



**UPAYA PENINGKATAN KETRAMPILAN LARI JARAK  
PENDEK MELALUI MODEL BERMAIN PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 2 GEDONGSARI  
KECAMATAN JUMO TEMANGGUNG  
TAHUN AJARAN 2011/2012**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES  
SRI HARIYANI**

**6102910177**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2012**

## SARI

**Sri Hariyani, 2012. Upaya Peningkatan Ketrampilan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung 2012.** Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Lari merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang wajib diberikan mulai jenjang SD/MI hingga jenjang SMA/MA. Lari jarak pendek merupakan salah satu macam dari cabang olahraga atletik. Melalui pembelajaran lari jarak pendek diharapkan siswa lebih perhatian, senang dan termotivasi serta lebih tekun terhadap materi yang diberikan. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa ketrampilan lari jarak pendek di SD Negeri 2 Gedongsari Kabupaten Temanggung masih kurang optimal. Masih banyak siswa yang kurang senang, merasa kesulitan dan berat dalam melakukan gerakan lari jarak pendek, tidak memperhatikan bahkan bermalas malasan dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan lari jarak pendek terutama sprint 80m, setelah melakukan model bermain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, dokumentasi dan angket.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang terbagi atas 12 siswa putra dan 8 siswa putri. Melalui metode bermain siswa melaksanakan pembelajaran lari jarak pendek. Hal ini sangat penting mengingat banyak siswa yang kurang senang, kurang memperhatikan dalam pembelajaran lari jarak pendek. Dalam penelitian ini peneliti berkolaborasi dengan guru SD Negeri 2 Gedongsari merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 2 siklus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketrampilan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kabupaten Temanggung mengalami peningkatan. Hasil tindakan siklus I dari aspek psikomotor sebesar 77% dan siklus II meningkat menjadi 91%. Aspek afektif siklus I sebesar 92,4% siklus II menjadi 94,3%. Aspek kognitif siklus I sebesar 63% siklus II meningkat menjadi 67%. Hasil kuisioner siswa siklus I sebesar 86% siklus II meningkat menjadi 88%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain dapat meningkatkan ketrampilan pembelajaran gerak dasar lari, dan dapat meningkatkan antusiasme siswa, semangat siswa, keaktifan siswa dan proses belajar berlangsung menyenangkan sehingga meningkatkan hasil nilai siswa pada siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung. Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreatifitas dalam penyampaian materi didalam proses pembelajaran. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain, diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani lain khususnya pada cabang lari.

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

1. Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan.  
( Alqur'an Surat An-Nasyrah ayat 5)
2. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. ( Q.S.Ar Ra'd: 11)
3. Tak ada keberhasilan besar menghampiri seseorang bila ia tidak memiliki semangat untuk meraihnya.  
( Cardinal James Gibbon)

### PERSEMBAHAN

Laporan perbaikan ini penulis persembahkan untuk:

1. Suamiku tercinta semoga Allah SWT membalas semua pengorbanan ini dengan Surganya.
2. Buah hatiku tersayang “ Kurnia Wulandari” yang banyak menghibur dikala perjuangan ini.
3. Orang tuaku yang telah banyak membimbing dan member nasihat.
4. Sahabat- sahabatku yang selalu saling membantu hingga akhir proses perjuangan mewujudkan harapan.

## LEMBAR PERSETUJUAN

Halaman Persetujuan Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi FIK UNNES pada :

Hari :

Tanggal :

Mengetahui

Pembimbing Utama

**Drs. CAHYO YUWONO, M.Pd**  
NIP. 19620425 198601 1 001

Pembimbing Kedua

**AGUS RAHARJO, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19820828 200604 1 003

Ketua Jurusan PJKR



**Drs. MUGIYO HARTONO, M.Pd**  
NIP. 19610903 198803 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : SRI HARIYANI

NIM : 6102910177

Judul : UPAYA PENINGKATAN KETRAMPILAN LARI JARAK  
PENDEK DENGAN MODEL BERMAIN.

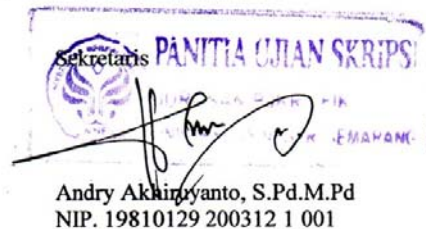
Pada hari : Minggu

Tanggal : 2 September 2012

### Panitia Ujian



Drs. H. Harry Pramono, M.Si  
NIP. 19591019 198503 1 001



Andry Akharyanto, S.Pd.M.Pd  
NIP. 19810129 200312 1 001

### Dewan Penguji,

1. Ipang Setiawan, S.Pd.M.Pd  
NIP. 19810129 200312 1 001

(Ketua)

2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd  
NIP. 19620425 198601 1 001

(Anggota)

3. Agus Raharjo, S.Pd.M.Pd  
NIP. 19820828 200604 1 003

(Anggota)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah , puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberi berbagai kenikmatan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan Karya Tulis, berupa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, tepat sesuai dengan target.

Permasalahan yang timbul dalam keseharian ketika peneliti mengajar, memberikan inspirasi bagi terlaksananya Penelitian Tindakan Kelas ini. Dengan segala keterbatasan dan wawasan yang peneliti miliki, peneliti sangat sadar sekali bahwa Karya Tulis sederhana ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu peneliti berharap adanya masukan berupa kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak bagi perbaikan penulisan sejenis kedepannya.

Untuk itu peneliti sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta memberikan ijin penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd dan Bapak Agus Raharjo, Spd. Mpd selaku dosen pembimbing.

5. Bapak Margono Spd, selaku kepala UPT Pendidikan yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk menempuh program SI PJJ PGPJSD.
6. Ibu Titik Sunarsih Spd, selaku kepala SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung yang telah memberi ijin mengadakan penelitian di SD Negeri 2 Gedongsari.
7. Seluruh rekan- rekan guru SD Negeri 2 Gedongsari dan teman teman PJJ PGPJSD yang telah ikut membantu observasi perbaikan pembelajaran.
8. Siswa SD Negeri 2 Gedongsari khususnya kelas V yang telah memiliki minat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Dan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini penulis ucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya, terutama kepada keluarga tercinta, suami dan anak tercinta, yang terus menerus menjadi motivator dan inspirator kebaikan dan kemuliaan. Semoga mereka menjadi hamba-hamba Allah SWT yang istiqamah, dan kepada sahabat-sahabat semoga kebaikan sahabat di balas oleh Allah SWT dengan balasan yang berlipat ganda. Amin.

Terakhir, penulis berharap bahwa karya tulis sederhana ini bisa memberi inspirasi kepada semua pihak terutama sahabat-sahabat saya, guru penjas orkes di manapun, yang kebetulan membaca karya tulis ini. Amin.

Temanggung, 10 Juni 2012

peneliti

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b> .....	i
<b>SARI</b> .....	ii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Pemecahan Masalah .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	
2.1 Diskripsi Teori .....	8
2.1.1 Hakikat pendidikan jasmani .....	8
2.1.2 Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah dasar .....	10
2.1.3 Minat siswa dalam pendidikan jasmani olahraga disekolah dasar.....	11
2.1.4 Pengertian Model .....	16
2.1.5 Hakikat Bermain .....	16
2.1.6 Pengertian Lari.....	18
2.1.7 Mengajar Lari Jarak Pendek dengan Metode Bermain.....	25
2.2 Penelitian yang relevan .....	28
2.3 Kerangka Berfikir .....	29



<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1	Desain Penelitian.....	30
3.2	Subjek Penelitian.....	37
3.3	Objek Penelitian .....	37
3.3.1	Populasi.....	37
3.3.2	Sample.....	37
3.4	Devinisi Operasional Variabel.....	37
3.5	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	38
3.5.1	Waktu penelitian.....	38
3.5.2	Lokasi Penelitian.....	38
3.6	Tehnik Pengumpulan Data.....	39
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	39
3.7.1	Observasi.....	39
3.7.2	Angket.....	43
3.7.3	Metode Dokumentasi.....	45
3.8	Analisa Data.....	45
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Penelitian.....	47
4.1.1	Siklus I.....	47
4.1.1.1	Hasil pemahaman siswa aspek kognitif.....	47
4.1.1.2	Unjuk kerja tehnik lari jarak pendek aspek psikomotor.....	48
4.1.1.3	Hasil perilaku siswa sikap afektif.....	49
4.1.1.4	Hasil Observasi.....	49
4.1.1.5	Hasil kuisisioner penelitian siswa.....	50

4.1.2 Siklus II.....	51
4.1.2.1 Hasil pemahaman siswa aspek kognitif.....	51
4.1.2.2Unjuk Kerja Teknik dasar lari jarak pendek aspek psikomotor.....	52
4.1.2.3 Hasil perilaku siswa aspek afektif.....	52
4.1.1.4 Hasil Observasi.....	53
4.1.2.5 Hasil kuisisioner siswa penelitian siswa.....	54
4.2 Pembahasan.....	54
<b>BAB V   SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN.....</b>	



## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1. ABA ABA BERSEDIA.....	22
GAMBAR 2. ABA ABA SIAP.....	22
GAMBAR 3. ABA ABA YA.....	23
GAMBAR 4. START BLOK.....	25
GAMBAR 5. LAPANGAN BERMAIN MENEMUKAN SARANG.....	27
GAMBAR 6. LAPANGAN BERMAIN BERLOMBA MEMINDAHKAN BATU.....	28
GAMBAR 7 . SIKLUS PTK.....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN

1. SILABUS.....	75
2. RPP SIKLUS I.....	76
3. RPP SIKLUS II.....	84
4. EVALUASI GERAKAN LARI JARAK PENDEK.....	92
A. ANALISA GERAKAN LARI JARAK PENDEK.....	93
B. TEHNIK PENSKORAN.....	94
C. TABEL PENILAIAN.....	96
5. RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM LARI JARAK PENDEK.....	97
6. KUISIONER TES KOGNITIF.....	98
7. KUISIONER TANGGAPAN SISWA.....	99
8. UNJUK KERJA LARI JARAK PENDEK.....	101
9. RUBRIK PENILAIAN PERILAKU AFEKTIF.....	104
10. RUBRIK PENILAIAN ASPEK KOGNITIF.....	106
11. NILAI KUISIONER KOGNITIF.....	108
12. LEMBAR PENGAMATAN UNTUK GURU.....	112
13. RUBRIK PENGAMATAN UNTUK SISWA.....	115

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan upaya dalam bentuk bimbingan, pengajaran dan latihan untuk mempersiapkan manusia dalam menghadapi peranannya pada masa yang akan datang. Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 serta berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan menjadi peserta didik yang menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa ( Permendiknas : No . 23 Tahun 2006 ).

Didalam dunia pendidikan terdapat berbagai disiplin ilmu yang diajarkan kepada peserta didik, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Permendiknas No. 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan sebagai dua hal yang sama, akan tetapi olahraga dan pendidikan jasmani sebenarnya memiliki perbedaan yang signifikan. Berbeda dengan olahraga yang biasanya lebih bersifat

kompetitif dan mengunggulkan prestasi, didalam pendidikan jasmani lebih diutamakan ketrampilan proses dari pada pencapaian prestasi .

Ruang lingkup pendidikan jasmani disekolah dasar terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. lari merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup penjas yang diajarkan disekolah dasar karena memiliki tujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 8 – 11 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

DiIndonesia, lari merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang paling diunggulkan, hal ini tampak sekali dengan dimasukkannya lari jarak pendek tersebut ke dalam *event-event* olahraga dalam negeri misalnya : POPDA, POM, PORDA dan PON, bahkan ditingkat internasional lari selalu dipertandingkan

didalam SEA GAMES, ASEAN GAMES, dan OLIMPIADE. Seperti olahraga yang lain di dalam lari sendiri juga terdapat berbagai macam tingkatan tehnik, mulai dari tehnik dasar sampai dengan tehnik lanjutan. Untuk dapat menguasai lari dengan baik, kuncinya adalah dengan mempelajari tehnik yang benar sejak sedini mungkin .

Dalam pengamatan awal yang dilakukan di SD 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung, menunjukkan bahwa hasil belajar dalam bidang lari masih sangatlah kurang. Pada umumnya, siswa – siswi disekolah tersebut merasa kesulitan dan berat dalam melakukan gerakan lari jarak pendek. siswa juga menganggap lari jarak pendek ini kurang menarik untuk dilakukan. Bagi siswa putra lebih memilih permainan sepak bola, dan bagi siswa putri lebih memilih untuk melakukan permainan yang lain.

Fasilitas dan alat penunjang olahraga lari di SD Negeri 2 Gedongsari tidak sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa, hal ini tentu semakin memperparah keadaan pembelajaran lari disekolah tersebut. Selain hal itu, tidak sedikit siswa yang hanya duduk- duduk saja dan tidak aktif mengikuti pembelajaran lari . Bertitik tolak dari fakta empiris yang sudah dikemukakan diatas, maka peneliti menganggap permasalahan tersebut haruslah dicari solusinya. Maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN KETRAMPILAN LARI JARAK PENDEK MELALUI MODEL BERMAIN PADA SISWA KELAS V SDN 2 GEDONGSARI TAHUN AJARAN 2011/2012” Dalam penelitian ini yang ditekankan adalah ketrampilan siswa dalam melakukan lari jarak pendek terutama sprint 80 meter. Dalam usaha

peningkatan pembelajaran lari tersebut , guru dituntut harus kreatif dalam memberikan materi. Salah satu model atau pendekatan pembelajaran yang dirasa oleh peneliti cukup menarik dan sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa adalah melalui model bermain .

Pendekatan dengan model bermain sangatlah cocok diterapkan didalam proses pembelajaran khususnya disekolah dasar. Menurut Badrud Tamam (2009:1), pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, taman kanak kanak dan anak usia SD. Pendekatan dengan cara bermain dirasa efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inofatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan.

Alasan utama dipilihnya model bermain adalah karakteristik siswa sekolah dasar secara umum masih senang bermain. Melalui model bermain di harapkan siswa akan lebih merasa senang dan tertarik untuk mempelajari lari jarak pendek, sehingga proses pembelajaran lari dapat lebih meningkat. Pendekatan dengan model bermain juga belum pernah digunakan dalam pembelajaran lari di SD Negeri 2 Gedongsari.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan masalah yang sudah diidentifikasi pada latar belakang, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah pembelajaran melalui model bermain dapat meningkatkan ketrampilan lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung tahun 2012 ?



### 1.3 TUJUAN PENELITIAN

Merumuskan tujuan merupakan sesuatu yang penting dalam kegiatan penelitian. Perumusan tujuan dapat menjadi pedoman untuk langkah selanjutnya. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran dan layanan sebagai guru yang professional. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui perbedaan tingkat kemampuan lari jarak pendek siswa dengan model pembelajaran pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani.
2. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kemampuan lari jarak pendek siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani.
3. Untuk mengetahui apakah melalui model pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa SD Negeri 2 Gedongsari.

### 1.4 MANFAAT PENELITIAN

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini nantinya dapat dimanfaatkan secara teoretis dan secara praktis. Manfaat dari penelitian ini diantaranya untuk hal-hal sebagai berikut :

- 1 . Manfaat teoritis :

- a. Dapat memberikan suatu solusi terhadap permasalahan lari khususnya lari jarak pendek yang dalam beberapa tahun ini mengalami penurunan hasil belajar khususnya di SD N 2 Gedongsari .
- b. Dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sudah ada saat ini
- c. Referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengkaji masalah yang sama di masa mendatang .

## 2 . Manfaat praktis :

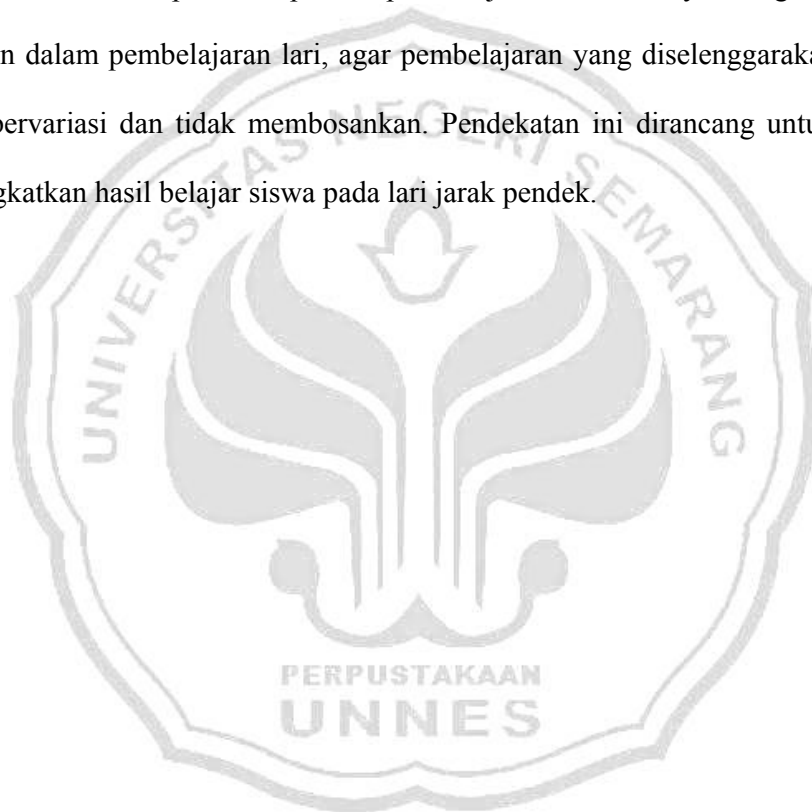
- a. Dapat membantu guru didalam memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran penjas khususnya atletik yaitu cabang lari, sehingga akan meningkatkan profesionalisme guru penjas.
- b. Bagi peserta didik mendapat ilmu pengetahuan baru sehingga akan menambah ketertarikan peserta didik didalam mempelajari pendidikan jasmani. Selain itu dengan adanya pembelajaran lari jarak pendek ini, dapat meningkatkan proses berikut hasil belajar siswa sehingga peserta didik mampu mencapai KKM yang sudah ditentukan.
- c. Bagi masyarakat, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang perkembangan dan keanekaragaman pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

## 1.5 PEMECAHAN MASALAH

Menyikapi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dimana sekolah berhak untuk menentukan sendiri materi yang akan diajarkan dan tentunya materi tersebut disesuaikan dengan kondisi sekolah. Model pembelajaran dalam bentuk permainan sangatlah diperlukan, dalam penelitian ini bentuk model

pembelajaran adalah bermain mencari sarang dan bermain memindahkan bola khususnya materi pembelajaran lari jarak pendek.

Berdasarkan hasil observasi terhadap hasil pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi lari jarak pendek yang selama ini diterapkan dikelas V SD Negeri 2 Gedongsari, pemecahan masalah yang dipilih adalah memperbaiki proses pembelajaran sebelumnya dengan model bermain dalam pembelajaran lari, agar pembelajaran yang diselenggarakan dapat lebih bervariasi dan tidak membosankan. Pendekatan ini dirancang untuk dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada lari jarak pendek.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Diskripsi teori**

##### **2.1.1 . Hakikat pendidikan jasmani**

Permendiknas No . 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berpikir kritis, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sedangkan pendidikan jasmani menurut Dudi Pamungkas (2009 : 1) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh dan tidak hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang menganggap peserta didik sebagai kesatuan individu yang utuh serta bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik dari hasil proses pendidikan jasmani, meliputi peningkatan bidang kognitif, afektif dan psikomotorik yang mencakup perkembangan fisik, mental, sosial, serta emosional.

Adapun ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk jenjang SD / MI menurut Permendiknas No . 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Kelulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar & Menengah, adalah sebagai berikut:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor non – lokomotor, dan manipulasi, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan beladiri, serta aktifitas lainnya.
- b. Aktifitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktifitas lainnya.
- c. Aktifitas uji diri / senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, serta aktifitas lainnya.
- d. Aktifitas ritmik meliputi; gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam aerobik serta aktifitas lainnya.
- e. Aktifitas air meliputi; permainan diair, keselamatan air, ketrampilan bergerak diair.
- f. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik / karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

### **2.1.2 . Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar**

Menurut Abdul Majid (2006 :16) arti dari pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan oleh para guru dalam membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik untuk memiliki pengalaman belajar. Dengan kata lain pembelajaran adalah suatu cara bagaimana mempersiapkan pengalaman belajar peserta didik.

Sedangkan menurut Oemar Hamali (2008: 57), pembelajaran mengandung pengertian mengenai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Manusia yang terlibat dalam sistem pembelajaran terdiri dari siswa, guru dan tenaga lainnya. Material dalam pembelajaran meliputi buku, papan tulis, kapur, tape dan lain sebagainya. Fasilitas dan perlengkapan, audio-visual, komputer dan lain-lain. Sedangkan prosedur antara lain meliputi jadwal, metode penyampaian informasi, ujian dan sebagainya.

Menurut pendapat Oemar Hamalik (2008: 69-70) menyebutkan bahwa untuk menjamin dan membina suasana belajar yang efektif, guru dan siswa dapat melakukan beberapa upaya belajar sebagai berikut:

- a. Guru harus bersikap menunjang, membantu, adil dan terbuka kepada peserta didik pada saat proses pembelajaran berlangsung, karena sikap tersebut pada akhirnya dapat menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga antusiasme peserta didik terhadap pelajaran yang sedang berlangsung muncul.

- b. Kesadaran yang tinggi dikalangan peserta didik untuk membina kedisiplinan didalam kelas. Suasana disiplin ini juga sebenarnya di tentukan oleh perilaku guru, kemampuan guru memberikan pengajaran, serta suasana dalam diri peserta didik sendiri.
- c. Upaya untuk menciptakan hubungan dan kerjasama yang serasi, selaras dan seimbang didalam kelas yang dijiwai oleh rasa kekeluargaan dan kebersamaan baik dari guru maupun dari peserta didik sendiri.

Bertitik tolak dari pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hakikat pembelajaran adalah suatu proses yang tersusun secara sistematis yang dilakukan oleh guru dalam membimbing, membantu dan mengarahkan peserta didik untuk memiliki pengalaman belajar yang didalamnya terdapat unsur unsur manusiawi, material,fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling berkaitan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

### **2.1.3. Minat Siswa Dalam Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar**

Selain hakikat pembelajaran diatas, didalam proses pembelajaran terdapat berbagai macam komponen yang saling berkaitan dan berpengaruh. Salah satu komponen penting yang berpengaruh dan harus dimiliki dalam kegiatan pembelajaran adalah minat dari peserta didik. Minat pada hakekatnya merupakan sebab akibat dari pengalaman. Minat berkembang sebagai dari hasil suatu kegiatan dan menjadi sebab yang akan dipakai lagi dalam kegiatan yang sama (Crow and Crow, 1973: 22)

Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting dalam mengambil keputusan masa depan. Minat mengarahkan individu terhadap sesuatu objek atas dasar rasa senang atau rasa tidak senang. Minat seseorang dapat diketahui dari pernyataan senang atau tidak senang terhadap suatu objek tertentu (Dewa Ketut Sukardi, 1994:83).

Menurut Crow & Crow (1989: 302-303), minat adalah sesuatu yang mendorong seseorang untuk merasa tertarik pada orang, benda, kegiatan atau pengalaman tertentu yang rangsangan tersebut bisa berasal dari kegiatan itu sendiri. Sedangkan Slameto (1991: 182), menyatakan bahwa minat adalah rasa suka atau rasa tertarik pada sesuatu hal atau aktifitas tanpa ada yang menyuruh.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa minat adalah keadaan penerimaan diri sendiri akan sesuatu yang berada diluar diri. Minat juga merupakan rasa ingin tahu, mempelajari, mengagumi atau memiliki sesuatu yang membuat suatu ketertarikan dan kesenangan sehingga mendorong seseorang untuk melakukan hal itu.

Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dasar, minat merupakan unsur yang sangat penting. Jika tidak ada minat dari peserta didik, maka proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar tidak akan bisa terselenggara dengan maksimal. Minat dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diekspresikan melalui pernyataan senang atau ketidaksenangan siswa terhadap pendidikan jasmani itu sendiri.

Besar kecilnya minat siswa dapat dilihat melalui partisipasi siswa tersebut dalam suatu aktivitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berikut



ini faktor faktor yang mempengaruhi minat (Ahmad Muhajir, 2007: 11-12) antara lain adalah:

- 1) *The factor Inner Urge*: yaitu rangsangan yang datang dari lingkungan atau ruang lingkup yang sesuai dengan keinginan atau kebutuhan seseorang, hal ini akan mudah menimbulkan minat. Misalnya anak yang cenderung belajar, disebabkan karena anak itu mempunyai hasrat ingin tahu terhadap ilmu pengetahuan.
- 2) *The factor of social motive*: minat seseorang terhadap objek atau sesuatu hal dipengaruhi oleh motif sosial. Misalnya seseorang berminat memiliki prestasi yang tinggi agar mendapat status sosial yang tinggi pula.
- 3) *Emosional factor*: adalah faktor perasaan dan emosi. Hal ini sangat berpengaruh terhadap minat, sebagai contoh: perjalanan sukses individu dapat membangkitkan perasaan senang sehingga dapat menambah semangat dan minat dalam kegiatan tersebut. Akan tetapi sebaliknya, kegagalan yang dialami seseorang akan menyebabkan minat seseorang berkurang.

Selain beberapa faktor yang mempengaruhi minat diatas, minat juga terdiri dari beberapa unsur yang dapat menentukan besar kecilnya minat itu sendiri. Unsur-unsur tersebut menurut Ahmad Mujahir (2007: 10-11), antara lain adalah:

### 1) Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila ada perhatian, yaitu kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata mata tertuju pada suatu objek. Jadi seseorang yang berminat terhadap sesuatu objek , pasti perhatiannya akan memusat pada objek tersebut.

### 2) Kesenangan

Perasaan senang terhadap sesuatu objek baik orang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang. Orang yang merasa tertarik pada gilirannya akan timbul keinginan untuk memiliki objek tersebut.

### 3) Kemauan

Kemauan yang di maksud adalah dorongan yang terarah pada tujuan yang di kehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu objek. Sehingga dengan demikian akan memunculkan minat individu yang bersangkutan.

Sedangkan indikator minat terhadap *lari jarak pendek* didalam penelitian ini antara lain adalah:

#### 1) Rasa senang atau rasa tertarik

Menurut David O. Sears,dkk (1992:216), tertarik dapat dikatakan suka atau senang.

#### 2) Perhatian

Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktifitas individu yang ditunjukan kepada sesuatu atau sekumpulan objek (Bimo

Walgito, 1997: 55). Bila individu memiliki perhatian terhadap suatu objek, maka secara otomatis minat itu akan timbul. Kartini Kartono (1996: 11) berpendapat bahwa perhatian adalah reaksi umum dari organisme dan kesadaran yang menyebabkan bertambahnya aktivitas, daya konsentrasi dan pembatasan terhadap satu objek.

Sedangkan menurut Dakir (1993: 144), perhatian merupakan keaktifan peningkatan kesadaran seluruh fungsi jiwa yang dikerahkan dalam pemusatannya kepada barang, sesuatu yang ada dalam diri individu maupun yang ada di luar individu.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah peningkatan konsentrasi pada satu objek baik yang ada didalam diri maupun yang ada diluar diri manusia dengan mengesampingkan objek yang lainnya.

3) Aktivitas

Aktivitas adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi.

4) Peran guru pembimbing atau pelatih

Pembimbing atau pelatih memiliki definisi sesuatu yang diharapkan akan dilakukan oleh seseorang yang mempunyai pekerjaan mengajar atau mendidik untuk mengarahkan suatu kegiatan tertentu kearah tertentu pula.

5) Fasilitas

Fasilitas pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat mempermudah dan memperlancar kegiatan pendidikan jasmani yang bersifat relatif

permanen atau susah untuk dipindah-pindahkan fasilitas merupakan sarana untuk melancarkan fungsi kegiatan belajar mengajar.

#### **2.1.4. Pengertian Model**

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung didalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Model pembelajaran juga dapat diartikan suatu proses interaksi antara guru dengan peserta didik serta rencana yang dapat digunakan untuk merancang pengajaran dan untuk membentuk kurikulum.

#### **2.1.5. Hakikat Bermain**

Bermain adalah suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional (Andang Ismail, 2009: 1). Bermain memiliki peranan yang sangat berhubungan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang pada umumnya masih senang dengan permainan. Didalam jiwa anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan dan rasa sosial, sehingga anak akan dapat memahami dan menghargai diri sendiri dan temanya.

Menurut Sukintaka (1992: 37), nilai- nilai permainan diantaranya adalah:

- 1) Memiliki suasana yang kondusif untuk melaksanakan pendidikan.

- 2) Permainan memenuhi kebutuhan anak dalam pertumbuhan dan perkembangan.
- 3) Permainan mampu membangkitkan rasa kemauan anak.
- 4) Permainan merupakan pembentukan rasa sosial.
- 5) Dengan permainan akan menghilangkan rasa enggan terhadap guru, sehingga terjadi hubungan yang akrab antara guru dengan murid.
- 6) Permainan merupakan pemenuhan kebutuhan sosial.

Menurut Hafiz (2010: 1), kelebihan dan kekurangan pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

- 1) Kelebihan pendekatan bermain
  - a. Dapat berkesan dengan kuat dan tahan lama dalam ingatan siswa, dikarenakan pada umumnya permainan terasa menyenangkan.
  - b. Sangat menarik bagi siswa, sehingga memungkinkan kelas menjadi dinamis dan penuh antusias.
  - c. Membangkitkan gairah dan semangat optimisme dalam diri siswa dengan menumbuhkan rasa kebersamaan dan sosial yang tinggi.
- 2) Kekurangan pendekatan bermain
  - a. Bermain memerlukan waktu relative panjang atau banyak.
  - b. Kreativitas serta daya kreasi yang tinggi tidak dimiliki oleh semua guru dan siswa.
  - c. Tidak semua materi pelajaran bisa dilakukan dengan pendekatan ini.

Pendekatan Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disekolah dasar untuk menciptakan dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam macam aspek perkembangan siswa khususnya pada mata pelajaran penjasorkes.

#### **2.1.6. Pengertian lari**

Menurut Drs. Mochamad Djumidar dalam bukunya belajar dan berlatih gerakan atletik dalam bermain, FPOK Jakarta lari adalah frekwensi langkah yang di percepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari juga didefinisikan sebagai gerakan tubuh (gait) dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik dan latihan anaerobik. Lari dapat di bedakan menjadi tiga macam yaitu: lari jarak pendek ( sprint), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Namun dalam penelitian ini yang akan dibahas adalah upaya meningkatkan ketrampilan lari jarak pendek melalui bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung.

##### **a. Pengertian lari jarak pendek**

Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai jarak 400 m.

Menurut Moccasport dalam situs <http://www.Moccasport.co.ss/2009/01/lari-jarak-pendek>. Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. secara teknis sama. Yang membedakan hanyalah pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin banyak tenaga yang harus dibutuhkan.

Sedangkan menurut TIM MGMP Pendidikan Jasmani, lari jarak pendek (lari sprint) lari cepat yaitu perlombaan lari dengan kecepatan maksimal untuk menempuh jarak 100m, 200m, 400m. Kelangsungan gerak pada lari jarak pendek, baik lari 100m, 200m, maupun 400m, secara tehnik adalah sama. Kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin membutuhkan keuletan atau daya tahan. Lari jarak pendek membutuhkan tenaga yang besar, maka ada yang menanamkan *edurance sprint* lari cepat disertai daya tahan.

#### **b. Pembelajaran lari jarak pendek**

Sesuai dengan kehendak peneliti yang berkeinginan untuk mengambil topik permasalahan penelitian dibidang lari jarak pendek, maka disini akan di jelaskan secara lebih rinci mengenai hal hal yang berkaitan seputar lari jarak pendek.

### **b. 1 Tehnik dasar**

Untuk memperoleh kecepatan maksimal diperlukan tehnik lari yang benar, tehnik lari jarak pendek diantaranya:

- 1) Start (*Starting Action*)
- 2) Lari sprint (*sprinting action*)
- 3) Finish (*Finishing Action*)

Kunci utama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start, keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan start sangat merugikan seorang pelari cepat, oleh sebab itu cara melakukan start harus benar benar diperhatikan serta dilatih dengan cermat. Tujuan utama start dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan, sipelari harus bisa mengatasi kelembaman/ inerti dengan menerapkan daya maksimum terhadap start blok sesegera mungkin setelah tembakan pistol start atau aba aba dari starter dan bergerak kedalam posisi optimum untuk tahap lari percepatan. Start atau tolakan ada tiga macam yaitu :

- 1) Start berdiri (*Standing Start*)
- 2) Start melayang (*Flying Start*)
- 3) Start jongkok (*crouching start*)

Start yang digunakan didalam lari jarak pendek adalah start jongkok. Cara melakukan start jongkok adalah sebagai berikut:

- a. Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada pada sejajar dengan ujung kaki depan.



- b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari jari tangan diletakkan dibelakang garis start.
- c. Berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba aba.

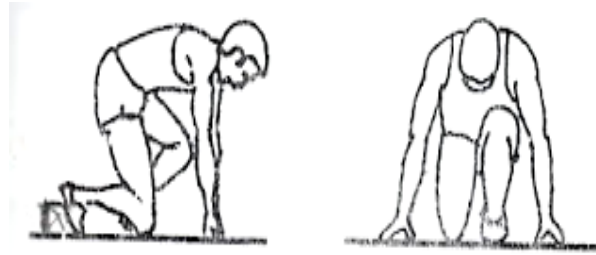
Start jongkok ada tiga macam yaitu: bunch start, medium start, long start. Agar mencapai prestasi maksimum, maka harus diperhatikan hal hal sebagai berikut:

1) Pada aba-aba bersedia

Pelari maju kedepan garis start kemudian mundur untuk menempatkan kaki, bertumpu pada balok start. Kaki yang kuat ditempatkan didepan (biasanya kaki kiri) lutut kaki belakang diletakkan ditanah, lutut kaki depan rileks. Selanjutnya bersihkan tangan kemudian letakkan tangan tepat di belakang garis start.

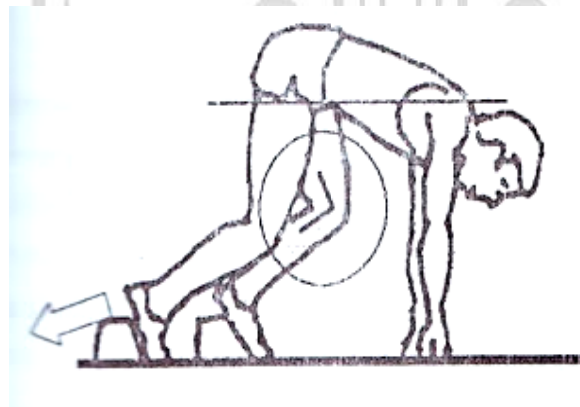
Cara melakukan gerakan aba aba "Bersedia" adalah sebagai berikut:

- a. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu
- b. Jari jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik
- c. Bahu condong ke depan
- d. Kepala dan leher tidak tegang
- e. Pandangan ke depan kira kira 2,5 meter dimuka garis start
- f. Pusatkan perhatian pada aba aba berikutnya
- g. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk start yang digunakan.



**Gambar: 1.** Bersedia

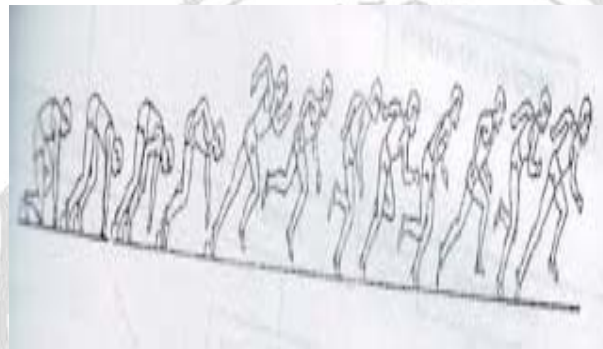
- 2) Pada aba-aba “Siap”
  - a. Angkat panggul ke arah depan atas atas sedikit lebih tinggi dari bahu
  - b. Berat badan lebih ke depan
  - c. Kepala rendah, leher tetap kendur, pandangan kebawah 1 sampai 1,5 meter di muka garis atart.
  - d. Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok
  - e. Pada waktu mengangkat panggul, ambil nafas dalam dalam.
  - f. Pusatkan perhatian pada bunyi pistol start atau peluit



**Gambar: 2.** Siap

- 3) Pada waktu aba aba “ya” atau “bunyi pistol”
  - a. Ayunkan lengan kiri kedepan dan lengan kanan ke belakang kuat kuat
  - b. Kaki kiri menolak sekuat kuat sampai terkejang lurus

- c. Kaki kanan melangkah secepat mungkin dan secepatnya mencapai tanah
- d. Langkah pertama ini kira kira 45-75cm di depan garis start
- e. Berat badan harus meluncur lurus kedepan
- f. Langkah lari makin lama makin menjadi lebar
- g. Bernafaslah seperti biasa (menahan nafas berarti akan menenangkan badan)



**Gambar: 3.** Ya

- 4) Pada gerakan lari
  - a. Kaki bertolak kuat kuat sampai terkejang lurus
  - b. Lutut diangkat tinggi tinggi (setinggi panggul)
  - c. Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong kedepan dengan sudut lutut antara 25-30 derajat.
  - d. Siku ditekuk kira kira 90 derajat
  - e. Pandangan lurus ke depan
  - f. Pelari harus menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin.

### 5) Gerakan melewati garis finish

Cara melakukan gerakan melewati garis finish adalah sebagai berikut. Melewati garis finish adalah merupakan faktor yang sangat menentukan kalah menangnya pelari . Dalam prakteknya teknik melewati garis finish ada tiga macam sesuai dengan kebutuhan:

- a. Pelari berlari terus tanpa mengubah kecepatan
- b. Pelari menyondongkan badan ke depan, kedua tangan di ayunkan ke bawah bagian belakang.
- c. Pelari yang menggunakan dada di putar dengan ayunan tangan kedepan, sehingga bahu sebelah maju kedepan.

Dari beberapa teknik dasar lari jarak pendek yang sudah dijelaskan diatas maka untuk mendapatkan kecepatan yang optimal dalam lari harus di perhatikan hal hal sebagai berikut:

1. Konsentrasilah pada saat start dan lari
2. Perahankan lari dari mulai start sampai garis finish
3. 30 meter menjelang finish lari harus dipercepat
4. Sikap lari tetap pada jalur lurus
5. Badan tidak oleng kekiri maupun kekanan

#### **b. 1 peralatan dan perlengkapan lari jarak pendek**

alat dan perlengkapan yang digunakan didalam lari jarak pendek adalah:

1. Lapangan  
Lapangan digunakan untuk melakukan lari jarak pendek
2. Start blok (blok awal ) yang dapat di setel



**Gambar: 4.** Start blok

Start blok digunakan untuk menolak kaki pada saat start

3. Peluit / pistol

Peluit/ pistol digunakan untuk memberikan bunyi/ perintah pada saat aba aba ya”

4. Pita finish/ garis finish

Pita finish digunakan untuk tanda pada waktu memasuki garis finish yaitu dada disentuhkan.

5. Stopwatch

Stopwatch digunakan untuk mengetahui berapa lama waktu yang ditempuh oleh pelari tersebut.

### 2.1.7 Mengajar lari jarak pendek melalui model bermain

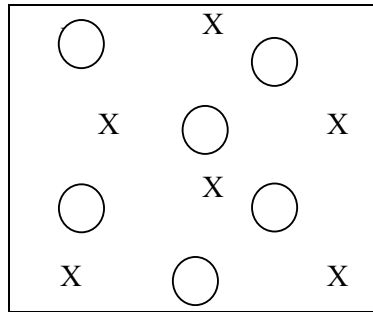
Model bermain ini meliputi berbagai macam permainan yang berpengaruh pada tehnik dasar lari jarak pendek. Permainan ini meliputi permainan yang dapat melatih kecepatan bereaksi pada saat waktu aba-aba “Ya” dan pada waktu memasuki finish. Tujuan permainan ini untuk menambah kecepatan dalam lari. Bentuk permainannya :

### 1. Menemukan sarang

Jumlah pemain 20 anak, tempat lapangan, alat yang digunakan simpai atau lingkaran dari tali atau kapur. Tujuan bermain bereaksi cepat dalam memasuki garis finish.

Cara bermain :

Lapangan dipenuhi simpai atau tali yang dibentuk lingkaran bisa dibuat dari kapur. Jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa, kurang 1, kurang 2, atau kurang 3. Alat tadi disebar secara acak disekitar ruang atau daerah permainan. Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skipping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang! Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknya memasuki garis finish Hanya satu siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.



**Gambar. 5.** Lapangan bermain menemukan sarang

## 2. Berlomba Memindahkan Bola

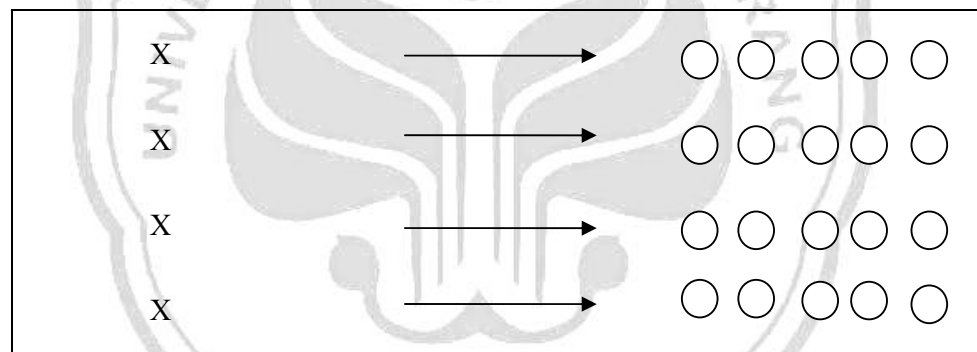
Jumlah pemain 20 anak, tempat lapangan, alat yang digunakan 20 buah Bola. Tujuan permainan kecepatan kelincahan lari

Cara bermain :

Buatlah dua buah garis A, B, C dan D sepanjang kurang lebih 20 meter, jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan dibelakang garis dibuat lingkaran/ tempat sampah masing-masing sebanyak 5 buah. Jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaroh 5 buah bola. Seluruh siswa dibagi menjadi 4 regu yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan menghadap ke arah depan. Untuk yang pertama boleh ditempatkan di belakang garis A, jika semua sudah siap maka permainan dapat dimulai. Dengan bunyi peluit dari guru, maka setiap siswa nomor 1 atau yang berdiri palingdepan dibelakang garis A,B,C,danD, memindahkan bola satu demi satu lingkaran dibelakang garis dengan berlari secepat-cepatnya diantara kedua garis tersebut. Artinya, setelah ia memindahkan balok yang pertama, segera ia kembali untuk mengambil balok kedua dan ditempatkan ke dalam lingkaran yang berbeda. Setelah menempatkan balok yang

kelima di dalam lingkaran kedua, siswa nomor 2 yang dibelakang nomor 1 segera lari, memindahkan bola satu demi satu kelingkaran/ keranjang sampah mulai urutan satu sampai lima.

Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah regu yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan balok.



**Gambar: 6.** Lapangan bermain berlomba memindahkan batu

## 2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktik dilapangan telah banyak di lakukan. Salah satunya penelitian tentang “Peningkatan pembelajaran lari jarak pendek 100 meter siswa melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Salam 1 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang” oleh Nur Hidayah (2011). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negri Salam 1 yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian pada siklus I



pertemuan satu menunjukkan bahwa nilai rata rata siswa adalah 70,3 dengan ketuntasan klasikal sebesar 50% kemudian meningkat menjadi 77,4 dengan ketuntasan klasikal 68% pada pertemuan II. Pada siklus II terjadi peningkatan rata rata menjadi 90,5% dengan ketuntasan klasikal sebesar 96,9%. Nilai tersebut telah melampaui KKM yang di tetapkan yaitu 70 serta telah melampaui target ketuntasa klasikal sebesar 80%.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

KTSP mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di buat untuk membekali peserta didik dengan kemampuan berpikir logis, sistematis, kritis dan kreatif, serta kemampuan bekerjasama. Sehingga guru selalu di tuntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar menumbuhkan minat, motivasi dan menambahkan hasil yang maksimal atas hasil belajar peserta didik.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan banyak sekali hal-hal yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar siswa, salah satunya yaitu melalui aktifitas bermain. Bermain dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan sekaligus meningkatkan kemampuan siswa dengan mempertimbangkan karakter dan perkembangan siswa guru harus dapat merencanakan dengan matang proses pembelajaran. Dalam membuat perencanaan tersebut guru bisa menggunakan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian Tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto. Menurut Suharsimi Arikunto (2009), PTK merupakan suatu kegiatan yang sengaja dilaksanakan dalam sebuah kelas, berbentuk penelitian yang dilakukan secara kolaborasi dalam proses pembelajaran, guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik, memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran.

Arti dari penelitian secara kolaborasi adalah penelitian tidak melakukan penelitian sendiri, namun bekerjasama dengan orang lain yang nantinya akan bertindak sebagai observer. Peneliti bersama sama dengan kolaborator akan melaksanakan penelitian ini untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan diawal program penelitian.

Menurut Suharsimi Arikunto (2009: 2), PTK dibentuk dari tiga kata yakni Penelitian, Tindakan dan Kelas, maka ada tiga pengertian pula yang dapat di terangkan.

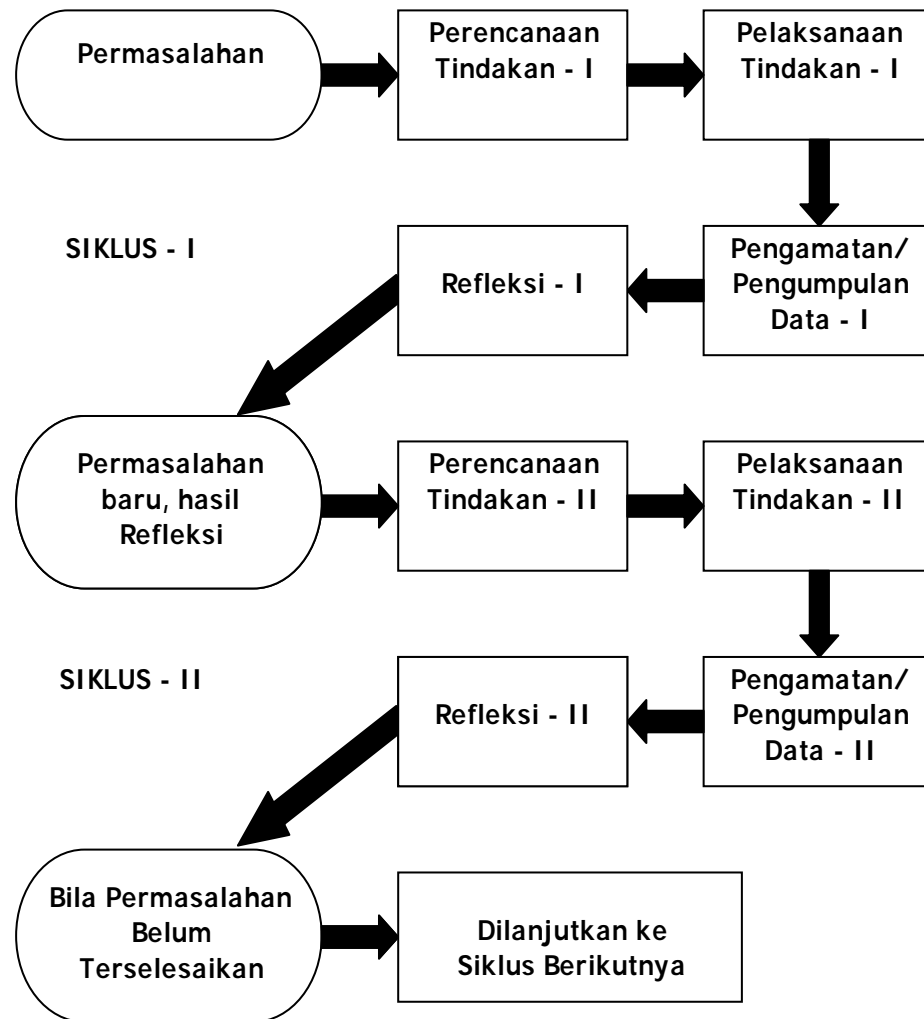
1. Penelitian, yaitu suatu kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

2. Tindakan, yaitu suatu kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Menurut Suharsimi Arikunto (2009:20), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan (implementasi), pengamatan (observasi), dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut akan membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan, selain itu juga tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang di gambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin di perlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus pertama dan siklus-siklus berikutnya adalah sebagai berikut.

- (1) Penetapan fokus permasalahan
- (2) Perencanaan tindakan
- (3) Pelaksanaan tindakan
- (4) Pengumpulan data (pengamatan/observasi)
- (5) Refleksi (analisis, dan interpretasi)
- (6) Perencanaan tindak lanjut.

Untuk lebih jelasnya, rangkaian kegiatan dari setiap siklus dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 7.** Siklus Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Desain yang dipergunakan dalam penelitian ini dapat dijabarkan seperti di bawah ini:

a. Prosedur tindakan pada siklus I:

Prosedur penelitian tindakan kelas dalam siklus I terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, dapat diuraikan sebagai berikut:

## 1. Perencanaan

Dalam tahap ini, peneliti menjelaskan mengenai apa, kapan, dimana, oleh siapa kapan dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Yaitu dengan merencanakan dan menyusun perangkat untuk pelaksanaan proses pembelajaran yaitu:

- a. Silabus
- b. Membuat pelaksanaan pembelajaran(RPP) yang disusun untuk setiap pertemuan
- c. Mempersiapkan materi pelajaran serta fasilitas dan sarana yang mendukung dalam pelaksanaan pembelajaran
- d. Menyusun lembar observasi yang terdiri dari lembar observasi untuk guru dan lembar observasi untuk siswa untuk mengetahui kondisi berlangsungnya proses pembelajaran
- e. Menyusun alat evaluasi, tes

## 2. Pelaksanaan Tindakan

Dalam tahap pelaksanaan tindakan ini, dilakukan implementasi atau penerapan isi rancangan yang sudah disusun dalam tahap perencanaan. Dalam hal ini, peneliti harus ingat dan selalu menaati apa yang sudah di susun dalam tahap perencanaan. Yaitu peneliti melaksanakan kegiatan:

- a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam
- b. Guru mengadakan presensi kehadiran siswa
- c. Memberikan konsep materi pembelajaran
- d. Menjelaskan materi dengan model bermain pada tahap pertama

- e. Guru dan siswa menarik kesimpulan dari materi yang telah disimpulkan
- f. Mengajarkan soal evaluasi

### 3. Pengamatan

Pada bagian pengamatan, di lakukan perekaman data yang meliputi proses dan hasil dari pelaksanaan kegiatan. Tujuan di lakukanya pengamatan adalah untuk mengumpulkan bukti hasil tindakan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi. aspek aspek yang diamati, yaitu:

- a. Kedisiplinan siswa
- b. Keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung
- c. Dokumentasi foto yang digunakan sebagai laporan berupa gambar

### 4. Refleksi

Pada tahap ini merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah di lakukan, Kegiatan ini dilakukan setelah peneliti selesai melakukan tindakan dan di lakukan bersama dengan observer. Pada bagian refleksi dilakukan analisis data mengenai proses, masalah, hambatan yang dijumpai. Kemudian di lanjutkan dengan refleksi terhadap dampak pelaksanaan tindakan yang di laksanakan. Apakah sudah sesuai dengan perencanaan atau belum, apakah telah terjadi peningkatan atau belum? Setelah itu disimpulkan untuk melakukan tindakan selanjutnya.

#### b. Prosedur tindakan pada siklus II:

Berdasarkan refleksi pada siklus I, maka pada siklus II ini dilakukan perbaikan perbaikan dan penyempurnaan mulai dari perencanaan, sampai refleksi. Proses penelitian tindakan kelas dalam siklus II yang terdiri atas perencanaan,

tindakan, observasi, dan refleksi ini pada dasarnya sama seperti pada siklus I, tetapi ada beberapa perbedaan kegiatan pembelajaran pada siklus II. Proses penelitian pada siklus II ini diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Perencanaan

Yaitu peneliti melakukan penyempurnaan dan merencanakan seluruh kegiatan yang dilaksanakan pada siklus I. melakukan tindakan pada siklus II yaitu:

- a. Identifikasi hal hal yang memerlukan perbaikan berdasarkan observasi pada siklus I
- b. Menentukan langkah langkah perbaikan yang ditentukan dalam RPP dengan model bermain
- c. Menyiapkan materi pelajaran
- d. Menyusun pedoman pengamatan pembelajaran
- e. Tindakan pada siklus II merupakan perbaikan dari siklus I, kekurangan dan kelemahan yang menjadi penghambat dalam siklus I diperbaiki dalam siklus II.

#### 2. Pelaksanaan Tindakan

Dalam tahap pelaksanaan tindakan ini, peneliti melaksanakan kegiatan tindakan dengan pendekatan kompetisi dalam pembelajaran lari jarak pendek.

Tindakan ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu:

- a. Tahap pendahuluan yaitu guru mengadakan apersepsi dan mengulas kembali materi yang telah disampaikan
- b. Tahap pelaksanaan yaitu melakukan kegiatan pembelajaran bermakna dengan penyajian konsep materi pembelajaran.

- c. Tahap penutup mengadakan diskusi bersama tentang informasi yang didapat dan mengambil kesimpulan dari hasil pembelajaran

### 3. Pengamatan

Pada bagian pengamatan, dilakukan perekaman data yang meliputi proses dan hasil dari pelaksanaan kegiatan. Data yang diamati meliputi: apa yang dilakukan, kapan waktunya, apa dan bagaimana hasil yang diperoleh dan sebagainya. Tujuan dilakukannya pengamatan adalah untuk mengumpulkan bukti hasil tindakan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi. Dengan demikian seluruh proses dan hasil yang diamati serta diobservasi menggunakan alat berupa lembar pengamatan siswa dan guru.

### 4. Refleksi

Pada bagian refleksi dilakukan analisis data mengenai proses, masalah, hambatan yang di jumpai. Kemudian dilanjutkan dengan refleksi terhadap dampak pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Dan mengetahui keefektifan penggunaan model bermain pada lari jarak pendek, serta mengetahui perubahan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, Apakah sudah sesuai dengan perencanaan atau belum, apakah telah terjadi peningkatan atau belum? Setelah itu disimpulkan untuk melakukan tindakan selanjutnya.

Melalui penelitian ini diharapkan permasalahan yang dihadapi dapat dipecahkan, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, dan tujuan pembelajaran yang tercantum dalam kurikulum dapat dicapai secara efisien



### **3.2 Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah Upaya Peningkatan Ketrampilan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain.

### **3.3 Obyek Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung. Untuk uji coba lapangan menggunakan 20 siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba lapangan menggunakan metode *Total Sampling* yaitu jumlah sampel yang diambil adalah seluruh jumlah populasi. Dalam hal ini peneliti menggunakan siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung.

### **3.4 Definisi Operasional Variabel**

Variabel didalam penelitian ini adalah peningkatan ketrampilan lari jarak pendek oleh siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten

Temanggung Tahun Ajaran 2011/2012 dengan menggunakan model bermain yang diukur melalui pengamatan/ observasi dan angket. Pendekatan dengan menggunakan bermain definisinya adalah guru harus menciptakan sebuah pembelajaran dengan menggunakan permainan yang menarik, menyenangkan dan sesuai atau berhubungan dengan masalah yang akan dituju yaitu lari jarak pendek. Dengan digunakanya model bermain yang menarik, menyenangkan dan sesuai dengan lari jarak pendek, diharapkan siswa akan lebih tertarik dan senang didalam mengikuti proses pembelajaran sehingga tujuan yang ditetapkan yaitu meningkatkan ketrampilan lari jarak pendek akan segera tercapai.

### **3.5 Waktu dan Lokasi Penelitian**

#### **3.5.1 Waktu Penelitian**

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Maret- Juni Tahun 2012. Dengan harapan waktu penelitian tidak terlalu panjang dan data yang diperoleh akan lengkap dengan kurun tersebut.

#### **3.5.2 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung dengan pertimbangan dalam menentukan lokasi penelitian antara lain: peneliti adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di SD Negeri 2 Gedongsari, Kabupaten Temanggung yang secara langsung mengalami permasalahan tentang pembelajran lari, dalam hal ini khususnya lari jarak pendek.

### **3.5 Tehnik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian tindakan kelas yang berupa hasil pengamatan di kumpulkan melalui observasi. Sedangkan data yang berupa tanggapan siswa dikumpulkan dengan angket. Dan metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tentang data dan nama siswa.

### **3.6 Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi terstruktur dan angket tipe pilihan.

#### **3.6.1. Observasi.**

Menurut Wardhani (2007;2.25), metode observasi terstruktur adalah jenis observasi yang menggunakan instrument instrument observasi yang sudah tersusun sebelumnya dan siap dipakai sehingga pengamat lebih mudah didalam menggunakannya. Data yang di ambil dengan metode observasi ini berupa pelaksanaan tindakan saat pembelajaran. Data dari metode ini nantinya akan turut menentukan bagaimana pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain, apakah sudah sesuai dengan yang telah direncanakan atau belum. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan dua jenis lembar pengamatan. Satu jenis adalah lembar pengamatan untuk guru, dan jenis yang kedua adalah lembar pengamatan untuk siswa. Berikut adalah contoh lembar observasi yang akan di gunakan:

#### **1. Lembar Pengamatan untuk Guru**

Kriteria penilaian

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)

Tabel 1. Lembar Observasi

Keterlaksanaan Pembelajaran Lari jarak pendek untuk guru

No	ASPEK ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi: memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin, doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar.				
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.				
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, member motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas				
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, membeeriakn contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi materi sesuai kurikulum yang berlaku.				

5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.				
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.				
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnose, melakukan remedi.				
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberikan tugas atau pengayaan				

Keterangan:

- 1) Skor 8- 16, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 17- 24, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik
- 3) Skor 25- 32, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik

## 2. Lembar Pengamatan untuk Siswa

Kriteria Penilaian:

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)

Tabel 2. Lembar Observasi

Keterlaksanaan Pembelajaran Lari jarak pendek untuk siswa

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran				
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif				
3	Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran				
4	Siswa memperoleh kesempatan bertanya				
5	Siswa melakukan praktek atau aktifitas jasmani/ bergerak				
6	Siswa dapat mealakukan permainan yang diberikan dalam pembelajaran				
7	Semua siswa dapat bekerja secara kelompok				
8	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif				
9	Siswa dapat melakukan evaluasi yang di berikan guru				
10	Semua siswa dapat melakukan lari jarak pendek				

Keterangan:

- 1) Skor 10- 20, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 21- 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- 3) Skor 31- 40, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

### 3.6.2. Angket.

Menurut Cholid dan Achmadi (2010: 76,78) angket atau kuisisioner adalah salah satu bentuk tehnik pengumpulan data berupa daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang relevan secara serentak bersamaan. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tipe pilihan, yaitu angket yang harus dijawab oleh responden dengan cara memilih salah satu jawaban yang sudah tersedia. Berikut contoh angket yang akan digunakan:

Petunjuk pengisian angket:

- 1) Bacalah pertanyaan- pertanyaan berikut ini, kemudian pilih jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pendapat, situasi dan keadaan yang sebenarnya.
- 2) Berilah tanda silang (√) sesuai dengan pilihan pendapatmu
- 3) Setelah angket ini selesai diisi, dikumpulkan kepada guru.

Kriteria Penilaian

- 1) Skor 4, Sangat Sangat senang (SS)
- 2) Skor 3, Senang(S)
- 3) Skor 2, Kurang Senang (KS)
- 4) Skor 1, Tidak Senang ( TS)

Tabel 3. Lembar Angket

Keterlaksanaan Pembelajaran Lari jarak pendek untuk siswa

No	FAKTOR YANG DINILAI	ALTERNATIF JAWABAN			
		1	2	3	4
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan				
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari jarak pendek				
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong				
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru				
5	Saya suka dengan olahraga lari, walaupun teman teman tidak menyukainya				
6	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya terdapat permainan				
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan disekolah				
8	Saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh sungguh				
9	Saya selalu mengawali lari jarak pendek dengan pemanasan terlebih dahulu				
10	Saya selalu aktif dalam belajar lari jarak pendek				



11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru				
12	Saya menemukan hal hal baru yang menyenangkan selama pelajaran				
13	Saya lebih menyenangi belajar lari daripada belajar pendidikan jasmani lainnya				
14	Saya dapat melakukan permainan yang diberikan guru				
15	Saya dapat merasakan hasil dari belajar lari jarak pendek				

### 3.6.3 Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data-data tentang data dan nama siswa kelas V SDN 2 Gedongsari sebagai subjek penelitian ini.

### 3.7 Analisa Data

Data yang sudah diperoleh kemudian di paparkan dengan menggunakan statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2006:21) statistik deskriptif ialah statistik yang berfungsi untuk mendiskriptifkan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, kemudian membuat kesimpulan yang berlaku umum. Tehnik analisa data dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti bersama dengan kolabolator untuk merefleksi hasil observasi dan angket terhadap proses pembelajaran yang

dilaksanakan oleh guru dan siswa didalam kelas. Hal itu kemudian diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dipaparkan.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes melalui model bermain terhadap peningkatan ketrampilan lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung tahun ajaran 2011/2012. Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek psikomotorik, afektif, kognitif, data hasil observasi siswa dan hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa tersebut disajikan dalam dua siklus sebagai berikut:

##### 4.1.1 Siklus I

##### 4.1.1.1 Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif

Pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I dilihat pada tabel 1 berikut :

Tabel 1 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Persentase
Baik	9	45%
Cukup Baik	4	20%
Kurang Baik	7	35%

Tidak Baik	0	0,00%
Jumlah	20	100

Dari tabel pemahaman konsep gerak dalam lari jarak pendek pada aspek kognitif pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang baik 7 siswa atau sebanyak 35%. Pemahaman siswa pada siklus I masih cukup baik sebanyak 4 siswa atau 20%. Pemahaman siswa pada siklus I yang termasuk kategori baik 9 siswa atau sebanyak 45%.

#### 4.1.1.2 Unjuk Kerja Teknik Dasar lari jarak pendek aspek psikomotor

Hasil unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar lari jarak pendek Pada Siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Persentase
Baik	3	15%
Cukup Baik	6	30%
Kurang Baik	11	55%
Tidak Baik	0	0,00%
Jumlah	20	100

Dari tabel unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria kurang baik 11 siswa atau sebanyak 55%. Hasil unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek pada

siklus I yang masih cukup baik sebanyak 6 siswa atau sebanyak 30%. Siswa tergolong kriteria baik sebanyak 3 siswa atau 15%.

#### 4.1.1.3 Hasil Perilaku Siswa (Afektif)

Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3 Hasil Perilaku Siswa (Afektif) pada Siklus I

Kriteria	Siklus I	
	Frekuensi	Persentase
Baik	20	100%
Cukup Baik	0	0%
Kurang Baik	0	0%
Tidak Baik	0	0%
Jumlah	20	100

Dari tabel tanggapan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I diketahui bahwa secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa. Hal ini terlihat bahwa sebanyak 20 siswa atau 100% menyatakan bahwa pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain termasuk dalam kategori baik.

#### 4.1.1.4 Hasil Observasi

##### a. Hasil observasi untuk guru

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada siklus I, menyatakan bahwa proses pembelajaran yang diberikan guru berlangsung dengan

baik sebesar 72%. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti jalannya proses pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran.

b. Hasil observasi untuk siswa

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer pada siklus I menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain berlangsung baik sebesar 83%. Proses pembelajaran pada siklus I, observer melihat adanya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran yang ditandai dari peningkatan nilai rata-rata kelas yang tadinya 55 dengan persentase rata-rata 55 % (Pra Siklus) meningkat nilai rata-rata kelas menjadi 77 dengan persentase rata-rata 77%. Ketuntasan klasikal belum mencapai 100 % dikarenakan masih ada 3 siswa yang belum mampu melakukan lari jarak pendek dengan benar.

**4.1.1.5 Hasil Kuesioner Penelitian Untuk Siswa**

Hasil kuesioner keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4 Hasil Kuesioner Pada Siklus I

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Baik	18	90%
Cukup Baik	2	10%
Kurang Baik	0	0,00%
Tidak Baik	0	0,00%
Jumlah	31	100

Dari tabel kuesioner siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus I diketahui bahwa sebanyak 18 siswa atau 90% memberikan tanggapan yang baik, 2 siswa atau 10% memberikan tanggapan yang cukup baik.

#### 4.1.2 Siklus II

##### 4.1.2.1 Hasil Pemahaman Siswa Aspek Kognitif

Pemahaman siswa pada aspek kognitif dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus II dilihat pada tabel 5 berikut :

Tabel 5 Pemahaman Siswa (Aspek Kognitif) pada siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Persentase
Baik	9	45%
Cukup Baik	9	45%
Kurang Baik	2	10%
Tidak Baik	0	0,00%
Jumlah	20	100

Dari tabel pemahaman konsep gerak dalam lari jarak pendek pada aspek kognitif pada siklus II diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria baik 9 siswa atau sebanyak 45%, siswa tergolong dalam kriteria cukup baik 9 siswa atau sebanyak 45%. Pemahaman siswa pada siklus II tergolong dalam kriteria tidak baik sebanyak 2 siswa atau 10%.

#### 4.1.2.2 Unjuk Kerja Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

Hasil unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek pada siklus II dapat dilihat pada table 6 berikut:

Tabel 6 Hasil Unjuk Kerja Teknik Dasar lari jarak pendek

Pada Siklus II

Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Persentase
Baik	20	100%
Cukup Baik	0	0,00%
Kurang Baik	0	0,00%
Tidak Baik	0	0,00%
Jumlah	20	100

Dari tabel unjuk kerja teknik dasar lari jarak pendek pada siklus II diketahui bahwa secara keseluruhan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa, hal ini terlihat bahwa sebanyak 20 siswa atau sebanyak 100% menyatakan bahwa lari jarak pendek dengan model bermain tergolong dalam kriteria baik.

#### 4.1.2.3 Hasil Perilaku Siswa (Afektif)

Hasil perilaku siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus II dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7 Hasil Perilaku Siswa (Afektif) pada Siklus II



Kriteria	Siklus II	
	Frekuensi	Persentase
Baik	20	100%
Cukup Baik	0	0%
Kurang Baik	0	0%
Tidak Baik	0	0%
Jumlah	20	100

Dari tabel tanggapan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siklus II diketahui bahwa secara keseluruhan tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain memperoleh tanggapan yang baik oleh siswa. Hal ini terlihat bahwa sebanyak 20 siswa atau 100% menyatakan bahwa pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain termasuk dalam kategori baik.

#### 4.1.2.4 Hasil Observasi

##### a. Hasil observasi untuk guru

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada siklus II, menyatakan bahwasannya proses pembelajaran yang diberikan guru berlangsung dengan baik sebesar 88%. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti jalannya proses pembelajaran lari jarak pendek. Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran.

##### b. Hasil observasi untuk siswa

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer pada siklus II menyatakan bahwasannya pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik sebesar

90%. Proses pembelajaran lari jarak pendek pada siklus II, observer melihat adanya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa yang lebih baik dibanding siklus I. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran yang ditandai dari peningkatan nilai rata-rata kelas. Pada siklus I rata-rata kelas sebesar 77 atau sebesar 77%. Pada siklus II nilai rata-rata kelas meningkat menjadi 91 atau sebesar 91%. Semua siswa sudah mencapai nilai diatas KKM.

#### 4.1.2.5 Hasil Kuesioner Penelitian Untuk Siswa

Hasil kuesioner keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus II dapat dilihat pada tabel 8 berikut:

Tabel 8 Hasil Kuesioner Pada Siklus II

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Baik	20	100%
Cukup Baik	0	0,00%
Kurang Baik	0	0,00%
Tidak Baik	0	0,00%
Jumlah	20	100

Dari tabel kuesioner siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain pada siklus II diketahui bahwa 20 siswa atau 100% memberikan tanggapan yang baik, dan menyatakan bahwa pembelajaran lari jarak pendek melalui model bermain termasuk dalam kategori baik.

## 4.2 Pembahasan

### 1. Siklus I

Tahap- tahap yang dilaksanakan pada siklus I ini sebagai berikut:

a. Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran, menyusun rencana pembelajaran serta menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas. Selain itu, peneliti juga berdiskusi dengan kolaborator mengenai pembelajaran yang akan dijalankan.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung selama 1 kali pertemuan dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pertemuan pertama dilaksanakan tanggal 31 mei 2012 selama 2 jam pelajaran(70 menit). Materi pokoknya mengenai pembelajaran lari jarak pendek. Adapun jalanya pembelajaran adalah sebagai berikut: siswa diberi pembelajaran yang orientasinya ke arah pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain.

Permainan yang pertama adalah “Menemukan sarang”. Dalam permainan ini guru membuat simpai atau tali yang dibentuk lingkaran bisa dibuat dari kapur selanjutnya alat tadi disebar secara acak disekitar ruang atau daerah permainan, jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa, kurang 1, kurang 2, atau kurang 3. Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh

bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skipping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang! Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknya memasuki garis finish Hanya satu siswa yang boleh berada didalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan. Permainan ini dilakukan selama 2 kali. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk melatih kecepatan reaksi dalam memasuki garis finish.

Permainan kedua adalah “Berlomba Memindahkan Bola”. Dalam permainan ini, guru membuat empat buah garis A, B, C dan D sepanjang kurang lebih 20 meter, jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan dibelakang garis dibuat lingkaran/ tempat sampah masing-masing sebanyak 5 buah. Jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaruh 5 buah bola. Seluruh siswa dibagi menjadi 4 regu yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan menghadap ke arah depan. Untuk yang pertama boleh ditempatkan dibelakang garis A, jika semua sudah siap maka permainan dapat

dimulai. Dengan bunyi peluit dari guru, maka setiap siswa nomor 1 atau yang berdiri palingdepan dibelakang garis A,B,C,danD, memindahkan bola satu demi satu lingkaran dibelakang garis dengan berlari secepat-cepatnya diantara kedua garis tersebut. Artinya, setelah ia memindahkan bola yang pertama, segera ia kembali untuk mengambil bola kedua dan ditempatkan ke dalam lingkaran yang berbeda. Setelah menempatkan bola yang kelima didalam lingkaran kedua, siswa nomor 2 yang dibelakang nomor 1 segera lari, memindahkan bola satu demi satu kelingkaran/ keranjang sampah mulai urutan satu sampai lima.

Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan

permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah anak yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan bola. Tujuan dari permainan ini adalah menambah kecepatan dan kelincahan dalam lari.

Setelah melakukan beberapa permainan, maka guru mengajarkan pengenalan mengenai tehnik lari jarak pendek yang benar kepada siswa. Kemudian di lakukan tes evaluasi lari jarak pendek secara individu kepada seluruh

siswa, disini guru dan kolabolator mengamati sekaligus mengevaluasi jalanya pembelajaran. Hasil pemahaman siswa ( aspek kognitif) pada siklus I masih banyaknya siswa yang termasuk dalam kategori kurang pada pertemuan 1 yaitu sebanyak 7 atau 35%, sedangkan pada hasil unjuk kerja tehnik dasar lari jarak pendek masih banyak ditemukan siswa yang kurang baik yaitu sebanyak 55% siswa maka perlu dilakukan refleksi untuk mengatasi kekurangan proses pembelajaran pada siklus I sehingga pada siklus selanjutnya diharapkan akan lebih meningkat dengan ketuntasan klasikal sebesar 85%.

c. Observasi

Untuk mengetahui dampak pemberian model permainan dan mengetahui apakah dalam pelaksanaan tindakan peneliti telah menggunakan model penerapan permainan dengan tepat, maka selama proses pembelajaran berlangsung, aktivitas peneliti diamati oleh satu orang ahli sebagai observer. Hal yang diamati observer terbagi dalam dua jenis, yang pertama adalah pengamatan mengenai keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh guru, sedangkan yang kedua adalah pengamatan mengenai keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek siswa.

1. Hasil observasi keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh guru

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh kedua observer pada siklus I, mereka menyatakan bahwasanya proses pembelajaran yang diberikan guru sudah baik. Hal ini dapat dilihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti jalanya proses pembelajaran lari jarak pendek, hanya

saja disini terdapat satu siswa yang terlihat kurang aktif mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dikarenakan siswa tersebut dalam kondisi kurang sehat.

2. Hasil observasi ketertatalaksanaan lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa.

Pada proses pembelajaran lari jarak pendek siklus I, observer melihat adanya peningkatan pemahaman dari para peserta didik. hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran yang ditandai dari hasil observasi pembelajaran siklus I persentase siswa yang memperhatikan saat proses pembelajaran sejumlah 40% dan yang cukup memperhatikan sejumlah 40% sedangkan siswa yang kurang memperhatikan sebanyak 20%, Ketuntasan klasikal belum mencapai 100% dikarenakan masih ada beberapa siswa yang belum terbiasa untuk melakukan lari jarak pendek, sehingga mereka belum mampu melakukan lari jarak pendek secara benar.

Pada proses pembelajaran yang telah dilakukan oleh guru, observer menganggap bahwa masih perlu dilakukan siklus II sebagai siklus lanjutan agar seluruh aspek yang belum terpenuhi dalam siklus I dapat terpenuhi pada siklus II.

#### d. Refleksi

Setelah siklus I selesai, peneliti dan pengamat mendiskusikan mengenai hasil pelaksanaan penelitian pada siklus I, hasil diskusi antara peneliti dan pengamat diantaranya adalah:

Pada pertemuan siklus I yang diadakan pada tanggal 31 Mei 2012, kolabolator sudah menganggap pembelajaran cukup berlangsung dengan baik dan cukup mengalami peningkatan apabila sebelum di adakan siklus I. akan tetapi perlu diadakanya siklus kedua agar ketuntasan belajar bagi setiap siswa agar tercapai.

Pada pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang telah dilaksanakan pada siklus pertama dengan satu kali tatap muka, pertemuan berjalan dengan lancar. Selain itu, berdasarkan hasil pembelajaran lari jarak pendek pada siklus pertama mencapai kategori kurang baik sebesar 35% dan kategori baik hanya 45%, sedangkan pada hasil unjuk kerja tehnik dasar lari jarak pendek juga masih ditemukan siswa yang kurang baik yaitu sebanyak 55% siswa, maka dari hasil diskusi dengan rekan sejawat maka disepakati untuk melakukan pembelajaran lanjutan pada siklus II sehingga pembelajaran lari jarak pendek di harapkan akan lebih mudah dipahami, khususnya bagi anak anak yang belum mampu melakukannya.

## **2. Siklus II**

### **a. Perencanaan (*planning*)**

Perencanaan pelaksanaan tindakan yang akan dilakukan pada siklus II dilaksanakan pada tanggal 8 juni 2012. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah mencari solusi dari permasalahan yang belum dapat diatasi pada siklus I, merancang scenario pembelajaran, membuat rencana pembelajaran, dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses



pembelajaran. Berbekal hasil analisa dan identifikasi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, pada tahap ini peneliti merancang rencana pembelajaran yang diharapkan dapat lebih menarik sekaligus mengena terhadap pembelajaran yang akan dituju. Sehingga pada akhir pembelajaran, diharapkan seluruh murid dapat memahami dan melakukan lari jarak pendek dengan benar.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action* )

Pelaksanaan tindakan pada proses pembelajaran dalam siklus II berlangsung selama satu kali pertemuan, dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Dilaksanakan pada tanggal 8 juni 2012 selama 2 jam pelajaran (70 menit). Pembelajaran diawali dengan pembukaan dan pemanasan terlebih dahulu kemudian masuk dalam kegiatan inti.

Dalam kegiatan ini guru mengawalinya dengan pemberian permainan “Menemukan sarang”. Dalam permainan ini guru membuat simpai atau tali yang dibentuk lingkaran bisa dibuat dari kapur selanjutnya alat tadi disebar secara acak disekitar ruang atau daerah permainan, jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa, kurang 1, kurang 2, atau kurang 3. Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skipping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang! Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah

simpai terdekat dan diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknya memasuki garis finish Hanya satu siswa yang boleh berada didalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan. Permainan ini dilakukan selama 2 kali. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk melatih kecepatan reaksi dalam memasuki garis finish.

Permainan kedua adalah “Berlomba Memindahkan Bola dengan cara estafet”. Dalam permainan ini, guru membuat empat buah garis A, B, C dan D sepanjang kurang lebih 20 meter, jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan dibelakang garis dibuat lingkaran/ tempat sampah masing-masing sebanyak 5 buah. Jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaruh 5 buah bola. Seluruh siswa dibagi menjadi 4 regu yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan menghadap ke arah depan. Untuk yang pertama boleh ditempatkan dibelakang garis A, jika semua sudah siap maka permainan dapat dimulai. Dengan bunyi peluit dari guru, maka setiap siswa nomor 1 atau yang berdiri paling depan dibelakang garis A,B,C,danD, menggunakan start jongkok memindahkan bola kedalam keranjang sampah pertama, setelah ia memindahkan bola yang pertama, segera ia kembali untuk menepuk tangan pelari

kedua dan pelari kedua langsung berlari untuk memindahkan bola kekeranjang sampah kedua, begitu pula pelari kedua setelah ia memasukkan bola kekeranjang sampah kedua ia segera kembali untu menepuk tangan pelari ketiga, permainan itu dilanjutkan sampai pelari kelima selesai.

Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan , permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah regu yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan balok. Tujuan dari permainan ini adalah menambah kecepatan dan kelincahan dalam lari.

Setelah cukup melakukan permainan, maka guru sekali lagi mengajarkan tehnik lari jarak pendek yang benar kepada siswa. Guru berikut kolaborator kemudian melakukan tes evaluasi lari jarak pendek secara individu kepada seluruh siswa.

c. Observasi

Apabila hal yang diamati oleh observer dalam siklus I ini terbagi dalam dua jenis, maka dalam siklus II ini hal yang diamati bertambah menjadi tiga aspek. Aspek yang pertama mengenai pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh guru, aspek yang kedua adalah pengamatan mengenai

keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa kemudian ditambah yang terakhir adalah hasil angket yang diberikan kepada siswa pada akhir pembelajaran.

- 1) Hasil observasi ketertatalaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh guru

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer pada siklus II mereka menyatakan bahwasanya proses pembelajaran yang diberikan oleh guru telah meningkat dari siklus I. keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran yang pada siklus I belum mencapai 100% pada siklus II ini telah mencapai 100%. Kekurangan- kekurangan guru yang terjadi dalam proses pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I juga telah diperbaiki dalam siklus II.

- 2) Hasil observasi ketertatalaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan oleh siswa

Pada proses pembelajaran lari jarak pendek siklus II, observer melihat adanya peningkatan pemahaman dari para peserta didik. hal ini terlihat dari peningkatan hasil proses pembelajaran yang ditandai dari hasil observasi pembelajaran siklus II persentase siswa yang memperhatikan saat proses pembelajaran sejumlah 45% dan yang cukup memperhatikan sejumlah 45% sedangkan siswa yang kurang memperhatikan sebanyak 10%.

3) Hasil angket keterlaksanaan pembelajaran siswa

Berdasarkan angket yang di pilih bahwasanya pembelajaran lari jarak pendek terasa sangat menyenangkan, Hal ini memberikan kesimpulan bahwa pembelajaran yang diberikan dapat berlangsung menarik dan menyenangkan.

d. Refleksi

Setelah siklus II selesai, peneliti dan pengamat berdiskusi kembali mengenai hasil dari pelaksanaan penelitian. Hasil dari diskusi dan evaluasi observer mengenai pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode bermain menyatakan bahwa guru telah berusaha maksimal untuk memberikan pembelajaran kepada peserta didik, hal ini tampak jelas dari semakin meningkatnya hasil pembelajaran dari pertemuan I yang dilaksanakan. Pada pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek pada siklus yang kedua ini, pembelajaran juga berjalan dengan baik dan lancar. Peserta didik aktif didalam mengikuti jalanya proses pembelajaran lari jarak pendek.

Selain itu, pada akhir proses pembelajaran pada siklus II peneliti juga membagikan angket kepada peserta didik guna mengukur beberapa senang siswa didalam mengikuti jalanya pembelajaran. Dan hasil dari angket yang diberikan oleh peneliti kepada peserta didik tersebut, terlihat bahwa mereka merasa senang dan aktif didalam mengikuti jalanya pembelajaran lari jarak pendek. Oleh karena itu, berdasarkan pertimbangan dan masukan dari para kolaborator maka tidak perlu diadakan pembelajaran lanjutan.

### 4.3 Perbandingan Hasil Observasi Siklus I dan Siklus II

#### 4.3.1 Hasil Analisis Pemahaman Kognitif

Data hasil pengamatan pemahaman siswa (kognitif) diperoleh hasil seperti pada tabel 9 berikut:

Tabel 9 Analisis Pemahaman Siswa (Kognitif)

Kognitif	Siklus I	Siklus II
	63%	67%

#### 4.3.2 Hasil Pengamatan Keterampilan Unjuk Kerja Siswa

Keterampilan unjuk kerja psikomotor yang diamati selama siswa melakukan kegiatan pembelajaran lari jarak pendek yang dilaksanakan selama dua siklus.

Data hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor diperoleh hasil seperti pada tabel 10 berikut:

Tabel 10 hasil pengamatan unjuk kerja siswa Siswa (psikomotor)

Psikomotor	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
	59%	77%	91%

#### 4.3.3 Hasil Pengamatan Perilaku Siswa (Afektif)

Hasil pengamatan afektif siswa selama proses pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I dan Siklus II diperoleh hasil seperti pada tabel 11 berikut:

Tabel 11 Pengamatan Perilaku Siswa

	Siklus I	Siklus II
Afektif	92,4%	94,3%

#### 4.3.4 Hasil pengamatan observasi keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek untuk guru dan siswa

##### a. Untuk guru

Tabel 12 Observasi Untuk Guru

	Siklus I	Siklus II
Observasi Untuk Guru	72%	88%

##### b. Untuk Siswa

Tabel 13 Observasi Untuk Guru

	Siklus I	Siklus II
Observasi Untuk Siswa	83%	90%

#### 4.3.5 Hasil Analisis Kuesioner siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain

Hasil tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain dilihat pada table 14 berikut:

Tabel 14 Kuesioner Siswa

Kuisisioner Siswa	Siklus I	Siklus II
	86%	88%

## PEMBAHASAN

### - Aspek Pemahaman Siswa (Kognitif)

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap materi lari jarak pendek selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada siklus I persentase pemahaman siswa mencapai 63% dengan kategori cukup. Pada siklus II persentase pemahaman siswa mencapai 67% dengan kategori baik. Dengan demikian pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran mengalami peningkatan.

### - Aspek Unjuk Kerja Psikomotor

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa secara umum terjadi peningkatan keterampilan unjuk kerja psikomotor siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada siklus I, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 77% . Pada siklus II, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 91%.



- **Aspek Pengamatan Sikap (Afektif)**

Lembar pengamatan sikap ilmiah siswa (Afektif) mencakup, bertanggung jawab, disiplin waktu, memakai seragam, kehadiran, mentaati peraturan, menerima keputusan juri, Pada siklus I persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 92,4% dengan kategori baik. Pada siklus II, persentase rata-rata pengamatan sikap mencapai 94,3% dengan kategori baik.

- **Aspek Pengamatan untuk Guru dan Siswa**

a. Untuk Guru

Pada lembar pengamatan keterlaksanaan pembelajaran lari jarak pendek untuk guru terjadi peningkatan secara umum. Pada siklus I diperoleh persentase 72% dengan kriteria pembelajaran berlangsung cukup baik. Sedangkan pada siklus II diperoleh persentase 88% dengan kriteria pembelajaran berlangsung baik pula.

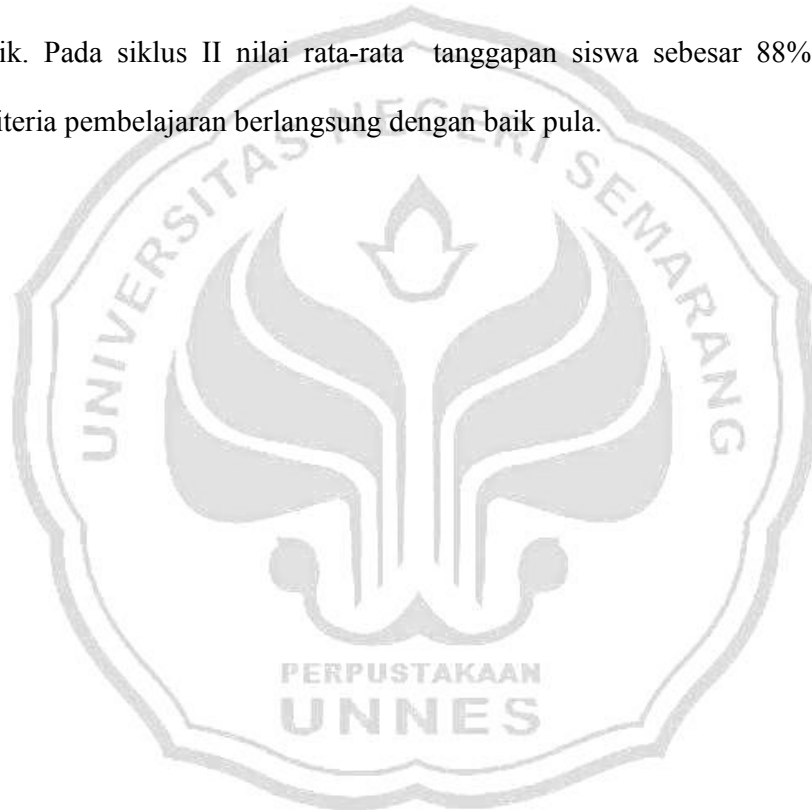
b. Untuk Siswa

Lembar pengamatan untuk siswa mencakup mampu bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran, bergerak dengan aktif, antusias dalam mengikuti pembelajaran, memperoleh kesempatan bertanya, melakukan praktek/aktivitas jasmani, melakukan permainan yang diberikan dalam pembelajaran, bekerjasama dengan kelompok, menggunakan alat pembelajaran secara efektif, melakukan evaluasi yang diberikan oleh guru dan dapat melakukan lari jarak pendek. Pada siklus I persentase rata-rata pengamatan perilaku siswa sebesar 83%

yang dinyatakan dengan kriteria baik. Pada siklus II persentase rata-rata perilaku siswa sebesar 90% yang juga dinyatakan baik.

- **Aspek Kuesioner Siswa**

Berdasarkan tabel 14 di atas, diperoleh hasil analisis untuk masing-masing aspek tanggapan siswa pada siklus I dan II. Pada siklus I, nilai rata-rata tanggapan siswa sebesar 86% dengan kriteria pembelajaran berlangsung baik. Pada siklus II nilai rata-rata tanggapan siswa sebesar 88% dengan kriteria pembelajaran berlangsung dengan baik pula.



## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran menggunakan model bermain terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo, Kabupaten Temanggung tahun 2012 mengenai pembelajaran lari jarak pendek. Sehingga guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai metode pembelajaran dengan model bermain, tentunya agar siswa merasa tertarik pada olahraga yang sedang diajarkan oleh guru.

Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil penilaian pemahaman siswa (Kognitif) selama siklus I dan Siklus II. Pada siklus I persentase rata-rata mencapai 63 % (Cukup baik). Pada siklus II persentase rata-rata mencapai 67% (Baik). Hasil pengamatan psikomotor selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I diperoleh persentase rata-ratanya mencapai 77%. Pada siklus II diperoleh persentase rata-rata sebesar 91%. Hasil pengamatan afektif selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I nilai rata-rata mencapai 92,4% (Baik). Pada siklus II nilai rata-rata mencapai 94,3% (Baik). Hasil penilaian tanggapan siswa/kuesioner selama siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I persentase

rata-rata mencapai 86% dengan kriteria baik. Pada siklus II persentase rata-rata mencapai 88% dengan kriteria baik juga.

## 5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan penyusun sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain adalah:

1. Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreatifitas dalam penyampaian materi didalam proses pembelajaran.
2. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dengan model bermain, diharapkan lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani lain khususnya pada cabang lari.
3. Bagi sekolah, agar memperbaharui sarana dan prasarana berikut alat alat olahraga sehingga semua siswa dapat mempergunakan fasilitas olahraga.
4. Perlu diadakanya penelitian sejenis pada materi pembelajaran lain dengan memperhatikan faktor- faktor terkait dalam proses pembelajaran.
5. Pembudayaan beraktifitas jasmani perlu adanya dukungan dari berbagai pihak guna mengoptimalkan peningkatan kemampuan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2006) *Perencanaan pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosda karya
- Ahmad Muhajir. (2007). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa Kelas X dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Ajaran 2006/2007". *Skripsi*.UNNES
- Andang Ismail. (2009). *Pengertian Bermain*. [http:// sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel](http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel) (diakses tanggal 6 maret 2012).
- Badrut Tamam. (2009). *Blowing Balloon Tingkatkan Konsentrasi Anak Autis* [online] tersedia <http://klubguru.com/view.php>. Diakses pada tanggal 26 Maret 2012
- Bimo Walgito. (1997). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Buku Kriteria Ketuntasan Minimal KTSP PJOK Semester 1 & 2 SDN 2 Gedongsari, Kecamatan Jumo Tahun 2012*
- Cholid Narbuko, Abu Achmadi.(2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Crow, D Lester. & Crow, Alice. (1989). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Nur Cahaya
- Crow, Lester D. & Crow, Alice. (1973). *An Out Line of General Psychology*. New York: Lithfe Field Adam and Co
- Dakir. (1993). *Dasar-Dasar Psikologi*. Bandung: Angkasa
- David O. Sears, dkk. (1992). *Psikologi Sosial* (Michael Adiyanto dan Savitri Sukrisni. Terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Dewa Ketut Sukardi. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Aksara Baru
- Dudi Pamungkas. (2009). "Hakikat Pendidikan Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Hall.

- Hafiz. (2010). *Metode Bermain Peranan (Role Playing Methode)*. <http://alhafizh84.wordpress.com/2010/01/16/metode-sosiodrama-dan-bermain-peranan-role-playing-methode/>.diakses 28 maret 2012.
- Kartini Kartono. (1996). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Mandar Maju
- Kurikulum 2006 Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22, 23, 24 Tahun 2006*
- Oemar Hamalik. (2008). *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Silabus KTSP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Kelas V Kecamatan Jumo Tahun 2011*
- Slameto. (1991). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono & Supardi. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Angkasa
- Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik: Untuk SGO*. JAKARTA:
- Surya Mohamad. 1992. *Psikologi pendidikan*. Bandung IKIP. Bandung.
- Waryani Srihati.1994. *Pendidikan permainan kecil*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka Depdikbud.

## SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Sekolah : SDN 2 Gedongsari  
 Kelas : V  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Semester : 2 (Dua)

**Standar Kompetensi : 1. Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Kewirausahaan/ Ekonomi Kreatif	Gagasan Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
						Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, seportivitas, percaya diri dan kejujuran	Atletik Start Saat berlari Finish	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Disiplin</li> <li>o Kerja keras</li> <li>o Kreatif</li> <li>o Demokratif</li> <li>o Rasa Ingin tahu</li> <li>o Cinta tanah air</li> <li>o Bersahabat</li> <li>o Menghargai prestasi</li> <li>o Gemar membaca</li> <li>o Peduli lingkungan</li> <li>o Peduli sosial</li> <li>o Tanggung jawab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Berorientasi tugas dan hasil</li> <li>o Berani mengambil resiko</li> <li>o Percaya diri</li> <li>o Keorisinilan</li> <li>o Berorientasi ke masa depan</li> </ul>	Melakukan aba-aba dalam start Melakukan aba-aba "bersedia" Melakukan aba-aba "siap" Melakukan aba-aba "ya" Melakukan sikap yang benar pada saat lari Melakukan sikap lari pada waktu memasuki garis finish	Melakukan gerakan: Start Saat berlari Finish	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demonstrasi	Lakukanlah start lari dan finish	4 x 35 menit (2 x pertemuan)	Buku Penjasorkes SD Buku referensi bermain rounders

*Lampiran 2***RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

- Nama Sekolah** : SD Negeri 2 Gedongsari
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : V (lima) / 2 (Dua)
- Pertemuan** : Siklus I / Pertemuan I
- Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit (2 jam pelajaran)
- Standar Kompetensi** :
1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** :
- 1.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
- Indikator** : Sejarah atletik
- Tehnik dasar lari**
- Start
  - Saat berlari
  - Finish

**A. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa mampu memahami sejarah singkat atletik khususnya lari



*Lanjutan Lampiran 2*

b. Siswa dapat melakukan gerakan :

- Start
- Saat berlari
- Finish

**B. Materi Pembelajaran**

Melakukan permainan yaitu permainan menemukan sarang dan berlomba memindahkan bola yang mengarah keteknik dasar lari jarak pendek yaitu gerakan start, pada waktu lari dan saat memasuki finish.

**C. Metode Pembelajaran**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Evaluasi

**D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

▪ **Kegiatan Awal/ pendahuluan (15 menit):**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

*Lanjutan Lampiran 2*

▪ **Kegiatan inti (45 menit)**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memberikan penjelasan cara Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir Melakukan gerak dasar start, saat berlari dan memasuki finish dengan metode bermain.
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.
- ☞ Penjelasan gerak dasar start, saat berlari dan memasuki finish.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

**3. Melakukan permainan**

- a. Permainan I (Menemukan sarang)
  - a) Guru membuat lingkaran sejumlah 19 menggunakan kapur/ tali/ simpai diatas tanah yang besarnya cukup apabila ditempati anak yang nantinya akan memasuki sarang.
  - b) Peraturan permainannya adalah: Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skipping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang! Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan

*Lanjutan lampiran 2*

diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknya memasuki garis finish Hanya satu siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.

- c) Permainan ini dilakukan selama 3 kali.
- b. Permainan II (Berlomba Memindahkan Bola)
  - a) Guru membuat empat buah garis A, B, C dan D sepanjang kurang lebih 20 meter, jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan dibelakang garis dibuat lingkaran/ tempat sampah masing-masing sebanyak 5 buah. Jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaruh 5 buah bola.
  - b) Kelas dibagi dibagi menjadi 4 regu yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan menghadap ke arah depan. Untuk yang pertama boleh ditempatkan di belakang garis A, jika semua sudah siap maka permainan dapat dimulai. Dengan bunyi peluit dari guru, maka setiap siswa nomor 1 atau yang berdiri palingdepan dibelakang garis A,B,C,danD, memindahkan bola satu demi satu lingkaran dibelakang garis dengan berlari secepat-cepatnya diantara kedua garis tersebut. Artinya, setelah ia memindahkan bola yang pertama, segera ia kembali untuk mengambil bola kedua dan ditempatkan ke dalam lingkaran yang berbeda. Setelah

*lanjutan lampiran 2*

menempatkan bola yang kelima di dalam lingkaran kedua, siswa nomor 2 yang dibelakang nomor 1 segera lari, memindahkan bola satu demi satu kelilingkaran/ keranjang sampah mulai urutan satu sampai lima. Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan.

- c) Permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah regu yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan balok.

#### **4. Teknik lari jarak pendek**

##### a. Teknik saat start

- a) Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada pada sejajar dengan ujung kaki depan.
- b) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari jari tangan diletakkan dibelakang garis start.
- c) Berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba aba.

##### b. Teknik saat lari/ sprint

- a) Kaki bertolak kuat kuat sampai terkejang lurus
- b) Lutut diangkat tinggi tinggi (setinggi panggul)

*Lanjutan lampiran 2*

- c) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong kedepan dengan sudut lutut antara 25-30 derajat.
  - d) Siku ditekuk kira kira 90 derajat
  - e) Pelari harus menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin.
- c. Tehnik saat memasuki garis finish
- a) Pelari berlari terus tanpa mengubah kecepatan
  - b) Pelari menyondongkan badan ke depan, kedua tangan di ayunkan ke bawah bagian belakang.
  - c) Pelari yang menggunakan dada di putar dengan ayunan tangan kedepan, sehingga bahu sebelah maju kedepan.

***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup (10 menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

*Lanjutan lampiran 2*

### **E. Alat dan Sumber Belajar**

#### **1. Alat pembelajaran:**

- a. Kapur pembatas
- b. Bola kasti
- c. Peluit
- d. Keranjang sampah
- e. Tali/ raffia
- f. Penghitung waktu/ stop watch

#### **2. Sumber pembelajaran**

- a. Buku teks
- b. Buku referensi
- c. Atletik
- d. Tim Abdi Guru

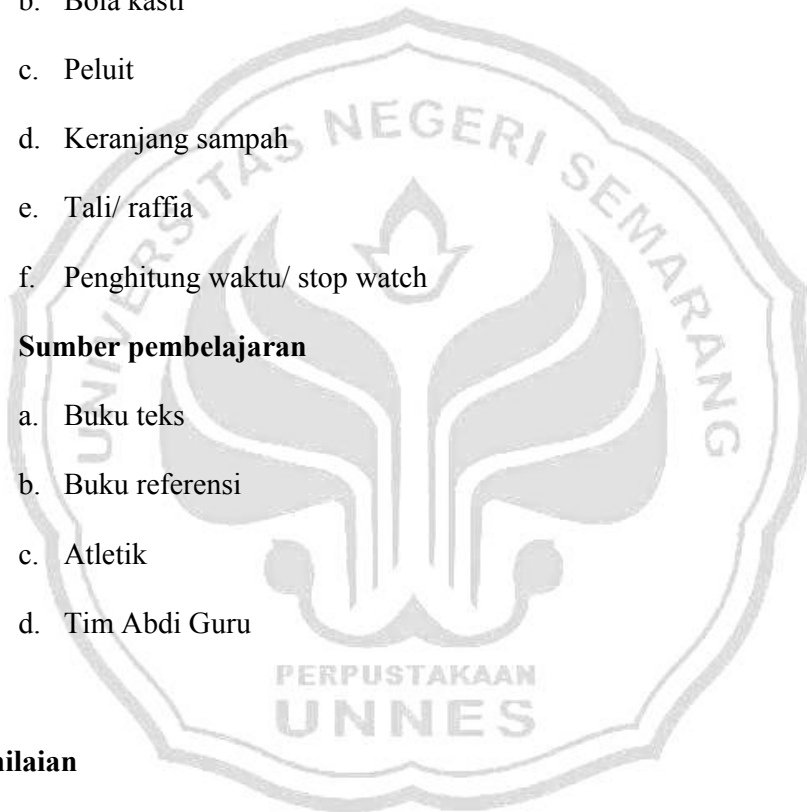
### **F. Penilaian**

#### **1. Tehnik penilaian**

- Tes unjuk kerja (psikomotor)

praktikkan tehnik start, saat berlari dan finish

#### **2. Rubrik penilaian**



## Lanjutan Lampiran 2

## Unjuk kerja lari jarak pendek

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. start				
2. saat lari				
3. finish				
<b>Jumlah</b>				
<b>Jumlah skor maksimal</b>				

Gedongsari, 31 Mei 2012

Guru Mapel PJOK


**SRI HARIYANI**

Mengetahui  
Kepala Sekolah



**TITIK SUNARSIH, S.Pd**  
NIP. 19590714 198201 2 007



*Lampiran 3***RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

- Nama Sekolah** : SD Negeri 2 Gedongsari
- Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
- Kelas/Semester** : V (lima) / 2 (Dua)
- Pertemuan** : Siklus II / Pertemuan II
- Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit (2 jam pelajaran)
- Standar Kompetensi** :
1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
- Kompetensi Dasar** :
- 1.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
- Indikator** : Sejarah atletik

**Tehnik dasar lari**

- Start
- Saat berlari
- Finish

**G. Tujuan Pembelajaran**

- a. Siswa mampu memahami sejarah singkat atletik khususnya lari



*Lanjutan Lampiran 3*

b. Siswa dapat melakukan gerakan :

- Start
- Saat berlari
- Finish

**H. Materi Pembelajaran**

Melakukan permainan yaitu permainan menemukan sarang dan berlomba memindahkan bola yang mengarah keteknik dasar lari jarak pendek yaitu gerakan start, pada waktu lari dan saat memasuki finish.

**I. Metode Pembelajaran**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Evaluasi

**J. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

▪ **Kegiatan Awal/ pendahuluan (15 menit):**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti
- ☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

*Lanjutan Lampiran 3*

▪ **Kegiatan inti (45 menit)**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memberikan penjelasan cara Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir Melakukan gerak dasar start, saat berlari dan memasuki finish dengan metode bermain.
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.
- ☞ Penjelasan gerak dasar start, saat berlari dan memasuki finish.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

**5. Melakukan permainan**

- c. Permainan I (Menemukan sarang)
  - a) Guru membuat lingkaran sejumlah 19 menggunakan kapur/ tali/ simpai diatas tanah yang besarnya cukup apabila ditempati anak yang nantinya akan memasuki sarang.
  - b) Peraturan permainannya adalah: Untuk memulai permainan ini seluruh siswa disuruh bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan lari, berderap, skipping. Pada aba-aba yang diberikan guru misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit atau teriakan masuk sarang! Seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan

*Lanjutan lampiran 3*

diam di sana. Dalam memasuki sarang/ simpai badan agak condong kedepan layaknya memasuki garis finish Hanya satu siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.

- c) Permainan ini dilakukan selama 3 kali.
- d. Permainan II (Berlomba Memindahkan Bola)
  - a) Guru membuat empat buah garis A, B, C dan D sepanjang kurang lebih 20 meter, jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan dibelakang garis dibuat lingkaran/ tempat sampah masing-masing sebanyak 5 buah. Jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaruh 5 buah bola.
  - b) Kelas dibagi dibagi menjadi 4 regu yang sama banyak,. Setiap regu berbanjar dan menghadap ke arah depan. Untuk yang pertama boleh ditempatkan di belakang garis A, jika semua sudah siap maka permainan dapat dimulai. Dengan bunyi peluit dari guru, maka setiap siswa nomor 1 atau yang berdiri palingdepan dibelakang garis A,B,C,danD, memindahkan bola satu demi satu lingkaran dibelakang garis dengan berlari secepat-cepatnya diantara kedua garis tersebut. Artinya, setelah ia memindahkan bola yang pertama, segera ia kembali untuk mengambil bola kedua dan ditempatkan ke dalam lingkaran yang berbeda. Setelah

*lanjutan lampiran 3*

menempatkan bola yang kelima di dalam lingkaran kedua, siswa nomor 2 yang dibelakang nomor 1 segera lari, memindahkan bola satu demi satu kelingkar/ keranjang sampah mulai urutan satu sampai lima. Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan.

- c) Permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah regu yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan balok.

**6. Teknik lari jarak pendek**

- d. Teknik saat start
- d) Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada pada sejajar dengan ujung kaki depan.
- e) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari jari tangan diletakkan dibelakang garis start.
- f) Berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba aba.
- e. Teknik saat lari/ sprint
- f) Kaki bertolak kuat kuat sampai terkejang lurus
- g) Lutut diangkat tinggi tinggi (setinggi panggul)

*Lanjutan lampiran 3*

- h) Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong kedepan dengan sudut lutut antara 25-30 derajat.
  - i) Siku ditekuk kira kira 90 derajat
  - j) Pelari harus menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin.
- f. Tehnik saat memasuki garis finish
- d) Pelari berlari terus tanpa mengubah kecepatan
  - e) Pelari menyondongkan badan ke depan, kedua tangan di ayunkan ke bawah bagian belakang.
  - f) Pelari yang menggunakan dada di putar dengan ayunan tangan kedepan, sehingga bahu sebelah maju kedepan.

**Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup (10 menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi, proses pembelajaran, berdoa dan bubar

*Lanjutan lampiran 3*

## **K. Alat dan Sumber Belajar**

### **1. Alat pembelajaran:**

- a. Kapur pembatas
- b. Bola kasti
- c. Peluit
- d. Keranjang sampah
- e. Tali/ raffia
- f. Penghitung waktu/ stop watch

### **2. Sumber pembelajaran**

- e. Buku teks
- f. Buku referensi
- g. Atletik
- h. Tim Abdi Guru

## **L. Penilaian**

1. Tehnik penilaian
  - Tes unjuk kerja (psikomotor)  
praktikkan tehnik start, saat berlari dan finish
2. Rubrik penilaian

## Lanjutan Lampiran 3

## Unjuk kerja lari jarak pendek

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
	1	2	3	4
1. start 2. saat lari 3. finish				
<b>Jumlah</b>				
<b>Jumlah skor maksimal</b>				

Mengetahui  
Kepala Sekolah



**TITIK SUNARSIH, S.Pd.**  
NIP. 19590714 198201 2 007

Gedongsari, 8 Juni 2012

Guru Mapel PJOK


**SRI HARIYANI**


PERPUSTAKAAN  
UNNES

*Lampiran 4*

**EVALUASI TEHNIK GERAKAN LARI JARAK PENDEK  
PADA SISWA KELAS V SDN 2 GEDONGSARI KECAMATAN JUMO  
KABUPATEN TEMANGGUNG**

**( Psikomotor )**

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi pokok : Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek  
Sasaran Program : Siswa Kelas V SDN 2 Gedongsari  
Tanggal : 31 Mei 2012

Lembar evaluasi dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan siswa dalam menguasai tehnik lari jarak pendek. Yang mencakup beberapa tehnik yaitu: saat Start (*Starting Action*), Lari sprint (*sprinting action*) dan Finish (*Finishing Actio*).

Petunjuk pengisian lembar evaluasi tehnik lari jarak pendek:

1. Pengamatan/ evaluasi dilakukan setelah siswa melakukan metode bermain
2. Evaluasi mencakup kesesuaian tehnik yang dilakukan siswa, yang meliputi: start, lari sprint, memasuki finish dan prestasi
3. Rentang nilai antara 0 sampai dengan 5 pada setiap tahap gerakan dan berjumlah 0 sampai dengan 20 pada keseluruhan tahap gerakan dasar lari
4. Rentangan evaluasi mulai dari “ tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara member tanda”√” pada kolom yang tersedia



*Lanjutan lampiran 4*

Keterangan:

- 1: tidak baik
- 2: kurang baik
- 3: cukup baik
- 4: baik
- 5: sangat baik

**A. ANALISIS GERAKAN LARI JARAK PENDEK**

1. Tehnik saat start
  - a. Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada pada sejajar dengan ujung kaki depan.
  - b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari jari tangan diletakkan dibelakang garis start.
  - c. Berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba aba.
2. Tehnik saat lari/ sprint
  - a. Kaki bertolak kuat kuat sampai terkejang lurus
  - b. Lutut diangkat tinggi tinggi (setinggi panggul)
  - c. Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong kedepan dengan sudut lutut antara 25-30 derajat.
  - d. Siku ditekuk kira kira 90 derajat
  - e. Pandangan lurus ke depan

*Lanjutan Lampiran 4*

- f. Pelari harus menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin.
3. Teknik saat memasuki garis finish
- a. Pelari berlari terus tanpa mengubah kecepatan
  - b. Pelari menyondongkan badan ke depan, kedua tangan di ayunkan ke bawah bagian belakang.
  - c. Pelari yang menggunakan dada di putar dengan ayunan tangan kedepan, sehingga bahu sebelah maju kedepan.

**B. TEHNIK PENSKORAN**

No	kriteria	keterangan
1.	<p>Teknik saat start</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada pada sejajar dengan ujung kaki depan.</li> <li>b. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari jari tangan diletakkan dibelakang garis start.</li> <li>c. Berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba aba.</li> </ol>	<p>- Nilai 5: siswa dapat melakukan tehnik gerakan dengan sempurna</p> <p>- Nilai 4: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 3: siswa dapat melakukan 2 gerakan dengan benar</p> <p>Nilai 2: siswa dapat melakukan 1 gerakan dengan benar</p> <p>Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</p>

## Lanjutan lampiran 4

2.	<p>Tehnik saat lari/ sprint</p> <p>a. Kaki bertolak kuat kuat sampai terkejang lurus</p> <p>b. Lutut diangkat tinggi tinggi (setinggi panggul)</p> <p>c. Usahakan agar badan tetap rileks, badan condong kedepan dengan sudut lutut antara 25-30 derajat.</p> <p>d. Siku ditekuk kira kira 90 derajat</p> <p>e. Pandangan lurus kedepan</p> <p>f. Pelari harus menggerakkan kaki yang tinggi dan langkah yang selebar mungkin.</p>	<p>- Nilai 5: siswa dapat melakukan tehnik gerakan dengan sempurna</p> <p>- Nilai 4: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 3: siswa dapat melakukan 2 gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 2: siswa dapat melakukan 1 gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</p>
3.	<p>Tehnik saat memasuki garis finish</p> <p>a. Pelari berlari terus tanpa mengubah kecepatan</p> <p>b. Pelari menyondongkan badan kedepan, kedua tangan diayunkan kebawah bagian belakang.</p> <p>c. Pelari yang menggunakan dada di putar dengan ayunan tangan kedepan, sehingga bahu sebelah maju kedepan.</p> <p>Prestasi</p>	<p>- Nilai 5: siswa dapat melakukan tehnik gerakan dengan sempurna</p> <p>- Nilai 4: siswa dapat melakukan 3 gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 3: siswa dapat melakukan 2 gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 2: siswa dapat melakukan 1 gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 1: siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar</p> <p>- Nilai 1: kecepatan 18 detik</p> <p>- Nilai 2: kecepatan 17 detik</p> <p>- Nilai 3: kecepatan 16 detik</p> <p>- Nilai 4: kecepatan 15 detik</p> <p>- Nilai 5: kecepatan 14 detik</p>

Lanjutan lampiran 4

### C. TABEL PENILAIAN

No	Nama	Skor				Jumlah skor	Nilai	Ket
		Start	Saat lari	Finish	Prestasi			
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
Jumlah								
Rata rata								

Cara penilaian:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor}}{20} \times 100$$

Kriteria penilaian:

1. Kurang baik : 0-25
2. Cukup : 26-50
3. Baik : 51-75
4. Sangat baik : 75-100

## Lampiran 5

**RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM LARI JARAK PENDEK  
( AFEKTIF)**

Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
	1	2	3	4
1. Bertanggung jawab				
2 . Disiplin waktu				
3. Memakai seragam				
4. Kehadiran				
5 .Mentaati peraturan				
6. Menerima keputusan juri				
JUMLAH				

*Lampiran 6*

**KUESIONER TES KOGNITIF  
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK**

**1. PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER**

- 1) Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan sebenar benarnya dan sejujur jujurnya.
- 2) Jawablah secara runtut dan jelas
- 3) Angket ini tidak ada hubunganya dengan nilai penjasorkes yang kamu peroleh
- 4) Selamat mengisi dan terima kasih

**2. PERTANYAAN**

1. Sebutkan Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan .....
2. Sebutkan macam macam Start .....
3. Start yang digunakan didalam lari jarak pendek adalah.....
4. Angkat panggul kearah depan atas sedikit lebih tinggi dari bahu, hal ini merupakan aba aba .....
5. Sebutkan Macam- macam start lari jarak pendek .....
6. Kunci utama yang harus dikuasai oleh pelari srint adalah .....
7. Lari secepat cepatnya, badan condong kedepan adalah aba aba.....
8. Tahapan dalam lari jarak pendek dibagi tiga yaitu.....
9. Seorang pelari harus menghormati keputusan.....
10. Siapakah orang yang mengawasi dan dan melihat semua pelari yang akan start.....

## Lampiran 7

**KUISIONER TANGGAPAN UNTUK SISWA  
TERHADAP PENINGKATAN LARI JARAK PENDEK MELALUI  
MODEL BERMAIN**

**I. PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER**

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan sebenar benarnya dan sejujur jujurnya.
2. Berilah tanda “√ “ pada kolom yang tersedia sesuai dengan pilihanmu
3. Selamat mengerjakan dan terima kasih

Kriteria penilaian:

- 1) Skor 4, sangat senang (SS)
- 2) Skor 3, senang (S)
- 3) Skor 2, kurang senang (KS)
- 4) Skor 1, tidak senang (TS)

**II. PERTANYAAN**

No	FAKTOR YANG DINILAI	ALTERNATIF JAWABAN			
		1	2	3	4
1	Saya merasa pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan				
2	Saya merasa tertarik untuk bisa lari jarak pendek				
3	Saya kecewa seandainya pelajaran ini kosong				
4	Saya selalu memperhatikan pembelajaran lari jarak pendek yang diberikan oleh guru				
5	Saya suka dengan olahraga lari, walaupun teman teman tidak menyukainya				
6	Saya suka pembelajaran lari jarak pendek, jika dalam pembelajarannya terdapat permainan				
7	Saya selalu mengikuti aktivitas pembelajaran lari jarak pendek yang diadakan disekolah				

8	Saya selalu mengikuti aktifitas pembelajaran lari jarak pendek dengan sungguh sungguh				
9	Saya selalu mengawali lari jarak pendek dengan pemanasan terlebih dahulu				
10	Saya selalu aktif dalam belajar lari jarak pendek				
11	Saya dapat memahami penjelasan dari guru				
12	Saya menemukan hal hal baru yang menyenangkan selama pelajaran				
13	Saya lebih menyenangi belajar lari daripada belajar pendidikan jasmani lainnya				
14	Saya dapat melakukan permainan yang diberikan guru				
15	Saya dapat merasakan hasil dari belajar lari jarak pendek				

Kriteria penilaian:

1. Nilai 0- 3 pelaksanaan pembelajaran tidak baik
2. Nilai 4- 5.5 Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
3. Nilai 5.6- 7 Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
4. Nilai 8- 100 Pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik



## Lampiran 8

**RUBRIK PENILAIN**  
**UNJUK KERJA LARI JARAK PENDEK KELAS V**  
**(PSIKOMOTOR) SEBELUM TINDAKAN**

No	Nama	Skor				JML skor	Nilai	Ket
		Start	Saat lari	Finish	Pres tasi			
1	Fajar choirul A	4	5	4	3	16	80	Baik
2	Luthfian radifa	3	2	3	2	10	50	Kurang baik
3	Sinta fatika	3	3	2	2	10	50	Kurang baik
4	Achmat sidik	4	4	4	4	12	60	Cukup baik
5	Dwi octafiani	3	2	3	1	9	45	Kurang baik
6	Edi prasetyo	4	5	2	2	13	65	Cukup baik
7	Ruwanto	3	3	3	2	11	55	Kurang baik
8	Wahyu	4	5	4	3	16	80	Baik
9	Puji laksono	5	4	4	4	17	85	Baik
10	Syaiful hamim	2	3	3	2	10	50	Kurang baik
11	Tri astopo	3	3	2	2	10	50	Kurang baik
12	Bagus raihan P	3	3	2	3	11	55	Kurang baik
13	Diki angga p	4	4	3	3	14	70	Cukup baik
14	Enggar kiki S	4	3	4	3	14	70	Cukup baik
15	Rani ramadhanti	2	3	4	4	12	60	Cukup baik
16	Wardhatun KH	3	3	2	3	11	55	Kurang baik
17	Ovan kurniawan	4	2	2	2	10	50	Kurang baik
18	Faiktin nurul	2	3	2	3	9	45	Kurang baik
19	Herlinda via v	1	2	3	3	8	40	Kurang baik
20	Laras titi sari	4	3	4	2	13	65	Cukup baik
Rata rata							59	Cukup baik
							Baik	3
							Cukup baik	6
							Kurang baik	11
							Tidak baik	0
							Prosentase	
							Baik	15%
							Cukup baik	30%
							Kurang baik	55%
							Tidak baik	0.00%

## Lanjutan Lampiran 8

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA LARI JARAK PENDEK KELAS V  
(PSIKOMOTOR) SIKLUS I**

No	Nama	Skor				Jumlah skor	Nilai	Ket
		Start	Saat lari	Finish	Pres tasi			
1	Fajar choirul arifin	4	5	4	3	16	80	Baik
2	Luthfian radifa	4	4	4	4	16	80	Baik
3	Sinta fatika	4	4	4	2	14	70	Cukup baik
4	Achmat sidik	4	4	4	4	16	80	Baik
5	Dwi octafiani	4	4	4	3	15	75	Baik
6	Edi prasetyo	4	4	4	4	16	80	Baik
7	Ruwanto	5	3	4	4	16	80	Baik
8	Wahyu	4	5	4	4	17	85	Baik
9	Puji laksono	5	4	4	4	17	85	Baik
10	Syaiful hamim	4	3	4	4	15	75	Baik
11	Tri astopo	3	4	4	4	15	75	Baik
12	Bagus raihan P	4	4	4	4	16	80	Baik
13	Diki angga prasetyo	4	5	4	4	17	85	Baik
14	Enggar kiki saputri	4	3	4	4	15	75	Baik
15	Rani ramadhanti	4	3	4	4	15	75	Baik
16	Wardhatun KH	3	3	3	3	12	60	Cukup baik
17	Ovan kurniawan	4	4	4	4	16	80	Baik
18	Faiktin nurul	3	4	4	4	15	75	Baik
19	Herlinda via v	3	3	4	4	14	70	Cukup baik
20	Laras titi sari	4	4	4	4	16	80	Baik
Rata rata							77	Baik
						Baik	17	
						Cukup baik	3	
						Kurang baik	0	
						Tidak baik	0	
						Prosentase		
						Baik	85%	
						Cukup baik	15%	
						Kurang baik	0.00%	
						Tidak baik	0.00%	

## Lanjutan Lampiran 8

**RUBRIK PENILAIAN  
UNJUK KERJA LARI JARAK PENDEK KELAS V  
( PSIKOMOTOR) SIKLUS II**

No	Nama	Skor				Jumlah skor	Nilai	Ket
		Start	Saat lari	Finish	Pres tasi			
1	Fajar choirul arifin	4	5	4	4	17	85	Baik
2	Luthfian radifa	4	4	4	5	17	85	Baik
3	Sinta fatika	4	4	4	4	16	80	Baik
4	Achmat sidik	4	4	5	4	17	85	Baik
5	Dwi octafiani	4	4	4	4	16	80	Baik
6	Edi prasetyo	5	4	4	4	17	85	Baik
7	Ruwanto	5	4	4	4	17	85	Baik
8	Wahyu	4	5	4	5	18	90	Baik
9	Puji laksono	5	4	4	5	18	90	Baik
10	Syaiful hamim	4	4	4	4	16	80	Baik
11	Tri astopo	4	4	4	4	16	80	Baik
12	Bagus raihan P	5	4	4	4	17	85	Baik
13	Diki angga prasetyo	4	5	4	5	18	90	Baik
14	Enggar kiki saputri	4	3	4	5	16	80	Baik
15	Rani ramadhanti	4	4	4	4	16	80	Baik
16	Wardhatun KH	4	3	4	4	15	75	Baik
17	Ovan kurniawan	5	4	4	4	17	85	Baik
18	Faiktin nurul	3	4	4	5	16	80	Baik
19	Herlinda via v	4		4	4	16	80	Baik
20	Laras titi sari	4	4	4	4	16	80	Baik
Rata- rata							91	Baik
						Baik		20
						Cukup baik		0
						Kurang baik		0
						Tidak baik		0
						prosentase		
						Baik		100%
						Cukup baik		0.00%
						Kurang baik		0.00%
						Tidak baik		0.00%

## Lampiran 9

**RUBRIK PENILAIAN PERILAKU(AFEKTIF) LARI JARAK PENDEK  
SIKLUS I**

No	Nama	No. soal						Skor	Nilai	Ket
		1	2	3	4	5	6			
1	Fajar choirul arifin	4	4	4	4	4	4	24	100	Baik
2	Luthfian radifa	3	4	4	3	4	4	22	91.6	Baik
3	Sinta fatika	3	2	4	4	3	3	19	79	Baik
4	Achmat sidik	4	3	4	4	4	4	23	95.8	Baik
5	Dwi octafiani	4	2	4	4	3	4	21	87.5	Baik
6	Edi prasetyo	4	4	4	4	4	3	23	95.8	Baik
7	Ruwanto	3	4	4	4	4	4	23	95.8	Baik
8	Wahyu	3	3	4	4	4	4	22	91.6	Baik
9	Puji laksono	3	3	4	4	3	4	21	87.5	Baik
10	Syaiful hamim	2	3	4	4	3	4	20	83.3	Baik
11	Tri astopo	3	2	4	4	3	3	19	79	Baik
12	Bagus raihan P	2	3	4	4	3	3	19	79	Baik
13	Diki angga prasetyo	4	3	4	4	3	4	22	91.6	Baik
14	Enggar kiki saputri	3	3	4	4	3	3	20	83.3	Baik
15	Rani ramadhanti	3	2	4	4	3	4	20	83.3	Baik
16	Wardhatun KH	2	2	4	4	4	4	20	83.3	Baik
17	Ovan kurniawan	4	3	4	4	4	4	23	95.8	Baik
18	Faiktin nurul	3	4	4	4	3	4	22	91.6	Baik
19	Herlinda via v	4	2	4	4	2	4	20	83.3	Baik
20	Laras titi sari	3	3	4	4	3	4	21	87.5	Baik
	Rata rata							42.4	92.4	Baik
								Baik		20
								Cukup baik		0
								Kurang baik		0
								Tidak baik		0
								Persentase		
								Baik		100%
								Cukup baik		0.00%
								Kurang baik		0.00%
								Tidak baik		0.00%

## Lanjutan Lampiran 9

**RUBRIK PENILAIAN PERILAKU(AFEKTIF) LARI JARAK PENDEK  
SIKLUS II**

No	Nama	No. soal						Skor	Nilai	Ket
		1	2	3	4	5	6			
1	Fajar choirul arifin	4	4	4	4	4	4	24	100	Baik
2	Luthfian radifa	3	3	4	3	4	4	21	87.5	Baik
3	Sinta fatika	3	3	4	4	3	3	20	83.3	Baik
4	Achmat sidik	4	3	4	4	4	4	23	95.8	Baik
5	Dwi octafiani	4	2	4	4	3	4	21	87.5	Baik
6	Edi prasetyo	4	4	4	4	4	3	23	95.8	Baik
7	Ruwanto	3	4	4	4	4	4	23	95.8	Baik
8	Wahyu	3	3	4	4	4	4	22	91.6	Baik
9	Puji laksono	3	3	4	4	3	4	21	87.5	Baik
10	Syaiful hamim	2	3	4	4	3	4	20	83.3	Baik
11	Tri astopo	3	3	4	4	4	3	21	87.5	Baik
12	Bagus raihan P	3	3	4	4	4	4	22	91.6	Baik
13	Diki angga p	4	3	4	4	3	3	21	87.5	Baik
14	Enggar kiki S	3	3	4	4	3	3	20	83.3	Baik
15	Rani ramadhanti	3	2	4	4	3	4	20	83.3	Baik
16	Wardhatun KH	2	2	4	4	4	4	20	83.3	Baik
17	Ovan kurniawan	4	3	4	4	4	4	23	95.8	Baik
18	Faiktin nurul	3	4	4	4	3	3	21	87.5	Baik
19	Herlinda via v	4	2	4	4	2	4	20	83.3	Baik
20	Laras titi sari	3	3	4	4	3	4	21	87.5	Baik
	Rata rata							42.7	94.3	Baik
									Baik	20
									Cukup baik	0
									Kurang baik	0
									Tidak baik	0
									Persentase	
									Baik	100%
									Cukup baik	0.00%
									Kurang baik	0.00%
									Tidak baik	0.00%

## Lampiran 10

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM LARI JARAK PENDEK**  
**(KOGNITIF) Siklus I**

No	Nama	Jumlah nilai	Keterangan
1	Fajar choirul arifin	4	Kurang baik
2	Luthfian radifa	5	Kurang baik
3	Sinta fatika	6	Cukup baik
4	Achmat sidik	3	Kurang baik
5	Dwi octafiani	7.5	Baik
6	Edi prasetyo	5	Kurang baik
7	Ruwanto	8	Baik
8	Wahyu	7.5	Baik
9	Puji laksono	8	Baik
10	Syaiful hamim	8	Baik
11	Tri astopo	5	Kurang baik
12	Bagus raihan P	4	Kurang baik
13	Diki angga prasetyo	4.5	Kurang baik
14	Enggar kiki saputri	6.5	Cukup baik
15	Rani ramadhanti	8	Baik
16	Wardhatun KH	7.5	Baik
17	Ovan kurniawan	7.5	Baik
18	Faiktin nurul	6	Cukup baik
19	Herlinda via v	6	Cukup baik
20	Laras titi sari	8	Baik
	Rata rata	6.3	Cukup baik
		Baik	9
		Cukup baik	4
		Kurang baik	7
		Tidak baik	0
			Prosentase
		Baik	45%
		Cukup baik	20%
		Kurang baik	35%
		Tidak baik	0.00%

Lanjutan Lampiran 10

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM LARI JARAK PENDEK**  
**(KOGNITIF) Siklus II**

No	Nama	Jumlah nilai	Keterangan
1	Fajar choirul arifin	6	Cukup baik
2	Luthfian radifa	6	Cukup baik
3	Sinta fatika	6	Cukup baik
4	Achmat sidik	5	Kurang baik
5	Dwi octafiani	7.5	Baik
6	Edi prasetyo	6	Cukup baik
7	Ruwanto	8	Baik
8	Wahyu	7.5	Baik
9	Puji laksono	8.5	Baik
10	Syaiful hamim	8	Baik
11	Tri astopo	6.5	Cukup baik
12	Bagus raihan P	6	Cukup baik
13	Diki angga prasetyo	4.5	Kurang baik
14	Enggar kiki saputri	7	Cukup baik
15	Rani ramadhanti	8	Baik
16	Wardhatun KH	7.5	Baik
17	Ovan kurniawan	7.5	Baik
18	Faiktin nurul	6	Cukup baik
19	Herlinda via v	6	Cukup baik
20	Laras titi sari	8	Baik
	Rata rata	6.7	Cukup baik
		Baik	9
		Cukup baik	9
		Kurang baik	2
		Tidak baik	0
			Prosentase
		Baik	45%
		Cukup baik	45%
		Kurang baik	10%
		Tidak baik	0.00%

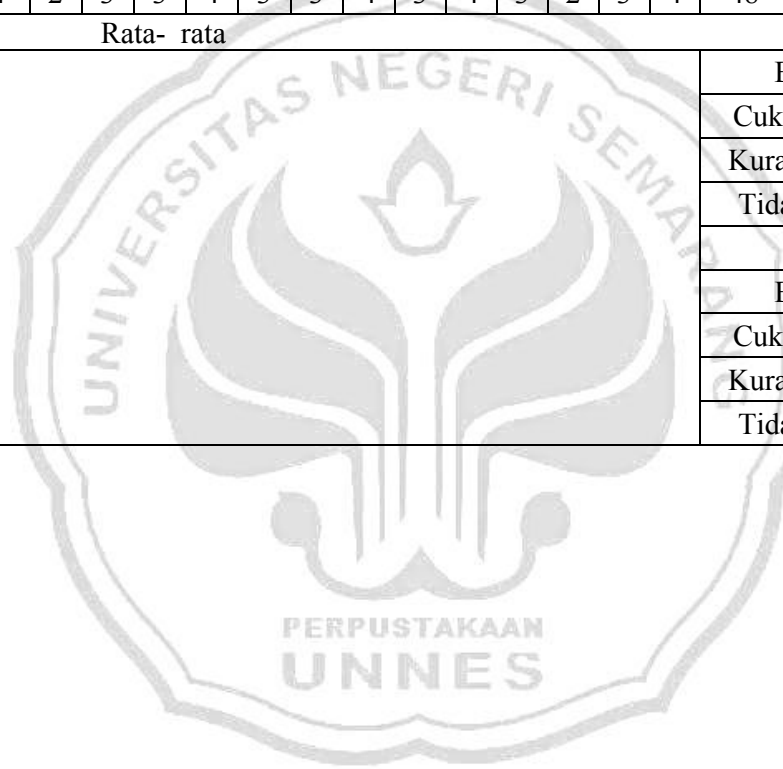
NILAI KUISIONER KOGNITIF SIKLUS I

Lampiran 11

No	Nama	No. soal															Skor	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Fajar Choirul Arifin	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	54	90	Baik
2	Luthfian Radifa	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	54	90	Baik
3	Sinta Fatika	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	52	8.6	Baik
4	Achmat Sidik	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	52	8.6	Baik
5	Dwi Octafiani	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	52	8.6	Baik
6	Edi Prasetyo	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	54	90	Baik
7	Ruwanto	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	55	9.1	Baik
8	Wahyu	4	3	1	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	2	3	46	7.6	Cukup baik
9	Puji Laksono	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	55	9.1	Baik
10	Syaiful Hamim	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	55	9.1	Baik
11	Tri Astopo	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	55	9.1	Baik
12	Bagus Raihan P	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	52	8.6	Baik
13	Diki Angga Prasetyo	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	55	9.1	Baik
14	Enggar Kiki Saputri	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	3	3	3	4	49	8.1	Baik
15	Rani Ramadhanti	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	40	6.6	Cukup baik
16	Wardhatun KH	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	56	9.3	Baik
17	Ovan Kurniawan	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	54	90	Baik



18	Faiktin Nurul	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	53	8.8	Baik
19	Herlinda Via V	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	49	8.1	Baik
20	Laras Titi Sari	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	48	8.0	Baik
Rata- rata																	8.6	Baik	
																	Baik	18	
																	Cukup baik	2	
																	Kurang baik	0	
																	Tidak baik	0	
																	prosentase		
																	Baik	90%	
																	Cukup baik	10%	
																	Kurang baik	0.00%	
																	Tidak baik	0.00%	



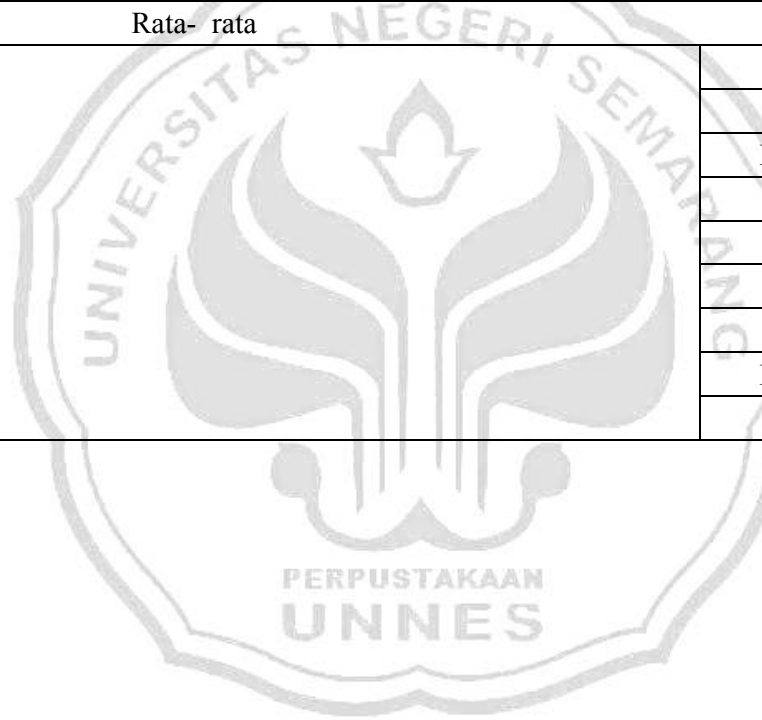
NILAI KUISIONER KOGNITIF SIKLUS II

Lanjutan / lampiran

No	Nama	No. soal															Skor	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Fajar Choirul Arifin	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	56	9.3	Baik
2	Luthfian Radifa	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	55	9.1	Baik
3	Sinta Fatika	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	53	8.8	Baik
4	Achmat Sidik	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	53	8.8	Baik
5	Dwi Octafiani	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	53	8.8	Baik
6	Edi Prasetyo	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	55	9.1	Baik
7	Ruwanto	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	56	9.3	Baik
8	Wahyu	4	3	1	4	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	47	7.8	Baik
9	Puji Laksono	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	56	9.3	Baik
10	Syaiful Hamim	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	56	9.3	Baik
11	Tri Astopo	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	56	9.3	Baik
12	Bagus Raihan P	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	53	8.8	Baik
13	Diki Angga Prasetyo	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	56	9.3	Baik
14	Enggar Kiki Saputri	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	50	8.3	Baik
15	Rani Ramadhanti	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	50	8.3	Baik
16	Wardhatun KH	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	57	9.5	Baik

17	Ovan Kurniawan	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	55	9.1	Baik
18	Faiktin Nurul	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	54	9.0	Baik
19	Herlinda Via V	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	50	8.3	Baik
20	Laras Titi Sari	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	49	8.1	Baik
Rata- rata																	88	Baik	
																	Baik	20	
																	Cukup baik	0	
																	Kurang baik	0	
																	Tidak baik	0	
																	Prosentase		
																	Baik	100%	
																	Cukup baik	0.00%	
																	Kurang baik	0.00%	
																	Tidak baik	0.00%	

Lanjutan / lampiran



## Lampiran 12

**LEMBAR PENGAMATAN UNTUK GURU**

Nama sekolah : SDN 2 Gedongsari  
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
 Evaluator : Arif Setiawan  
 Pelaksanaan tanggal : Siklus I, 31 Mei 2012

1. Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini:

Kriteria penilaian

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
  - 2) Skor 3, Baik (B)
  - 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
  - 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)
2. Komentar kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.
- a. Lembar Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Lari jarak pendek untuk guru

No	ASPEK ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi: memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin, doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar.		√		
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.		√		
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan teknik bertanya, member motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas		√		

## Lanjutan lampiran 12

4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, membeeriakn contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi materi sesuai kurikulum yang berlaku.			√	
5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.	√			
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secar efektif.		√		
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnose, melakukan remidi.			√	
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan pendinginan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberikan tugas atau pengayaan		√		
<b>Jumlah skor</b>		<b>23(BAIK)</b>			
		Baik	1		
		Cukup baik	5		
		Kurang baik	2		
		Tidak baik	0		
		Prosentase			
		Baik	10%		
		Cukup baik	50%		
		Kurang baik	20%		
		Tidak baik	0.00%		

## Keterangan:

- 1) Skor 8- 16, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 17- 24, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik
- 3) Skor 25- 32, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik

☞ Saran untuk perbaikan model pembelajaran

## Petunjuk:

- i. Apabila diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon ditulis pada kolom 2

*Lanjutan lampiran 12*

- ii. Alasan diperlukan revisi, mohon dituliskan pada kolom 3
- iii. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4

No	Bagian yang direvisi	Alasan revisi	Saran perbaikan
1	2	3	4
1	Model pembelajaran	Anak terlalu capek dengan model pembelajaran perorangan	Dibuat model pembelajaran dengan berkelompok dan berkompetisi secara pacuan estafet

## Komentar

Modifikasi pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain sangat baik untuk diajarkan ke siswa sekolah dasar, karena mendorong anak untuk aktif bergerak. Untuk itu perlu ditingkatkan kesempurnaanya disiklus II.

Temanggung, 31 Mei 2012



**ARIF SETIAWAN**

*Lanjutan Lampiran 12***LEMBAR PENGAMATAN UNTUK SISWA**

Nama sekolah : SDN 2 Gedongsari  
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
 Evaluator : Arif Setiawan  
 Pelaksanaan tanggal : Siklus I, 31 Mei 2012

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini:

Kriteria Penilaian:

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)

Lembar Observasi

Keterlaksanaan Pembelajaran Lari jarak pendek untuk siswa

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran	√			
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif			√	
3	Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran			√	
4	Siswa memperoleh kesempatan bertanya		√		
5	Siswa melakukan praktek atau aktifitas jasmani/ bergerak	√			
6	Siswa dapat mealakukan permainan yang diberikan dalam pembelajaran		√		

*Lanjutan lampiran 12*

7	Semua siswa dapat bekerja secara kelompok		√		
8	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif	√			
9	Siswa dapat melakukan evaluasi yang di berikan guru	√			
10	Semua siswa dapat melakukan lari jarak pendek		√		
<b>Jumlah skor</b>			<b>32 (BAIK)</b>		
		Baik	4		
		Cukup baik	4		
		Kurang baik	2		
		Tidak baik	0		
		Prosentase			
		Baik	40%		
		Cukup baik	40%		
		Kurang baik	20%		
		Tidak baik	0.00%		

## Keterangan:

- 1) Skor 10- 20, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 21- 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- 3) Skor 31- 40, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

Temanggung, 31 Mei 2012


**ARIF SETIAWAN**



*Lanjutan Lampiran 12***LEMBAR PENGAMATAN UNTUK GURU**

Nama sekolah : SDN 2 Gedongsari  
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
 Evaluator : Arif Setiawan  
 Pelaksanaan tanggal : Siklus II, 8 Juni 2012

1. Isilah table observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini:

## Kriteria penilaian

1. Skor 4, Sangat Baik (SB)
  2. Skor 3, Baik (B)
  3. Skor 2, Cukup Baik (CB)
  4. Skor 1, Tidak Baik (TB)
2. Komentar kritik dan saran mohon dituliskan pada kolom yang sudah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.
- a. Lembar Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Lari jarak pendek untuk guru

No	ASPEK ASPEK YANG DIAMATI	SKOR			
		4	3	2	1
1	Membuka pelajaran meliputi: memfokuskan perhatian siswa (membariskan, menghitung, memimpin, doa), melakukan apersepsi, menyampaikan topik dan tujuan, memberikan pemanasan sesuai materi ajar.	√			
2	Menyampaikan materi meliputi: penggunaan media, pemilihan metode sesuai materi ajar menyampaikan materi secara sistematis dan logis, menggunakan bahasa yang mudah dipahami.	√			
3	Indikasi dengan siswa meliputi: menggunakan tehnik bertanya, member motivasi, menggunakan volume suara yang memadai, intonasi tidak monoton, vocal jelas		√		
4	Penguasaan materi meliputi: menyampaikan materi sesuai konsep, memberikan contoh yang relevan dan luwes, menjawab pertanyaan secara tepat, memberi materi sesuai kurikulum yang berlaku.	√			

*Lanjutan lampiran 12*

5	Pengelolaan kelas meliputi: mengkoordinasikan alat, fasilitas, dan media dengan baik membuat formasi sesuai dengan materi dan tujuan, menempatkan diri pada posisi yang strategis, menguasai kelas dengan baik.	√			
6	Penggunaan waktu meliputi: menentukan alokasi waktu dengan tepat, memulai dan mengakhiri pelajaran tepat waktu, menggunakan waktu selang, menggunakan waktu secara efektif.	√			
7	Mengevaluasi meliputi: melakukan evaluasi sesuai materi, melakukan evaluasi secara individual, melakukan dengan diagnose, melakukan remidi.		√		
8	Menutup pelajaran meliputi: memberikan penguatan secukupnya, membuat kesimpulan, memberikan pesan dan tindak lanjut, memberikan tugas atau pengayaan	√			
<b>Jumlah skor</b>		<b>30(SANGATBAIK)</b>			
		Baik	6		
		Cukup baik	2		
		Kurang baik	0		
		Tidak baik	0		
		Prosentase			
		Baik	60%		
		Cukup baik	20%		
		Kurang baik	0.00%		
		Tidak baik	0.00%		

## Keterangan:

1. Skor 8- 16, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
  2. Skor 17- 24, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik
  3. Skor 25- 32, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung sangat baik
- Saran untuk perbaikan model pembelajaran

## Petunjuk:

- i. Apabila diperlukan revisi pada model pembelajaran ini, mohon ditulis pada kolom 2
- ii. Alasan diperlukan revisi, mohon dituliskan pada kolom 3

*Lanjutan lampiran 12*

- iii. Saran untuk perbaikan mohon ditulis dengan singkat dan jelas pada kolom 4

No	Bagian yang direvisi	Alasan revisi	Saran perbaikan
1	2	3	4
1	-	-	-

## Komentar

Kegiatan pembelajaran berlangsung sangat baik.

Temanggung, 8 Juni 2012



**ARIF SETIAWAN**

*Lanjutan Lampiran 12***LEMBAR PENGAMATAN UNTUK SISWA**

Nama sekolah : SDN 2 Gedongsari  
 Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
 Evaluator : Arif Setiawan  
 Pelaksanaan tanggal : Siklus II, 8 Juni 2012

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini:

Kriteria Penilaian:

- 1) Skor 4, Sangat Baik (SB)
- 2) Skor 3, Baik (B)
- 3) Skor 2, Cukup Baik (CB)
- 4) Skor 1, Tidak Baik (TB)

Lembar Observasi

Keterlaksanaan Pembelajaran Lari jarak pendek untuk siswa

No	PENGAMATAN SISWA	SKOR			
		4	3	2	1
1	Siswa dapat bekerjasama dengan teman yang lain dalam menyiapkan peralatan pembelajaran	√			
2	Siswa dapat bergerak dengan aktif	√			
3	Siswa terlihat antusias dalam mengikuti pembelajaran		√		
4	Siswa memperoleh kesempatan bertanya	√			
5	Siswa melakukan praktek atau aktifitas jasmani/bergerak	√			
6	Siswa dapat mealakukan permainan yang diberikan dalam pembelajaran	√			

*Lanjutan lampiran 12*

7	Semua siswa dapat bekerja secara kelompok	√			
8	Siswa dapat menggunakan alat pembelajaran secara efektif	√			
9	Siswa dapat melakukan evaluasi yang di berikan guru	√			
10	Semua siswa dapat melakukan lari jarak pendek	√			
<b>Jumlah skor</b>			<b>39 (BAIK)</b>		
		Baik	9		
		Cukup baik	1		
		Kurang baik	0		
		Tidak baik	0		
		Prosentase			
		Baik	90%		
		Cukup baik	10%		
		Kurang baik	0.00%		
		Tidak baik	0.00%		

## Keterangan:

- 1) Skor 10- 20, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung kurang baik
- 2) Skor 21- 30, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung cukup baik
- 3) Skor 31- 40, Pelaksanaan pembelajaran berlangsung dengan baik

Temanggung, 8 Juni 2012


AR. S. AN

**DAFTAR NAMA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 GEDONGSARI  
KECAMATAN JUMO KABUPATEN TEMANGGUNG  
TAHUN AJARAN 2011/2012**

1. FAJAR CHIRUL ARIFIN
2. LUTHFIAN RADIFA
3. SINTA FATIKA
4. ACHMAD SIDIK
5. DWI OCTAVIANI
6. EDI PRASETYO
7. RUWANTO
8. WAHYU
9. PUJI LAKSONO
10. SYAIFUL HAMIM
11. TRI ASTOPO
12. BAGUS RAIHAN
13. DIKI ANGGA PRASETYO
14. ENGGAR KIKI SAPUTRI
15. RANI RAMADANTI
16. WARDATUN KH
17. OVAN KURNIAWAN
18. FAIKTIN NURUL
19. HERLINDA VIA V
20. LARAS TITISARI



**FOTO – FOTO PENELITIAN**  
**SD NEGERI 2 GEDONGSARI SIKLUS I DAN SIKLUS II**



**BERMAIN MASUK SARANG**



**BERMAIN MEMINDAHKAN BOLA**



**GERAKAN START**



**GERAKAN LARI**



**GERAKAN MASUK GARIS FINISH**



**GERAKAN MASUK GARIS FINISH**



**FOTO – FOTO PENELITIAN**  
**SD NEGERI 2 GEDONGSARI SIKLUS I DAN SIKLUS II**



FOTO BARENG



MENGISI ANGKET



FOTO BERSAMA DOSEN PEMBIMBING



FOTO BERSAMA AHLI





**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : *589 / FK / 2012*

Tentang  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal 26 April 2012

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.  
NIP : 196204251986011001  
Pangkat/Golongan : IV/b - Pembina Tk. I  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 198208282006041003  
Pangkat/Golongan : III/a - Penata Muda  
Jabatan Akademik : Asisten Ahli  
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : SRI HARIYANI  
NIM : 6102910177  
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
- Topik : UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 GEDONGSARI KECAMATAN JUMO KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN PELAJARAN 2011/2012
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG  
PADA TANGGAL : *26 April 2012*  
DEKAN

*[Signature]*  
Drs. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

- Tembusan**  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Dosen Pembimbing  
4. Pertinggal





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

No. : 943/FIK/2012  
 Lamp : .....  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala SD N 2 GEDONGSARI KEC. JUMO KAB. TEMANGGUNG  
 di SD N 2 GEDONGSARI KEC. JUMO KAB. TEMANGGUNG

Dengan Hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : SRI HARIYANI  
 NIM : 6102910177  
 Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)  
 Topik : UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 GEDONGSARI KECAMATAN JUMO KABUPATEN TEMANGGUNG TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Mei 2012

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.  
 NIP. 195910191985031001



.... FM-05-AKD 24/Rev. 00 ....

.....

.....



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG  
DINAS PENDIDIKAN  
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS PENDIDIKAN  
KECAMATAN JUMO

*Jalan Raya Jumo Ngadirejo KM.4 Kec. Jumo, Kab. Temanggung Kode Pos 56256*

**SURAT IJIN REKOMENDASI**

Nomor : .....421.2/02/211/Y/2012.....

Dasar surat dari Dekan UNNES Fakultas Ilmu Keolahragaan nomor : 943/FIK/2012 Tanggal 27 Mei 2012 perihal Permohonan Ijin Penelitian

Dengan ini kami memberikan Ijin/Rekomendasi kepada :

Nama : SRI HARIYANI  
NIM : 6102910177  
Prodi : PJKR Strata 1 UNNES

Untuk mengadakan penelitian dalam rangka penyelesaian Studi Mahasiswa S1 di SD Negeri 2 Gedongsari Kec. Jumo Kab. Temanggung dengan judul "UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 GEDONGSARI KEC. JUMO KAB. TEMANGGUNG TAHUN PELAJARAN 2011/2012"

Demikian Surat Ijin ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala UPTD Pendidikan  
Kecamatan Jumo



**MARGONO, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 196002181979111004

Tembusan :

1. Dekan FIK UNNES
2. Ketua Jurusan FIK UNNES
3. SD Negeri 2 Gedongsari



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG  
 DINAS PENDIDIKAN  
 UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN JUMO  
**SD NEGERI 2 GEDONGSARI**  
*Desa Gedongsari Kec. Jumo, Kab. Temanggung Kode Pos 56256*

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.12/45/2012/.....

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung menerangkan bahwa :

Nama : SRI HARIYANI  
 NIM : 6102910177  
 Fakultas : ILMU KEOLAHRAGAAN (FIK)  
 Keterangan : Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SD Negeri 2 Gedongsari Kec. Jumo Kab. Temanggung pada tanggal 31 Mei 2012 dan tanggal 8 Juni 2012 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "*Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kec. Jumo Kab. Temanggung Tahun Pelajaran 2011/2012*"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gedongsari, 8 Juni 2012  
 Kepala Sekolah  
  
**TITIK SUNARSIH, S.Pd**  
 NIP. 19590714 198201 2 007