LAMPIRAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp. (0274) 513092 psw 255

Nomor : 448/H.34.16/PP/2012 **12 Maret 2012**
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/ Ibu/ Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Endang Suryaningsih
Nomor mahasiswa : 10601247018
Program Studi : S-1 PJKR (PPKHB)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s/d April 2012
Tempat / Objek : SD Negeri Pabelan 3 Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang / Siswa Kelas III
Judul Skripsi :"UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI PABELAN 3 KECAMATAN MUNGKID KABUPATEN MAGELANG ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan Yth :
1. Kepala SD Negeri Pabelan 3 Kab. Magelang
2. Dinas Dikpora Kabupaten Magelang
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 13 Maret 2012

Nomor : 070/2206/V/03/2012

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Gubernur Provinsi Jawa Tengah
Cq. BakesbangPol dan Linmas
di -
Tempat

Menunjuk Surat :

Dari	:	Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor	:	448/H34.16/PP/2012
Tanggal	:	12 Maret 2012
Perihal	:	Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama	:	ENDANG SURYANINGSIH
NIM / NIP	:	10601247018
Alamat	:	JL KOLOMBO YOGYAKARTA
Judul	:	UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI PABELAN 3 KECAMATAN MUNGKID KABUPATEN MAGELANG
Lokasi	:	- Kota/Kab. MAGELANG Prov. JAWA TENGAH
Waktu	:	Mulai Tanggal 13 Maret 2012 s/d 13 Juni 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan

Drs. Sugeng Irianto, M.Kes.
NIP. 19620226 198803 1 006

Tembusan :
1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
Jl. A. Yani No. 160 Telp. (024) 8414205, 8454990 fax. (024) 8313122
SEMARANG

SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET
Nomor : 070 / 0787 / 2012

I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2012. Tanggal 20 Desember 2011.
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.

II. MEMBACA : Surat dari Gubernur DIY. Nomor 070 / 2506 / V / 03 / 2012. Tanggal 13 Maret 2012.

III. Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Magelang.

IV. Yang dilaksanakan oleh :

1. Nama : ENDANG SURYANINGSIH.
2. Kebangsaan : Indonesia.
3. Alamat : Jl.KOLOMBO YOGYAKARTA.
4. Pekerjaan : Mahasiswa
5. Penanggung Jawab : Eddy Purnomo M Kes.
6. Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada Siswa Kelas III SD Negeri Pabelan Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang.
7. Lokasi : Kabupaten Magelang.

V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian

yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.

3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

V. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Maret s.d Juni 2012.

VI. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 29 Maret 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS
PROVINSI JAWA TENGAH

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESBANG POL LINMAS

Drs. ACHMAD ROFAI, MSi
Pembina Utama Muda
NIP. 195912021982031005

PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG

KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Letnan Tukiyat No. ☎ (0293) 788616

KOTA MUNGKID 56511

Kota Mungkid, 30 Maret 2012

Nomor : 070 / 250 / 14 / 2012

Lampiran : -

Perihal : Rekomendasi.

Kepada :

Yth, Kepala Badan Penanaman Modal dan Pelayanan Perijinan Terpadu Kabupaten Magelang.

Di -

KOTA MUNGKID

1. Dasar : Surat dari Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.
   Nomor : 070 / 0787 / 2012
   Tanggal : 29 Maret 2012
   Tentang : Surat rekomendasi Survey / Riset.

2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian / Riset / Survey / PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :

   a. N a m a : ENDANG SURYANINGSIH.
   b. Pekerjaan : Mahasiswi
   c. Alamat : Jl. Kolombo, Yogyakarta.
   d. Penanggung Jawab : Eddy Purnomo, M.Kes
   e. Lokasi : Kabupaten Magelang
   f. W a k t u : Maret s/d Juni 2012
   g. Tujuan : Mengadakan penelitian dengan judul :

   " UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI PABELAN KECAMATAN MUNGKID KABUPATEN MAGELANG "

3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
4. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
5. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.
6. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

An. KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN MAGELANG
Kepala Seksi Politik dan Kewaspadaan Nasional

WARDI SUTRISNO, BA
Penata Tk. I
NIP. 1959 0205 198503 1 012

Tembusan,
1. Bp. Bupati Magelang (sebagai laporan)

PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG

BADAN PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU

Jl. Letnan Tukiyat No. 20 (0293) 788249
Kota Mungkid 56511

Kota Mungkid, 31 Maret 2012

Nomor : 070 / 132 / 59 / 2012
Sifat : Amat Segera
Perihal : Izin penelitian

Kepada :
Yth. **ENDANG SURYANINGSIH**
Gundo RT 003 /001 Ds Progowati Kec. Mungkid
Kabupaten Magelang
di

M U N G K I D

Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Magelang Nomor : 070 / 250 / 14 /2012 Tanggal 30 Maret 2012 Perihal Izin Penelitian.
Dengan ini kami memberikan izin atas pelaksanaan Kegiatan penelitian di Kabupaten Magelang yang akan dilaksanakan oleh Saudara:

Nama	:	**ENDANG SURYANINGSIH**
Pekerjaan	:	Mahasiswi UNY
Alamat	:	Gundo RT 003 /001 Ds Progowati Kec. Mungkid Kabupaten Magelang
Penanggung Jawab	:	EDDY PURNOMO, M.Kes
Pekerjaan	:	Dosen
Lokasi	:	SDN Pabelan Kec. Mungkid Kabupaten Magelang
Waktu	:	Maret i s/d Juni 2012
Peserta	:	-
Tujuan	:	Mengadakan Kegiatan penelitian dengan judul:

" UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI PABELAN KECAMATAN MUNGKID KABUPATEN MAGELANG "

Sebelum Melaksanakan Kegiatan Survey/ Penelitian agar Saudara Mengikuti ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

An. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU KABUPATEN MAGELANG
Kepala Bidang Pelayanan Perizinan

BPMPPT
52

RATNA YULIANTY,SH.MH

TEMBUSAN :
1. Bupati Magelang
2. Kepala Badan/ Dinas.Kantor/Instansi terkait

Lampiran 2: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:	SD Negeri Pabelan 3
Mata pelajaran	:	Penjasorkes
Kelas / Semester	:	III / 2
Alokasi Waktu	:	6 x 35 menit
Hari / Tanggal	:	Pertemuan 1 Selasa, 3 April 2012
		2.Selasa, 10 April 2012

Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana , serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Indikator

1. Bermain orang kaya mengejar perampok dalam jarak batas 2 meter
2. Bermain orang kaya mengejar perampok dalam jarak batas 3 meter
3. Bermain orang kaya mengejar perampok dalam jarak batas 4 meter

Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran diharapkan peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar lari cepat.

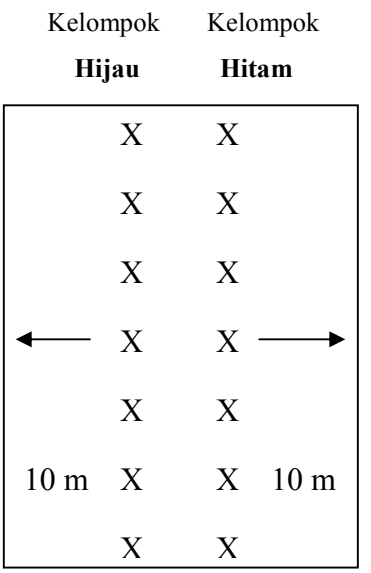
Materi Pembelajaran

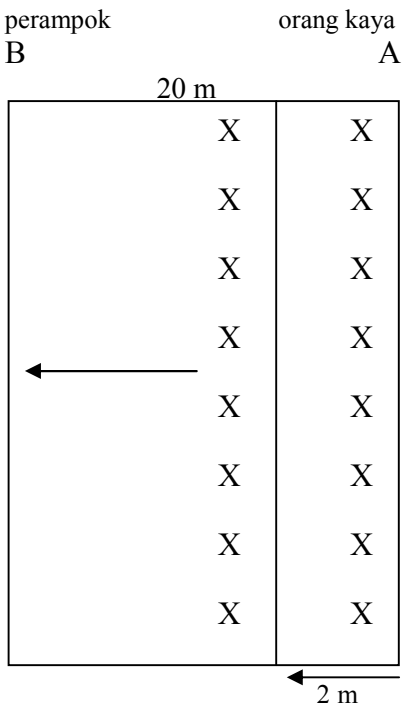
Permainan orang kaya mengejar perampok

Metode Pembelajaran

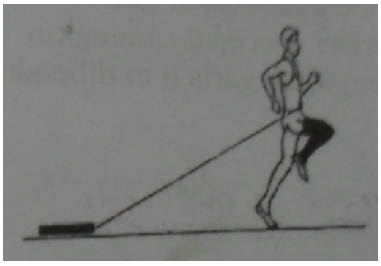
1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Latihan
5. Tanya jawab

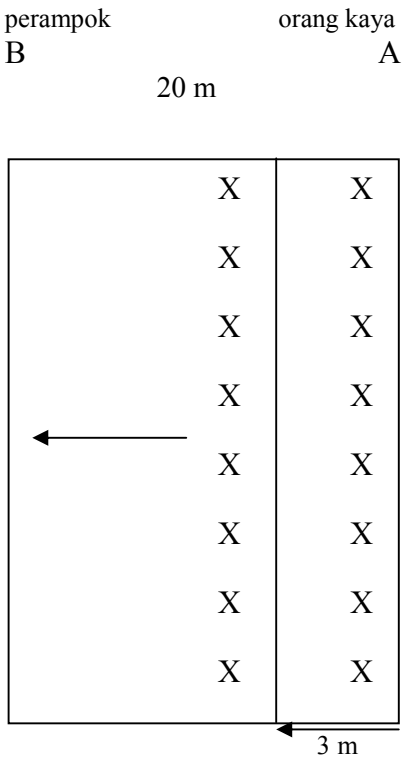
Langkah-langkah Pembelajaran

No	Uraian	Gambar
1.	**Pertemuan I (3 x 35 menit) Siklus I** 1. Pendahuluan a. Peserta didik dibariskan 4 bersaff, pembelajaran dimulai dengan berdoa dan absensi. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. c. Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan. d. Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan keiatan olah raa permainan orang kaya dan perampok. e. Pemanasan : (Permainan Hijau Hitam) Peserta didik dibagi menjadi 2, kelompok A dan kelompok B. Kemudian dibariskan 2 bersaff secara berpasangan dengan jarak 2 meter. Peserta didik mendengarkan	

	penjelasan guru cara bermain Hijau Hitam dan menunjuk garis batas akhir perkenaan. Cara bermain : Kelompok A (Hijau), kelompok B (Hitam). Kedua kelompok dibariskan berhadap-hadapan / berpasangan (dengan memperhatikan postur tubuh), apabila guru mengatakan Hi…..tam, maka kelompok hijau mengejar hitam sampai batas yang telah ditentukan, apabila hitam kena, maka hitam menggendong sampai ke garis tengah, apabila tidak kena maka dilakukan sebaliknya, hijau yang menggendong sampai ke garis tengah. Demikian dilakukan secara bergantian beberapa kali. 2. Kegiatan Inti a. Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan hasil pra siklus (kelompok A sebagai orang kaya dan kelompok B sebagai perampok). Kelomok A(orang kaya) berada pada garis pertama dengan jarak 2 meter membelakangi kelompok B (perampok). Guru menyerukan “perampok datang” dengan segera orang kaya lari dengan	

	cepat mengejar perampok, perampok segera lari dan jangan sampai tertangkap. Perampok yang tertangkap sebelum melewati garis batas 20 meter dinyatakan sebagai sandera, seterusnya permainan dilakukan secara bergantian. Kelompok A yang semula menjadi orang kaya bergantian menjadi perampok, dan sebaliknya kelompok B yang semula menjadi perampok bergantian menjadi orang kaya. b. Demikian permainan dilakukan sampai beberapa kali. Dalam akhir permainan kelompok yang dapat menyandera perampok lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang. c. Diakhiri kegiatan dilakukan evaluasi belajar lari 40 meter. 3. Penutup a. Peserta didik dibariskan 3 bersaff sambil duduk memegang bahu teman di depannya, dilakukan gerakan memijit secara bergantian. b. Guru memberi umpan balik dengan tanya jawab. c. Guru meminta siswa untuk memberi kesan sebagai refleksi	

2.	dan evaluasi proses pembelajaran. d. Setelah selesai kegiatan peserta didik disiapkan dan berdoa lalu dibubarkan untuk istirahat. **Pertemuan II (3 x 35 menit) Siklus I** 1. Pendahuluan a. Peserta didik dibariskan 4 bersaff, pembelajaran dimulai dengan berdoa dan absensi. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. c. Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan. d. Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kegiatan-kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada pertemuan yang lalu. e. Pemanasan : • Peserta didik dibariskan 3 bersaff. • Baris/saff pertama melakukan lari 10 meter bolak-balik dengan alat penahan ban bekas diikatkan dengan tali dipinggang, dilakukan secara bergantian dengan baris kedua sampai baris keempat, dilakukan sampai 3 kali.	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X 

	2. Kegiatan Inti a. Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok (A dan B). Kelompok A sebagai orang kaya berada pada garis pertama dan kelompok B sebagai perampok berada pada garis kedua dengan jarak 3 meter, setelah masing-masing kelompok siap, guru menyerukan "perampok datang" dengan cepat perampok lari jangan sampai tertangkap dan orang kaya mengejar perampok dengan cepat berusaha menangkap perampok. Perampok yang tertangkap sebelum batas garis 20 meter dinyatakan sebagai sandera. Demikian dilakukan 3 kali secara bergantian. b. Kegiatan dilakukan sama dengan kegiatan di atas namun dengan jarak yang berbeda, jarak antara perampok dan orang kaya ditambah menjadi 4 meter dan dilakukan secara bergantian. c. -Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok menghadap satu arah dengan jarak 20 meter. -Kelompok A sebagai orang kaya berjalan pelan-pelan sambil bergandengan tangan menuju kelompok B sebagai perampok,	

	pada jarak 3 meter guru menyerukan "ada perampok" kelompok orang kaya dengan segera berbalik dan melepaskan kedua tangan yang bergandengan lalu berlari secepat-cepatnya menuju garis batas, perampok berusaha mengejar dan menangkap orang kaya sebelum garis batas 20 meter. Orang kaya yang tertangkap dinyatakan sebagai sandera, demikian dilakukan secara bergantian sampai beberapa kali. Di akhir permainan perampok yang bias menyandera orang kaya lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang. d. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi lari 40 meter. 3. Penutup a. Peserta didik dikumpulkan sambil duduk. b. Guru memberikan umpan balik dengan Tanya jawab. c. Peserta didik dibubarkan setelah berdoa terlebih dahulu.	

A. Alat dan Sumber Belajar

Fasilitas dan Alat

1. Kapur

2. Tali raffia
3. Bendera kecil
4. Peluit

Sumber Belajar

1. Buku Permen Nomer 22 tahun 2006
2. Buku Penjas Orkes Kelas III
3. Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik "Eddy Purnomo 2007"
4. Buku pegangan guru lainnya

B. Penilaian

a. Jenis Tagihan : Tes Perbuatan
b. Teknik Penilaian : Tes dalam proses
c. Bentuk Penilaian : Matrik tes

Magelang, 01 April 2012

Kepala Sekolah

PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG SDN PABELAN 3 KEC. MUNGKID DISDIKPORA

Wuryaningsih.S.Pd
NIP.196204081982012008

Guru Penjas Orkes

Endang Suryaningsih
NIM.10601247018

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:	SD Negeri Pabelan 3
Mata pelajaran	:	Penjasorkes
Kelas / Semester	:	III / 2
Alokasi Waktu	:	6 x 35 menit
Hari / Tanggal	:	Pertemuan 1.Selasa, 17 April 2012
		2.Selasa, 24 April 2012

Standar Kompetensi

6. Mempraktikkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

6.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana , serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab, dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Indikator

1. Bermain orang kaya dan perampok dengan kombinasi jalan dan lari dalam jarak 3 meter.
2. Bermain orang kaya dan perampok dengan kombinasi jalan dan lari dalam jarak 4 meter.
3. Bermain orang kaya dan perampok dengan kombinasi jalan dan lari dalam jarak 5 meter.

Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran diharapkan peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar lari cepat.

Materi Pembelajaran

Permainan orang kaya mengejar perampok

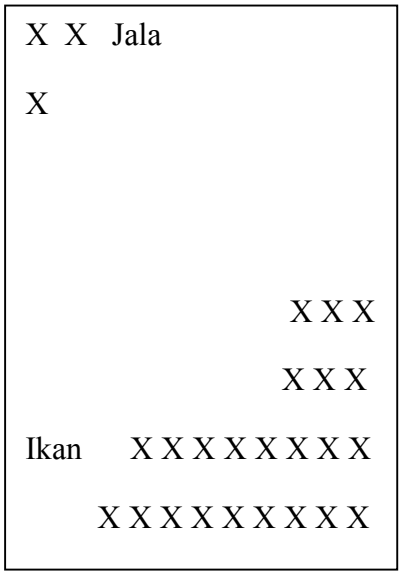
Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Latihan
5. Tanya jawab

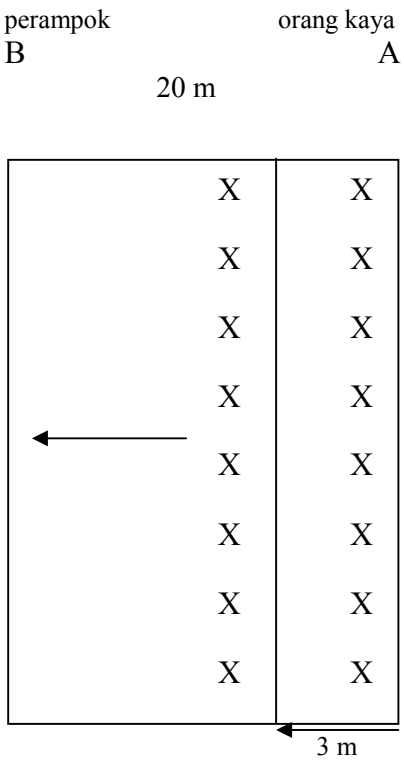
Langkah-langkah Pembelajaran

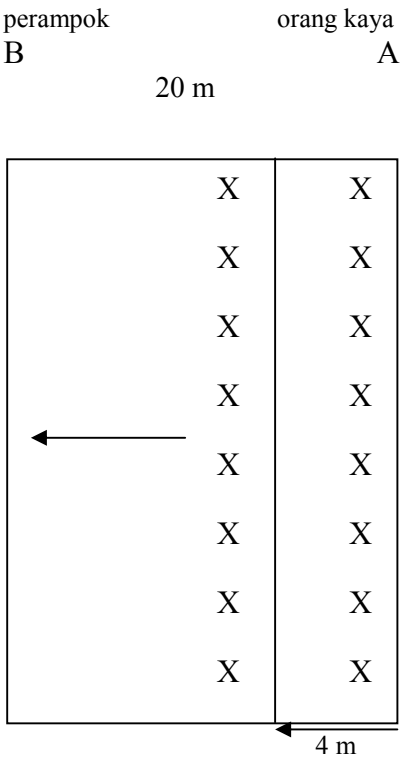
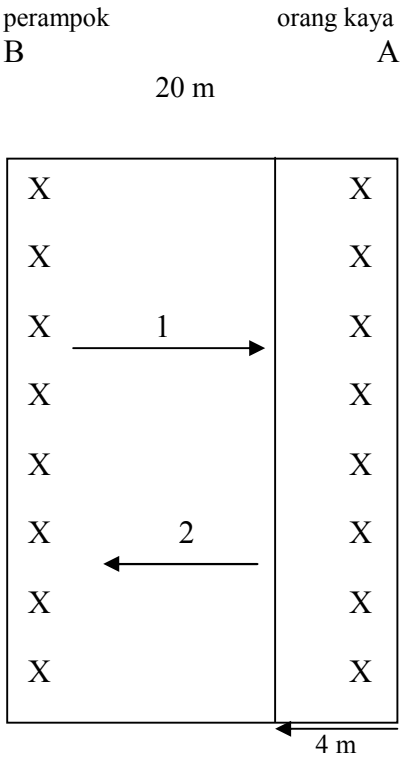
No	Uraian	Gambar
1.	**Pertemuan I (3 x 35 menit) Siklus II** Pendahuluan a. Peserta didik dibariskan 3 bersaff, pembelajaran dimulai dengan berdoa dan absensi. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. c. Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan. d. Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kembali kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada pertemuan yang lalu. e. Pemanasan : (Permainan Menjala Ikan) Peserta didik (sebagai ikan) bebas menempatkan diri di dalam	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

lapangan yang telah ditentukan. Guru menunjuk 3 peserta didik untuk menjadi "jala" dengan aba-aba "siap-ya" atau peluit, permainan dimulai. Peserta didik lainnya lari kesana-kemari untuk menjauhkan diri dari jala, sebaliknya, peserta didik yang menjadi "jala" berusaha dalam waktu yang singkat menangkap ikan sebanyak banyaknya. Setiap dapat menangkap 3 ikan, maka peserta didik tersebut membentuk jala tersendiri. Demikian seterusnya dilakukan sehingga jumlah ikan akan habis. Anak yang terakhir bisa tertangkap baru dinyatakan sebagai juara.



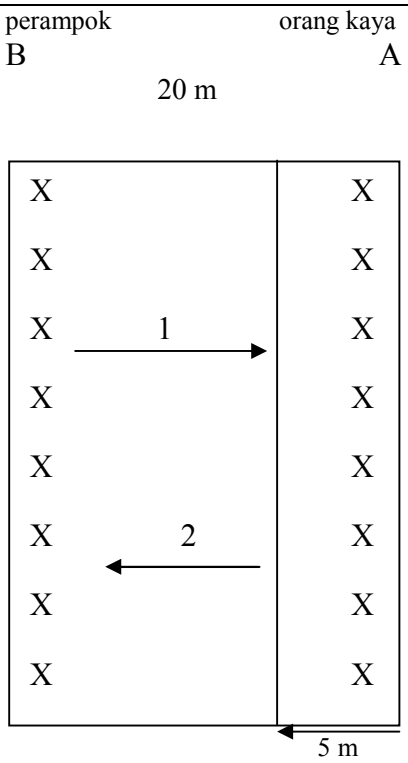
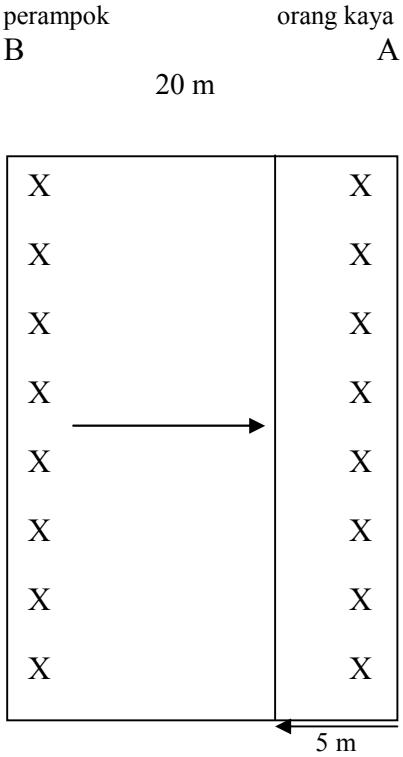
1. Kegiatan Inti
   a. Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok (A dan B). Kelompok A sebagai orang kaya berada pada garis pertama dan kelompok B sebagai perampok beberapa pada garis kedua (membelakangi kelompok A) dengan jarak 3 meter, kelompok B berjalan perlahan-lahan / mengendap-endap mendekati kelompok A setelah jarak 3 meter, guru menyerukan "perampok datang"



	dengan cepat perampok lari jangan sampai tertangkap dan orang kaya mengejar perampok dengan cepat berusaha menangkap perampok. Perampok yang tertangkap sebelum batas garis 20 meter dinyatakan sebagai sandera. Demikian dilakukan 3 kali secara bergantian (tukar tempat). Kelompok A yang semula menjadi orang kaya berarti menjadi perampok demikian juga sebaliknya. Diakhir permainan perampok yang bisa menyandera orang kaya lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang. b. Setelah kegiatan pertama dilakukan beberapa kali, jarak dirubah, antara kelompok A dan kelompok B ditambah menjadi 4 meter. c. Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok menghadap satu arah dengan jarak 20 meter. Kelompok A sebagai orang kaya berjalan pelan-pelan sambil bergandengan tangan menuju kelompok B sebagai perampok, pada jarak 4 meter guru menyerukan "ada perampok" kelompok orang kaya dengan segera berbalik dan	 

	melepaskan kedua tangan yang bergandengan lalu berlari secepat-cepatnya menuju garis batas, perampok berusaha mengejar dan mengatuk orang kaya sebelum garis batas 20 meter. Orang kaya yang terkatuk dinyatakan sebagai sandera, demikian dilakukan secara bergantian sampai beberapa kali. Diakhir permainan perampok yang bisa menyandera orang kaya lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang. d. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi hasil belajar lari 40 meter. 2. Penutup a. Peserta didik dikumpulkan sambil duduk. b. Guru memberikan umpan balik dengan tanya jawab. c. Guru meminta peserta didik untuk memberikan kesan yang menarik dan kekurangan dari pembelajaran sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran. d. Peserta didik dipimpin berdoa terlebih dahulu lalu dibubarkan.	
2.	**Pertemuan II (3x35 menit) Siklus II** Pendahuluan	

	a. Siswa dibariskan 3 bersaff, pembelajaran dimulai dengan berdoa dan absensi siswa. b. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. c. Guru menginformasikan model pembelajaran yang akan digunakan. d. Guru memberikan apersepsi dengan menceritakan kembali kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada pertemuan yang lalu. e. Pemanasan (Permainan Pemburu Binatang) Guru menunjuk 4 siswa sebagai pemburu sedangkan siswa yang lain sebagai binatang. Cara bermain : pemburu memegang bola,kemudian bola dilemparkan/ditembakkan kepada binatang yang berada di hutan, apabila binatang kena bola, maka ganti menjadi pemburu. 3. Kegiatan Inti a. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok (A dan B). Kelompok A sebagai orang kaya, berada pada garis pertama dan kelompok B sebagai perampok berapa pada garis kedua (membelakangi kelompok	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X Binatang X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X Arah lemparan X X X X Pemburu

	A) Kelompok B berjalan perlahan-lahan / megendap-endap mendekati kelompok A setelah jarak 4 meter, “perampok dating” atau dengan peluit dengan cepat perampok lari jangan sampai tertangkap dan orang kaya mengejar perampok dengan cepat berusaha menangkap perampok. Perampok yang tertangkap sebelum batas garis 20 meter dinyatakan sebagai sandera. Demikian dilakukan 3 kali secara bergantian (tukar tempat) Kelompok A yang semula menjadi orang kaya berganti menjadi perampok demikian juga sebalikny. Di akhir permainan perampok yang bisa menyandera orang kaya lebih banyak dinyatakan sebagai pemenang. b. Setelah kegiatan pertama dilakukan beberapa kali, jarak dirubah, an tara kelompok A dan kelompok B ditambah menjadi 5 meter. c. Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok mengadap satu arah dengan jarak 20 meter. Kelompok A sebagai orang kaya berjalan pelan-pelan sambil bergandengan	 

	tangan menuju kelompok B sebagai perampok, pada jarak 5 meter guru menyerukan "ada perampok" kelompok orang kaya dengan segera berbalik dan melepaskan kedua tangan yang bergandengan lalu berlari secepat-cepatnya menuju garis batas, perampok berusaha mengejar dan menangkap orang kaya sebelum garis batas 20 meter. Orang kaya yang tertangkap dinyatakan sebagai sandera, demikian dilakukan secara bergantian sampai beberapa kali. Di akahir permainan perampok yang bisa menyandera orang kaya lebih banyak dinyatakan seba gai pemenang. d. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi hasil belajar lari 40 meter. 4. Penutup a. Siswa dikumpulkan sambil duduk b. Guru memberikan umpan balik dengan Tanya jawab c. Guru meminta siswa untuk memberikan kesan yang menarik dan kekurangan dari	

	pembelajaran sebagai refleksi dan evaluasi proses pembelajaran. Siswa dipimpin berdoa terlebih dahulu lalu dibubarkan.	

E. Alat dan Sumber Belajar

Fasilitas dan Alat

1. Kapur
2. Tali raffia
3. Bendera kecil
4. Ban bekas
5. Peluit

Sumber Belajar

1. Buku Permen Nomor 22 tahun 2006
2. Buku Penjasorkes kelas III
3. Pedoman Mangajar Dasar Gerak Atletik "Eddy Purnomo 2007"
4. Buku Pegangan Guru lainnya.

F. Penilaian

a. Jenis Tagihan : Tes Perbuatan

b. Tehnik Penilaian : Tes dalan proses

c. Bentuk penilaian : Matrik Tes

Pabelan, 15 April 2012

Kepala Sekolah

PEMERINTAH KABUPATEN MALANG SDN PABELAN 3 KEC. MUNGKID DISDIKPORA

WURYANINGSIH, S.Pd

NIP. 19620408 198201 2 008

Guru Penjasorkes

ENDANG SURYANINGSIH

NIM. 18601247018

Lampiran 3: Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 03 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	YA	ADA YANG BELUM MEMPERHATIKAN
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	YA	-
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	TIDAK	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	YA	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	YA	ANAK BELUM SEMUA PAHAM.
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	YA	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	YA	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	YA	-

Pabelan, 03 April 2012
Observator

WANDU ISWANTARA

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 03 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	Ya	masih ada yang bicara
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	Ya	-
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	tidak	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	Ya	anak semua senang
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	tidak	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	Ya	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-

Pabelan, 03 April 2012
Observator

Arrian Dwi C.

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 03 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	Ya	Masih ada yang bicara sendiri
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	Ya	-
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	tidak	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	Ya	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	tidak	mudah di pahami
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	Ya	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-

Pabelan, 03 April 2012
Observator

Kuryono
NIP. 196207261984051003

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 03 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	YA	Anak belum semua memperhatikan
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	TIDAK	ada yang belum bekerja sama.
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	TIDAK	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	YA	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	TIDAK	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	YA	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	YA	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	YA	-

Pabelan, 03 April 2012
Observator

GEDENDANG SUTANTI

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 10 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	Ya	Masih ada yang ber gurau sendiri
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	tidak	Belum semua bekerja sama
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	tidak	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	Ya	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	tidak	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	Ya	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-

Pabelan, 10April 2012
Observator

Tuti Nurbuati
NIP. 196406241987022002

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 10 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	TIDAK	-
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	TIDAK	ADA YANG BEKERJA SENDIRI
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	TIDAK	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	YA	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	TIDAK	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	YA	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	YA	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	YA	-

Pabelan, 10 April 2012
Observator

WAHYU ISWANTARA

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 10 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	tidak	-
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	ya	-
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	tidak	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	ya	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	tidak	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	ya	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	ya	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	ya	-

Pabelan, 10 April 2012
Observator

Kuryono
NIP. 196207261980051003

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 17 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	tidak	-
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	ya	-
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	tidak	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	ya	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	tidak	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	ya	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	ya	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	ya	-

Pabelan, 17 April 2012
Observator

Tuti Nurbuati
NIP. 196406241987022002

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 17 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	Ya	Masih belum siap semua
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	Ya	-
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	tidak	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	Ya	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	tidak	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	Ya	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-

Pabelan, 17 April 2012
Observator

Kunyono
NIP. 196207261984051003

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS PESERTA DIDIK
DALAM PEMBELAJARAN LARI 40 METER

Hari / tanggal : Selasa, 17 April 2012

Topik : Upaya peningkatan keterampilan lari cepat dengan menggunakan metode bermain.

NO	AKTIVITAS PEMBELAJARAN	HASIL PENGAMATAN	
		YA / TIDAK	KOMENTAR
1.	Apakah ada peserta didik yang tidak memper hatikan proses pembelajaran ?	Ya	masih ada anak yang belum siap
2.	Apakah peserta didik bekerja sama dengan peserta didik lain untuk menyelesaikan persoalan ?	Ya	-
3.	Apakah peserta didik tertekan dalam mengikuti proses pembelajaran ?	tidak	-
4.	Apakah peserta didik senang dalam mengikuti pembelajaran ?	Ya	-
5.	Apakah ada materi yang sulit dipahami peserta didik ?	tidak	-
6.	Apakah guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-
7.	Apakah model pembelajaran yang diterapkan guru tepat ?	Ya	-
8.	Apakah secara keseluruhan tujuan pembelajaran tercapai sesuai dengan perencanaan ?	Ya	-

Pabelan, 17 April 2012
Observator

Avian Dwi C.

Lampiran 4: Lembar Observasi Kelas

Lembar Observasi Kelas Terhadap Proses Pembelajaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

No.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	**MEMBUKA PELAJARAN**				
1.	Penyiapan peserta didik			v	
2.	Penyampaian kompetensi dasar		v		
3.	Apresiasi/pengantar			v	
II	**PENGUASAAN MATERI, PENYAMPAIAN MATERI**				
1.	Penguasaan materi pembelajaran			v	
2.	Penyampaian materi secara sistematis dan logis			v	
III	**INTERAKSI PEMBELAJARAN, SKENARIO PEMBELAJARAN**				
1.	Kesesuaian langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar		v		
2.	Keefektifan pengelolaan kelas			v	
3.	Kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar			v	
4.	Penggunaan alat bantu kardus		v		
IV	**PENGGUNAAN BAHASA, PENAMPILAN GERAK,ALOKASI WAKTU**				
1.	Volume suara, kejelasan vokal, kelancaran bicara dan variasi intonasi			v	
2.	Ketepatan penggunaan isyarat			v	
3.	Keluwesan gerak		v		
4.	Kepercayaan diri, pandangan mata			v	
5.	Ketepatan alokasi waktu			v	
V	**EVALUASI**				
1.	Evaluasi proses dan hasil yang mencakup: jenis tagihan, bentuk instrument, dan penskoran		v		
VI	**MENUTUP PELAJARAN**				
1.	Membuat simpulan		v		
2.	Meringkas materi			v	
3.	Rancangan materi selanjutnya			v	
4.	Memberikan tugas		v		
	JUMLAH				

Observator

Tuti Nurbuah

Kriteria penilaian :

1. Skor 1 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar kurang baik.
2. Skor 2 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar cukup baik.
3. Skor 3 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar baik.
4. Skor 4 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar sangat baik.

Keterangan jumlah skor

1. Skor 20-30, pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.
2. Skor 31-46, pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.
3. Skor 47-60, pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik.
4. Skor 61-76, pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik.

Lembar Observasi Kelas Terhadap Proses Pembelajaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

No.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	**MEMBUKA PELAJARAN**				
1.	Penyiapan peserta didik			✓	
2.	Penyampaian kompetensi dasar			✓	
3.	Apresiasi/pengantar		✓		
II	**PENGUASAAN MATERI, PENYAMPAIAN MATERI**				
1.	Penguasaan materi pembelajaran			✓	
2.	Penyampaian materi secara sistematis dan logis			✓	
III	**INTERAKSI PEMBELAJARAN, SKENARIO PEMBELAJARAN**				
1.	Kesesuaian langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar			✓	
2.	Keefektifan pengelolaan kelas		✓		
3.	Kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar			✓	
4.	Penggunaan alat bantu kardus			✓	
IV	**PENGGUNAAN BAHASA, PENAMPILAN GERAK,ALOKASI WAKTU**				
1.	Volume suara, kejelasan vokal, kelancaran bicara dan variasi intonasi			✓	
2.	Ketepatan penggunaan isyarat		✓		
3.	Keluwesan gerak			✓	
4.	Kepercayaan diri, pandangan mata		✓		
5.	Ketepatan alokasi waktu			✓	
V	**EVALUASI**				
1.	Evaluasi proses dan hasil yang mencakup: jenis tagihan, bentuk instrument, dan penskoran			✓	
VI	**MENUTUP PELAJARAN**				
1.	Membuat simpulan			✓	
2.	Meringkas materi		✓		
3.	Rancangan materi selanjutnya			✓	
4.	Memberikan tugas			✓	
	JUMLAH				

Observator

Avian Dwi C.

Kriteria penilaian :

5. Skor 1 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar kurang baik.
6. Skor 2 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar cukup baik.
7. Skor 3 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar baik.
8. Skor 4 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar sangat baik.

Keterangan jumlah skor

5. Skor 20-30, pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.
6. Skor 31-46, pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.
7. Skor 47-60, pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik.
8. Skor 61-76, pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik.

Lembar Observasi Kelas Terhadap Proses Pembelajaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

No.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	**MEMBUKA PELAJARAN**				
1.	Penyiapan peserta didik			V	
2.	Penyampaian kompetensi dasar			V	
3.	Apresiasi/pengantar			V	
II	**PENGUASAAN MATERI, PENYAMPAIAN MATERI**				
1.	Penguasaan materi pembelajaran			V	
2.	Penyampaian materi secara sistematis dan logis		V		
III	**INTERAKSI PEMBELAJARAN, SKENARIO PEMBELAJARAN**				
1.	Kesesuaian langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar		V		
2.	Keefektifan pengelolaan kelas			V	
3.	Kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar			V	
4.	Penggunaan alat bantu kardus			V	
IV	**PENGGUNAAN BAHASA, PENAMPILAN GERAK,ALOKASI WAKTU**				
1.	Volume suara, kejelasan vokal, kelancaran bicara dan variasi intonasi			V	
2.	Ketepatan penggunaan isyarat			V	
3.	Keluwesan gerak		V		
4.	Kepercayaan diri, pandangan mata			V	
5.	Ketepatan alokasi waktu			V	
V	**EVALUASI**				
1.	Evaluasi proses dan hasil yang mencakup: jenis tagihan, bentuk instrument, dan penskoran		V		
VI	**MENUTUP PELAJARAN**				
1.	Membuat simpulan		V		
2.	Meringkas materi			V	
3.	Rancangan materi selanjutnya			V	
4.	Memberikan tugas		V		
	JUMLAH				

Observator

WAYAN SUWANTARA

Kriteria penilaian :

9. Skor 1 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar kurang baik.
10. Skor 2 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar cukup baik.
11. Skor 3 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar baik.
12. Skor 4 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar sangat baik.

Keterangan jumlah skor

9. Skor 20-30, pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.
10. Skor 31-46, pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.
11. Skor 47-60, pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik.
12. Skor 61-76, pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik.

Lembar Observasi Kelas Terhadap Proses Pembelajaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

No.	ASPEK-ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		1	2	3	4
I	**MEMBUKA PELAJARAN**				
1.	Penyiapan peserta didik			✓	
2.	Penyampaian kompetensi dasar		✓		
3.	Apresiasi/pengantar			✓	
II	**PENGUASAAN MATERI, PENYAMPAIAN MATERI**				
1.	Penguasaan materi pembelajaran			✓	
2.	Penyampaian materi secara sistematis dan logis			✓	
III	**INTERAKSI PEMBELAJARAN, SKENARIO PEMBELAJARAN**				
1.	Kesesuaian langkah pembelajaran, pengalaman belajar dengan kompetensi dasar		✓		
2.	Keefektifan pengelolaan kelas			✓	
3.	Kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan kompetensi dasar			✓	
4.	Penggunaan alat bantu kardus		✓		
IV	**PENGGUNAAN BAHASA, PENAMPILAN GERAK,ALOKASI WAKTU**				
1.	Volume suara, kejelasan vokal, kelancaran bicara dan variasi intonasi			✓	
2.	Ketepatan penggunaan isyarat			✓	
3.	Keluwesan gerak		✓		
4.	Kepercayaan diri, pandangan mata		✓		
5.	Ketepatan alokasi waktu			✓	
V	**EVALUASI**				
1.	Evaluasi proses dan hasil yang mencakup: jenis tagihan, bentuk instrument, dan penskoran			✓	
VI	**MENUTUP PELAJARAN**				
1.	Membuat simpulan			✓	
2.	Meringkas materi		✓		
3.	Rancangan materi selanjutnya			✓	
4.	Memberikan tugas			✓	
	JUMLAH				

Observator

Kuryono

Kriteria penilaian :

13. Skor 1 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar kurang baik.
14. Skor 2 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar cukup baik.
15. Skor 3 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar baik.
16. Skor 4 : Tampilan guru dalam kegiatan belajar mengajar sangat baik.

Keterangan jumlah skor

13. Skor 20-30, pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik.
14. Skor 31-46, pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik.
15. Skor 47-60, pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik.
16. Skor 61-76, pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik.

Lampiran 4: Kisi-kisi Penulisan Soal

KISI-KISI PENULISAN SOAL

Satuan Pendidikan : SD Negeri Pabelan 3
Kurikulum : KTSP
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : III / Genap
Tahun Pelajaran : 2011 / 2012

No.	Standar Kopetensi	Kopetensi Dasar	Materi	Indikator	Nomor Soal
	1. Mempraktikan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	1.1 Mempraktikan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerja sama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, dan menghargai lawan atau diri sendiri.	Lari cepat	- Siswa dapat melakukn tehnik start aba-aba “bersedia” dengan tehnik yang benar. - Siswa dapat melakukan tehnik start aba-aba “siap” dengan tehnik yang benar. - Siswa dapat melakukan tehnik start aba-aba “ya” dengan tehnik yang benar.	

				- Siswa dapat melakukan langkah kaki dengan tehnik yang benar - Siswa dapat melakukan ayunan tangan saat lari cepat dengan tehnik yang benar. - Siswa dapat melakukan saat lari dengan kecondongan yang benar saat lari cepat. - Siswa dapat melakukan tehnik memasuki finish dengan benar.	

Lampiran 6: Lembar Observasi Sikap

Lembar Observasi Sikap Peserta didik dalam Pembelajaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

No	Nama	L/P	Perhatian			Ketekunan			Keaktifan			Jumlah skor
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.	Dimas Lugitama	L			v			v		v		8
2.	Fatqur Ilham F.	L		v			v			v		6
3.	Himma Akbar Arif	L		v				v		v		7
4.	Mirna Harsono	P		v				v		v		7
5.	M. Iqbal Ali	L			v			v			v	9
6.	M. Ilham Riski S	L			v			v		v		8
7.	M. Lukmanul Hakim	L		v				v		v		7
8.	Risqi Alridho S.	L			v			v		v		8
9.	Rindra Anja V.	L			v			v			v	9
10.	Rauf Kurniawan	L			v			v		v		8
11.	Shofiana Nurul A.	P			v		v			v		7
12.	Annisa Nurul Alba	P		v			v			v		6
13.	Bastian Ferdianto	L		v				v		v		8
14.	M. Fahrur Riski	L			v			v		v		8
15.	Diva Naoval Azi	L			v			v		v		8
16.	Muamar Ali Basya	L			v			v		v		8
17.	Aditya Eka Nugraha	L		v			v			v		6
18.	Ahmad Faqih Abid	L			v		v			v		7
19.	Fatkhul Ulya N.	L		v				v		v		7
20.	Gusnadi Rudiansyah	L			v		v				v	8
21.	Galih Abrurinandi	L			v			v			v	9
22.	Iin Nurul Afifah	P			v			v		v		8
23.	M. Amiqul Ulum	L			v			v		v		8
24.	Nofi Suci Arifna	P			v			v		v		8
25.	Nabila Aska Nuraini	P			v			v		v		8
26.	Raihan Naufal Harist	L		v				v		v		7
27.	Rafli Putra Fahreza	L			v			v		v		8
28.	Tri Astuti	P			v			v		v		8
29.	Zahrotun Nafisah	P			v			v		v		8
30.	Nur Fitri Annisa R	P			v			v		v		8
RATA-RATA												**76,66**

Penjelasan Penskoran Observasi Sikap Peserta didik dalam Pembelajaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a) Perhatian	1) Menyimak penjelasan guru dengan sungguh-sungguh 2) Menunjukkan antusias dalam pembelajaran 3) Menunjukkan rasa senang Penentuan skor : a) Apabila 3 kriteria dilaksanakan b) Apabila 2 kriteria dilaksanakan c) Apabila 1 kriteria dilaksanakan	1 – 3	3
b) Ketekunan	1) Mengerjakan tugas dengan baik 2) Tidak mengobrol dengan teman 3) Tidak mengganggu peserta didik lain Penentuan skor : a) Apabila 3 kriteria dilaksanakan b) Apabila 2 kriteria dilaksanakan c) Apabila 1 kriteria dilaksanakan	1 – 3	3
c) Keaktifan	1) Siswa dapat bergerak dengan aktif 2) Mengajukan pertanyaan 3) Mengerjakan tugas dengan baik Penentuan skor : a) Apabila 3 kriteria dilaksanakan b) Apabila 2 kriteria dilaksanakan c) Apabila 1 kriteria dilaksanakan	1 – 3	3

Lampiran 7 : Lembar Observasi Kemampuan Gerak

Lembar Observasi Kemampuan Gerak Peserta didik dalam Pembelajaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

No	Nama	Sikap Awal				Sikap Saat Lari				Sikap Akhir				Jml	Nilai
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.	Dimas Lugitama		v				v				v			6	60
2.	Fatqur Ilham F.			v				v			v			8	80
3.	Himma Akbar Arif			v				v				v		9	90
4.	Mirna Harsono		v					v			v			7	70
5.	M. Iqbal Ali			v				v				v		9	90
6.	M. Ilham Riski S		v				v				v			6	60
7.	M. Lukmanul Hakim			v				v			v			8	80
8.	Risqi Alridho S.			v					v		v			9	90
9.	Rindra Anja V.			v					v			v		10	100
10.	Rauf Kurniawan			v					v		v			9	90
11.	Shofiana Nurul A.		v					v			v			7	70
12.	Annisa Nurul Alba			v				v			v			8	80
13.	Bastian Ferdianto			v				v				v		9	90
14.	M. Fahrur Riski			v				v				v		9	90
15.	Diva Naoval Azi			v				v				v		9	90
16.	Muamar Ali Basya			v				v					v	10	100
17.	Aditya Eka Nugraha		v					v			v			7	70
18.	Ahmad Faqih Abid			v				v			v			8	80
19.	Fatkhul Ulya N.		v					v				v		8	80
20.	Gusnadi Rudiansyah			v			v				v			7	70
21.	Galih Abrurinandi			v				v				v		9	90
22.	Iin Nurul Afifah			v				v				v		9	90
23.	M. Amiqul Ulum			v				v				v		9	90
24.	Nofi Suci Arifna			v				v			v			8	80
25.	Nabila Aska Nuraini			v					v			v		10	100
26.	Raihan Naufal Harist		v				v				v			6	60
27.	Rafli Putra Fahreza			v					v			v		10	100
28.	Tri Astuti			v				v			v			8	80
29.	Zahrotun Nafisah			v			v				v			7	70
30.	Nur Fitri Annisa R			v				v			v			8	80
								Jumlah						**246**	**2460**
								Rata-rata							**61,5**

Penjelasan Penskoran Observasi Kemampuan Gerak Peserta didik dalam Pembelejaran Lari Cepat dengan Metode Bermain

Aspek Yang Dinilai	Kriteria Penilaian	Rentang Skor	Skor
a. Sikap Awal	1) Posisi kaki awal start 2) Sikap kedua tangan pada saat awal start 3) Pandangan mata Penentuan skor : a) Jika 3 kriteria terpenuhi b) Jika 2 kriteria terpenuhi c) Jika 1 kriteria terpenuhi	1 – 3	3
b. Sikap Perkenaan (Saat Lari)	1) Tolakan kaki 2) Gerakan lengan 3) Sikap badan 4) Langkah kaki Penentuan skor : a) Jika 4 kriteria terpenuhi b) Jika 3 kriteria terpenuhi c) Jika 2 kriteria terpenuhi d) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak terpenuhi sama sekali	1 – 4	4
c. Sikap Akhir	1) Langkah lari saat memasuki garis finish 2) Dada dicondongkan kedepan 3) Ayunan tangan masuk garis finish Penentuan skor : d) Jika 3 kriteria terpenuhi e) Jika 2 kriteria terpenuhi f) Jika 1 kriteria terpenuhi	1 – 3	3

Lampiran 8: Hasil tes Formatif peserta didik

Hasil tes Formatif peserta didik pada tehnik dasar lari melalui bentuk bermain pada studi awal, siklus I dan II.

No	Subyek	Nilai		
		Studi Awal	Siklus I	Siklus II
1	Dimas Lugitama	75	75	80
2	Fatqur Ilham F.	60	70	70
3	Himma Akbar Arif	65	75	80
4	Mirna Harsono	60	65	70
5	M. Iqbal Ali	65	75	75
6	M. Ilham Riski S.	55	60	65
7	M. Lukmanul Hakim	65	70	75
8	Risqi Alridho S.	75	75	80
9	Rindra Anja V.	60	65	70
10	Rauf Kurniawan	75	80	85
11	Shofiana Nurul A.	75	80	85
12	Annisa Nurul Arba	75	75	80
13	Bastian Ferdianto	70	75	80
14	M. Fahrur Riski	75	80	80
15	Diva Naoval Azi	70	75	80
16	Muamar Ali Basya	65	70	75
17	Aditya Eka Nugraha	75	75	80
18	Ahmad Faqih Abid	65	70	75
19	Fatkhul Ulya N.	70	75	80
20	Gusnadi Rudiansyah	55	65	75
21	Galih Abrurinandi	65	70	80
22	Iin Nurul Afifah	75	80	85
23	M. Amiqul Ulum	70	75	80
24	Nofi Suci Arifna	65	70	75
25	Nabila Aska Nuraini	70	75	80
26	Raihan Naufal Harist	75	80	85
27	Rafli Putra Fahreza	65	75	80
28	Tri Astuti	70	75	80
29	Zahrotun Nafisah	60	65	75
30	Nur Fitri Annisa R.	70	75	80
Jumlah Nilai		**2035**	**2190**	**2345**
Rata-rata Kelas		67,83	73	78,17
Nilai Tertinggi		75	80	85
Nilai Terendah		55	60	65

Dengan melihat data hasil tes Formatif, pada siklus II terjadi kenaikan yang nyata. Dengan adanya kenaikan, nilai yang diperoleh peserta didik secara klasikal meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan metode bermain dapat membantu tercapainya tujuan yang diharapkan.

Lampiran 9: Lembar Penilaian Proses Pembelajaran

LEMBAR PENILAIAN / OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJAS

Materi Pembelajaran : Ketrampilan Gerak Dasar Lari
Kelas / Semester : III / II
RPP / Pertemuan ke : 1 / 1 (studi awal)
Hari / Tanggal : Selasa, 03 April 2012

No	Nama	Aspek										Jml Nilai	Rata-rata Nilai	Ket
		Unjuk Kerja				Rata-rata	Sikap			Rata-rata	Pemhn Konsep			
		1	2	3	4		5	6	7		8			
1	Dimas .L.	80	75	75	70	75	70	70	70	70	80	225	75	T
2	Fatqur I.F.	60	55	50	55	55	60	60	65	60	65	180	60	BT
3	Himma A.A	60	60	55	60	60	70	70	75	70	65	195	65	BT
4	Mirna .H.	60	60	60	60	60	65	60	60	60	60	180	60	BT
5	M. Iqbal Ali	60	60	60	60	60	65	65	70	65	70	195	65	BT
6	M. Ilham .R.	55	55	55	55	55	60	60	60	60	55	170	55	BT
7	M. L. Hakim	65	65	65	65	65	70	70	70	70	60	195	65	BT
8	Risqi A. S.	85	80	75	80	80	70	75	70	70	75	225	75	T
9	Rindra A.V.	60	55	55	50	55	70	75	70	70	60	185	60	BT
10	Rauf .K.	80	75	80	85	80	70	70	75	70	75	225	75	T
11	Shofiana .N.	75	75	75	75	75	65	70	70	70	80	225	75	T
12	Annisa .N.A	80	75	80	80	80	70	70	70	70	75	225	75	T
13	Bastian .F,	70	65	65	65	65	70	70	75	70	75	210	70	BT
14	M. Fahrur .R	80	75	75	75	75	75	75	75	75	75	225	75	T
15	Diva Naoval	80	75	75	70	75	65	65	70	65	70	210	70	BT
16	Muamar Ali	70	65	65	60	65	70	70	70	70	65	200	65	BT
17	Aditya Eka	75	75	75	75	75	70	75	70	70	80	225	75	T
18	A. Faqih .A	60	60	60	60	60	75	70	65	70	65	195	65	BT
19	Fatkhul .U.	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	210	70	BT
20	Gusnadi .R	55	55	55	55	55	65	65	65	65	50	170	55	BT
21	Galih .A.	65	65	65	65	65	70	70	70	70	60	195	65	BT
22	Iin Nurul .A	75	75	75	75	75	80	80	80	80	75	230	75	T
23	M. Amiqul	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	210	70	BT
24	Nofi Suci .A	60	60	60	60	60	70	70	70	70	65	195	65	BT
25	Nabila A.N	70	70	70	70	70	65	65	65	65	75	210	70	BT
26	Raihan N.H	75	75	75	75	75	70	70	75	70	75	220	75	T
27	Rafli Putra F	65	65	65	65	65	75	70	70	70	60	195	65	BT

28	Tri Astuti	75	75	75	75	75	70	70	80	70	65	210	70	BT
29	Zahrotun .N	60	60	65	60	60	65	70	65	65	60	185	60	BT
30	Nur Fitri A.	75	70	70	70	70	65	65	60	65	70	205	70	BT

Aspek :

a. Unjuk Kerja
   1. Sikap awal
   2. Sikap lari
   3. Sikap Akhir (finish
b. Sikap
   1. Perhatian
   2. Semangat
   3. Kerjasama
c. Pemahaman Konsep

Kriteria Nilai :

1. Baik sekali : ≥ 80
2. Baik : 75 – 79
3. Cukup : 65 – 74
4. Kurang : ≤ 64

Standar ketuntasan : 75

Pabelan, 03 April 2012

Guru Penjasorkes

ENDANG SURYANINGSIH

NIM. 18601247018

LEMBAR PENILAIAN / OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJAS

Materi Pembelajaran : Ketrampilan Gerak Dasar Lari
Kelas / Semester : III / II
RPP / Pertemuan ke : 1 / II (Siklus I)
Hari / Tanggal : Selasa, 10 April 2012

No	Nama	Aspek										Jml Nilai	Rata-rata Nilai	Ket
		Unjuk Kerja				Rata-rata	Sikap			Rata-rata	Pemhn Konsep			
		1	2	3	4		5	6	7		8			
1	Dimas .L.	80	70	75	75	75	70	70	75	70	80	225	75	T
2	Fatqur I.F.	55	60	50	55	55	60	60	65	60	65	180	60	BT
3	Himma A.A	80	70	80	70	75	80	70	75	75	75	225	75	T
4	Mirna .H.	65	65	60	70	65	70	70	70	70	60	195	65	BT
5	M. Iqbal Ali	65	80	60	75	70	75	75	75	65	70	195	75	T
6	M. Ilham .R.	60	55	70	75	60	60	60	65	60	60	180	60	BT
7	M. L. Hakim	70	65	75	70	70	70	70	70	70	70	210	70	BT
8	Risqi A. S.	80	80	75	80	80	70	80	65	70	75	225	75	T
9	Rindra A.V.	60	75	55	70	65	70	65	75	70	60	195	65	BT
10	Rauf .K.	80	80	80	75	80	80	80	80	80	80	240	80	T
11	Shofiana .N.	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	225	80	T
12	Annisa .N.A	80	80	80	80	80	70	70	70	70	75	225	75	T
13	Bastian .F,	70	75	80	75	75	70	75	75	75	75	225	75	T
14	M. Fahrur .R	80	75	70	75	75	80	80	75	75	80	240	80	T
15	Diva Naoval	75	85	80	75	75	75	70	75	65	70	225	75	T
16	Muamar Ali	70	80	75	85	75	70	75	80	70	80	225	75	T
17	Aditya Eka	75	75	75	75	75	70	75	80	75	80	230	75	T
18	A. Faqih .A	65	70	65	70	70	75	60	70	65	70	210	70	BT
19	Fatkhul .U.	85	75	65	70	70	70	70	65	70	80	210	75	T
20	Gusnadi .R	75	70	55	60	65	65	55	60	60	70	155	65	BT
21	Galih .A.	70	80	75	75	75	70	70	70	70	80	225	75	T
22	Iin Nurul .A	80	75	70	75	75	80	75	70	80	75	230	80	T
23	M. Amiqul	75	80	80	85	75	80	75	85	80	70	225	75	T
24	Nofi Suci .A	65	70	65	80	70	70	80	70	70	70	210	70	BT
25	Nabila A.N	85	70	75	70	75	85	70	80	75	75	225	75	T
26	Raihan N.H	85	75	75	80	80	75	70	80	75	85	240	80	T

27	Rafli Putra F	65	65	70	80	70	70	85	75	75	80	225	75	T
28	Tri Astuti	80	75	80	85	80	70	75	70	70	75	225	75	T
29	Zahrotun .N	65	60	70	70	65	65	60	65	65	65	195	65	BT
30	Nur Fitri A.	75	80	80	80	80	75	70	80	75	70	225	75	T

Aspek :

a. Unjuk Kerja
   1. Sikap awal
   2. Sikap lari
   3. Sikap Akhir (finish)

b. Sikap
   1. Perhatian
   2. Semangat
   3. Kerjasama

c. Pemahaman Konsep

Kriteria Nilai :

1. Baik sekali : ≥ 80
2. Baik : 75 – 79
3. Cukup : 65 – 74
4. Kurang : ≤ 64

Standar ketuntasan : 75

Pabelan, 10 April 2012

Guru Penjasorkes

ENDANG SURYANINGSIH

NIM. 18601247018

LEMBAR PENILAIAN / OBSERVASI
PROSES PEMBELAJARAN PENJAS

Materi Pembelajaran : Ketrampilan Gerak Dasar Lari
Kelas / Semester : III / II
RPP / Pertemuan ke : 1 / II (Siklus II)
Hari / Tanggal : Selasa, 17 April 2012

No	Nama	Aspek										Jml Nilai	Rata-rata Nilai	Ket
		Unjuk Kerja				Rata-rata	Sikap			Rata-rata	Pemhn Konsep			
		1	2	3	4		5	6	7		8			
1	Dimas .L.	80	70	75	75	75	70	70	75	70	80	225	75	T
2	Fatqur I.F.	65	60	80	65	60	65	65	65	60	70	195	65	BT
3	Himma A.A	80	70	80	70	75	80	70	75	75	75	225	75	T
4	Mirna .H.	65	65	60	70	65	70	70	70	70	60	195	65	BT
5	M. Iqbal Ali	65	80	60	75	70	75	75	75	65	70	195	75	T
6	M. Ilham .R.	60	55	70	75	60	60	60	65	60	60	180	60	BT
7	M. L. Hakim	70	75	75	80	75	80	70	75	75	75	225	75	T
8	Risqi A. S.	80	80	75	80	80	70	80	65	70	75	225	75	T
9	Rindra A.V.	80	75	75	85	80	70	65	75	70	75	225	75	T
10	Rauf .K.	85	80	80	85	85	80	80	80	80	85	225	85	T
11	Shofiana .N.	85	80	85	85	85	85	80	85	85	85	225	85	T
12	Annisa .N.A	80	80	80	80	80	70	70	70	70	75	225	75	T
13	Bastian .F,	70	75	80	75	75	70	75	75	75	75	225	75	T
14	M. Fahrur .R	80	75	70	75	75	80	80	75	75	80	240	80	T
15	Diva Naoval	75	85	80	85	80	75	70	75	75	80	235	80	T
16	Muamar Ali	70	80	75	85	75	70	75	80	75	80	235	80	T
17	Aditya Eka	75	75	75	75	75	70	75	80	75	80	230	75	T
18	A. Faqih .A	80	80	75	80	70	75	70	70	75	80	225	80	T
19	Fatkhul .U.	85	75	75	80	80	70	75	75	75	80	240	80	T
20	Gusnadi .R	75	70	75	80	75	65	75	70	70	75	255	75	T
21	Galih .A.	70	80	75	75	75	70	70	70	70	80	225	75	T
22	Iin Nurul .A	80	75	75	85	75	80	75	70	80	80	240	85	T
23	M. Amiqul	75	80	80	85	75	80	75	85	80	80	235	80	T
24	Nofi Suci .A	80	70	75	80	75	70	80	70	70	75	220	75	T
25	Nabila A.N	85	80	75	80	80	85	70	80	75	80	240	80	T
26	Raihan N.H	85	80	85	85	85	75	80	80	80	85	255	85	T

27	Rafli Putra F	85	75	70	85	80	70	85	75	75	80	225	80	T
28	Tri Astuti	80	75	80	85	80	70	75	80	75	80	225	80	T
29	Zahrotun .N	65	75	70	70	70	75	70	75	75	75	220	75	T
30	Nur Fitri A.	75	80	80	80	80	75	70	80	75	80	225	80	T

Aspek :

a. Unjuk Kerja
   1. Sikap awal
   2. Sikap lari
   3. Sikap Akhir (finish)

b. Sikap
   4. Perhatian
   5. Semangat
   6. Kerjasama

c. Pemahaman Konsep

Kriteria Nilai :

1. Baik sekali : ≥ 80
2. Baik : 75 – 79
3. Cukup : 65 – 74
4. Kurang : ≤ 64

Standar ketuntasan : 75

Pabelan, 17 April 2012

Guru Penjasorkes

ENDANG SURYANINGSIH

NIM. 18601247018

Lampiran 10: Lembar Data Hasil Belajar Lari Cepat

DATA HASIL BELAJAR LARI CEPAT
KELAS III SD NEGERI PABELAN 3
SIKLUS I

NO	NAMA	SIKAP				
		1	2	3	SKOR	NILAI
1	Dimas Lugitama	30	20	20	70	70
2	Fatqur Ilham F.	20	20	20	60	60
3	Himma Akbar Arif	25	20	20	75	75
4	Mirna Harsono	30	20	20	70	70
5	M. Iqbal Ali	25	20	20	65	65
6	M. Ilham Riski S	20	20	20	60	60
7	M. Lukmanul Hakim	25	20	20	70	70
8	Risqi Alridho S.	20	30	30	70	70
9	Rindra Anja V.	20	30	30	70	70
10	Rauf Kurniawan	30	20	20	80	80
11	Shofiana Nurul A.	30	20	20	80	80
12	Annisa Nurul Alba	30	20	20	70	70
13	Bastian Ferdianto	20	30	30	75	75
14	M. Fahrur Riski	25	30	30	75	75
15	Diva Naoval Azi	25	20	20	65	65
16	Muamar Ali Basya	20	30	30	70	70
17	Aditya Eka Nugraha	30	20	20	75	75
18	Ahmad Faqih Abid	25	30	20	65	65
19	Fatkhul Ulya N.	30	20	20	70	70
20	Gusnadi Rudiansyah	20	20	20	60	60
21	Galih Abrurinandi	20	20	30	70	70

21	Galih Abrurinandi	20	20	30	70	70
22	Iin Nurul Afifah	30	30	20	80	80
23	M. Amiqul Ulum	30	20	30	80	80
24	Nofi Suci Arifna	30	20	20	70	70
25	Nabila Aska Nuraini	20	30	25	75	75
26	Raihan Naufal Harist	30	20	25	75	75
27	Rafli Putra Fahreza	20	30	25	75	75
28	Tri Astuti	30	20	20	70	70
29	Zahrotun Nafisah	25	20	20	65	65
30	Nur Fitri Annisa R	25	20	30	75	75

Keterangan :

Nilai Sikap :

1. Perhatian
2. Semangat
3. Kerjasama
4. $\frac{\text{Nilai Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

DATA HASIL BELAJAR LARI CEPAT
KELAS III SD NEGERI PABELAN 3
SIKLUS I

NO	NAMA	PEMAHAN KONSEP						
		1	2	3	4	5	SKOR	NILAI
1	Dimas Lugitama	10	20	20	20	10	80	80
2	Fatqur Ilham F.	10	15	20	20	10	65	65
3	Himma Akbar Arif	10	20	20	20	15	75	75
4	Mirna Harsono	10	10	20	10	10	60	60
5	M. Iqbal Ali	10	20	20	20	10	70	70
6	M. Ilham Riski S	10	10	10	20	10	60	60
7	M. Lukmanul Hakim	20	10	10	20	10	70	70
8	Risqi Alridho S.	10	15	10	20	20	75	75
9	Rindra Anja V.	10	20	10	10	10	60	60
10	Rauf Kurniawan	20	20	20	10	10	80	80
11	Shofiana Nurul A.	10	20	20	10	20	80	80
12	Annisa Nurul Alba	15	20	20	10	10	75	75
13	Bastian Ferdianto	10	15	20	20	20	75	75
14	M. Fahrur Riski	20	20	20	10	10	80	80
15	Diva Naoval Azi	10	20	20	10	10	70	70
16	Muamar Ali Basya	20	20	20	10	10	80	80
17	Aditya Eka Nugraha	15	15	10	20	20	80	80
18	Ahmad Faqih Abid	10	10	20	20	10	70	70
19	Fatkhul Ulya N.	10	20	20	10	20	80	80
20	Gusnadi Rudiansyah	15	15	20	20	10	70	70
21	Galih Abrurinandi	10	20	20	10	20	80	80
22	Iin Nurul Afifah	15	20	20	10	10	75	75
23	M. Amiqul Ulum	10	20	20	10	10	70	70
24	Nofi Suci Arifna	10	20	20	10	10	70	70
25	Nabila Aska Nuraini	20	10	15	10	20	75	75
26	Raihan Naufal Harist	10	15	15	20	20	85	85
27	Rafli Putra Fahreza	20	20	20	10	10	80	80
28	Tri Astuti	15	10	20	20	10	75	75
29	Zahrotun Nafisah	10	10	10	20	15	65	65
30	Nur Fitri Annisa R	20	20	10	10	10	70	70

Keterangan :

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

DATA HASIL BELAJAR LARI CEPAT
KELAS III SD NEGERI PABELAN 3
SIKLUS II

NO	NAMA	SIKAP				
		1	2	3	SKOR	NILAI
1	Dimas Lugitama	30	20	20	70	70
2	Fatqur Ilham F.	20	20	20	60	60
3	Himma Akbar Arif	30	25	20	75	75
4	Mirna Harsono	30	20	20	70	70
5	M. Iqbal Ali	25	20	20	65	65
6	M. Ilham Riski S	20	20	20	60	60
7	M. Lukmanul Hakim	25	25	20	70	75
8	Risqi Alridho S.	20	20	30	70	70
9	Rindra Anja V.	20	20	30	70	70
10	Rauf Kurniawan	30	30	20	80	80
11	Shofiana Nurul A.	30	30	25	85	85
12	Annisa Nurul Alba	30	20	20	70	70
13	Bastian Ferdianto	20	25	30	75	75
14	M. Fahrur Riski	25	20	30	75	75
15	Diva Naoval Azi	25	20	30	75	75
16	Muamar Ali Basya	25	20	30	75	75
17	Aditya Eka Nugraha	30	25	20	75	75
18	Ahmad Faqih Abid	25	20	30	65	75
19	Fatkhul Ulya N.	30	20	25	70	75
20	Gusnadi Rudiansyah	30	20	20	60	70
21	Galih Abrurinandi	20	20	30	70	70
22	Iin Nurul Afifah	30	30	20	80	80
23	M. Amiqul Ulum	30	20	30	80	80
24	Nofi Suci Arifna	30	20	20	70	70
25	Nabila Aska Nuraini	20	30	25	75	75
26	Raihan Naufal Harist	30	20	30	75	80
27	Rafli Putra Fahreza	20	30	25	75	75
28	Tri Astuti	30	20	25	70	75
29	Zahrotun Nafisah	25	20	30	65	75
30	Nur Fitri Annisa R	25	20	30	75	75

Keterangan :

Nilai Sikap :

1. Perhatian
2. Semangat
3. Kerjasama

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

DATA HASIL BELAJAR LARI CEPAT
KELAS III SD NEGERI PABELAN 3
SIKLUS II

NO	NAMA	PEMAHAMAN KONSEP						
		1	2	3	4	5	SKOR	NILAI
1	Dimas Lugitama	10	20	20	20	10	80	80
2	Fatqur Ilham F.	10	15	20	20	10	65	65
3	Himma Akbar Arif	10	20	20	20	15	75	75
4	Mirna Harsono	10	10	20	15	10	60	70
5	M. Iqbal Ali	10	20	20	20	10	70	70
6	M. Ilham Riski S	10	10	20	20	10	65	75
7	M. Lukmanul Hakim	20	10	10	20	10	70	70
8	Risqi Alridho S.	10	15	10	20	20	75	75
9	Rindra Anja V.	10	20	10	20	20	70	80
10	Rauf Kurniawan	20	20	20	10	10	80	80
11	Shofiana Nurul A.	10	20	20	10	20	80	80
12	Annisa Nurul Alba	15	20	20	10	10	75	75
13	Bastian Ferdianto	10	15	20	20	20	75	75
14	M. Fahrur Riski	20	20	20	10	10	80	80
15	Diva Naoval Azi	10	20	20	10	10	70	70
16	Muamar Ali Basya	20	20	20	10	10	80	80
17	Aditya Eka Nugraha	15	15	10	20	20	80	80
18	Ahmad Faqih Abid	10	10	20	20	20	70	75
19	Fatkhul Ulya N.	10	20	20	10	20	80	80
20	Gusnadi Rudiansyah	15	15	20	20	10	70	70
21	Galih Abrurinandi	10	20	20	10	20	80	80
22	Iin Nurul Afifah	15	20	20	10	10	75	75
23	M. Amiqul Ulum	10	20	20	15	10	75	75
24	Nofi Suci Arifna	10	20	20	10	15	75	75
25	Nabila Aska Nuraini	20	10	15	10	20	75	75
26	Raihan Naufal Harist	10	15	15	20	20	85	85
27	Rafli Putra Fahreza	20	20	20	10	10	80	80
28	Tri Astuti	15	20	20	20	10	75	80
29	Zahrotun Nafisah	10	20	10	20	15	75	75
30	Nur Fitri Annisa R	20	20	10	10	20	80	80

Keterangan :

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

23	M. Amiqul Ulum	10	20	20	15	10	75	75
24	Nofi Suci Arifna	10	20	20	10	15	75	75
25	Nabila Aska Nuraini	20	10	15	10	20	75	75
26	Raihan Naufal Harist	10	15	15	20	20	85	85
27	Rafli Putra Fahreza	20	20	20	10	10	80	80
28	Tri Astuti	15	20	20	20	10	75	80
29	Zahrotun Nafisah	10	20	10	20	15	75	75
30	Nur Fitri Annisa R	20	20	10	10	20	80	80

Keterangan :

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

Lampiran 11: Lembar Dokumentasi Proses Pembelajaran

DOKUMENTASI PROSES PEMBELAJARAN

Pelajaran Inti pada Siklus I

Pemanasan pada Siklus II

Pelajaran Inti pada Siklus II

Pengambilan Nilai Gerak Dasar Lari

Kolaborator