27. Grafik Persentase Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 3.

c) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan ke-3 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari jarak pendek serta keaktifan dan percayadiri siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

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

- (1) Menambahkan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi.
- (2) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif dan percaya diri.

4. Hasil Pengamatan pada Siklus II Pembelajaran⁴

Hasil penelitian pada siklus 2 pembelajaran 4. Pada siklus ini hasil yang akan diuraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

a) Pengamatan sebelum pembelajaran

Pada hari Selasa tanggal 24 September 2019 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh siswa untuk segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa perlengkapan. Setelah sampai di lapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru.

b) Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran

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

(1) Pengamatan pendahuluan

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 barisan, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, siswa mendengarkan materi gerak dasar lari jarak pendek melalui

bermain. Setelah penjelasan tentang materi kemudian dilanjutkan melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 28. Suasana Awal Pembelajaran 4.

(2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilakukan pada kegiatan inti pertama. Siswa dibariskan menjadi beberapa kelompok untuk bermain burung dan sangkar setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa untuk melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak antar kelompok yaitu 15 meter. Kegiatan ini dilakukan sampai beberapa kali setelah itu bergantian siapa yang jadi burung dan siapa yang jadi sangkar dengan cara suit. Agar semua siswa dapat

merasakan menjadi burung. Siswa sangat senang dan gembira saat melakukan permainan tersebut. Setelah semua siswa melakukan permainan tersebut siswa melanjutkan ke kegiatan inti berikutnya. Siswa bergeser dari jarak yang sebelumnya 15 meter menjadi 20 meter sesuai dengan petunjuk gurunya.

Pembelajaran inti selanjutnya yaitu siswa melakukan permainan burung dan sangkar dengan jarak 20 meter. Siswa terlihat senang dan gembira, semua siswa melakukan lari dengan langkah yang cepat. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan burung dan sangkar. Kegiatan inti selanjutnya, yaitu bermain burung dan sangkar dengan jarak 25 meter jarak antar kelompok. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan permainan burung dan sangkar. Masih ada siswa yang melakukan permainan ini meskipun guru sudah mengakhirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini disukai siswa. Terlihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 29. Siswa Melakukan Permainan Burung Dan

Sangkar Pembelajaran 4

Kegiatan inti yang terakhir yaitu lari jarak pendek dengan jarak 40 meter. Siswa berbaris menjadi tiga kelompok untuk melakukan lari jarak pendek dari garis *start* ke garis *finish*. Siswa berlari secara bergantian sesuai kelompok setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *start*, lari, dan *finish*. Kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 30. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4.

(3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah siswa melakukan permainan untuk melatih kecepatan lari jarak pendek selesai, selanjutnya guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi.

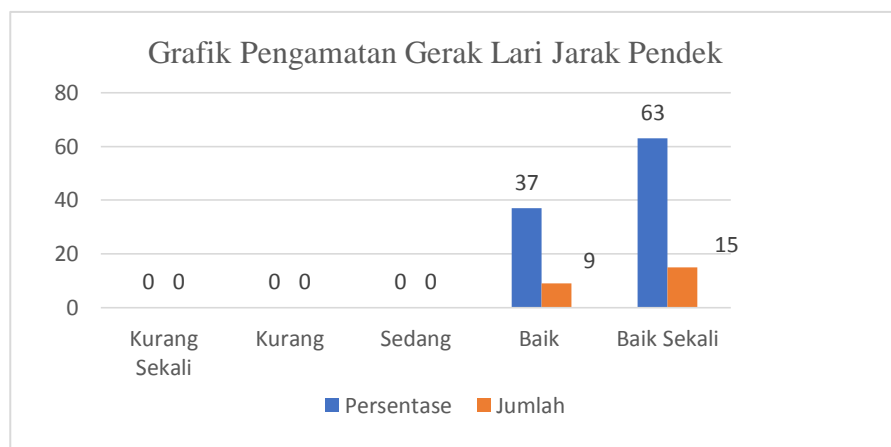
Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap

perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 13. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4.

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√				√				√	14	87
2				√				√				√				√	14	87
3				√				√				√				√	14	87
4				√				√				√				√	14	87
5				√				√				√				√	14	87
6				√				√				√				√	15	94
7				√				√				√				√	15	94
8				√				√				√				√	13	81
9				√				√				√				√	15	94
10			√					√				√				√	13	81
11				√				√				√				√	14	87
12			√					√				√				√	12	75
13				√				√				√				√	14	87
14			√					√				√				√	13	81
15				√				√				√				√	14	87
16				√				√				√				√	13	81
17				√				√				√				√	14	87
18				√				√				√				√	14	87
19				√				√				√				√	13	81
20				√				√				√				√	14	87
21				√				√				√				√	13	81
22			√					√				√				√	12	75
23				√				√				√				√	13	81
24			√					√				√				√	15	94
Rata-rata																	16	85,4
Kategori									Jumlah				Prosentase					
Kurang Sekali									0				0,0 %					
Kurang									0				0,0 %					
Sedang									0				0,0%					
Baik									9				37,0%					
Baik Sekali									15				63,0%					

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek, bahawa 15 siswa (63,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa (37,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang Sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus II pertemuan 4 dapat dilihat dalam grafik berikut ini.



Gambar 31. Grafik Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4.

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

Tabel 14. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 4

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1				√				√				√				√	14	87

2			√				√			√				√	14	87
3				√			√			√				√	14	87
4				√			√			√				√	15	94
5				√			√			√				√	14	87
6				√			√			√				√	15	94
7				√			√			√				√	14	87
8				√			√			√				√	13	81
9				√			√			√				√	14	87
10				√			√			√				√	14	87
11				√			√			√				√	14	87
12				√			√			√				√	13	81
13				√			√			√				√	15	94
14				√			√			√				√	13	81
15				√			√			√				√	13	81
16				√			√			√				√	13	81
17				√			√			√				√	14	87
18				√			√			√				√	14	87
19				√			√			√				√	13	81
20				√			√			√				√	13	81
21				√			√			√				√	13	81
22				√			√			√				√	14	87
23				√			√			√				√	13	81
24				√			√			√				√	15	94
Skor Maksimal															16	86
Kategori		Jumlah			Prosentase											
Kurang Sekali		0			0,0 %											
Kurang		0			0,0 %											
Sedang		0			0,0 %											
Baik		9			38,0%											
Baik Sekali		15			62,0%											

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pemebelajaran pertama bahawa sebanyak 15 siswa (62,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa (38,0%) dalam kategori Baik

(B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS).

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



Gambar 32. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.

c). Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus II, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Proses pembelajaran yang dilakukan guru menjadikan tiap siswa menguasai gerakan dasar

lari jarak pendek serta siswa aktif, bersungguh- sungguh, bekerjasama dan percaya diri baik dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan metode bermain yang bertujuan melatih gerakan dasar lari jarak pendek, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi lari jarak pendek cukup memuaskan bagi peneliti, karena 97,4 % dari seluruh siswa sudah mendapatkan nilai di atas 75 atau berkategori “Baik Sekali”. Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolabolator, penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada pembelajaran berikutnya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada penelitian tindakan kelas yang sudah dilaksanakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek di SD Negeri Kasmaran dengan metode bermain dapat meningkatkan perkembangan lari jarak pendek dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui metode bermain juga dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi siswa. Sebab selama ini pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi gerak dasar lari jarak pendek disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik gerak dasar lari jarak

pendek tanpa adanya permainan-permainan yang dapat mendukung peningkatan pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan metode bermain dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

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

Tabel 15. Peningkatan Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek.

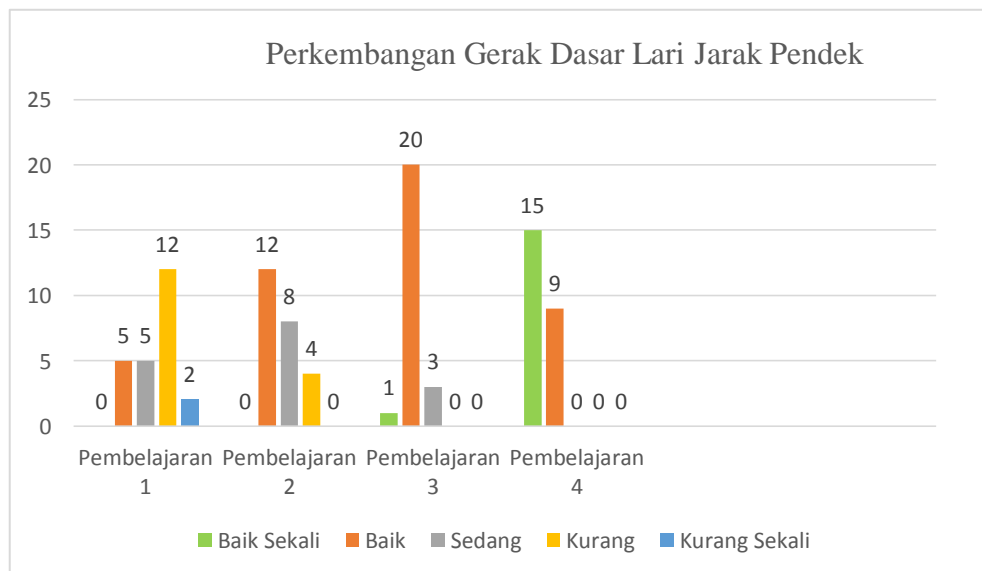
Aspek yang Diamati	Perkembangan Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i>					Rata-rata Nilai
	BS	B	S	K	KS	
Siklus I Pertemuan 1	0	5	5	12	2	62,1
Siklus I Pertemuan 2	0	12	8	4	0	70,0
Siklus II Pertemuan 3	1	20	3	0	0	76,5
Siklus II Pertemuan 4	15	9	0	0	0	85,4

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pada siklus pertama Pembelajaran 1 perkembangan gerak dasar lari jarak pendek tidak ada siswa

(0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (20,8%) berkategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (20,8%) berkategori Sedang (S), sebanyak 12 siswa (50,0%) berkategori Kurang (K), dan sebanyak 2 siswa (8,3%) berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus pertama pertemuan kedua perkembangan gerak dasar lari jarak pendek tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 12 siswa (50,0%) berkategori Baik (B), sebanyak 8 siswa (33,0%) berkategori Sedang (S), sebanyak 4 siswa (17,0%) berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (0,0%) berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus kedua pertemuan ke tiga juga mengalami peningkatan pada perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 1 siswa (4,1%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 20 siswa (83,3%) berkategori Baik (B), sebanyak 3 siswa (12,5%) berkategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Kurang (K), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Kurang Sekali (KS). Sedangkan untuk siklus kedua pertemuan keempat perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 15 siswa (62,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa (37,5%) berkategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) berkategori Sedang (S), tidak ada siswa yang berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa berkategori Kurang Sekali (KS). Untuk peningkatan nilai rata-rata tiap siklusnya adalah dari siklus satu pembelajaran pertama ke siklus satu pembelajaran kedua ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 7,91% dan dari siklus satu pembelajaran kedua ke siklus dua pembelajaran ketiga ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 6,52%, kemudian siklus kedua pembelajaran ketiga ke siklus dua

pembelajaran keempat ada peningkatan 8,92%. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas 19 siswa (79,16%) dan yang tuntas 5 siswa (20,84%). Pada siklus kedua sebanyak tidak ada siswa (0,0%) yang belum tuntas dan sebanyak 24 siswa (100,0%) sudah tuntas.

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



Gambar 33. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek.

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

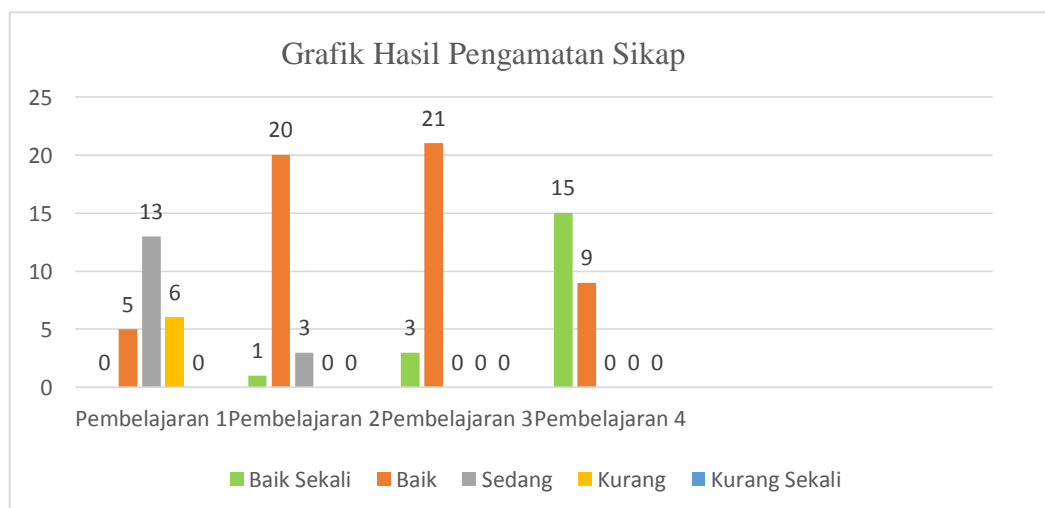
Tabel 16. Perubahan Sikap Siswa pada Siklus Pertama dan Siklus Kedua.

Aspek yang Diamati	Perkembangan Gerak Dasar Lari <i>sprint</i>				
	BS	B	S	K	KS
Siklus I Pertemuan Pertama	0	5	13	6	0
Siklus I Pertemuan Kedua	1	20	3	0	0
Siklus II Pertemuan Ketiga	3	21	0	0	0
Siklus II Pertemuan Keempat	15	9	0	0	0

Pada siklus pertama pertemuan pertama untuk sikap siswa, tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (20,8%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 13 siswa (54,1%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 6 siswa (25,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus pertama pembelajaran kedua untuk sikap siswa, ada 1 siswa (4,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 20 siswa (83,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 3 siswa (13,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (00,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus kedua pembelajaran ketiga pada sikap siswa, terdapat 3 siswa (12,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 21 siswa (87,5%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus kedua pembelajaran keempat dengan hasil sebanyak 15 siswa (62,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa (37,5%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori Kurang Sekali (KS). Siklus

kedua pembelajaran 5 untuk sikap siswa dengan hasil sebanyak 11 siswa (55,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 9 siswa 45,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS). Selajutnya siklus kedua pembelajaran keenam memperoleh hasil untuk sikap siswa, sebanyak 15 siswa (75,0%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (25,0%) dalam kategori Baik (B), tidak ada siswa (0,0%) dalam kategori Sedang (S), tidak ada siswa (0,0%) yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS).

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



Gambar 34. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.

Dengan demikian pembelajaran dengan metode bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan, Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran

2018/2019.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasa yang telah diuraikan di depan dan dipadukan dengan perumusan masalah, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2018/2019. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari siklus I pembelajaran satu sampai pembelajaran dua dan siklus II pembelajaran tiga sampai pembelajaran keempat.

B. Implikasi

Berdasar kesimpulan yang diperoleh, penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa metode bermain dalam pembelajaran lari jarak pendek dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas V SD Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2018/2019. Siswa yang pada pra tindakan hanya melakukan lari dengan sekedarnya saja dan kurang berminat namun dengan penelitian ini siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran. Pembelajaran yang dikonsepsi dalam bentuk bermain membuat siswa tidak cepat bosan mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu guru diharapkan dapat menggunakan pendekatan ini dalam materi yang lain sehingga dapat meningkatkan hasil belajar yang maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

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

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

D. Saran

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

DAFTAR PUSTAKA

- Anggani Sudono. (2000: 15). *Sumber Belajar dan Alat Permainan*. Jakarta: Grasindo.
- Arief S. Sadiman, dkk. (2009: 76). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Rajawali Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2015). *Penilaian Tindakan Kelas*. (Edit Revisi). Jakarta: BUMI AKSARA.
- Asrori, Mohammad. (2009). *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: CV WACANA PRIMA.
- A. Widya, Mochamad Djumidar. (2004: 13). *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Aziz, Syamsir. (2005). *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

- Basuki, Rahmat. (2017). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2017/2018. Skripsi S1. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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.
- 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.
- Winataputra S. Putra. *Teori Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Universitas Terbuka.
- Winataputra S. Putra, dkk. *Teori Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Universitas Terbuka.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



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

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

Nomor : B/11.58/UN.34.16/PP.01/2019.

29 November 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SD Negeri Kasmaran
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 : Ari Agus Prabowo
NIM : 17604227032
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 Kasmaran

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek dengan Metode Bermain Burung dan Sangkar pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kasmaran Kecamatan Pegentan 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. Pr. Mulyar M.S.
NIP. 19590419 198502 1 001

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekolah

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHIRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN
KECAMATAN PAGENTAN
Alamat : Desa Kasmaran Pagentan Banjarnegara 53455

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR : 423/411 /2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zaenal Afif, S.Pd.SD
N I P : 196304281984051002
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Kasmaran
Unit Kerja : SD Negeri Kasmaran
Alamat : Desa Kasmaran Rt 03 Rw 02 Kec Pagentan
Kab. Banjarnegara

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : Ari Agus Prabowo
NIM : 17604227032
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul "Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Metode Bermain Burung dan Sangkar Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara"

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



Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLAAHRAA
SEKOLAH DASAR NEGERI KASMARAN
Alamat : Desa Kasmaran Kecamatan Pagentan

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 423/42/VIII/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zaenal Afif, S.Pd
NIP : 196304281984051002
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Kasmaran
Unit Kerja : SD Negeri Kasmaran
Alamat : Desa Kasmaran Rt 3/2 Kecamatan Pagentan
Kab. Banjarnegara

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : Ari Agus Prabowo
NIM : 17604227032
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahraaaan
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa nama mahasiswa tersebut telah melaksanakan kegiatan penelitian di SD Negeri Kasmaran pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019 dengan judul **“Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Metode Bermain Burung dan Sangkar Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Kasmaran Kecamatan Pagentan Kabupaten Banjarnegara”**

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

Pagentan, 30 September 2019
Kepala SD Negeri Kasmaran
Zaenal Afif, S.Pd
NIP. 196304281984051002

Lampiran 4. Surat Kesiediaan Sebagai Teman Sejawat 1

Lampiran 4. Surat Kesiediaan sebagai Teman Sejawat 1.

Kesiediaan sebagai Teman Sejawat dalam Pengambilan Data Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

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

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

Nama : ARI AGUS PRABOWO
NIM : 17604227032
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Unit Kerja : SD Negeri Kasmaran
Desa Kasmaran Rt 03 Rw 02 Kabupaten
Banjarnegara

Demikian surat pernyataan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Pagentan, 14 Agustus 2019

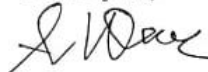
Mengetahui,

Peneliti



Ari Agus Prabowo
NIM. 17604227032

Teman Sejawat,



Ahmad Irvan Mujahid
NIM. 17604227037

Lampiran 5. Surat Kesiediaan Sebagai Teman Sejawat 2

Lampiran 5. Surat Kesiediaan sebagai Teman Sejawat 2.

Kesiediaan sebagai Teman Sejawat dalam Pengambilan Data Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

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

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

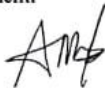
Nama : ARI AGUS PRABOWO
NIM : 17604227032
Program Studi : PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Unit Kerja : SD Negeri Kasmaran
Desa Kasmaran Rt 03 Rw 02 Kabupaten
Banjarnegara

Demikian surat pernyataan ini agar digunakan sebagaimana mestinya.

Pagentan, 14 Agustus 2019

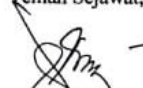
Mengetahui,

Peneliti



Ari Agus Prabowo
NIM. 17604227032

Teman Sejawat,



Setyo Darmo
NIM. 17604227020

Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 1

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

- Sekolah** : SD Negeri Kasmaran
- 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 melalui permainan.
 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh dan kerjasama 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 permainan burung dan sangkar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh sungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

C. Metode Pembelajaran

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

Pendekatan : Bermain

D. Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan : con, peluit, bendera.


2. Sumber belajar :

a. Buku Dasar-Dasar Atletik.

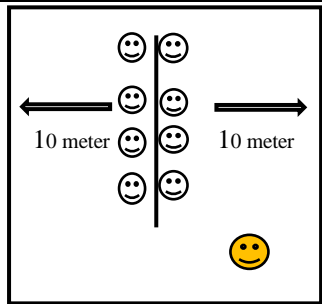
b. Buku Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain.

c. Buku Siswa Penjasorkes Untuk SD/MI Kelas V.

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
1. Pendahuluan a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung. b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.	 <p>X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X</p> <p>G Keterangan: X = Siswa G = Guru</p>	con, peluit, topi.	20 "

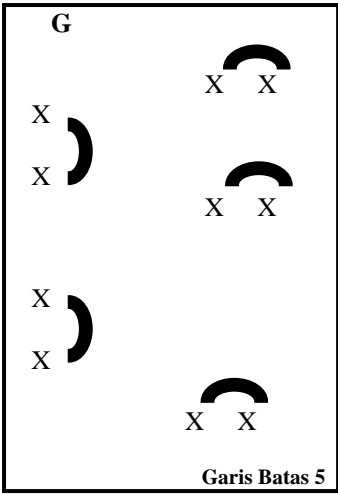
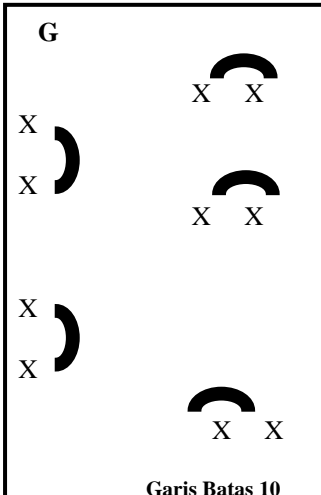
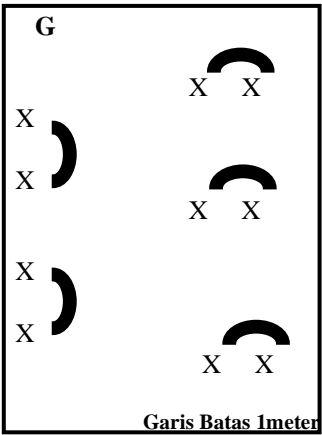
c. Siswa melakukan pemanasan dan permainan untuk melatih reaksi percepatan; siswa dibariskan Siwa dibagi menjadi dua kelompok satu kelompok menjadi kelompok hitam dan satu kelompok menjadi kelompok hijau, siswa saling berhadapan dengan posisi salah satu kaki bersentuhan, siswa menunggu aba-aba dari guru, ketika guru memberi aba-aba “ hitam “ maka kelompok hitam lari dengan jarak 10 meter dan kelompok hijau mengejar sampai tersentuh jika kelompok pengejar tidak bisa menyentuh sampai batas yang ditentukan maka kelompok yang dikejar aman tetapi jika kelompok yang dikejar tersentuh maka akan dapat hadiah yaitu jengklek dari tempat tersentuh sampai batas yang sudah ditentukan

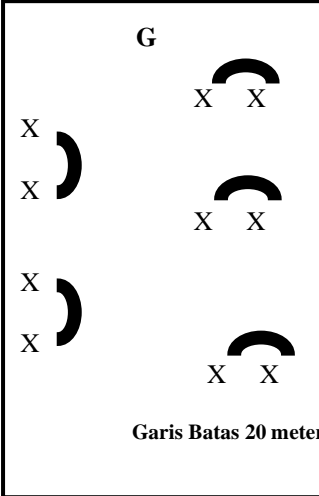

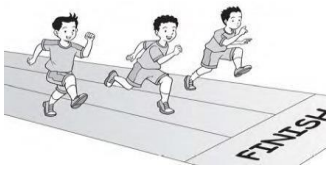


Keterangan:

😊 = Siswa

😊 = Guru

<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan burung dan sangkar dengan jarak 5 meter. Kegiatan dilakukan 4 kali.</p> <p>b. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan burung dan sangkar dengan jarak 10 meter. Kegiatan dilakukan 4 kali.</p> <p>c. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan burung dan sangkar dengan jarak 15 meter.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">G</p>  <p style="text-align: center;">Garis Batas 5 m</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">G</p>  <p style="text-align: center;">Garis Batas 10 meter</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">G</p>  <p style="text-align: center;">Garis Batas 15 meter</p> </div>	70"
--	--	-----

<p>d. Siswa melakukan gerakan lari dengan permainan sentuh kejar dengan jarak 20 meter.</p> <p>e. Siswa dengan menggunakan <i>start</i> jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">G</p>  <p style="text-align: center;">Garis Batas 20 meter</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>		
<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa di bariskan empat bersaf.</p> <p>b. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p> <p style="margin-top: 10px;">G</p> </div>		15''

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

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

2. Bentuk Instrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

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

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

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

Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 2

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

Sekolah	: SD Negeri Kasmaran
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	: 3. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan. 4. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguhan dan kerjasama 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 permainan burung dan sangkar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

C. Metode Pembelajaran

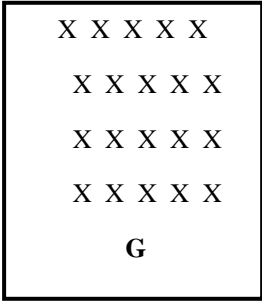
Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

Pendekatan : Bermain

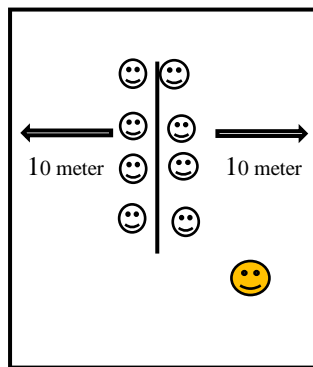
D. Alat dan Sumber Pembelajaran

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

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
1. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung.b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.	 <pre>X G</pre>	con, peluit, bendera, topi.	

c. Siswa melakukan pemanasan dan permainan untuk melatih reaksi percepatan; siswa dibariskan. Siswa dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok menjadi kelompok hitam dan satu kelompok menjadi kelompok hijau, siswa saling berhadapan dengan posisi salah satu kaki bersentuhan, siswa menunggu aba-aba dari guru, ketika guru memberi aba-aba “hitam” maka kelompok hitam lari dengan jarak 10 meter dan kelompok hijau mengejar sampai tersentuh. Jika kelompok pengejar tidak bisa menyentuh sampai batas yang ditentukan, maka kelompok yang dikejar aman. Tetapi jika kelompok yang dikejar tersentuh, maka akan dapat hadiah yaitu jengklek dari tempat tersentuh sampai batas yang sudah ditentukan.

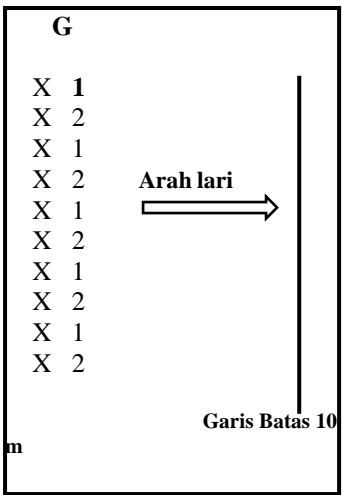


Keterangan:

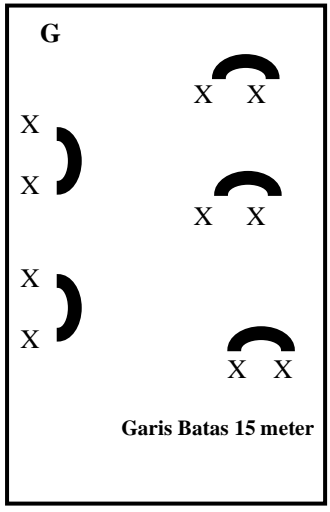
😊 = Siswa
 😊 = Guru

2. Kegiatan Inti

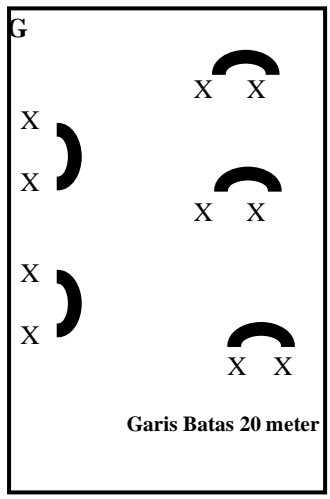
a. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan dengan jarak 10 meter.



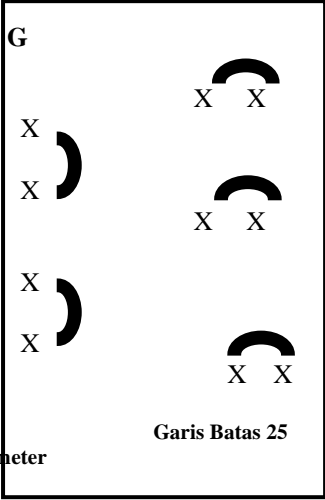
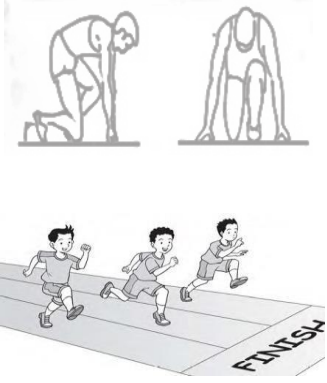
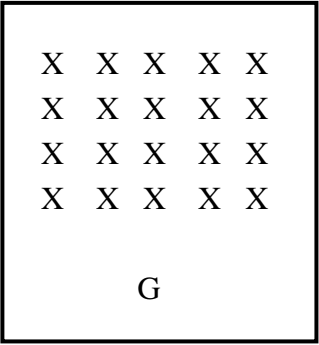
b. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan burung dan sangkar dengan jarak 15 meter.



c. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan burung dan sangkar dengan jarak 20 meter.



70''

<p>d. Siswa melakukan gerakan lari melalui permainan sentuh kejar dengan jarak 25 meter.</p> <p>e. Siswa dengan menggunakan <i>start</i> jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.</p>	 <p>The diagram shows a rectangular track with a starting line on the left and a finish line on the right. The starting line is marked with 'X' and 'G'. The finish line is marked with 'X' and 'G'. The distance between the lines is labeled 'Garis Batas 25 meter'.</p>  <p>The illustration shows a person in a crouching start position on the left and three runners in motion on the right, crossing a finish line labeled 'FINISH'.</p>		
<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa di bariskan empat bersaf.</p> <p>b. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>	 <p>The diagram shows a 4x5 grid of 'X' marks. Below the grid is the letter 'G'.</p>		15''

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian
 - a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
 - b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama.
2. Bentuk Instrumen Penilaian
 - a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai											
		Kemampuan melakukan sikap gerak awal/ <i>start</i>				Kemampuan melakukan sikap gerak lari				Kemampuan melakukan sikap gerak akhir/ <i>finish</i>			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
dst													

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

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

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

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

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

Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 3

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

- Sekolah** : SD Negeri Kasmaran
- 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 melalui permainan.
 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh dan kerjasama 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 permainan burung dan sangkar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh sungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

C. Metode Pembelajaran

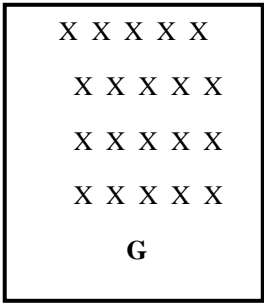
Metode : Demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab.

Pendekatan : Bermain

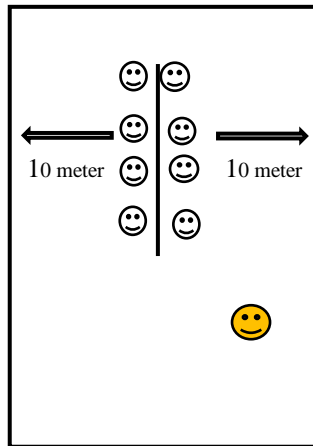
D. Alat dan Sumber Pembelajaran

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

E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

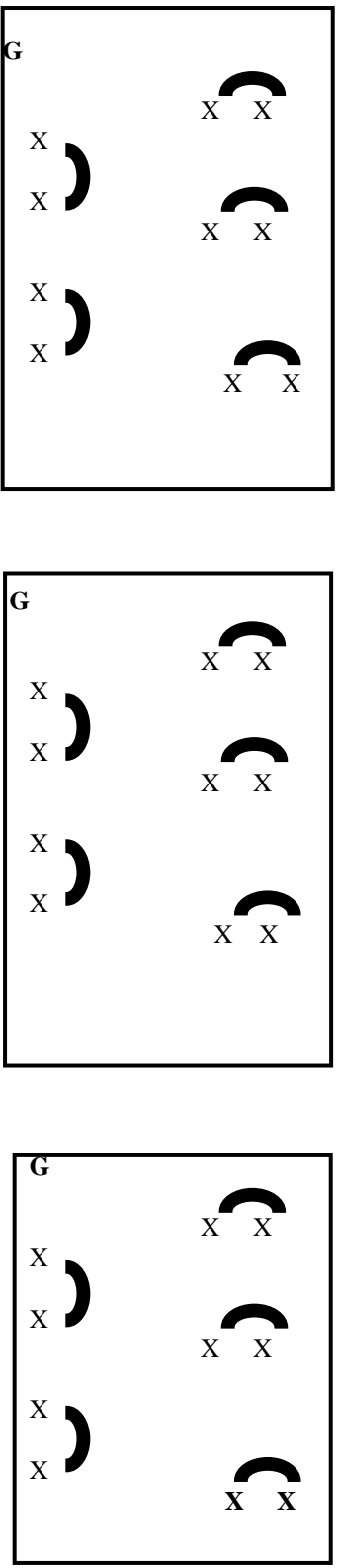
Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
1. Pendahuluan a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung. b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.	 <pre>X G</pre>	con, peluit, topi.	20

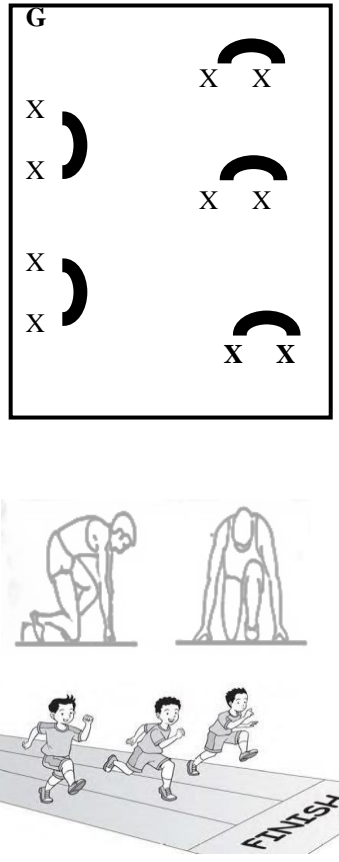
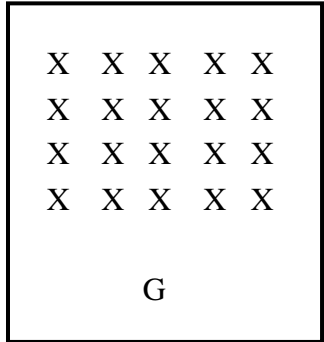
c. Siswa melakukan pemanasan dan permainan untuk melatih reaksi percepatan; siswa dibariskan. Siswa dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok menjadi kelompok hitam dan satu kelompok menjadi kelompok hijau, siswa saling berhadapan dengan posisi salah satu kaki bersentuhan, siswa menunggu aba-aba dari guru, ketika guru memberi aba-aba “ hitam “ maka kelompok hitam lari dengan jarak 15 meter dan kelompok hijau mengejar sampai tersentuh jika kelompok pengejar tidak bisa menyentuh sampai batas yang ditentukan maka kelompok yang dikejar aman tetapi jika kelompok yang dikejar tersentuh maka akan dapat hadiah yaitu jengklek dari tempat tersentuh sampai batas yang sudah ditentukan



Keterangan:

- ☹ = Siswa
- ☺ = Guru

<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan burung dan sangkar dengan jarak 10 meter.</p> <p>b. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan burung dan sangkar dengan jarak 15 meter.</p> <p>c. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan burung dan sangkar dengan jarak 20 meter.</p>	 <p>The diagrams show a sequence of three game setups. Each setup is enclosed in a rectangular box. In the top-left corner of each box is the letter 'G'. To the left of the box, two 'X' marks are arranged vertically, representing birds. To the right of the box, two 'X' marks are arranged vertically, representing cages. A curved line (arc) is drawn above the cages in each setup. The distance between the two 'X' marks on the left and the two 'X' marks on the right increases from 10 meters in the first diagram to 15 meters in the second, and 20 meters in the third.</p>	<p>70''</p>
--	---	-------------

<p>d. Siswa melakukan gerak lari melalui permainan burung dan sangkar dengan jarak 25 meter.</p> <p>e. Siswa dengan menggunakan <i>start</i> jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.</p>	 <p>The diagram shows a rectangular area labeled 'G' at the top left. Inside, there are three pairs of 'X' marks, each with a semi-circular arc above it, representing birds and cages. Below this, there are two line drawings of a person in a crouch start position. At the bottom, there is a cartoon illustration of three runners on a track, with a 'FINISH' line marked at the end.</p>		
<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>b. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>	 <p>The diagram shows a rectangular area labeled 'G' at the bottom center. Inside, there are four rows of 'X' marks, with five 'X' marks in each row, representing four lines of students standing in a row.</p>		15''

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian
 - a. Unjuk Kerja : gerak lari jarak pendek
 - b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama.
2. Bentuk Instrumen Penilaian
 - a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

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

Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 4

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

Sekolah	: SD Negeri Kasmaran
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 melalui permainan. 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh dan kerjasama 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 permainan burung dan sangkar.
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh sungguhan serta bekerjasama melakukan gerak dasar lari.

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari.

C. Metode Pembelajaran

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

Pendekatan : Bermain

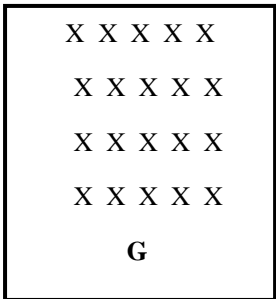
D. Alat dan Sumber Pembelajaran

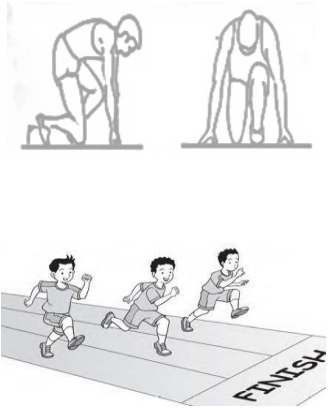
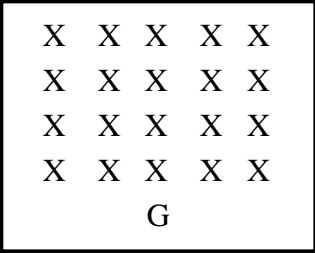
1. Alat/bahan : con, peluit, bendera.

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
1. Pendahuluan a. Siswa dibariskan empat bersaf, berhitung. b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar.	 <pre>X G</pre>	con, peluit.	

<p>d. Siswadengan menggunakan <i>start</i> jongkok berlari dari garis awal sampai garis akhir.</p>			
<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa dibariskan menjadi empat bersaf.</p> <p>b. Evaluasi proses, berdo'a, pembelajaran Selesai.</p>			15''

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

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

2. Bentuk Istrumen Penilaian

- a. Penilaian unjuk kerja/Tes Proses

Lembar Pengamatan Lari

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

LAMPIRAN FOTO

Lampiran 7. Foto Pembelajaran



Gambar 6. Permainan Burung dan Sangkar

Gambar 9. Penjelasan Materi Lari jarak Pendek



Gambar 10. Suasana Awal Pembelajaran Siklus I Pembelajaran 1.



Gambar 11. Susana Pembelajaran 1 Permainan Burung Dan Sangk



Gambar 12. Siswa Melekukan Lari Jarak Pendek



Gambar 13. Kegiatan Penutup Pembelajaran 1
Gambar 16. Pemberian Materi Lari Jarak Pendek



Gambar 17. Kegiatan Permainan Kecepatan Reaksi



Gambar 18. Siswa Bermain Burung Dan Sangkar



Gambar 19. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek 40 Meter



Gambar 20. Suasana Kegiatan Penutup Pembelajaran 2.



Gambar 23. Suasana Bermain Hitam Hijau



Gambar 24. Suasana Permainan Burung Dan Sangkar



Gambar 25. Suasana Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek



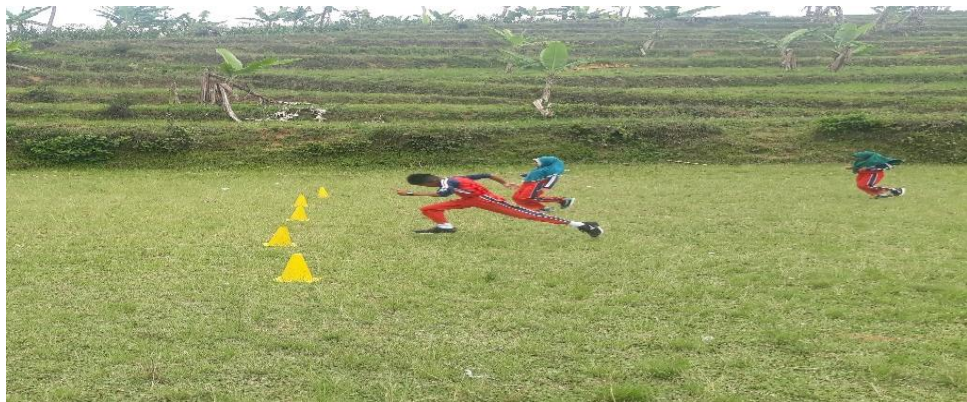
Gambar 26. Suasana Kegiatan Penutup Pembelajaran 3



Gambar 29. Suasana Awal Pembelajaran 4.



Gambar 30. Siswa Melakukan Permainan Burung Dan Sangkar Pembelajaran 4



Gambar 31. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4