

**PROGRAM SEMESTER
PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN
KELAS V SEMESTER GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2010/2010**

[illegible]

Lampiran 2

SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN

Sekolah : SD Muhammadiyah Siliran
Kelas : V

Mata Pelajaran : Penjasorkes

Semester : I (Satu)

Standar Kompetensi : Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan olahraga dengan peraturan dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.	Gerak Dasar Lari	- Melakukan gerak dasar start. - Melakukan sikap saat berlari. - Melakukan gerakan saat finish.	- Gerakan start. - Saat berlari. - Gerakan finish.	Tes	Tes keterampilan Unjuk kerja	Melakukan gerakan start, lari, finish.	8 x 35 menit	Buku teks, buku referensi gerak dasar atletik.



Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

GANJAR NUGROHO
NIP. -

KRISTANTO, S.Pd.
NIP. 19660415 198604 1 003

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama sekolah : SD Muhammadiyah Siliran
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi pokok : Gerak dasar lari
Kelas/semester : V / I
Hari/Tanggal : Kamis, 10 November 2011
Alokasi Waktu : 2x35 menit

Standar Kompetensi :

- Mempraktikan gerak dasar sederhana dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik sederhana, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Indikator :

- Lari cepat dengan bermain.
- Lari dengan berbagai kecepatan memindahkan benda.
- Lari cepat dengan jarak 40 meter.

A. Tujuan Pembelajaran

- Mampu gerak lari cepat dengan bermain.
- Mampu gerak lari dengan berbagai kecepatan memindahkan benda.
- Mampu gerak lari cepat dengan jarak 40 meter.

B. Materi pembelajaran

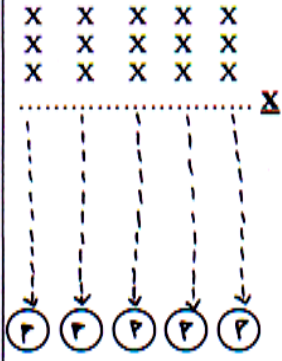
- Permainan polisi dan maling
- Permainan tebak nama

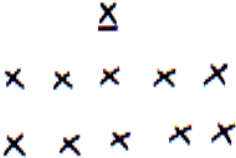
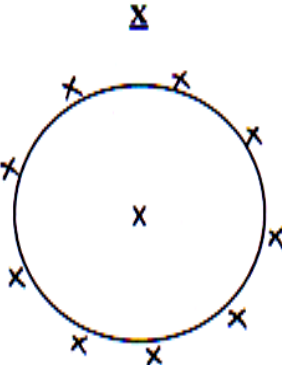
C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian Pembelajaran	Ket.
 $\underline{X}$ $\underline{X}$ = Guru X = Siswa $\hat{X}$ = Kucing $\underline{X}$ = Guru X = Tikus	I. Pendahuluan - Membariskan siswa dan menyiapkan, m berhitung dilanjutkan berdo'a. - Presensi dan melakukan apersepsi - Guru menyampaikan materi yang akan diajarkan. - Guru memimpin pemanasan dengan bermain "kucing dan tikus". Cara bermain: - Melakukan undian untuk menentukan penjaga yang menjadi kucing dan tikus - Siswa yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran besar yang dibagi empat - Kucing berusaha menangkap tikus dengan menyetuh badan pemain yang ada di dalam lingkaran, dengan melintasi jalur yang ada - Tikus yang tersentuh penjaga harus bergantian jaga atau menjadi kucing. II. Inti 1. Siswa masih dalam dua kelompok untuk melakukan kegiatan inti	

X X X X X X X X X X X X X X X X = Guru 	pertama dengan bermain: ○ Siswa dibariskan saling berhadapan yaitu satu kelompok menjadi polisi dan satu kelompok menjadi pencuri ○ Setelah ada aba-aba peluit siswa yang menjadi polisi berusaha mengejar pencuri dan dimasukkan ke dalam lingkaran atau kurungan ○ Kemudian apabila semua pencuri sudah tertangkap yang menjadi pencuri bergantian menjadi polisi 2. Siswa di bagi menjadi 4 kelompok. ○ Siswa pertama melakukan lari sambil membawa bendera dan ditancapkan pada tempat yang di tentukan kemudian kembali sambil menepuk pundak pelari kedua. ○ Pelari kedua kemudian lari mengambil bendera yang sudah di tancapkan dan dibawa kembali untuk diberikan pada pelari ke tiga, begitu seterusnya sampai pelari yang terakhir. ○ Kemudian kelompok yang paling pertama selesai dianggap sebagai pemenang dan kelompok yang terakhir sampai	
---	--	--

 	di anggap kalah. 3. Siswa melakukan gerak lari cepat dengan jarak 40 meter. III. Penutup - Guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan, dan kemudian melakukan pendinginan, dengan bermain "TEBAK NAMA". Caranya: • Siswa yang jaga matanya ditutup dengan kain, siswa yang lain membentuk lingkaran, kemudian siswa yang di tengah diputar untuk mencari teman dan menebak teman yang dipegang. - Siswa di bariskan seperti semula, berhitung, kemudian berdo'a. - Kemudian siswa dibubarkan.	
---	---	--

E. Sarana dan Prasarana

Alat : - Bendera kecil - Pembatas - Meteran - Peluit

Fasilitas : Lapangan

F. Sumber Belajar

- Silabus
- Buku PenjasOrkes Kelas V
- Buku pedoman mengajar atletik untuk sekolah dasar

G. Penilaian : Penilaian proses pembelajaran



Kulon Progo, November 2011
Guru Penjas



GANJAR NUGROHO
NIP:-

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama sekolah : SD Muhammadiyah Siliran
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi pokok : Gerak dasar lari
Kelas/semester : V / I
Hari/Tanggal : Selasa, 15 November 2011
Alokasi Waktu : 2x35 menit

Standar Kompetensi :

- Mempraktikan gerak dasar sederhana dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik sederhana, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Indikator :

- Lari cepat
- Lari bolak-balik dengan berbagai kecepatan
- Lari cepat dengan jarak 40 meter.

A. Tujuan Pembelajaran

- Mampu gerak lari cepat dengan bermain.
- Mampu gerak lari dengan berbagai kecepatan
- Mampu gerak lari cepat dengan jarak 40 meter.

B. Materi pembelajaran

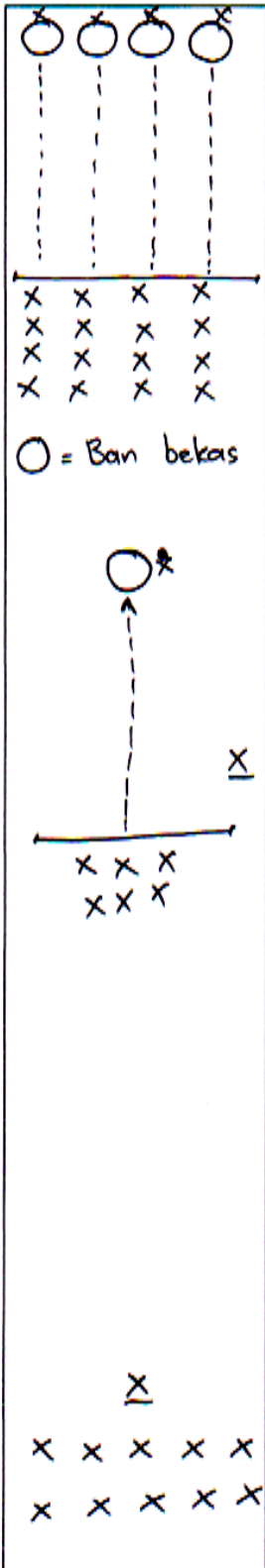
- Permainan lari masuk ban

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian Pembelajaran	Ket.
  ◆ = Penjaga pintu	I. Pendahuluan - Membariskan siswa dan menyiapkan, m berhitung dilanjutkan berdo'a. - Presensi dan melakukan apersepsi - Guru menyampaikan materi yang akan diajarkan. - Guru memimpin pemanasan dengan bermain "Melewati penjaga pintu". Cara bermain: - Melakukan undian untuk menentukan penjaga pintu yang akan dilewati - Siswa dibagi menjadi dua kelompok dan berada di depan dan belakang penjaga pintu - Siswa berusaha melewati penjaga pintu tanpa tersentuh tangan penjaga - Siswa yang tersentuh penjaga pintu harus bergantian jaga II. Inti 1. Siswa masih dalam dua kelompok untuk melakukan kegiatan inti pertama dengan bermain: - o Siswa dibariskan menjadi 5 kelompok berjalan sambil	

 ○ = Ban bekas	memegang pundak untuk memasuki ban ○ Setelah ada aba-aba peluit siswa yang paling depan lari untuk memegang ban ○ Kelompok yang paling cepat selesai masuk ban semua di anggap sebagai pemenang 2. Siswa di bagi menjadi 5 kelompok. ○ Siswa pertama melakukan lari sambil membawa ban sampai garis yang sudah ditentukan, kemudian dipegangi ○ Teman yang lain bersiap lari apabila teman yang pertama bilang siap. ○ Kemudian kelompok yang paling pertama selesai dianggap sebagai pemenang dan kelompok yang terakhir sampai di anggap kalah. 3. Siswa melakukan gerak lari cepat memindahkan ban dari satu tempat ke tempat yang lain. Dengan tetap berkelompok. 4. Siswa melakukan gerak lari cepat dengan jarak 40 meter. III. Penutup - Guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan, dan kemudian melakukan pendinginan, dengan	
---	--	--

<u>Σ</u> Ⓐ X X X X X Ⓑ X X X X X Ⓐ = kel. A Ⓑ = kel. B Σ = Guru X = Siswa	bermain" tokoh cerita". Caranya: • Siswa di bagi dua kelompok saling berhadapan, kemudian melakukan gerakan tokoh yang dipilih dan harus kompak. • Yaitu Samson kalah dengan putri malu, putri malu kalah dengan macan, dan macan kalah dengan Samson. • Kelompok dianggap menang apabila sekor dalam 5 kali bermain bisa menang. - Siswa di bariskan seperti semula, berhitung, kemudian berdo'a. - Kemudian siswa dibubarkan. -	
---	---	--

E. Sarana dan Prasarana

Alat :

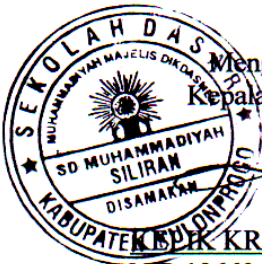
- Bendera kecil
- Ban bekas
- Meteran
- Pembatas lapangan

Fasilitas : Lapangan

F. Sumber Belajar

- Silabus
- Buku PenjasOrkes Kelas V
- Buku pedoman mengajar atletik untuk sekolah dasar

G. Penilaian : Penilaian proses pembelajaran


Mengetahui
Kepala Sekolah
KRISTIANTO, S.Pd.
NIP:19660415 198604 1 003

Kulon Progo,...November 2011
Guru Penjas


GANJAR NUGROHO
NIP:-

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama sekolah : SD Muhammadiyah Siliran
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi pokok : Gerak dasar lari
Kelas/semester : V / I
Hari/Tanggal : Kamis, 24 November 2011
Alokasi Waktu : 2x35 menit

Standar Kompetensi :

- Mempraktikan gerak dasar sederhana dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik sederhana, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Indikator :

- Lari cepat
- Lari bolak-balik dengan berbagai kecepatan
- Lari cepat dengan jarak 40 meter.

A. Tujuan Pembelajaran

- Mampu gerak lari cepat dengan bermain.
- Mampu gerak lari dengan berbagai kecepatan
- Mampu gerak lari cepat dengan jarak 40 meter.

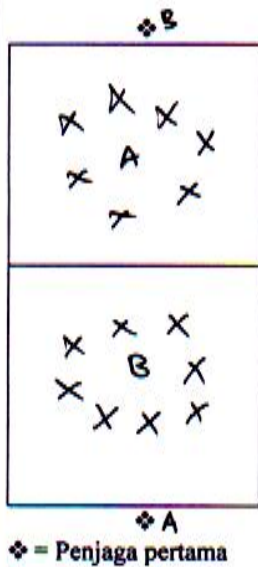
B. Materi pembelajaran

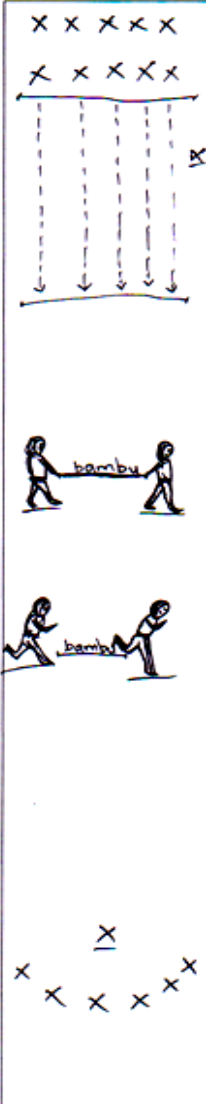
- Permainan bilah bambu

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Uraian Pembelajaran	Ket.
 X = Guru x = Siswa  B = Penjaga pertama	I. Pendahuluan - Membariskan siswa dan menyiapkan, m berhitung dilanjutkan berdo'a. - Presensi dan melakukan apersepsi - Guru menyampaikan materi yang akan diajarkan. - Guru memimpin pemanasan dengan bermain "Bola Tembak". Cara bermain: - Siswa dibagi menjadi dua kelompok - Siswa berada didalam lapangan dan salah satu siswa berada dibelakang lapangan lawan - Masing-masing kelompok harus berusaha menghindari tembakan bola, apabila terkena tembakan harus keluar dan membantu temannya menjadi penembak - Kelompok yang di dalam lapangan hanya tinggal dua siswa di anggap kalah. II. Inti 1. Siswa masih dalam dua kelompok untuk melakukan kegiatan inti pertama dengan bermain: - o Siswa dibariskan menjadi 2	

	kelompok berjalan kedepan dan barisan kedua mengikuti - o Setelah ada aba-aba peluit siswa yang baris didepan lari, kemudian barisan kedua mengejar - o Apabila pelari yang depan terpegang pelari belakangnya sebelum garis yang ditentukan maka wajib menggendong. 2. Siswa di bagi menjadi 2 kelompok. - o Siswa yang berada didepan memegang ujung bilah bambu bagian depan dan siswa yang ada dibelakang memegang bambu ujung belakang. - o Setelah ada aba-aba peluit pendek siswa bersama-sama lari pelan-pelan, kemudian aba-aba peluit panjang bilah bambu harus dilepas dan siswa yang belakang mengejar siswa yang didepan. 3. Siswa melakukan gerak lari cepat dengan jarak 40 meter. III. Penutup - Guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan, dan kemudian melakukan pendinginan, dengan bermain" tebak-tebakan".
--	--

<u>X</u> X X X X X X X X X X <u>X</u> = Guru X = Siswa <u>X</u> X X X X X X X X X X	Caranya: - Siswa di bagi dua kelompok saling berhadapan, masing-masing ada satu batu kecil - Setiap kelompok berusaha menyembunyikan batu tersebut dengan digenggam ditangan - Setiap kelompok dipilih 5 anak yang kira-kira membawa batu, jika ada yang betul maka satu kelompok dihukum menggendong - Siswa di bariskan seperti semula, berhitung, kemudian berdo'a. - Kemudian siswa dibubarkan.	
--	---	--

E. Sarana dan Prasarana

Alat :

- Bendera kecil
- Bilah bambu
- Meteran
- Pembatas lapangan

Fasilitas : Lapangan

F. Sumber Belajar

- Silabus
- Buku PenjasOrkes Kelas V
- Buku pedoman mengajar atletik untuk sekolah dasar

G. Penilaian : Penilaian proses pembelajaran



Kulon Progo,...November 2011
Guru Penjas

GANJAR NUGROHO
NIP:-

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama sekolah : SD Muhammadiyah Siliran
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi pokok : Gerak dasar lari
Kelas/semester : V / I
Hari/Tanggal : Selasa, 29 November 2011
Alokasi Waktu : 2x35 menit

Standar Kompetensi :

- Mempraktikan gerak dasar sederhana dan olahraga, serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar :

- Mempraktikan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik sederhana, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Indikator :

- Lari cepat
- Lari bolak-balik dengan berbagai kecepatan
- Lari cepat dengan jarak 40 meter.

A. Tujuan Pembelajaran

- Mampu gerak lari cepat dengan bermain.
- Mampu gerak lari dengan berbagai kecepatan
- Mampu gerak lari cepat dengan jarak 40 meter.

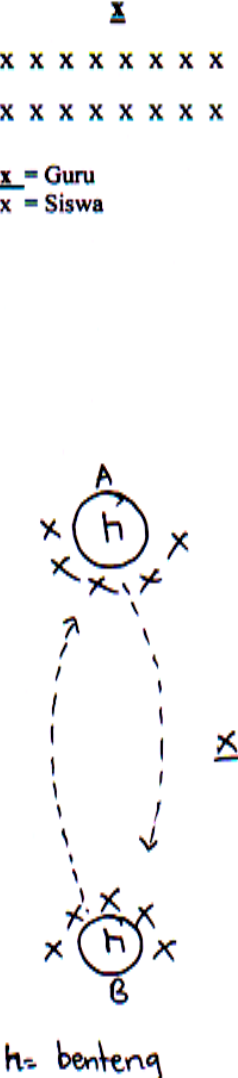
B. Materi pembelajaran

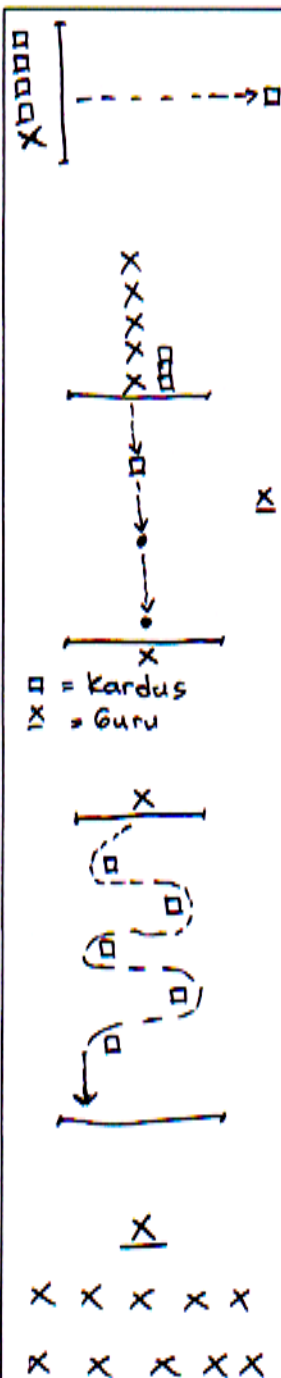
- Permainan lari meletakkan kardus

C. Metode Pembelajaran

- Demonstrasi
- Komando
- Bermain

D. Langkah-langkah Pembelajaran

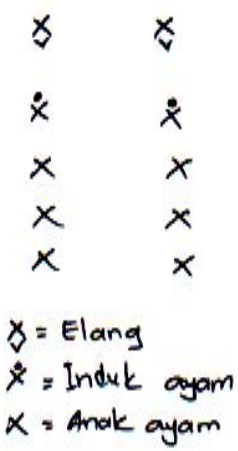
Gambar	Uraian Pembelajaran	Ket.
 $\underline{G}$ $\times \times \times \times \times \times \times \times$ $\times \times \times \times \times \times \times \times$ $\underline{G}$ = Guru $\times$ = Siswa $h = \text{benteng}$	I. Pendahuluan - Membariskan siswa dan menyiapkan, m berhitung dilanjutkan berdo'a. - Presensi dan melakukan apersepsi - Guru menyampaikan materi yang akan diajarkan. - Guru memimpin pemanasan dengan bermain "Benteng". Cara bermain: - Siswa dibagi menjadi dua kelompok - Siswa berada didalam lingkaran yang sudah ada alat sebagai benteng - Masing-masing kelompok harus berusaha merebut benteng lawan dengan menghindari agar tidak tertangkap kelompok lawan - Benteng yang dapat direbut dengan baik atau tanpa tersentuh lawan di anggap kalah. II. Inti 1. Siswa masih dalam dua kelompok untuk melakukan kegiatan inti pertama dengan bermain: - o Siswa dibariskan menjadi 5 kelompok dengan kardus	



- o Siswa memindahkan kardus dengan berlari sampai kardus berpindah tempat semua
2. Siswa di bagi menjadi 5 kelompok.
 - o Siswa yang berada didepan memegang kardus, setelah ada aba-aba peluit siswa berusaha meletakkan kardus pada tempat yang sudah ditentukan.
 - o Setelah siswa pertama meletakkan kardus siswa kedua lari dengan meletakkan kardus ditempat yang sudah ditentukan juga.
3. Siswa melakukan gerakan lari zig-zag melewati kardus.
4. Siswa melakukan gerak lari cepat dengan jarak 40 meter.

III. Penutup

- Guru mengevaluasi hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan, dan kemudian melakukan pendinginan, dengan bermain” Elang dan Induk ayam”.
- Caranya:
- Siswa di bagi dua kelompok yaitu kelompok putri dan putra
 - Setiap kelompok ada siswa yang

 ◇ = Elang ⦿ = Induk ayam X = Anak ayam	harus menjadi elang dan yang lain berbaris ke belakang sambil memegang pundak teman yang ada didepannya. • Siswa yang menjadi elang berusaha mengambil anak ayam yaitu siswa yang berada dibarisan paling belakang, dan menghindari induk ayam yaitu siswa yang berada didepan sendiri. - Siswa di bariskan seperti semula, berhitung, kemudian berdo'a. - Kemudian siswa dibubarkan.	
---	--	--

E. Sarana dan Prasarana

Alat :

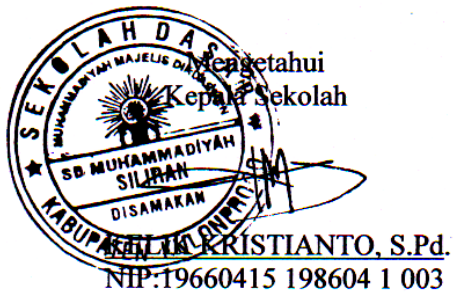
- Bendera kecil
- Kardus bekas
- Kursi sebagai benteng
- Meteran
- Pembatas lapangan

Fasilitas : Lapangan

F. Sumber Belajar

- Silabus
- Buku PenjasOrkes Kelas V
- Buku pedoman mengajar atletik untuk sekolah dasar

G. Penilaian : Penilaian proses pembelajaran



Kulon Progo,...November 2011
Guru Penjas

GANJAR NUGROHO
NIP:-

KRITERIA PENILAIAN GERAK LARI CEPAT SISWA

NO	Indikator	Kriteria penilaian	1	2	3	4
1.	Posisi bersedia: - Kedua kaki dalam keadaan depan dan belakang, terpisah selebar bahu lebih sedikit. - Jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik. - Kepala dalam keadaan datar dengan punggung. - Pandangan mata menatap lurus kebawah.	a. muncul semua (skor 4)				
		b. muncul 3 (skor 3)				
		c. muncul 2 (skor 2)				
		d. muncul 1 (skor 1)				
		e. tidak ada yang muncul (skor 0)				
2.	Posisi siap: - Lutut kaki ditekan kebelakang, lutut kaki depan membentuk sudut 90°. - Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120°-140°. - Pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu. - Tubuh sedikit condong kedepan, bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.	a. muncul semua (skor 4)				
		b. muncul 3 (skor 3)				
		c. muncul 2 (skor 2)				
		d. muncul 1 (skor 1)				
		e. tidak ada yang muncul (skor 0)				
3.	Posisi Yaak: - Kaki menekan keras, kedua tangan diangkat dari tanah secara bersamaan untuk kemudian di ayun bergantian. - Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan tidak namun lebih lama. - Kaki belakang di ayun kedepan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan.	a. muncul semua (skor 4)				
		b. muncul 3 (skor 3)				
		c. muncul 2 (skor 2)				
		d. muncul 1 (skor 1)				
		e. tidak ada yang muncul (skor 0)				

	Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.					
4.	Posisi saat berlari: - Pada saat topang lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi. - Kaki ayun harus dipercepat ke depan. - Posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak. - Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal.	a. muncul semua (skor 4)				
		b. muncul 3 (skor 3)				
		c. muncul 2 (skor 2)				
		d. muncul 1 (skor 1)				
		e. tidak ada yang muncul (skor 0)				
5.	Posisi saat melayang: - Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan atas (meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah). - Lutut kaki topang bengkok dalam pada tahap pemulihan (recovery). - Ayunan lengan tetap aktif namun rileks. - Kaki topang bergerak ke belakang (memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah).	a. muncul semua (skor 4)				
		b. muncul 3 (skor 3)				
		c. muncul 2 (skor 2)				
		d. muncul 1 (skor 1)				
		e. tidak ada yang muncul (skor 0)				

$$\text{Hasil nilai} = \frac{\text{Skor perolehan} \times 100}{20}$$

Lampiran 5

**Lembar Observasi Kolabolator terhadap Motivasi, Kerjasama, dan
Perkembangan Gerak Lari Cepat Siswa**

Hari : Kamis

Tanggal : 10 November 2011

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	✓					✓	✓		
2	✓			✓				✓	
3			✓	✓				✓	
4			✓		✓			✓	
5		✓				✓			✓
6	✓			✓			✓		
7	✓				✓		✓		
8			✓		✓				✓
9	✓				✓		✓		
10		✓		✓			✓		
11		✓			✓			✓	
12	✓			✓				✓	
13			✓		✓				✓
14	✓			✓				✓	
15		✓			✓		✓		
16			✓		✓			✓	
17		✓			✓				✓
18	✓					✓	✓		
19		✓			✓		✓		
20	✓			✓			✓		
21		✓		✓			✓		
22	✓				✓			✓	
23			✓			✓			✓
24		✓			✓		✓		
25	✓			✓			✓		
Jumlah	11	8	6	9	12	4	12	8	5
Persentase	44	32	24	36	48	16	48	32	20

Keteranagn :

- a. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- b. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi sedang.
- c. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Observer



ENDAH SUPRIHATIN, S.Pd.
NIP.

**Lembar Observasi Kolaborator terhadap Motivasi, Kerjasama, dan
Perkembangan Gerak Lari Cepat Siswa**

Hari : Selasa

Tanggal : 15 November 2011

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	✓				✓		✓		
2		✓		✓			✓		
3	✓			✓			✓		
4			✓			✓	✓		
5		✓			✓			✓	
6	✓			✓			✓		
7	✓			✓		✓	✓		
8			✓		✓			✓	
9	✓			✓			✓		
10	✓			✓				✓	
11		✓		✓			✓		
12		✓		✓				✓	
13		✓				✓			✓
14	✓				✓		✓		
15	✓			✓			✓		
16			✓			✓			✓
17		✓			✓			✓	
18	✓					✓	✓		
19	✓			✓			✓		
20	✓				✓		✓		
21		✓		✓				✓	
22	✓			✓			✓		
23			✓		✓				✓
24	✓			✓			✓		
25	✓				✓		✓		
Jumlah	14	7	4	12	8	5	16	6	3
Persentase	36	28	16	48	32	20	64	24	12

Keteranagn :

- a. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- b. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi sedang.
- c. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Observer



ENDAH SUPRIHATIN, S.Pd.
NIP.

**Lembar Observasi Kolaborasi terhadap Motivasi, Kerjasama, dan
Perkembangan Gerak Lari Cepat Siswa**

Hari : Kamis

Tanggal : 24 November 2011

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	✓					✓	✓		
2	✓			✓			✓		
3	✓			✓			✓		
4			✓		✓		✓		
5		✓		✓			✓		
6	✓			✓			✓		
7	✓				✓		✓		
8			✓			✓		✓	
9	✓			✓			✓		
10		✓			✓		✓		
11	✓			✓			✓		
12	✓			✓				✓	
13		✓		✓			✓		
14	✓			✓			✓		
15	✓			✓			✓		
16	✓			✓				✓	
17		✓		✓					✓
18	✓				✓		✓		
19	✓			✓			✓		
20	✓			✓			✓		
21	✓			✓			✓		
22	✓				✓		✓		
23		✓		✓				✓	
24	✓			✓			✓		
25	✓			✓			✓		
Jumlah	18	5	2	18	5	2	20	4	1
Persentase	72	20	8	72	20	8	80	16	4

Keteranagn :

- a. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- b. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi sedang.
- c. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Observer



ENDAH SUPRIHATIN, S.Pd.
NIP.

**Lembar Observasi Kolaborator terhadap Motivasi, Kerjasama, dan
Perkembangan Gerak Lari Cepat Siswa**

Hari : Selasa

Tanggal : 29 November 2011

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	✓			✓			✓		
2	✓			✓			✓		
3	✓			✓			✓		
4		✓			✓		✓		
5	✓			✓			✓		
6	✓			✓			✓		
7	✓			✓			✓		
8		✓		✓			✓		
9	✓			✓			✓		
10	✓				✓		✓		
11	✓			✓			✓		
12	✓			✓			✓		
13		✓		✓				✓	
14	✓			✓			✓		
15	✓			✓			✓		
16		✓		✓			✓		
17	✓			✓				✓	
18	✓				✓		✓		
19	✓			✓			✓		
20	✓			✓			✓		
21	✓			✓			✓		
22	✓			✓			✓		
23	✓			✓			✓		
24	✓			✓			✓		
25	✓			✓			✓		
Jumlah	20	4	0	22	3	0	23	2	0
Persentase	84	16	0	88	12	0	92	8	0

Keteranagn :

- a. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Baik (B) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi tinggi.
- b. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Cukup (C) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi sedang.
- c. Perkembangan gerak lari cepat dianggap Kurang (K) apabila dilakukan dengan kerjasama dan motivasi rendah.

Observer



ENDAH SUPRIHATIN, S.Pd.
NIP.

Lampiran 6

**ANGKET TANGGAPAN SISWA TERHADAP PROSES
PEMBELAJARAN PADA SETIAP SIKLUS**

Hari : Kamis

Tanggal : 10 November 2011

NO	Pertanyaan/Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
		Jumlah	Jumlah
1	Guru menjelaskan dengan jelas	25 siswa	0 siswa
2	Guru menyenangkan	25 siswa	0 siswa
3	Cara mengajar guru variatif	21 siswa	4 siswa
4	Pembelajaran lebih menyenangkan	20 siswa	5 siswa
5	Siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba	16 siswa	9 siswa
6	Suasana kelas lebih menyenangkan dan meriah	20 siswa	5 siswa
7	Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran	25 siswa	0 siswa
8	Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat	23 siswa	0 siswa
9	Aktifitas jasmani lebih banyak	18 siswa	7 siswa

**ANGKET TANGGAPAN SISWA TERHADAP PROSES
PEMBELAJARAN PADA SETIAP SIKLUS**

Hari : Selasa

Tanggal : 15 November 2011

NO	Pertanyaan/Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
		Jumlah	Jumlah
1	Guru menjelaskan dengan jelas	24 siswa	1 siswa
2	Guru menyenangkan	25 siswa	0 siswa
3	Cara mengajar guru variatif	21 siswa	4 siswa
4	Pembelajaran lebih menyenangkan	22 siswa	3 siswa
5	Siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba	19 siswa	6 siswa
6	Suasana kelas lebih menyenangkan dan meriah	21 siswa	4 siswa
7	Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran	23 siswa	2 siswa
8	Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat	23 siswa	2 siswa
9	Aktifitas jasmani lebih banyak	20 siswa	5 siswa

**ANGKET TANGGAPAN SISWA TERHADAP PROSES
PEMBELAJARAN PADA SETIAP SIKLUS**

Hari : Kamis

Tanggal : 24 November 2011

NO	Pertanyaan/Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
		Jumlah	Jumlah
1	Guru menjelaskan dengan jelas	25 siswa	0 siswa
2	Guru menyenangkan	25 siswa	0 siswa
3	Cara mengajar guru variatif	25 siswa	0 siswa
4	Pembelajaran lebih menyenangkan	25 siswa	0 siswa
5	Siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba	23 siswa	2 siswa
6	Suasana kelas lebih menyenangkan dan meriah	20 siswa	5 siswa
7	Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran	24 siswa	1 siswa
8	Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat	22 siswa	3 siswa
9	Aktifitas jasmani lebih banyak	22 siswa	3 siswa

**ANGKET TANGGAPAN SISWA TERHADAP PROSES
PEMBELAJARAN PADA SETIAP SIKLUS**

Hari : Selasa
Tanggal : 29 November 2011

NO	Pertanyaan/Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
		Jumlah	Jumlah
1	Guru menjelaskan dengan jelas	25 siswa	0 siswa
2	Guru menyenangkan	25 siswa	0 siswa
3	Cara mengajar guru variatif	25 siswa	0 siswa
4	Pembelajaran lebih menyenangkan	25 siswa	0 siswa
5	Siswa banyak memperoleh kesempatan mencoba	24 siswa	1 siswa
6	Suasana kelas lebih menyenangkan dan meriah	24 siswa	1 siswa
7	Banyak hal-hal baru dalam pembelajaran	23 siswa	2 siswa
8	Waktu pembelajaran terasa lebih pendek/cepat	25 siswa	0 siswa
9	Aktifitas jasmani lebih banyak	25 siswa	0 siswa

DATA HASIL TES AKHIR
(post-test)

NO	Subyek	Kriteria Penilaian Gerak Lari					Jumlah Skor	Hasil Nilai
		A	B	C	D	E		
1	S1	4	4	3	3	3	17	85
2	S2	3	3	3	3	2	14	70
3	S3	4	3	3	4	3	17	85
4	S4	3	3	3	3	3	15	75
5	S5	3	3	4	3	3	16	80
6	S6	4	3	3	3	3	16	80
7	S7	4	3	4	3	3	17	85
8	S8	3	3	3	3	3	15	75
9	S9	4	4	3	3	3	17	85
10	S10	3	3	3	3	3	15	75
11	S11	3	3	3	3	2	14	70
12	S12	3	4	3	3	2	15	75
13	S13	3	3	2	3	3	14	70
14	S14	4	3	3	2	2	14	70
15	S15	3	3	3	3	3	15	75
16	S16	3	3	3	2	3	14	70
17	S17	3	3	3	3	2	14	70
18	S18	4	3	3	3	3	16	80
19	S19	3	3	3	3	3	15	75
20	S20	4	4	3	3	3	17	85
21	S21	3	3	3	3	3	15	75
22	S22	4	3	3	3	3	16	80
23	S23	3	3	2	3	3	14	70
24	S24	4	3	3	4	3	17	85
25	S25	3	4	3	3	3	16	80
JUMLAH								1991
RATA-RATA								79,64

HASIL PENGAMATAN PENELITIAN

Catatan

Hari/Tanggal : Kamis, 10 November 2011

a. Sebelum Pembelajaran

Seperti biasanya pada jam pelajaran Perjas begitu siswa mendengar bel masuk, siswa langsung bergegas berganti pakaian. Mereka segera menuju halaman untuk mengikuti pelajaran. Mereka terlihat heran saat melihat bendera-bendera kecil yang ada di halaman. Kemudian mereka mendekati alat-alat tersebut dan bertanya, "Pak, bendera ini untuk apa?" Mereka begitu antusias, dan tidak sabar untuk memulai pelajaran.

b. Saat Proses Pembelajaran

1). Pemanasan

Guru memberikan pemanasan kepada siswa dengan bermain mengejar tikus dalam lingkaran. Siswa terlihat aktif bergerak untuk berusaha menghindari temannya yang menjadi penjaga. Mereka terlihat sangat senang dan bersemangat melakukan permainan tersebut. Hal itu dapat dilihat dari tawa riang yang luapkan saat berhasil mendapatkan tikus buruannya.

2). Saat Inti

Pada saat dilakukan inti pembelajaran lari cepat dengan bermain polisi dan maling siswa terlihat sangat senang, tidak terlihat kelelahan di wajah mereka yang terlihat hanya tawa dan sorak sorai dari para siswa. Mereka sangat antusias mengikuti pembelajaran. Walaupun demikian masih ada beberapa siswa yang kurang aktif dalam bergerak.

3). Saat Pendinginan

Guru memberikan Evaluasi, kemudian guru memberikan pendinginan dengan bermain tebak nama dengan mata tertutup kain. Siapa yang tertebak namanya dengan benar, maka harus dihukum bernyanyi. Siswa sangat senang dan semangat mengikuti permainan.

b. Setelah Pembelajaran

Meski pelajaran telah selesai masih ada beberapa siswa yang asik bermain. Ada beberapa siswa juga yang masih mengulangi kegiatan yang sudah dilakukan.

HASIL PENGAMATAN PENELITIAN

Catatan

Hari/Tanggal : Selasa, 16 November 2011

a. Sebelum Pembelajaran

Setelah mendengar bel tanda masuk pembelajaran siswa langsung keluar kelas untuk berganti pakaian Olahraga. Mereka langsung menuju halaman untuk memulai pembelajaran, namun ada beberapa siswa yang bermain dengan alat-alat yang disiapkan oleh guru. Mereka begitu antusias rasa ingin tahu mereka begitu besar. Mereka tidak sabar ingin cepat mengetahui apa yang akan diajarkan oleh guru pada hari itu.

b. Saat Pembelajaran

1. Saat Pemanasan

Guru memberikan pemanasan dengan bermain melewati penjaga pintu. Siswa terlihat aktif bergerak untuk berusaha melewati 2 temannya yang menjadi penjaga pintu. Mereka terlihat antusias dan sangat semangat, mereka sangat bersemangat mengikuti pemanasan tersebut.

2. Saat Inti

Pada saat dilakukan inti pembelajaran lari cepat dengan bermain berkelompok, siswa terlihat

sangat senang, tidak terlihat kekecewaan di wajah mereka yang terlihat hanya tawa dan sorak sorai. Mereka sangat antusias mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru. Walaupun demikian masih ada beberapa anak yang terlihat kurang bergerak dengan bebas dan kurang aktif.

3). Saat Pendinginan

Setelah mengevaluasi pembelajaran, Guru memberikan pendinginan dengan bermain tebak cerita, yaitu samson, putri malu, dan macan. Ceritanya samson kalah sama putri malu, putri malu kalah sama macan, macan kalah sama samson. Siswa bermain secara berkelompok, kelompok yang kalah dihukum dengan menggendong teman yang kalah.

c. Setelah pembelajaran

Meskipun pelajaran telah selesai masih ada beberapa anak yang duduk-duduk membicarakan pelajaran yang sudah dilakukan, kemudian guru membagikan angket untuk dijawab oleh siswa.

HASIL PENGAMATAN PENELITIAN

Catatan

Hari/Tanggal : Kamis, 24 November 2011

a. Sebelum pembelajaran

Seperti biasanya setelah siswa mendengar bel tanda mulai pelajaran, kemudian siswa berganti pakaian olahraga. Siswa berlari menuju lapangan, ada beberapa siswa yang bertanya, "pak, hari ini bermain apa pak?" dan ada beberapa anak menginginkan permainan yang sama pada pertemuan berikutnya. Mereka terlihat begitu bersemangat untuk mengetahui permainan apa yang akan dilakukan hari itu.

b. 1). Saat Pemanasan

Saat guru memberikan pemanasan kepada siswa dengan bermain bola tembak. Siswa terlihat aktif bergerak saat berusaha menghindari tembakan lawan dan berusaha mencari bola untuk bergantian menembak. Mereka terlihat sangat senang dan bersemangat melakukan permainan tersebut. Hal itu dapat dilihat dari gerak mereka yang sangat lincah dan aktif. Serta senyum dan tawa mereka saat berhasil menembak lawan hingga permainannya habis.

2). Saat Inti

Pada saat dilakukan Inti pembelajaran lari cepat dengan bermain berkelompok siswa terlihat sangat senang dan bersemangat, tidak terlihat kelelahan di wajah mereka yang terlihat hanya debar dan sorak-sorai. Mereka sangat antusias mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru. Gerak lari siswa saat melakukan permainan terlihat ada peningkatan yang baik. Beberapa siswa yang terlihat kurang aktif pada pertemuan sebelumnya sudah terlihat aktif bergerak. Dalam siklus ini siswa pada motivasi dan kerjasamanya mengalami peningkatan dibanding pertemuan sebelumnya / siklus pertama.

3). Saat Pendinginan

Guru memberikan pendinginan dengan bermain tebak-tebakan. Cara siswa dibagi 2 kelompok masing-masing ada 1 batu, siapa kelompok yang bisa menyembunyikan batu dengan tanpa diketahui lawan, kelompok yang ketahuan dihukum menggendong. Mereka terlihat antusias mengikuti permainan.

c. Setelah Pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai siswa masih ada yang bermain dengan permainan yang sudah dilakukan. Kemudian guru memberikan angket kepada siswa.

HASIL PENGAMATAN PENELITIAN

Catatan

Hari/Tanggal : Selasa, 29 November 2011

a. Sebelum pembelajaran

Sebelum pembelajaran dimulai siswa mendengar bel tanda pelajaran dimulai siswa bergegas keluar kelas untuk berganti pakaian olahraga. Setelah berganti pakaian mereka langsung berlari menuju lapangan atau halaman sekolah. Mereka terlihat antusias dan bersemangat membantu guru menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam pembelajaran. Mereka juga bersemangat ingin mengetahui permainan apa yang akan dilakukan hari itu.

b. Saat Pembelajaran

1). Saat pemanasan

Saat guru memberikan pemanasan kepada siswa dengan bermain bentengan. Siswa terlihat aktif bergerak untuk berusaha merebut benteng lawan dan berusaha menghindari penjaga benteng. Mereka terlihat sangat senang dan bersemangat melakukan permainan tersebut. Hal itu dapat dilihat dari gerak mereka yang sangat lincah dan aktif. Serta senyum dan tawa mereka saat berhasil merebut benteng lawan.

2). Saat Inti

Pada saat dilakukan inti pembelajaran lari cepat dengan bermain berkelompok siswa terlihat sangat senang dan bersemangat, tidak terlihat kelelahan diungkap mereka yang terlihat hanya tawa dan sorak-sorai dari siswa. Mereka sangat antusias mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh Guru. Gerak lari cepat siswa saat melakukan permainan terlihat ada peningkatan yang cukup baik. Beberapa siswa yang terlihat kurang aktif bergerak pada tindakan siklus kedua pertemuan kedua ini terlihat lebih baik atau bergerak aktif. Motivasi dan kerjasama siswa juga terlihat sangat baik.

3). Saat Pendinginan

Guru mengevaluasi kemudian melakukan pendinginan dengan bermain 'Elang dan Induk ayam.' Siswa masih begitu bersemangat dalam melakukan permainan.

HASIL PENGAMATAN KOLABOLATOR

Catatan

Hari/Tanggal : Kamis, 10 November 2011

Sebelum Tindakan

Setelah terdengar tanda bel pelajaran dimulai, siswa kelas V bergegas keluar ruangan untuk bergantian pakaian olah raga. Sedangkan guru terlihat menyiapkan alat-alat olahraga yang akan digunakan pada hari itu. Siswa segera berkumpul di halaman, namun mereka terlihat heran, karena di samping guru ada tali rafia, bendera kecil yang jarang dipakai dalam olahraga biasanya. Salah satu siswa terdengar bertanya kepada gurunya, "Pak, bendera itu untuk apa?"

Saat Tindakan

a. Saat Pendahuluan

Setelah siswa disiapkan dan berhitung, guru memimpin siswa untuk berdoa. Kemudian, guru melakukan presensi kepada siswa dan menjelaskan tentang pelajaran yang akan dilakukan pada hari itu. Setelah siswa jelas pemanasan dilakukan dengan permainan tikus dalam lingkaran. Siswa terlihat begitu senang dalam melakukan permainan. Anak-anak saling berebutan untuk menghindari temannya yang bertugas sebagai penjaga.

b. Inti Pembelajaran

Pada pembelajaran inti, siswa bermain berkelompok dengan permainan polisi dan maling. Siswa terlihat bersemangat mengikuti pembelajaran, tidak nampak rasa kelelahan di wajah siswa, namun masih ada beberapa siswa yang terlihat kurang bersemangat saat mengikuti permainan. Terlihat juga ada beberapa siswa yang kurang motivasi dan kerjasama dalam lari cepat.

c. Saat Pendinginan

Guru mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian, guru memberikan pendinginan. Permainan yang dilakukan saat pendinginan adalah permainan tebak nama. Semua siswa mengikuti dengan rasa senang, siswa yang menang dapat gendongan dari teman yang kalah. Hingga akhirnya guru meniup peluit tanda permainan selesai.

Setelah Pembelajaran

Siswa masih berada di halaman, mereka masih asik membicarakan permainan yang baru saja dilakukan. Bahkan, ada beberapa siswa yang berusaha mengulangi permainan tersebut. Guru mendekati siswa dan membagikan angket tanggapan untuk diisi siswa.

HASIL PENGAMATAN KOLABOLATOR

Catatan

Hari/Tanggal : Selasa, 15 November 2011

Sebelum Tindakan

Setelah mendengar tanda bel pelajaran dimulai, siswa kelas V bergegas keluar ruangan untuk berganti pakaian olahraga. Sedangkan guru penjaskes terlihat menyiapkan alat-alat olahraga yang akan digunakan pada hari itu. Siswa, segera berkumpul di halaman. Namun, mereka terlihat heran karena disamping guru ada tali rafia, bendera kecil dan bantekas yang jarang digunakan dalam olahraga biasanya. Salah seorang siswa bertanya kepada gurunya, "Pak bendera itu untuk apa?"

Saat Tindakan

a. Saat Pendahuluan

Setelah siswa disatukan dan berhitung, guru memimpin siswa untuk berdoa. Kemudian, guru melakukan presensi kepada siswa dan menjelaskan tentang pelajaran yang akan dilakukan pada hari itu. Setelah siswa jelas, pemanasan dilakukan dengan permainan melewati penjaga pintu. Siswa terlihat begitu senang dalam melakukan permainan. Anak-anak saling berebutan untuk melewati dua temannya yang bertugas sebagai penjaga pintu.

b. Isi Pembelajaran

Pada pembelajaran ini siswa bermain berkelompok dengan memasuki ban yang sudah disiapkan guru secara bersama-sama dan sudah disiapkan. Siswa terlihat bersemangat mengikuti pembelajaran, tidak nampak rasa kelelahan di wajah siswa namun masih ada beberapa siswa yang terlihat kurang semangat saat mengikuti permainan. Terlihat juga ada beberapa siswa yang kurang motivasi dan kerjasama dalam bermain lari cepat.

c. Saat Pendinginan

Guru mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian, guru memberikan pendinginan. Permainan yang dilakukan pada saat pendinginan adalah permainan menirukan tokoh dalam cerita, yaitu Samson, Putri Malu dan Maan. Semua siswa mengikuti dengan rasa senang. Siswa yang menang dapat gendongan dari teman yang kalah. Hingga akhirnya guru meniup peluit tanda permainan selesai.

Setelah Pembelajaran

Siswa masih berada di halaman sekolah, mereka masih asik membicarakan permainan yang baru saja dilakukan. Bahkan, ada beberapa siswa mengulangi permainan tersebut. Guru mendekati siswa dan membagikan angket tanggapan untuk diisi siswa.

HASIL PENGAMATAN KOLABOLATOR

Catatan

Hari/Tanggal : Kamis, 24 November 2011

Sebelum Tindakan

Setelah terdengar tanda bel pelajaran dimulai, siswa kelas V bergegas keluar ruangan untuk berganti pakaian olahraga. Sedangkan guru penjaskes terlihat menyiapkan alat-alat olahraga yang akan digunakan pada hari itu. Siswa segera berkumpul menuju lapangan atau halaman sekolah. Beberapa siswa terlihat menghampiri guru dan bertanya, "Hari ini bermain apa Pak?" dan ada beberapa siswa yang mengingatkan permainan seperti pertemuan sebelumnya.

Saat Tindakan

a. Saat Pendahuluan

Setelah siswa disiapkan dan berhibung, guru memimpin siswa untuk berdoa. Kemudian guru melakukan presensi kepada siswa dan menjelaskan tentang pelajaran yang akan dilakukan pada hari itu. Setelah siswa jelas, pemanasan dilakukan dengan permainan bola tebak. Siswa terlihat begitu senang dalam melakukan permainan. Siswa terlihat aktif bergerak menghindari tembakan kelompok lawan. Mereka terlihat bersemangat melakukan permainan tersebut.

b. Inti Pembelajaran

Pada pembelajaran ini, siswa berkelompok dalam bermain dengan lari membawa bilah bambu secara berpasangan, memindahkan bun secara berkelompok. Siswa terlihat bersemangat mengikuti pembelajaran, tidak nampak rasa lelah di wajah siswa, mereka terlihat sangat aktif bergerak, kerjasama dan motivasi siswa dalam pertemuan ke tiga ini terlihat ada peningkatan. Gerak yang dilakukan siswa sudah mengalami perubahan dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

c. Saat Pendinginan

Guru mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian, guru memberikan pendinginan. Permainan yang dilakukan saat pendinginan adalah permainan tebak-tebakan. Semua siswa mengikuti dengan rasa senang dan bersemangat karena siswa yang menang mendapat gendongan dari teman yang kalah. Hingga akhirnya, guru meniup peluit tanda permainan selesai.

Sesudah Pembelajaran

Siswa masih berada di halaman, mereka masih aktif membicarakan permainan yang baru saja dilakukan. Bahkan, ada beberapa siswa yang berusaha mengulangi permainan tersebut. Guru mendekati siswa dan membagikan angket tanggapan untuk diisi siswa.

HASIL PENGAMATAN KOLABOLATOR

Catatan

Hari/Tanggal : Selasa, 29 November 2011

Sebelum Tindakan

Setelah mendengar tanda bel pelajaran dimulai, siswa kelas V bergegas keluar ruangan untuk berganti pakaian olah raga. Sedangkan guru penjasar terlihat menyiapkan alat-alat olah raga yang akan digunakan pada hari itu. Siswa segera bertumpuk menuju lapangan atau halaman sekolah. Beberapa siswa terlihat menghampiri dan membantu guru menyiapkan alat dan bertanya "Hari ini bermain apa Pak?". dan ada beberapa siswa yang menginginkan permainan seperti pertemuan sebelumnya.

Saat Tindakan

a. Saat Pendahuluan

Setelah siswa disatukan dan berbaris, guru memimpin siswa untuk berdoa. Kemudian guru melakukan presensi kepada siswa dan menjelaskan pelajaran yang akan dilakukan pada hari itu. Setelah siswa jeda, pemanasan dilakukan dengan permainan benteng. Siswa terlihat begitu semangat, aban membuat permainan. Siswa terlihat aktif bergerak, berusaha merebut benteng lawan. Mereka terlihat semangat dalam permainan.

b. Inti Pembelajaran

Pada pembelajaran inti, siswa bermain berkelompok dengan lari melewati kardus secara berpasangan, memindahkan kardus secara berkelompok, lari zig-zag secara berkelompok dengan bermain. Siswa terlihat bersemangat mengikuti pembelajaran, tidak nampak rasa kelelahan di wajah siswa. Mereka terlihat sangat aktif bergerak, kerjasama dan motivasi siswa dalam pertemuan siklus ke dua ini terlihat ada peningkatan yang signifikan. Garak yang dilakukan siswa sudah mengalami perubahan yang sangat signifikan juga dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

c. Saat Pendinginan

Guru mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran yang sudah dilakukan. Kemudian guru memberikan pendinginan. Permainan yang dilakukan pada saat pendinginan adalah permainan elang dan induk ayam. Semua siswa mengikuti dengan rasa senang dan bersemangat karena siswa yang menang dapat gendongan dari teman yang kalah. Hingga akhirnya guru meniup peluit tanda permainan selesai.

Setelah Pembelajaran.

Siswa masih asik membicarakan permainan dan beberapa membantu mengembalikan alat. Guru membagikan angket tanggapan untuk diisi siswa.

HASIL OBSERVASI PENELITIAN

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√					√	√		
2	√			√				√	
3			√	√				√	
4			√		√			√	
5		√				√			√
6	√			√			√		
7	√				√		√		
8			√		√				√
9		√				√	√		
10			√	√			√		
11		√			√				√
12	√			√				√	
13			√		√				√
14	√			√				√	
15		√			√		√		
16			√			√		√	
17		√			√				√
18	√					√	√		
19		√			√			√	
20	√			√			√		
21		√		√			√		
22	√				√			√	
23			√			√			√
24		√			√		√		
25	√			√			√		
Jumlah	10	8	7	9	10	6	11	8	6
Persentase	40	32	28	36	40	24	44	32	24

HASIL OBSERVASI PENELITIAN

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√				√		√		
2		√		√				√	
3	√			√			√		
4			√			√	√		
5		√			√		√		
6	√			√			√		
7	√					√	√		
8			√		√				√
9	√			√			√		
10	√			√				√	
11		√		√			√		
12			√	√				√	
13		√				√			√
14	√			√			√		
15	√			√			√		
16			√			√			√
17		√			√			√	
18		√				√	√		
19	√			√			√		
20	√				√		√		
21			√	√				√	
22	√			√			√		
23			√		√			√	
24	√			√			√		
25		√			√		√		
Jumlah	12	8	5	13	7	5	16	6	3
Persentase	48	32	20	52	28	20	64	24	12

HASIL OBSERVASI PENELITIAN

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√					√	√		
2	√				√		√		
3	√			√			√		
4			√	√			√		
5		√		√			√		
6	√			√			√		
7	√				√		√		
8			√			√		√	
9	√			√			√		
10		√		√			√		
11	√			√			√		
12	√			√					√
13		√			√		√		
14	√			√			√		
15	√			√			√		
16	√			√				√	
17		√			√				√
18	√			√			√		
19	√			√			√		
20		√		√			√		
21	√			√			√		
22	√				√		√		
23			√	√				√	
24	√			√			√		
25	√			√			√		
Jumlah	17	5	3	18	5	2	20	3	2
Persentase	68	20	12	72	20	8	80	12	8

HASIL OBSERVASI PENELITIAN

Subjek	Motivasi			Kerja Sama			Perkembangan Gerak Lari Cepat		
	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	√			√			√		
2	√			√			√		
3	√			√			√		
4		√			√		√		
5	√			√			√		
6	√			√			√		
7	√			√			√		
8		√		√			√		
9	√			√			√		
10	√				√		√		
11	√			√			√		
12	√			√			√		
13		√		√				√	
14	√			√			√		
15	√			√			√		
16		√		√			√		
17	√			√				√	
18	√				√		√		
19	√			√			√		
20	√			√			√		
21	√			√				√	
22	√			√			√		
23	√			√			√		
24	√			√			√		
25	√			√			√		
Jumlah	20	4	0	22	3	0	22	3	0
Persentase	84	16	0	88	12	0	88	12	0



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 813092 psw 255

Nomor : 1744 /H.34.16/PP/2011
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

21 Oktober 2011

Kepada :
Yth : Pendidikan Dasar dan Menengah
Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kulonprogo
di Kabupaten Kulonprogo

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 PKS S-1 (Penjas)

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Ganjar Nugroho
Nomor Mahasiswa : 09604227201
Program Studi : PKS S-1 (Penjas)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Oktober s/d Desember 2011
Tempat / Obyek : SD Muhammadiyah Siliran Kabupaten Kulonprogo / Siswa Kelas V
Judul Skripsi : "UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT MELALUI BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD MUHAMMADIYAH SILIRAN KULOPROGO ,"

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



Drs. H. R. Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19800824 198601 1 001.

Tembusan Yth :
1. Kepala SD Muhammadiyah Siliran Kab. Kulonprogo
2. Dinas Dikpora Kabupaten Kulonprogo
3. Kaprodi PGSD FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH
KABUPATEN KULON PROGO**

PENYELENGGARA PERGURUAN MUHAMMADIYAH SE KABUPATEN KULON PROGO
Alamat : Kriyanan, Wates, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta 55611
Telp. / Fax (0274) 773890 e-mail : pdm_kulonprogo@yahoo.co.id

Nomor : 053/IV.4/D/2011

Lamp : --

Hal : Pemberian Ijin Penelitian

Kepada Yth
Kepala SD Muhammadiyah Siliran Galur
Di. Galur

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berdasarkan Surat Kementerian Pendidikan Nasional Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilm Keolahragaan No : 1744/ H.34.16/PP/2011 perihal permohonan ijin penelitian maka Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kabupaten Kulon Progo dengan ini memberikan ijin/persetujuan kepada :

N a m a : GANJAR NUGROHO
Nomor Mahasiswa : 09604227201
Prodi/Jurusan : PKS S-1 (Penjas)

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian dengan ketentuan sebagai berikut :

Lokasi : SD Muhammadiyah Siliran Galur
Subyek : Siswa kelas V SD Muhammadiyah Siliran Galur
Waktu : Oktober – Desember 2011
Judul Skripsi : " UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT
MELALUI BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD
MUHAMMADIYAH SILIRAN KULON PROGO.

Demikian persetujuan kami, kepada yang bersangkutan agar dilaksanakan sebagai amanat pesyarikatan Muhammadiyah, dan kepada pihak terkait agar menjadi periksa adanya.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Wates, 28 Zulkaidah 1432 H. / 26 Oktober 2011 M.

Ketua


YATIMAN, S.Pd.
NBM :912.474

sekretaris



Tembusan :

1. Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
2. Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kab. Kulon Progo
3. Kaprodi PGSD FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. 



**MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN
MENENGAH
KABUPATEN KULON PROGO
SD MUHAMMADIYAH SILIRAN**
Alamat : Siliran, Karangsewu, Galur, Kulon Progo, 55661

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423 / 014 / 2011

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Muhammadiyah Siliran, Karangsewu Kecamatan Galur Kabupaten Kulon Progo, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Ganjar Nugroho
Tempat / Tanggal Lahir : Kulon Progo, 11 Mei 1985
Jabatan : Mahasiswa FIK UNY

Benar-benar melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Muhammadiyah Siliran Kulon Progo pada tanggal 10 – 29 November 2011.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.







