

---

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

---

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian



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

Nomor : 1010 /H.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eksp  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

16 Mei 2012

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 : Muhammad Kholil  
NIM : 10601247012  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s/d Mei 2012  
Tempat/Obyek : SD N Banaran 1, Grabag, Magelang  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Proses Pembelajaran Kekuatan Dan Kelincahan Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SD N Banaran 1, Grabag, Magelang.

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



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

Terbuhun :

1. Kepala Sekolah SD N Banaran 1, Grabag, Magelang
2. Koordinator Prodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI BANARAN 1  
KECAMATAN GRABAG**

Alamat : Jl. Grabag-Senden Km. 4 Banaran Grabag Magelang.Telp. (0293) 5528266 KP. 56196

**SURAT KETERANGAN**

No : 421.2/084/18.23/SD/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SDN Banaran 1, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang dengan ini memberikan Ijin Penelitian untuk menyusun Tugas Akhir Semester dengan judul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Kekuatan Dan Kelincahan Melalui Bermain Pada Siswa SD Negeri Banaran 1 Grabag, Magelang”. Pada mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD KHOLIL  
NIM : 10601247012  
Prodi : PJKR (PPKHB)  
Semester : IV

Demikian Surat Ijin Penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banaran, 17 Mei 2012

Kepala Sekolah



**MUH IKHWAN, S.Pd**

NIP. 19640313-198608 1 006

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**SD NEGERI BANARAN 1**  
**KECAMATAN GRABAG**

*Alamat : Desa Banaran, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang*

**SURAT KETERANGAN**

No. 421.2/090/20.18.24/SD/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Banaran 1 Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMMAD KHOLIL  
NIM : 10601247012  
Prodi : PJKR (PPKHB)  
Semester : IV

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Banaran 1 Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang pada tanggal 18 dan 25 Mei 2012 dengan judul Skripsi Upaya Peningkatan Pembelajaran Kekuatan dan Kelincahan Melalui Bermain Siswa Kelas V SDN Banaran 1 Grabag Magelang.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk menjadikan periksa dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Grabag, 26 Mei 2012

Kepala Sekolah



**Muh Ikhwan, S.Pd**

NIP. 19640313-198608 1 006

Lampiran 4. Silabus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Indikator	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktekan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya / atletik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktekan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras disiplin, kerjasama dan kejujuran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lari di tempat</li> <li>Lari bolak balik</li> <li>Gerakan naik turun bangku</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Anak dapat melakukan gerakan lari di tempat dengan mengangkat paha tinggi</li> <li>Anak dapat melakukan gerakan lari bolak-balik dengan jarak 10 – 15 meter</li> <li>Anak dapat melakukan gerakan naik turun bangku dengan ketinggian 40 – 50 cm</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Anak melakukan gerakan pemanasan untuk menyesuaikan latihan berikutnya</li> <li>Anak melakukan gerakan lari di tempat dengan angkat paha tinggi</li> <li>Anak melakukan gerakan lari bolak-balik dengan jarak 10-15 m</li> <li>Anak melakukan gerakan naik turun tangga /bangku dengan ketinggian 40-50 cm</li> <li>Anak melakukan gerakan penenangan</li> </ol>	<p>Tes Praktik kebijakan guru</p>	2 x 35 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktekan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas yang meningkat serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama dan kejujuran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berjalan dan berlari sambil menerobos dan melompat</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa dapat melaksanakan gerakan menerobos melewati kaki kanan yang berdiri kangkang</li> <li>Siswa dapat melompati teman yang berposisi jongkok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Anak melakukan pemanasan : meliuk badan, memutar bahu/ lengan, meliukkan sebagian persiapan gerakan berikutnya</li> <li>Anak melakukan lari menerobos teman yang berdiri kangkang</li> <li>Anak melakukan gerakan melompati teman yang berposisi jongkok</li> <li>Anak melakukan gerakan pendinginan</li> </ol>	<p>Tes Praktik kebijakan guru</p>	2 x 35 Menit

Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI

KELAS / SEMESTER : V / 2

ALOKASI WAKTU : 2 X 35 MENIT

**A. STANDAR KOMPETENSI**

07. Mempraktekkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

**B. KOMPETENSI DASAR**

- 7.1. Mempraktekkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama dan kejujuran.
- 7.2. Mempraktekkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerja keras, disiplin dan kejujuran.

**C. INDIKATOR**

1. Siswa dapat melakukan jalan jongkok.
2. Siswa dapat melakukan gerak perubahan arah.
3. Siswa dapat mengembangkan sikap kerjasama, kejujuran dan tanggung jawab.

**D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat melakukan gerak kekuatan melalui bermain dengan kerjasama, tanggungjawab dan kejujuran dengan baik dan benar.
2. Siswa dapat melakukan gerak kelincahan melalui bermain dan mengembangkan sikap kerjasama, tanggungjawab dan kejujuran dengan baik.
3. Siswa dapat melakukan gerak kebugaran dengan baik dan benar melalui bermain dan dapat mengembangkan nilai-nilai tanggungjawab, kerjasama dan kejujuran.

## E. MATERI POKOK

- Latihan kebugaran
  - Gerak kekuatan otot anggota bawah
  - Gerak kelincahan

## F. METODE PEMBELAJARAN

Demonstrasi dan Penugasan

## G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Hari / Tanggal :

### 1. Pendahuluan ( 10 Menit )

- Siswa berbaris 3 bersyaf
- Presensi
- Berdoa
- Melakukan pemanasan (Permainan hijau hitam)
- Mendemonstrasikan materi inti.

### 2. Latihan inti ( 56 Menit )

#### a. Permainan Lomba Lari *Zig-Zag*

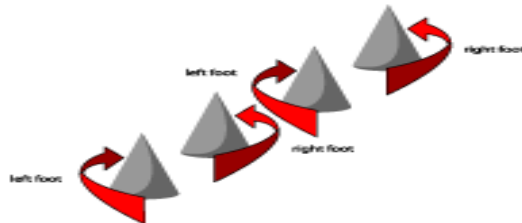
Pemain : Dihadirkan 2 regu

Tempat : Lapangan

Tujuan : Melatih kelincahan, kerjasama dan kejujuran

Alat : Tiang pancang, bendera, bola kecil

Cara Bermain :



Siswa dijadikan 2 regu, tiap regu terdiri dari putra dan putri. Tiap siswa melakukan lari *Zig-Zag* sesuai dengan lintasan sendiri-sendiri. Begitu selesai lari *Zig-Zag* terus mengambil satu bola dan kembali ke tempat semula sambil membawa bola. Setelah selesai lari disusul pelari berikutnya. Regu yang selesai lebih dulu sebagai pemenang.

b. Permainan Buaya Berlomba.

Pemain : Dihadirkan 4 regu

Tempat : Lapangan

Tujuan : Kekuatan otot tungkai, tanggung jawab dan kerjasama

Alat : Kapur

Cara Bermain :



Siswa dihidirkan 4 regu dan tiap-tiap regus baris berbanjar. Siswa kedua dan terakhir memegang pundak teman di depannya. Begitu ada aba-aba mulai tiap regu melakukan lompat katak dengan tetap menjaga keutuhan regu. Setelah sampai di garis finis gantian yang belakang menjadi paling depan dan menuju ke tempat semula. Regu yang paling dulu sampai finish adalah pemenang.

c. Permainan Lompat Terobos

Pemain : Dihadirkan 4 regu

Tempat : Lapangan

Tujuan : Kelincahan, kecepatan dan koordinasi

Alat : Tanpa Alat

Cara Bermain :





Tiap regu berbaris berjanjar, siswa paling belakang melakukan lompatan melewati punggung teman di depannya. Setelah melompat menerobos diantara dua kaki teman yang di depannya dan seterusnya sampai ke finish.

d. Permainan Katak Berburu.

Pemain : 10 sampai 15 orang

Tempat : Lapangan

Tujuan : Melatih kekuatan tungkai

Alat : Tanpa Alat

Cara Bermain :



Siswa diundi dengan hompimpah dan dua terakhir dengan pingsut. Siswa yang kalah menjadi katak pemburu. Masing-masing katak harus berada dalam lingkaran sebagai rumahnya yang boleh dihuni hanya 3 orang. Katak yang dikejar bisa masuk rumah, tetapi bila lebih dari tiga yang satu harus keluar untuk diburu. Bila tertangkap gantian menjadi katak pemburu dan yang menangkap masuk rumah kemudian teman lain gantian yang diburu.

3. Penenangan ( 4 Menit )

- a. Berkumpul di tempat teduh sambil duduk, guru menerangkan manfaat pembelajaran tersebut dan memberi kesempatan bertanya kepada siswa.
- b. Duduk bertanya sambil memijat.

H. ALAT DAN SUMBER BAHAN PELAJARAN

- Alat : Pancang, Bola Kecil, Kapur, Bendera
- Sumber Bahan :
  - a) Buku Penjaskes Kelas V (Erlangga).
  - b) Buku latihan kondisi fisik oleh Prof. Harsono, M.Sc
  - c) Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Victor C Simanjuntak Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional (2009 : 6 : 27).

I. EVALUASI

1. Pengamatan unjuk kerja selama proses pembelajaran.
2. Bukti Instrumen.

LEMBAR PENGAMATAN KEKUATAN

Tabel 1 : Instrumen Pengamatan Kekuatan Kelincahan dan Afektif

No	Nama Subjek	Pesikomotor									Afektif					
		Kekuatan			Kelincahan			Ks			Kj			Tj		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1																
2																

Keterangan:

B : Baik

C : Cukup

K : Kurang

KS : Kerjasama

KJ : Kejujuran

TJ : Tanggung jawab

Tabel 2. Rubrik Pengamatan Proses Pembelajaran Kekuatan

No	Kriteria	Diskripsi
1.	Baik (B)	Bila siswa melakukan gerakan dengan daya ledak maksimal, penuh semangat, dan sungguh-sungguh meskipun tidak di motivasi.
2.	Cukup (C)	Bila siswa melakukan gerakan dengan daya ledak maksimal, semangat, dan bersungguh-sungguh tapi harus di motivasi.
3.	Kurang (K)	Bila melakukan gerakan dengan tidak bersemangat dan tidak sungguh-sungguh meskipun sudah di motivasi.oleh guru.

**Tabel. 3.** Rubrik Pengamatan Proses Pembelajaran Kelincahan

No	Kriteria	Diskripsi
1.	Baik (B)	Bila siswa mampu melakukan gerak dan mengubah arah dengan cepat, penuh semangat dan secara suka rela
2.	Cukup (C)	Bila siswa mampu melakukan gerak mengubah arah dengan cepat penuh semangat tapi harus di motivasi
3.	Kurang (K)	Bila siswa mampu melakukan gerakan mengubah arah dengan asal-asal meskipun terus di motivasi oleh gurunya

**Tabel 4.** Rubrik Pengamatan Pembelajaran Afektif

No	Kriteria	Diskripsi
1.	Baik (B)	Bila selalu bekerja sama dengan penuh kekompakan dalam kelompoknya, jujur dan mematuhi peraturan permainan, selalu menjaga keutuhan kelompoknya dengan penuh semangat.
2.	Cukup (C)	Bila selalu bekerja sama dengan penuh kekompakan dalam kelompoknya, jujur dan mematuhi peraturan permainan, selalu menjaga keutuhan kelompoknya dengan penuh semangat tetapi harus di motivasi guru
3.	Kurang (K)	Bila tidak menjaga kekompakan dan kerjasama, tidak menaati peraturan permainan dan keutuhan kelompoknya meskipun sudah di motivasi oleh guru

Jumlah skor maksimal keseluruhan yang dicapai anak adalah 60, dan skor minimal 30 sedangkan nilai maksimal 100

	Banaran, 16 Mei 2012
Mengetahui Kepala Sekolah	Guru Penjasorkes
<u>Muh Ikhwan, S.Pd</u>	<u>M. Kholil</u>

## Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

### **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI

KELAS / SEMESTER : V / 2

ALOKASI WAKTU : 2 X 35 MENIT

#### **A. STANDAR KOMPETENSI**

07. Mempraktekkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **B. KOMPETENSI DASAR**

- 7.1. Mempraktekkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah serta nilai kerja keras, disiplin, kerja sama dan kejujuran.
- 7.2. Mempraktekkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerja keras, disiplin dan kejujuran.

#### **C. INDIKATOR**

1. Siswa dapat melakukan lari berkelok-kelok.
2. Siswa dapat melakukan lari lompat terobos.
3. Siswa dapat melakukan jalan jongkok.
4. Siswa dapat melakukan loncat katak.

#### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Siswa dapat melakukan gerak dasar latihan kekuatan otot tungkai dengan baik.
2. Siswa dapat melakukan gerak kelincahan dengan baik.
3. Siswa dapat melakukan aktivitas gerak kebugaran dengan baik dan benar.

#### **E. MATERI POKOK**

- Latihan kebugaran
  - Gerak kekuatan otot anggota bawah
  - Gerak kelincahan

## F. METODE PEMBELAJARAN

Demonstrasi dan Penugasan

## G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Hari / Tanggal :

### 1. Pendahuluan ( 10 Menit )

- Siswa berbaris 3 bersyaf
- Presensi dilanjutkan berdoa
- Menjelaskan materi pembelajaran
- Melakukan pemanasan dengan Permainan burung elang dan anak ayam.

Cara Bermain :

Siswa dibagi dua kelompok, tiap kelompok berbaris berbanjar memegang pinggang teman di depannya. Siswa paling depan bertugas sebagai induk ayam melindungi anaknya dari terkaman burung elang. Anak ayam berusaha selalu menjauh dari burung elang. Bila tertangkap gantian menjadi burung elang.

- Mendemonstrasikan materi inti.

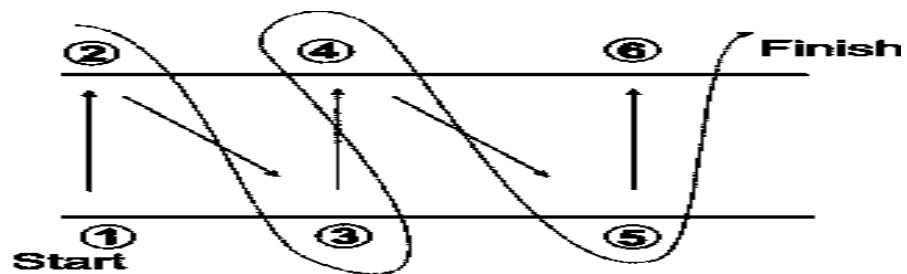
### 2. Latihan inti ( 56 Menit )

Pada pembelajaran inti menggunakan 4 permainan yaitu :

#### a. Permainan Lomba Lari Zig-Zag (berkelok-kelok)

Siswa dijadikan 4 kelompok tiap-tiap kelompok harus melakukan lari berkelok-kelok dengan posisi bilah bersilangan. Kelompok yang anggotanya lebih dulu selesai maka sebagai pemenang.

Cara Bermain :



b. Permainan Buaya Berlomba.

Pemain : Dihadirkan 4 regu

Tempat : Lapangan

Tujuan : Kekuatan otot tungkai, tanggung jawab dan kerjasama

Alat : Kapur

Cara Bermain :

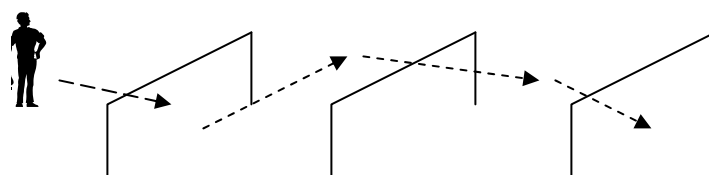


Siswa dijadikan 4 regu dan tiap-tiap regus baris berbanjar. Siswa kedua dan terakhir memegang pundak teman di depannya. Begitu ada aba-aba mulai tiap regu melakukan lompat katak dengan tetap menjaga keutuhan regu. Setelah sampai di garis finis gantian yang belakang menjadi paling depan dan menuju ke tempat semula. Regu yang paling dulu sampai finish adalah pemenang.

c. Permainan Lompat Terobos

Cara Bermain :

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Tiap kelompok harus menyelesaikan lari pompat terobos. Kelompok yang semua anggotanya terlebih dahulu menyelesaikan keluar sebagai pemenang.



d. Permainan Lomba Loncat Katak.

Cara Bermain :

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok saling berhadapan. Siswa paling ujung melakukan loncat katak melewati lorong yang berada diantara kedua kelompok sampai tempat yang sudah ditentukan. Kelompok yang lebih dahulu selesai keluar sebagai pemenangnya.



3. Penenangan ( 4 Menit )

Siswa dijadikan dua kelompok berhadapan. Siswa yang menang undian lebih dahulu bertanya dengan lagu dan dijawab dengan lagu pula.

Contoh : “Pisang apa pisang apa pisang apa sekarang, sekarang pisang apa pisang apa sekarang?

Dijawab : “Pisang goreng pisang goreng pisang goreng sekarang, sekarang goreng apa goreng apa sekarang?

Kelompok yang tidak bisa menjawab yang kalah.

## H. ALAT DAN SUMBER BAHAN PELAJARAN

- Alat : Pancang, Bola Kecil, Kapur, Bendera
- Sumber Bahan :
  1. Buku Penjaskes Kelas V (Erlangga).
  2. Buku latihan kondisi fisik oleh Prof. Harsono, M.Sc
  3. Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Victor C Simanjuntak Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional (2009 : 6 : 27).

I. EVALUASI

- 1. Pengamatan unjuk kerja selama proses pembelajaran.
- 2. Bukti Instrumen.

LEMBAR PENGAMATAN KEKUATAN

Tabel 1 : Instrumen Pengamatan Kekuatan Kelincahan dan Afektif

No	Nama Subjek	Pesikomotor									Afektif					
		Kekuatan			Kelincahan			Ks			Kj			Tj		
		B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1																
2																

Keterangan:  
B : Baik  
C : Cukup  
K : Kurang  
KS : Kerjasama  
KJ : Kejujuran  
TJ : Tanggung jawab

Tabel 2. Rubrik Pengamatan Proses Pembelajaran Kekuatan

No	Kriteria	Diskripsi
1.	Baik (B)	Bila siswa melakukan gerakan dengan daya ledak maksimal, penuh semangat, dan sungguh-sungguh meskipun tidak di motivasi.
2.	Cukup (C)	Bila siswa melakukan gerakan dengan daya ledak maksimal, semangat, dan bersungguh-sungguh tapi harus di motivasi.
3.	Kurang (K)	Bila melakukan gerakan dengan tidak bersemangat dan tidak sungguh-sungguh meskipun sudah di motivasi.oleh guru.

Tabel. 3. Rubrik Pengamatan Proses Pembelajaran Kelincahan

No	Kriteria	Diskripsi
1.	Baik (B)	Bila siswa mampu melakukan gerak dan mengubah arah dengan cepat, penuh semangat dan secara suka rela
2.	Cukup (C)	Bila siswa mampu melakukan gerak mengubah arah dengan cepat penuh semangat tapi harus di motivasi
3.	Kurang (K)	Bila siswa mampu melakukan gerakan mengubah arah dengan asal-asal meskipun terus di motivasi oleh gurunya



**Tabel 4.** Rubrik Pengamatan Pembelajaran Afektif

No	Kriteria	Diskripsi
1.	Baik (B)	Bila selalu bekerja sama dengan penuh kekompakan dalam kelompoknya, jujur dan mematuhi peraturan permainan, selalu menjaga keutuhan kelompoknya dengan penuh semangat.
2.	Cukup (C)	Bila selalu bekerja sama dengan penuh kekompakan dalam kelompoknya, jujur dan mematuhi peraturan permainan, selalu menjaga keutuhan kelompoknya dengan penuh semangat tetapi harus di motivasi guru
3.	Kurang (K)	Bila tidak menjaga kekompakan dan kerjasama, tidak menaati peraturan permainan dan keutuhan kelompoknya meskipun sudah di motivasi oleh guru

Jumlah skor maksimal keseluruhan yang dicapai anak adalah 60, dan skor minimal 30 sedangkan nilai maksimal 100

Mengetahui Kepala Sekolah	Banaran, 24 Mei 2012
	Guru Penjasorkes
<u>Muh Ikhwan, S.Pd</u>	<u>M. Kholil</u>

Lampiran 6. Hasil Observasi Kolaborator

Tabel 5. Hasil Observasi Kolaborator Siklus Pertama Pertemuan Pertama

No	Psikomotor						Afektif								
	Kekuatan			Kelincahan			KS			TJ			KJ		
	B	C	K	B	C	K	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.	√				√		√				√		√		
26.	√			√			√			√			√		
JML	19	4	3	18	7	1	17	7	2	17	7	2	18	6	2
%	73	15	12	69	27	4	65	27	8	65	27	8	69	23	8

Lampiran 6. Hasil Observasi Kolaborator

Tabel 7. Observasi Siklus Pertama Pertemuan Kedua

No	Psikomotor						Afektif								
	Kekuatan			Kelincahan			KS			TJ			KJ		
	B	C	K	B	C	K	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.	√			√			√			√			√		
26.	√			√			√			√			√		
JML	24	2	-	24	2	-	25	1	-	26	-	-	26	-	-
%	92	8	0	92	8	0	96	4	-	100	0	0	100	0	0

Lampiran 7. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran

Tabel 4. Hasil angket siswa oleh peneliti Tabel Angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Pertama

No.	Indikator	Ya		Tidak	
		Jml	Prosen tase	Jml	Prosen tase
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	26	100%	0	0 %
2.	Saya merasa tertarik untuk latihan kekuatan dan kelincahan	26	100%	0	0 %
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	25	96%	1	4 %
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran kekuatan dan kelincahan yag diberikan oleh guru	26	100%	0	0 %
5.	Saya suka pembelajaran kekuatan dan kelincahan, jika dalam pembelajarannya ada permainan	26	100%	0	0 %
6.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran kekuatan dan kelincahan	26	100%	0	0 %
7.	Saya dapat memahami penjelasan guru	26	100%	0	0 %
8.	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	26	100%	0	0 %
9.	Saya dapat melakukan perintah yang diberikan guru	26	100%	0	0 %
10.	Saya dapat belajar tanggungjawab, kerja sama dan kejujuran dalam pembelajaran kekuatan dan kelincahan	26	100%	0	0 %

Lampiran 7. Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran

Tabel 6. Hasil angket siswa oleh peneliti tanggapan siswa terhadap pembelajaran pada Siklus Pertama Pertemuan Kedua

No.	Indikator	Ya		Tidak	
		Jml	Prosen tase	Jml	Prosen tase
1.	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan	26	100%	0	0 %
2.	Saya merasa tertarik untuk latihan kekuatan dan kelincahan	26	100%	0	0 %
3.	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong	26	100%	0	0 %
4.	Saya selalu memperhatikan pembelajaran kekuatan dan kelincahan yag diberikan oleh guru	26	100%	0	0 %
5.	Saya suka pembelajaran kekuatan dan kelincahan, jika dalam pembelajarannya ada permainan	26	100%	0	0 %
6.	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran kekuatan dan kelincahan	26	100%	0	0 %
7.	Saya dapat memahami penjelasan guru	26	100%	0	0 %
8.	Saya menemukan hal-hal baru yang menyenangkan selama pelajaran	26	100%	0	0 %
9.	Saya dapat melakukan perintah yang diberikan guru	26	100%	0	0 %
10.	Saya dapat belajar tanggungjawab, kerja sama dan kejujuran dalam pembelajaran kekuatan dan kelincahan	26	100%	0	0 %

## Lampiran 8. Foto-Foto Kegiatan



Suasana Pengarahan Peneliti



Suasana Permainan Hijau Hitam



Suasana Permainan Lomba Lari Berkelok-Kelok



Suasana Permainan Buaya Berlomba



Suasana Permainan Lompat Terobos



Suasana Permainan Katak Berburu





Suasana Saat Pendinginan



Suasana Permainan Burung Elang dan Anak Ayam



Suasana Lari Zig-Zag dengan Alat





Suasana Permainan Buaya Lomba



Suasana Loncat Terobos



Suasana Lomba Loncat Katak



Suasana Penenangan



Suasana Permainan Buaya Berlomba



Suasana Permainan Lompat Terobos





Suasana Permainan Katak Berburu



Suasana Permainan Buaya Berlomba



Suasana Permainan Lomba Loncat Katak



