

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT  
MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V  
SD MUHAMMADIYAH SILIRAN  
KULON PROGO**

Oleh  
Ganjar Nugroho  
NIM: 09604227201

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain pada siswa kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu salah satu jenis penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo yang berjumlah 25 anak. Subjek penelitian terdiri atas 13 anak laki-laki dan 12 anak perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi yaitu melakukan pengamatan terhadap subjek penelitian selama penelitian dengan lembar observasi yang sudah disiapkan, pengamatan sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran, serta angket. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, angket, dan catatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil pembelajaran lari cepat melalui metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk motivasi siswa 84% kategori baik, 16% siswa kategori cukup. Kerjasama siswa 88% kategori baik, 12% siswa kategori cukup. Untuk perkembangan gerak lari cepat siswa 92% kategori baik, 8% kategori cukup. Sedangkan untuk hasil tes akhir setelah tindakan skor rata-rata yang diperoleh siswa adalah 79,6.

**Kata kunci:** *lari cepat, Bermain, Siswa kelas V SD*