

LAMPIRAN



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

Nomor : 1347/UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

27 Juni 2012

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di Kabupaten Purbalingga
Jawa Tengah

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 : Galih Widanusa
NIM : 10604227371
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli 2012
Tempat/Obyek : SD N 1 Muntang, Kemangkon. Purbalingga / siswa
Judul Skripsi : Identifikasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas V SD N 1 Muntang, Kemangkon, Purbalingga Dalam Penguasaan Keterampilan Lari Cepat (*Sp.int*).

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



Dekan,
Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 00

Tembusan :

1. Ka. Dinas Dikpora Kab. Purbalingga
2. Kepala Sekolah SD N 1 Muntang
3. Koordinator PGSD Penjas
4. Pembimbing TAS
5. Mahasiswa ybs.

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MUNTANG
KECAMATAN KEMANGKON KABUPATEN PURBALINGGA DALAM
PENGUASAAN KETRAMPILAN LARI CEPAT (*SPRINT*)

Nama : Galih Widanusa

NIM : 10604227371

Jurusan : PGSD Penjaskes /PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak diteliti

Yogyakarta, 27 Juni 2012

Kordinator Prodi PGSD Penjas




Sriawan, M.Kes.
NIP.195808301987031003

Dosen Pembimbing



Sriawan, M.Kes.
NIP. 195808301987031003

Kasubag Pendidikan FIK UNY

A.n.


Sutyem, S.Si.
NIP.197605221999032001



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jl. Jambukarang No. 8 Telepon (0281) 891450 Fax (0281) 895194
PURBALINGGA - 53311

Nomor : 071/0459/2012
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Pemberitahuan tentang
Penelitian/Pra Survey

Purbalingga, 4 Juli 2012

Kepada Yth :

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga

di

PURBALINGGA

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 1337/UN.34.16/PP/2012 tanggal 27 Juni 2012 dan surat rekomendasi dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/797/VII/2012 tanggal 4 Juli 2012, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada Wilayah Kerja/ Dinas/ Instansi saudara akan dilaksanakan Penelitian/Pra Survey oleh :

Nama/NIM : GALIH WIDANUSA 10604227371
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Senon RT/RW 005/002 Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga
Lokasi : SD Negeri 1 Muntang
Judul/ Tujuan : Identifikasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga Dalam Penguasaan Ketrampilan Lari Cepat (*Sprint*)
Penelitian :
Waktu : Juli s/d. Agustus 2012

Mohon yang bersangkutan untuk dapat difasilitasi. Setelah selesai agar yang bersangkutan melaporkan hasilnya ke BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan hasil Penelitian/Pra Survey untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas bantuannya disampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA
KABUPATEN PURBALINGGA
Kepala Statistik, Pengendalian dan Evaluasi



Drs. PRABOWO TRI WINDARTO

Pembina Tk.I

NIP. 19561024 198603 1 008

Tembusan Kepada Yth. :

1. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- ③ Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jend. S. Parman No.345, Telepon (0281) 891004, Fax : 891616
PURBALINGGA 53317

Nomor : 071/ *1832* / 2012
Lamp. : -
Hal : Penelitian / Survey
Oleh Mahasiswa

Purbalingga, 5 Juli 2012
Kepada
Yth. Kepala SD Negeri 1 Muntang
Kec. Kemangkon, Kab. Purbalingga

Berdasarkan surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Purbalingga Nomor 071/0459/2012 tanggal 4 Juli 2012 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

1. **Identitas**
 - Nama : **GALIH WIDANUSA**
 - Pekerjaan : Mahasiswa
 - NIM : 10604227371
 - Program Studi/ Jurs : S1/ Keolahragaan
 - Fakultas/Universitas : Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
 - Alamat :
 - > Institusi : Yogyakarta
 - > Tempat tinggal : Senon RT.005/ RW 002 Kec. Kemangkon , Kab. Purbalingga
2. **Maksud / Tujuan** : Melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi tentang:
"Identifikasi Kesulitan Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga Dalam Penguasaan Ketrampilan Lari Cepat (Sprint)"
3. **Waktu** : Juli s.d September i 2012

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak berkeberatan yang ber -
sangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 30 September 2012 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.

An. PIt. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KABUPATEN PURBALINGGA
SEKRETARIS



ISKHAK, S.Pd,M.Pd
Pembina Tk I
NIP.195905161982011009

Tembusan :

1. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
2. Ketua Jurusan Kesehatan Gizi Poltekes Semarang
3. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Purbalingga
4. Mahasiswa yang bersangkutan.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SD N 1 Muntang

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : V/ I

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar dalam Permainan dan olahraga dengan peraturan yang Dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di Dalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi Atletik serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan Kejujuran.

Indikator : Melakukan teknik lari cepat (sprint).

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan gerakan posisi kepala pada saat lari
2. Siswa dapat melakukan gerakan posisi togok pada saat lari
3. Siswa dapat melakukan gerakan lengan pada saat lari
4. Siswa dapat melakukan gerakan kaki pada saat lari

B. Materi Pembelajaran

Lari Sprint

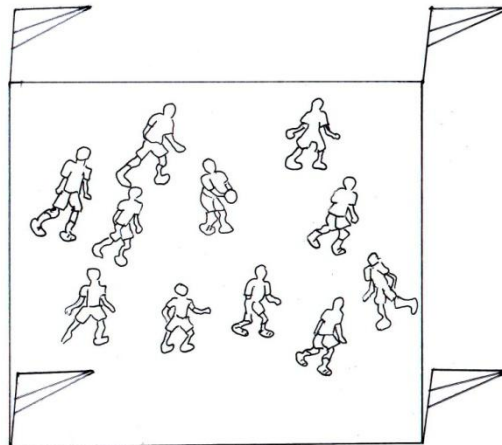
C. Metode Pembelajaran

1. Ceramah
2. Demonstrasi
3. Penugasan
4. Tanya Jawab

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan (12 menit)

- a. Berbaris, Berdoa, presensi dan apersepsi
- b. Pemanasan
 - Permainan bola tembak



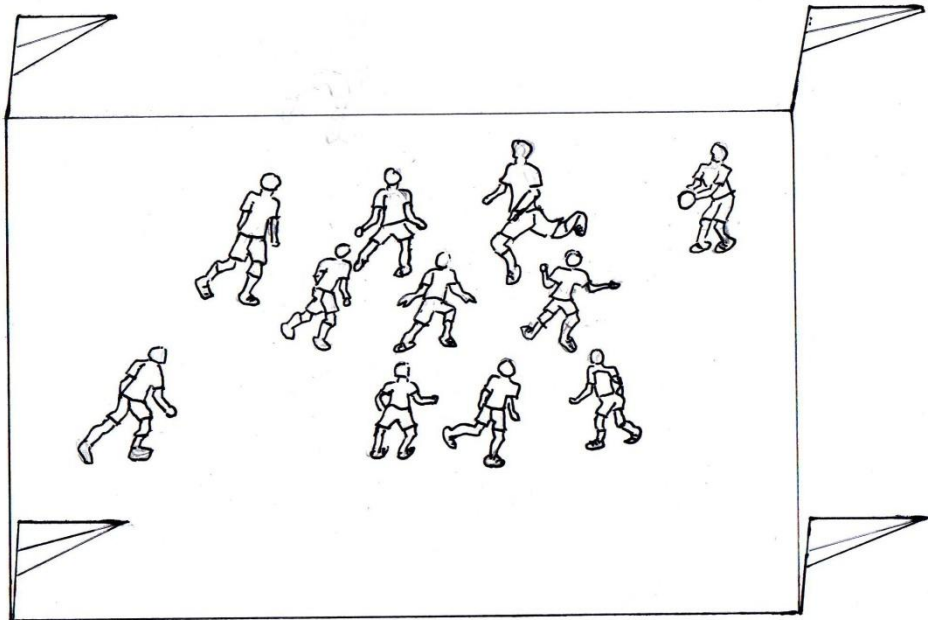
Gambar 1 . Permainan bola tembak

- 1 siswa di pilih untuk menjadi penembak siswa yang lain sebagai umpan yang di tembak
- Penembak berusaha menembakkan bola ke arah badan teman yang lain

- Tetapi pada saat penembak sudah memegang bola penembak tidak boleh lari, penembak hanya boleh menembakan dalam posisi di tempat.
- Apabila ada anak yang tertembak maka anak tersebut akan membantu menjadi penembak
- Lakukan terus sampai semua anak tertembak.

2. Latihan Inti (45 menit)

a. Permainan bola tembak 5 langkah



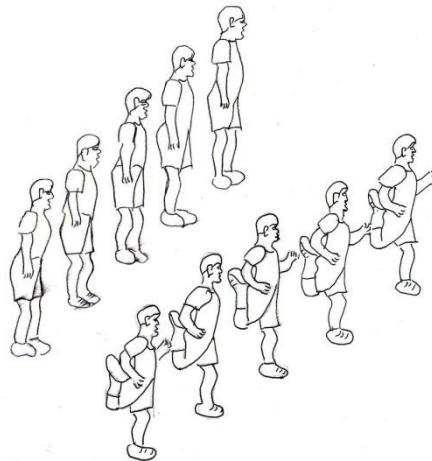
Gambar 2. Permainan bola tembak lima langkah

- 1 siswa dipilih untuk menjadi penembak siswa yang lain sebagai umpan yang ditembak
- Penembak berusaha menembakan bola ke arah badan teman yang lain

- Tetapi pada saat penembak sudah memegang bola penembak hanya boleh melangkahkan kaki maksimal 5 langkah, baru kemudian menembakan bola.
- Apabila ada anak yang tertembak maka anak tersebut akan membantu menjadi penembak.

b. Siswa berbaris tiga bersaf

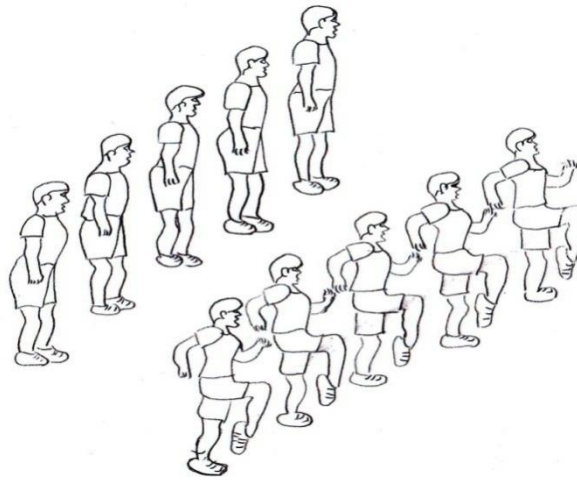
- Lari kaki menyentuh pantat



Gambar 3. Lari kaki menyentuh pantat

- Anak melakukan lari dengan kaki menyentuh pantat, di mulai dari saf pertama kemudian saf ke dua dan saf ke tiga
- Anak melakukan lari dengan kaki menyentuh pantat, tetapi dua orang bergandengan lari bersama sama di mulai dari saf pertama dan di ikuti saf dua dan tiga.

- Anak melakukan lari dengan kaki menyentuh pantat, tiga anak saling bergandengan melakukan bersama-sama di mulai dari saf pertama dan di lanjutkan saf dua dan tiga.
- Lakukan gerakan seperti di atas, anak dalam 1 saf saling bergandengan.

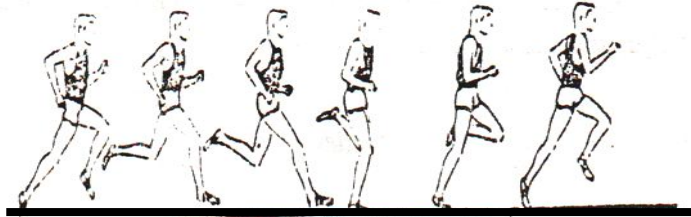


Gambar 4. Anak berlari dengan kaki di angkat setinggi pinggul

- Anak melakukan lari dengan kaki di angkat setinggi panggul, di mulai dari saf pertama kemudian saf ke dua dan saf ke tiga
- Anak melakukan lari dengan kaki diangkat setinggi panggul, tetapi dua orang bergandengan lari bersama sama di mulai dari saf pertama dan di ikuti saf dua dan tiga.
- Anak melakukan lari dengan kaki menyentuh pantat, tiga anak saling bergandengan melakukan bersama-sama di mulai dari saf pertama dan di lanjutkan saf dua dan tiga.

- Lakukan gerakan seperti di atas, anak dalam 1 saf saling bergandengan.

c. Teknik gerakan lari sprint



Gambar 5. Teknik gerakan lari sprint

- Posisi Kepala
pada saat lari posisi kepala harus tetap rileks dan pandangan lurus kedepan
- Posisi togok
Pada saat lari posisi badan atau togok condong kedepan, tidak membungkuk dan juga tidak membusungkan dada, punggung lurus dan segaris dengan kepala
- Gerakan Lengan
Ayunan kedua lengan lemas (rileks) seakan-akan bergantung bebas pada bahu, siku ditekuk membentuk sudut kira-kira 90 derajat. selama mengayunkan tangan siku ini tidak berubah. ayunan kedua tangan tidak tepat kearah depan tetapi agak serong ke depan tengah (medial). Ayunan lengan ke depan setinggi bahu dan ayunan ke belakang maksimal setinggi pinggang. Pergelangan tetap lurus

tetapi tidak dikejutkan, jari-jari tangan setengah mengepal , tidak seperti menggenggam suatu benda

- Gerakan Kaki

Pada saat menolak kaki belakang harus berakhir dalam keadaan lurus (agak dibengkokkan), dan diangkat setinggi mungkin untuk mencapai langkah yang selebar mungkin. Pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut agak ditekuk atau dalam keadaan agak bengkok.

3. Pendinginan (13 menit)

Anak bermain patung-patungan yaitu anak membentuk lingkaran satu anak berada di tengah sebagai penggoda, anak yang membentuk lingkaran berjalan sambil bernyanyi, setelah lagu habis anak langsung berdiam seperti patung dan anak yang di tengah sebagai penggoda berusaha membuat tertawa.

E. Sumber Belajar dan Alat

1. Silabus 2009
2. Buku Pendidikan Jasmani kelas V
3. Bendera
4. Kapur
5. Peluit

F. Penilaian

1. Jenis Tes : Penugasan
2. Bentuk Tes : Demonstrasi
3. Tanya Jawab.

Pedoman penilaian psikomotor lari cepat (*sprint*)

Identitas Responden

Nama :
 No Absen :
 Kelas :
 Alamat : SD Negeri 1 Muntang

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda tally (√) pada salah satu jawaban : Ya / Tidak pada kolom yang tersedia.

Variabel	Faktor	Indikator	Penilaian	
			ya	Tidak
Identifikasi kesulitan pembelajaran lari cepat	Posisi kepala	1. Pandangan lurus ke depan		
		2. Kepala tidak miring ke kanan atau kekiri		
		3. Tidak menoleh ke samping kanan atau ke samping kiri		
		4. Kepala tetap santai atau tidak kaku (rileks)		
	Posisi Togok	1. Badan condong ke depan tidak membungkuk dan tidak membusungkan dada		
		2. Punggung lurus dan segaris dengan kepala		
		3. Posisi togok tetap lurus atau tidak miring ke samping kanan atau kiri		
		4. Togok bergerak sewajarnya (rileks)		
Gerakan Lengan		1. Siku di tekuk membentuk sudut kira-kira 90 derajat		
		2. Jari-jari tangan setengah mengepal, tidak seperti mengenggam sesuatu benda		
		3. Ayunan kedua lengan lemas atau rileks, seakan-akan bergantung bebas pada bahu		
		4. Ayunan kedua tangan tidak tepat ke arah depan, tetapi agak serong ke depan tengah (medial		

	Gerakan Kaki	1. Pada saat berlari lutut diangkat setinggi panggul		
		2. Pada saat berlari pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki		
		3. Pelari menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin		
		4. Langkah kaki seirama atau berimbang kecepatan dengan gerakan lengan		
		Jumlah		



 Mengetahui
 Kepala Sekolah
SUGENG SUPARTO, S.IP
 NIP. 19610929 198201 1 008

Muntang, 18 Juli 2012

Guru Penjaskes



GALIH WIDANUSA
 NIM. 10604227371

CHEK LIST

DATA HASIL KESULITAN BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MUNTANG KECAMATAN KEMANGKON KABUPATEN PURBALINGGA DALAM PENGUASAAN KETERAMPILAN LARI CEPAT (*SPRINT*) **POSISI KEPALA**

No	Nama siswa	L/P		POSISI KEPALA								JUMLAH	
				Indikator 1		Indikator 2		Indikator 3		Indikator 4			
				YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK
1.	Ismu Kholifah		P	V		V		V		V		4	
2.	Muhayan	L		V		V			V		V	2	2
3.	Alfiyan Dwi.	L		V		V		V		V		4	
4.	Ayu Febriana S.		P	V		V			V		V	2	2
5.	Safitri N.R.		P	V		V		V		V		4	
6.	Jesika D.W.		P	V		V		V		V		4	
7.	Sanita A.N		P	V		V		V		V		4	
8.	Riyan Bayu	L		V		V		V		V		4	
9.	Carli A.Y.		P	V		V			V		V	2	2
10.	Viling F.R.	L		V		V		V		V		4	
11.	Aji Ismail	L		V		V		V		V		4	
12.	Tanggung D.N.	L		V		V			V		V	2	2
13.	Anas R.		P	V		V		V		V		4	
14.	Zerry Lusianto	L		V		V		V			V	3	1
15.	Lisa D.A.		P	V		V		V		V		4	
16.	Latifah		P	V		V			V		V	3	1
17.	Yulianto	L		V		V		V		V		4	
18.	Aditya T.S	L		V		V		V		V		4	
19.	Dzikri I.P	L		V		V			V		V	2	2
20.	Teguh K.	L		V		V		V		V		4	
21.	Yasin N.R.	L		V		V		V			V	3	1
22.	Dwi Nuryanto	L		V		V		V		V		4	
23.	Alfita A.P.		P	V		V			V		V	2	2
24.	Syahdillah I.	L		V		V		V		V		4	
	Ya			24		24		17		16		81	
	Tidak				0		0		7		8		15
	JUMLAH	14	10										

CHEK LIST

**DATA HASIL KESULITAN BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI 1
MUNTANG KECAMATAN KEMANGKON KABUPATEN PURBALINGGA
DALAM PENGUASAAN KETERAMPILAN LARI CEPAT (*SPRINT*)
POSISI TOGOK**

No	Nama siswa	L/P		POSISI TOGOK								JUMLAH	
				Indikator 1		Indikator 2		Indikator 3		Indikator 4			
				YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK
1.	Ismu Kholifah		P	V		V		V		V		4	
2.	Muhayan	L		V		V		V		V		1	3
3.	Alfiyan Dwi.	L		V		V		V		V		3	1
4.	Ayu Febriana S.		P	V		V		V		V		2	2
5.	Safitri N.R.		P	V		V		V		V		4	
6.	Jesika D.W.		P	V		V		V		V		4	
7.	Sanita A.N		P	V		V		V		V		3	1
8.	Riyan Bayu	L		V		V		V		V		4	
9.	Carli A.Y.		P	V		V		V		V		2	2
10.	Viling F.R.	L		V		V		V		V		2	2
11.	Aji Ismail	L		V		V		V		V		4	
12.	Tanggung D.N.	L		V		V		V		V		1	3
13.	Anas R.		P	V		V		V		V		4	
14.	Zerry Lusianto	L		V		V		V		V		3	1
15.	Lisa D.A.		P	V		V		V		V		4	
16.	Latifah		P	V		V		V		V		3	1
17.	Yulianto	L		V		V		V		V		4	
18.	Aditya T.S	L		V		V		V		V		4	
19.	Dzikri I.P	L		V		V		V		V		2	2
20.	Teguh K.	L		V		V		V		V		4	
21.	Yasin N.R.	L		V		V		V		V		2	2
22.	Dwi Nuryanto	L		V		V		V		V		4	
23.	Alfita A.P.		P	V		V		V		V		3	1
24.	Syahdillah I.	L		V		V		V		V		3	1
	Ya			24		16		18		16		75	
	Tidak				0		8		6		8		21
	JUMLAH	14	10										

CHEK LIST

**DATA HASIL KESULITAN BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI 1
MUNTANG KECAMATAN KEMANGKON KABUPATEN PURBALINGGA
DALAM PENGUASAAN KETERAMPILAN LARI CEPAT (*SPRINT*)
GERAKAN LENGAN**

No	Nama siswa	L/P		GERAKAN LENGAN								JUMLAH	
				Indikator 1		Indikator 2		Indikator 3		Indikator 4			
				YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK
1.	Ismu Kholifah		P	V		V		V		V		4	
2.	Muhayan	L			V	V			V		V	1	3
3.	Alfiyan Dwi.	L			V	V			V	V		2	2
4.	Ayu Febriana S.		P		V	V			V		V	1	3
5.	Safitri N.R.		P	V		V		V		V		4	
6.	Jesika D.W.		P	V		V		V		V		4	
7.	Sanita A.N		P		V	V			V	V		2	2
8.	Riyan Bayu	L		V		V		V		V		4	
9.	Carli A.Y.		P		V	V		V		V		3	1
10.	Viling F.R.	L		V		V		V		V		4	
11.	Aji Ismail	L		V		V		V		V		4	
12.	Tanggung D.N.	L			V	V		V			V	2	2
13.	Anas R.		P	V		V		V		V		4	
14.	Zerry Lusianto	L			V	V		V			V	2	2
15.	Lisa D.A.		P	V		V		V		V		4	
16.	Latifah		P		V	V		V		V		3	1
17.	Yulianto	L		V		V		V		V		4	
18.	Aditya T.S	L		V		V		V		V		4	
19.	Dzikri I.P	L			V	V		V		V		3	1
20.	Teguh K.	L		V		V		V		V		4	
21.	Yasin N.R.	L			V	V		V			V	2	2
22.	Dwi Nuryanto	L		V		V		V		V		4	
23.	Alfita A.P.		P	V		V		V			V	3	1
24.	Syahdillah I.	L		V		V		V		V		4	
	Ya			14		24		20		18		76	
	Tidak				10		0		4		6		20
	JUMLAH	14	10										

CHEK LIST

DATA HASIL KESULITAN BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI 1 MUNTANG
KECAMATAN KEMANGKON KABUPATEN PURBALINGGA
DALAM PENGUASAAN KETERAMPILAN LARI CEPAT (*SPRINT*)
GERAKAN KAKI

No	Nama siswa	L/P		GERAKAN KAKI								JUMLAH	
				Indikator 1		Indikator 2		Indikator 3		Indikator 4		YA	TDK
				YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK	YA	TDK		
1.	Ismu Kholifah		P	V		V		V		V		4	
2.	Muhayan	L		V			V		V	V		2	2
3.	Alfiyan Dwi.	L		V		V			V	V		3	1
4.	Ayu Febriana S.		P	V		V			V	V		3	1
5.	Safitri N.R.		P	V		V		V		V		4	
6.	Jesika D.W.		P	V			V		V	V		2	2
7.	Sanita A.N		P	V			V		V	V		2	2
8.	Riyan Bayu	L		V		V		V		V		4	
9.	Carli A.Y.		P	V		V		V		V		4	
10.	Viling F.R.	L		V		V		V		V		4	
11.	Aji Ismail	L		V			V		V	V		2	2
12.	Tanggung D.N.	L		V		V		V		V		4	
13.	Anas R.		P	V		V			V	V		3	1
14.	Zerry Lusianto	L		V		V		V		V		4	
15.	Lisa D.A.		P	V		V			V	V		3	1
16.	Latifah		P	V		V			V	V		3	1
17.	Yulianto	L		V		V		V		V		4	
18.	Aditya T.S	L		V		V		V		V		4	
19.	Dzikri I.P	L		V		V		V		V		4	
20.	Teguh K.	L		V		V			V	V		3	1
21.	Yasin N.R.	L		V		V		V		V		4	
22.	Dwi Nuryanto	L		V		V		V		V		4	
23.	Alfita A.P.		P	V			V		V	V		2	2
24.	Syahdillah I.	L		V		V		V		V		3	1
	Ya			24		19		13		24		79	
	Tidak				0		5		11		0		17
	JUMLAH	14	10										

DAFTAR ISIAN ANGKET

Berilah tanda centeng (V) pada kolom yang dianggap gerakan paling sulit dalam melakukan lari cepat !

No	Nama siswa	L/P		GERAKAN			
				Kepala	Togok	Lengan	Kaki
1.	Ismu Kholifah	-	P				V
2.	Muhayan	L	-		V		
3.	Alfiyan Dwi.	L	-			V	
4.	Ayu Febriana S.	-	P		V		
5.	Safitri N.R.	-	P			V	
6.	Jesika D.W.	-	P		V		
7.	Sanita A.N	-	P		V		
8.	Riyan Bayu	L	-		V		
9.	Carli A.Y.	-	P			V	
10.	Viling F.R.	L	-			V	
11.	Aji Ismail	L	-	V			
12.	Tanggung D.N.	L	-		V		
13.	Anas R.	-	P			V	
14.	Zerry Lusianto	L	-		V		
15.	Lisa D.A.	-	P				V
16.	Latifah	-	P	V			
17.	Yulianto	L	-			V	
18.	Aditya T.S	L	-	V			
19.	Dzikri I.P	L	-		V		
20.	Teguh K.	L	-			V	
21.	Yasin N.R.	L	-				V
22.	Dwi Nuryanto	L	-				V
23.	Alfita A.P.	-	P	V			
24.	Syahdillah I.	L	-				V



Gambar. 1 Siswa di bariskan



Gambar. 2 Guru presensi dan memberikan apersepsi



Gambar. 3 Permainan bola tembak



Gambar. 4 Permainan Bola Tembak



Gambar. 5 Permainan bola tembak lima langkah



Gambar. 6 Permainan bola tembak lima langkah



Gambar. 7 Siswa melakukan lari dengan kaki menyentuh pantat



Gambar. 8 Siswa melakukan lari dengan kaki menyentuh pantat



Gambar. 9 Siswa melakukan lari dengan kaki di angkat setinggi panggul



Gambar. 10 Siswa melakukan lari dengan kaki diangkat setinggi panggul



Gambar. 11 Demonstrasi gerakan lari



Gambar. 12 Demonstrasi gerakan lari



Gambar. 13 Guru siap untuk mengamati



Gambar. 14 Siswa siap lari



Gambar. 15 Siswa saat melakukan lari



Gambar. 16 Siswa saat melakukan lari



Gambar. 17 Siswa saat melakukan lari



Gambar. 18 Siswa saat melakukan lari