



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN SIRKUIT  
PADA KELAS V SD NEGERI KLEGO 04  
KOTA PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Oleh  
**LUKMAN AJI**  
NIM. 6101911042

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2013**

## ABSTRAK

Lukman Aji. 2013. "*Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Pendekatan Permainan Sirkuit Pada Siswa Kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan*" Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Utama Drs. Hermawan pamot, M.Pd. , Pembimbing Pendamping Agus pujiyanto, S.Pd.,M.Pd.  
Kata kunci : Permainan Sirkuit

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah hasil pembelajaran pada materi lari cepat kurang maksimal. Rumusan masalah tersebut adalah apakah dengan permainan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SDN Klego 04 kota pekalongan?. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana permainan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kela V SDN Klego 04 Kota Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan, sedangkan Objek penelitian menggunakan metode pendekatan permainan sirkuit. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus, Adapun siswa yang digunakan adalah siswa kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan. pada semester dua tahun pelajaran 2012/2013. Jumlah siswa yang digunakan adalah 20.

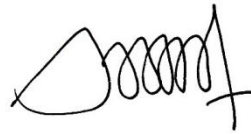
Dari hasil penelitian yang dilakukan, terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari penigkatan nilai rata-rata pembelajaran lari cepat maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Rata-rata siklus 1 (79, 30) dan rata-rata siklus 2 (85, 15), sehingga peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 5,85 (29, 25%). Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lari cepat dapat dilihat dari nilai KKM (75), pada kondisi awal tuntas sebesar 45%, setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 14 dari 20 siswa (70%) dan pada siklus 2 yang memiliki nilai diatas KKM sebanyak 17 dari 20 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar (85%).

Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan metode pendekatan permainan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SDN Klegoo 04 Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013. Saran bagi guru penjasorkes penelitian ini menggunakan metode pembelajaran yang inovatif dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga memperoleh hasil belajar yang maksimal.

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2013

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'L' followed by several loops and a vertical stroke at the end.

Lukman Aji

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Nama : LUKMAN AJI  
NIM : 6101911042  
Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Pendekatan Permainan Sirkuit Pada Siswa Kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.  
Pada Hari : Sabtu  
Tanggal : 27 Juli 2013



Ketua

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

Panitia UJian



Sekretaris

Suprivono, S.Pd., M.Or.  
NIP.19720127 198402 1 001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurhasono, M.Pd.  
NIP. 19600429 198601 1 001
2. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.  
NIP. 19651020 199103 1 002
3. Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19730202 200604 1 001

(Ketua) .....

(Anggota).....

(Anggota).....

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

- ❖ Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua  
(Aristoteles)
  
- ❖ Pengalaman adalah guru yang paling berharga

### **Persembahan**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Bpk. Lasiro dan Ibu Raenah tercinta yang selalu mendoakan anaknya.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang memberi kenikmatan dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan. Selama pembuatan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terima kasih Kepada Yang Terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Fakultas ilmu keolaragaan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
4. Ketua Program Studi PGPJSD Universitas Negeri Semarang.
5. Bpk. Drs. Hermawan pamot, M.Pd. selaku Dosen pembimbing I dan Bpk. Agus pujiyanto, S.Pd. M.Pd. selaku Dosen pembimbing II, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini. .
6. Ibu Siti Royani S.Pd.SD Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Klego 04 Kota Pekalongan yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
7. Siswa-siswi kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan.
8. Rekan- rekan Guru dan karyawan di SDN Klego 04 Kota Pekalongan.
9. Bapak/ibu rekan-rekan Mahasiswa S1 PKG PJKR (PGPJSD).
10. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan, dan semoga penulisan PTK ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya dunia pendidikan .

Semarang, Agustus 2013

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a final vertical stroke on the right side.

Penulis

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Sumber Pemecahan Masalah .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian pendidikan jasmani .....	6
2.2 Bermain .....	9
2.3 Modifikasi Permainan .....	13
2.4 Pengertian Atletik .....	15
2.5 Teknik Dasar Lari .....	17
2.6 Model Pembelajaran .....	24
2.7 Urutan Kegiatan pembelajaran .....	25
2.8 Metode Pembelajaran .....	25
2.9 Pendekatan Permainan .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Subjek Penelitian .....	31



3.2 Objek Penelitian .....	31
3.3 Lokasi Penelitian .....	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.5 Instrument Pengumpulan Data .....	39
3.6 Analisa Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan .....	58
5.2 Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Hasil belajar pada siklus I .....	46
4.2. Prosentase ketuntasan hasil belajar pada siklus I .....	47
4.3. Perbandingan hasil belajar pada siklus I dan siklus II .....	51
4.4. Prosentase ketuntasan hasil belajar pada siklus II .....	51
4.5. Perbandingan Nilai rata-rata Siklus I sampai siklus II .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Sikap aba-aba bersedia .....	22
2.2. Sikap aba-aba siap .....	22
2.3. Sikap aba-aba “Ya” .....	23
2.4. Sikap memasuki garis finish .....	24
2.5 Permainan Hitam Hijau .....	26
2.6 Permainan sirkuit .....	28
2.7 Pos 1 lari zig-zag .....	29
2.8 Pos 2 Lari melompati rintangan .....	29
2.9 Pos 3 Lari memindahkan bola .....	30
2.10 Pos 4 Berguling kemudian berlari .....	30
3.11 Alur PTK .....	34
4.12 Grafik Peningkatan hasil belajar dari Siklus 1 ke Siklus 2 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Penetapan Dosen pembimbing .....	60
2. Surat ijin penelitian .....	61
3. RPP Siklus I .....	62
4. RPP Siklus II .....	73
5. Nilai Psikomotor Prasiklus .....	84
6. Nilai Afektif Prasiklus.....	85
7. Nilai Kognitif Prasiklus .....	86
8. Nilai Prasiklus .....	87
9. Nilai Psikomotor Siklus I.....	88
10. Nilai Afektif Siklus I.....	89
11. Nilai Kognitif Siklus I .....	90
12. Nilai Siklus I.....	91
13. Nilai Psikomotor Siklus II.....	92
14. Nilai Afektif Siklus II.....	93
15. Nilai Kognitif Siklus II .....	94
16. Nilai Siklus II .....	95
17. Surat Keterangan Telah melakukan penelitian.....	96
18. Dokumentasi .....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, oleh karena itu pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut, tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga, oleh karena itu penjas dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib dan dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku, ini terbukti bahwa pendidikan jasmani di berikan pada tiap-tiap sekolah mulai dari tingkat taman kanak-kanak sekolah dasar, sekolah menengah sampai perguruan tinggi.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di indonesia hingga sekarang ini adalah belum efektifnya pengajaran penjas di sekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru penjas dan terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran penjas, selain itu juga dikarenakan kurang kreatifnya guru dalam memberikan materi pelajaran sehingga membuat siswa cepat bosan saat mengikuti pelajaran olahraga karena materi yang terlalu monoton

dan tidak menjadikan pelajaran olahraga menjadi bagian pelajaran yang digemari dan dinanti-nantikan.

Terkait dengan mutu pendidikan khususnya pada jenjang Sekolah Dasar (SD) saat ini masih jauh dari apa yang kita harapkan. Atletik salah satu materi yang ada dalam pembelajaran penjas. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar, karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan membuka dan menutup pembelajaran pendidikan jasmani disekolah, Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifatnya tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba dan lain-lain. Cabang dari atletik terdiri dari: Jalan, lari, lempar dan lompat dan cabang lompat meliputi lompat jauh dan loncat tinggi.

Lari merupakan bagian dari atletik gerak dasar lari meliputi: awalan, tolakan, ayunan tangan, badan condong kedepan dan sikap finish. Gerak dasar lari bagi siswa sekolah dasar merupakan salah satu aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ketempat lainnya. Pada pembelajaran Atletik khususnya gerakan dasar lari dapat dibuat menarik dan menyenangkan dengan menggunakan alat-alat bantu sederhana atau dengan menggunakan pendekatan bermain sehingga dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya materi gerak dasar lari.

Berdasarkan hasil pengalaman mengajar dan pengamatan pada pembelajaran pendidikan jasmani minat siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani pada materi gerakan dasar lari masih rendah, dibuktikan dengan masih rendahnya aktifitas siswa dalam proses belajar mengajar.

Permasalahan diatas saat ini dialami dikelas V SD Negeri Klego 04 Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan ditemukan beberapa penyebab timbulnya masalah, antara lain :

- 1) Hasil pembelajaran pada materi lari cepat kurang maksimal, dengan KKM 75 ada beberapa anak yang belum mencapai KKM dari 20 siswa ada 11 anak yang belum mencapai KKM.
- 2) Penerapan metode pembelajaran lari cepat yang belum tepat, sehingga anak kurang maksimal dalam menerima materi lari cepat.
- 3) Pengembangan materi yang belum maksimal sehingga anak kurang tertarik dengan materi lari cepat.
- 4) Materi pelajaran gerak dasar lari cepat dianggap monoton dan melelahkan sehingga menimbulkan kejenuhan siswa.

Berdasarkan berbagai kemungkinan penyebab timbulnya masalah, yang perlu segera ditanggulangi dan dicari solusinya adalah pada permasalahan proses belajar mengajar guru yang kurang kreatif dalam menggunakan pendekatan pembelajaran sehingga siswa menjadi kurang tertarik. Hal ini merupakan salah satu tugas seorang guru penjasorkes untuk menyiapkan diri mengajar siswanya agar siswa yang mempunyai minat dan bakat di bidang olahraga tertentu dapat meningkat dari segi kemampuan atau skill, dan guna menjaga kesegaran jasmaninya secara umum.

Hal inilah yang dibahas lebih lanjut dalam rencana penelitian berjudul “Meningkatkan hasil belajar lari melalui pendekatan permainan sirkuit pada kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan”.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan: “Apakah dengan menggunakan permainan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan lari cepat pada siswa kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan?”.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah disampaikan diatas tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana permainan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan lari cepat pada siswa kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

### **1.4.1. Bagi Siswa**

- a. Menciptakan suasana menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- b. Akan lebih mudah menerima materi pelajaran dan terlibat aktif dalam suasana bermain.
- c. Meningkatkan perolehan hasil belajar pendidikan jasmani siswa khususnya materi pelajaran gerak dasar lari cepat.

### **1.4.2. Bagi Guru**

- a. Memperbaiki kinerja sehingga kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani lebih meningkat.



- b. Akan lebih terampil menggunakan pendekatan pembelajaran dan memanfaatkan media dengan baik sehingga dapat menambah gairah dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani.

#### 1.4.3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan program tindak lanjut dalam meningkatkan prestasi siswa dengan biaya yang murah dan media yang mudah didapat serta memberi masukan yang baik bagi sekolah untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana untuk menunjang pembelajaran penjasorkses ke depan.

### **1.5. Sumber 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 modifikasi pembelajaran sangatlah diperlukan, dalam penelitian ini menggunakan bentuk model pembelajaran permainan sirkuit pada siswa kelas V SD Negeri Klego 04 Kota Pekalongan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, Organik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan, melalui proses pengajaran diharapkan terjadinya perubahan perilaku pada anak didik (Rusli Lutan, 2001:1).

Aktifitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial. Aktifitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik akan tumbuh dan berkembang secara sehat dan segar jasmani, serta dapat berkembang kepribadianya agar lebih harmonis dalam menjalankan sekarang maupun yang akan datang.

### **2.1.1. Hakekat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam "pikiran dan tubuh" yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano*.

### **2.1.2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani menurut (Samsudin, 2008:3) adalah sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.

- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani.
- 5) Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategi berbagi permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmis, akuatik (aktifitas air) dan pendidikan luar sekolah (out door education).
- 6) Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani.
- 7) Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

### **2.1.3. Definisi Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik. Hal ini sesuai dengan batasan pengertian pendidikan jasmani menurut UNESCO dalam “ International

Charter of Physical Education and Sport ” (1978), sebagai berikut : Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. (Harsuki. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2003, p.26)

Materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/senam; aktivitas ritmik; akuatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (outdoor) disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya peserta didik diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

## **2.2. Bermain**

### **2.2.1. Pengertian bermain**

Bermain adalah suatu kegiatan yang bentuknya sederhana dan menyenangkan kegiatan bermain sangat disukai siswa hal ini dapat dilihat pada waktu bel istirahat berbunyi atau bel berakhirnya pelajaran, para siswa langsung berebut keluar kelas untuk bermain di halaman sekolah, mereka berlari, berkejar-kejaran, bejengkak-jengkak, melompat-lompat dan lain-lain bermain yang

dilakukan tertata dan mempunyai manfaat yang besar bagi siswa bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi siswa pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Bermain adalah kegiatan yang tidak berpotensi apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau menirukan peran dengan kata lain pendekatan bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat di dalamnya menurut (Rusli Lutan, 2001:31) memaparkan karakteristik “bermain itu sendiri hakikatnya bukanlah suatu kesungguhan akan tetapi bersamaan itu pula, kita melihat kesanggupan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka ketika bermain (Sukintaka, 1992:2) apabila bermain bertujuan untuk memperoleh uang untuk perbaikan rekor maka bukan merupakan bermain lagi.

Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan suatu kesungguhan, rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat diluar bermain. Bermain senantiasa melibatkan perasaan atau emosi kita, melibatkan pikiran atau panca indra kita yang pasti ia mendatangkan suka cita dan kegembiraan.

### **2.2.2. Fungsi bermain**

Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh siswa maupun orang dewasa. Salah satu dasar bermain mempunyai fungsi terhadap pengembangan kejiwaan dan kepribadian. Kalau dalam kehidupan masyarakat manusia dituntut untuk berlaku jujur, dapat bekerja sama, dapat mengetahui

peraturan dan ketentuan-ketentuan lain yang telah disepakati bersama, maka dalam kegiatan bermain setiap pelakunya dituntut untuk memiliki kejujuran, dapat bekerja sama dengan baik, sportif (Djauzak Ahmad, 1996:101).

### **2.2.3. Tujuan bermain:**

- 1) Untuk membantu siswa mengenali dunia, alam kehidupannya sendiri dan lingkungan sekitarnya tempat dirinya berada.
- 2) Meningkatkan kesegaran jasmani, rohani dan sosial serta kegairahan hidup.
- 3) Meningkatkan kegemaran bergerak, keluwesan gerakan dan kekayaan ketrampilan bergerak.
- 4) Memberikan bimbingan kearah penguasaan gerak sebagai orang dewasa, sebagai pribadi yang mantap dan kreatif serta kerja sama, (Djauzak Ahmad, 1996:101).

### **2.2.4. Pendekatan Bermain**

Pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, ada dua pendekatan dalam pembelajaran, yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approaches*). Pendekatan yang berpusat pada guru menekankan strategi pembelajaran langsung, pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori, sedangkan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa menurunkan strategi pembelajaran *discovery* dan inkuiri serta strategi pembelajaran induktif.

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan, hanya saja porsi dan

bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum, selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya imajinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi permainan anak :

- a. Kesehatan
- b. Intelegensi
- c. Jenis kelamin
- d. Lingkungan
- e. Status sosial ekonomi

Jenis permainan terbagi menjadi beberapa kelompok, antara lain :

1) Bermain sendiri

Bermain sendiri merupakan permainan yang dilakukan sendiri oleh anak, benar-benar tanpa teman bermain atau lawan bermain, permainan ini biasa dilakukan anak pada kelompok anak pra sekolah.



## 2) Bermain bersama

Bermain bersama merupakan permainan yang dilakukan oleh dua orang anak atau lebih pada permainan ini anak bukan sebagai lawan, biasanya permainan ini dimainkan oleh anak-anak pra sekolah sampai umur 10 tahun pada permainan ini biasanya pada pembagian tugas peranan.

## 3) Bermain tunggal

Bermain tunggal maksudnya ialah pada waktu bermain ada lawan bermain, keduanya berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka atau nilai yang sudah ditentukan, bermain tunggal ini dapat dijumpai pada permainan tenis lapangan, tenis meja, dan permainan bulu tangkis.

## 4) Bermain beregu

Bermain beregu maksudnya ialah pada waktu bermain ada teman dalam satu regu dan ada lawan bermain yang berteman juga. Jumlah regu yang terbatas hanya dua orang saja disebut bermain ganda (seperti bermain tunggal). Sedangkan anggota yang regunya lebih dari dua orang disebut regu/kelompok.

## **2.3. Modifikasi Permainan**

### **2.3.1. Pengertian modifikasi permainan**

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Oleh karena itu, pertanyaan-pertanyaan berikut harus dipahami dengan sebaik-baiknya.

### **2.3.2. Komponen yang dapat dimodifikasi**

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya. Khusus dalam penjas, disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan fasilitas, perlengkapan dan media pengajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Berikut alasan dan manfaat mengapa penjas perlu untuk dimodifikasi:

Lutan (1988) menyatakan: Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Aussie (1996), mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan:

- Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
- Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standard untuk orang dewasa.
- Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

#### **2.4. Pengertian Atletik**

Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor-nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (Suyono, 1993).

Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum*, bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *Athleta*, atau dalam bahasa Indonesia tersebut atlet.

Karena atletik ini memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai pembina cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai "Ibu" dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga, tercakup di dalamnya.

Seiring dengan perkembangan olahraga banyak olahragawan menggunakan gerakan atletik sebagai bentuk pemanasan. Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka dikenal pula istilah *track and field* yang menunjuk kepada kegiatan di lintasan dan lapangan. Bahkan, ada yang mengatakan, kegiatan senam (*gymnastics*) merupakan komponen atletik.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini. Tentu saja, pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

Secara ringkas nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok, yaitu:

- a. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km.
- b. Nomor lari, yang terdiri dari:

- 1) Lari jarak pendek (sprint): 100 m, 200 m, 400 m
  - 2) Lari jarak menengah (middle distance): 800 m, 1500 m
  - 3) Lari jarak jauh (long distance): 3000 m, 5000 m, 10.000 m
  - 4) Lari marathon: 42.195 km
  - 5) Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m, dan lari halang rintang 3000 m
  - 6) Lari estapet: 4 x 100 m, dan 4 x 400 m
- c. Nomor lompat: lompat jauh, jangkit, tinggi dan lompat tinggi galah
- d. Nomor lempar: lempar lembing, cakram, lontar martil, dan tolak peluru.

## **2.5. Teknik Dasar Lari**

### **2.5.1. Teknik Dasar Lari Sprint**

Lari cepat atau lari sprint adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100m, 200m, dan 400m. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat sprint adalah start atau pertolakan. Keterlambatan atau ketidakteelitian pada waktu melakukan start sangat merugikan pelari cepat atau sprinter.

Teknik dasar lari sprint adalah cara atau dasar-dasar yang harus dipelajari seseorang ketika akan melakukan lari sprint, dalam lari sprint dibutuhkan beberapa unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya kecepatan, kelincahan, daya ledak, kekuatan otot, power, keseimbangan dan sebagainya, tujuannya adalah agar ia dapat melakukan lari sprint dengan tepat dan sempurna. Teknik dasar sangat

penting dipelajari terutama bagi seorang atlet dikarenakan teknik dasar lari sprint ini sangat berpengaruh terhadap prestasi atau hasil yang akan dicapai oleh seorang pelari. Berikut ini beberapa teknik lari dasar lari sprint yang mungkin bisa menjadi pertimbangan bagi anda untuk melakukan lari sprint :

1. Ketika seorang berlari cepat, ia harus berlari diatas bola kaki dengan tubuh bagian atas sedikit condong ke depan.
2. Kemudian kedua lengan dibengkokkan dengan sudut siku-siku masing-masing sebesar 90 derajat dan diayun searah dengan gerakan lari.
3. Kedua tangan dan otot-otot bagian depan tetap dalam keadaan rileks.
4. Tungkai kaki harus ditolakkan dengan kuat sampai dalam keadaan lurus, dan pengangkatan paha depan diusahakan sampai posisi sejajar dengan tanah.
5. Kedua pinggang tetap dalam ketinggian yang sama sepanjang berlari.
6. Yang harus diutamakan ketika mencapai garis finish adalah mencondongkan badan dengan serentak ke depan untuk mengantarkan bagian dada menyentuh pita finish.

Itulah beberapa teknik dasar lari sprint yang telah dijelaskan tadi disamping itu masih banyak hal-hal yang harus dipelajari lebih dalam lagi mengenai poin-poin yang telah disebutkan diatas, seperti latihan untuk memperbaiki koordinasi, mengatur irama pada saat latihan, serta cara mencondongkan badan pada saat akan memasuki garis finish.

### **2.5.2. Teknik Lari Jarak Pendek 50 Meter**

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari agar dapat berlari mencapai kecepatan yang maksimal. Unsur-unsur yang dapat

menunjang pada gerakan lari cepat 50 meter adalah:

a. Sikap badan

Posisi badan saat melakukan lari cepat hendaknya badan sedikit condong ke depan, sebab pelari akan mendapat keuntungan yang lebih baik. Pengaruh titik berat badan yang lebih maju, dengan sendirinya langkahpun lebih efektif karena titik berat badan akan turut membantu sebagai daya tarik.

b. Sikap langkah

Dalam lari cepat di butuhkan langkah atau gerakan kaki harus panjang dan di lakukan secepat mungkin. Karena langkah yang lebih panjang akan menguntungkan. Tetapi perlu diingat langkah pertama setelah menolak dan beberapa berikutnya harus pendek. Hal ini di lakukan untuk menjaga keseimbangan dari sikap jongkok ke sikap berdiri dan berlari. Bila kaki dipaksakan melangkah panjang saat awal bertolak, akibatnya pelari akan jatuh sekaligus akan gagal.

c. Gerakan lengan

Gerakan lengan saat lari cepat di lakukan secara wajar, jari-jari tangan menggenggam rileks dan ayunan tangan yang terkoordinasi, akan membentuk suatu persilangan. Karena gerakan ayunan tangan juga berfungsi sebagai penunjang dalam keseimbangan saat berlari dan mendorong laju kecepatan gerak si pelari.

d. Pendaratan kedua kaki

Pada gerakan lari cepat, pendaratan kedua kaki harus selalu pada ujung telapak kaki. Lutut kaki sedikit dibengkokkan dan kaki belakang pada saat menolak

benar-benar lurus dengan cepat, lutut ditekukan agar paha mudah terayun ke depan. Setelah itu leher harus rileks, mulut dan gigi jangan ditutup, kepala dan punggung merupakan satu garis dan pandangan ke depan.

e. Melewati garis finish

Melewati garis finish merupakan faktor yang sangat menentukan kalah menangnya seorang pelari. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh pelari dalam melewati garis finish yaitu:

1. Ada pelari yang lari terus tanpa mengubah kecepatan.
2. Ada pelari yang menggunakan dada di condongkan ke depan dan kedua tangannya di ayunkan ke bawah bagian belakang. Di Amerika disebut gaya The Lunge (merobohkan diri ke depan).
3. Ada pelari yang menggunakan dada diputar dengan ayunan tangan kedepan.

Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui dalam melakukan lari cepat, yaitu sebagai berikut:

1) Hal-hal yang harus di hindari:

- a) Menjejakan kaki keras-keras di tanah
- b) Mendaratkan kaki dengan tumit
- c) Mengangkat lutut kurang tinggi
- d) Tubuh terlalu condong ke depan
- e) Ayunan lengan terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilangdada
- f) Meluruskan kaki yang akan dilangkahkan kurang sempurna
- g) Dorongan ke depan kurang cukup
- h) Berlari zig-zag



- i) Pada aba-aba “siap” kepala di angkat, dagu terlalu tinggi atau terlalu rendah
- j) Saat memasuki garis finish, mengurangi kecepatan

2) Hal-hal yang perlu di perhatikan:

- a) Percepatan dan lebarkan langkah
- b) Selalu konsentrasi untuk mencapai garis finish
- c) Jangan melakukan gerakan secara bernafsu, sehingga menimbulkan suatu ketegangan
- d) Jangan menengok ke belakang untuk melihat kawan
- e) Jangan melompat dan memperlambat langkah.

3) Hal-hal yang harus di utamakan:

- a) Membuat titik tertinggi pada kaki ayun, sama besar luasannya dengan kaki dorong
- b) Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang kedepan badan
- c) Pada aba-aba “siap” gerakan tubuh condong ke depan dan pada aba-aba “ya” tubuh digerakan ke depan di ikuti lengan dan kaki.

1. Tehnik gerakan start

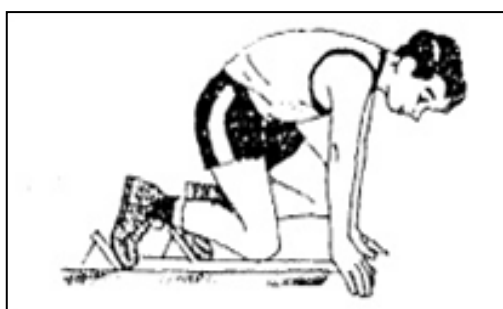
a. Sikap aba-aba bersedia

Pada saat lomba lari, pelari yang akan melakukan start diberikan aba-aba oleh seorang petugas yang disebut starter. Adapun aba-aba start jongkok adalah :“Bersedia”, “Siap”, “Ya”.

a. Tahap aba-aba “Bersedia” :

- 1) Letakan salah satu lutut di tanah dengan jarak  $\pm 1$  jengkal dari garis start.

- 2) Letakan kaki yang lain disampingnya  $\pm$  1 kepal dengan lutut.
- 3) Bungkukan badan dengan kedua tangan terletak di tanah di belakang garis start
- 4) Jari-jari telapak tangan rapat dan ibu jari terbuka.
- 5) Kepala menunduk ke depan bawah tangan dengan rileks dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



Gambar 2.1. Sikap aba-aba bersedia

b. Sikap aba-aba “Siap” :

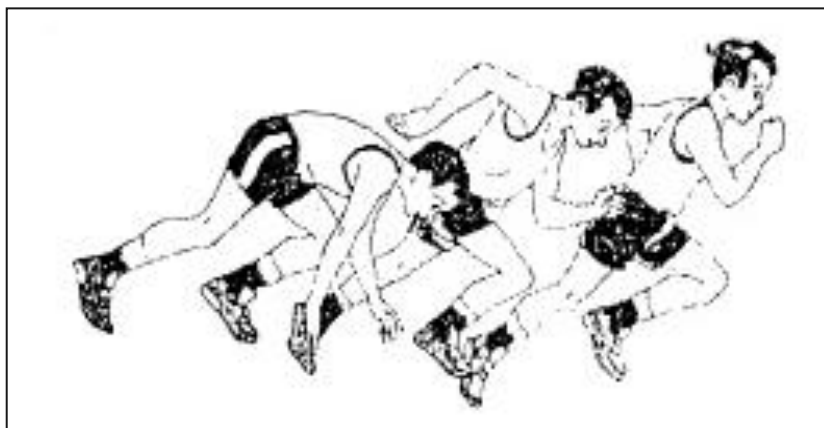
- 1) Angkat lutut yang menumpu di tanah setinggi  $\pm$  15 cm.
- 2) Pinggul di angkat setinggi bahu, kedua lengan tetap lurus.
- 3) Kepala tetap menunduk dengan leher rileks, pandangan kebawah 1 – 1,5 meter dimuka garis start.
- 4) Pada waktu mengangkat panggul, ambil nafas dalam – dalam.
- 5) Pusatkan perhatian pada bunyi pistol start.



Gambar 2. 2. Sikap aba-aba siap

c. Tahap aba-aba “Ya” :

- 1) Ayunkan lengan kiri kedepan dengan lengan kanan kebelakang kuat-kuat.
- 2) Kaki kiri menolak kuat – kuat sampai terkejang lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepatnya mencapai tanah. Langkah pertama ini kira-kira 45 cm sampai 75 cm di depan garis start. Badan tetap rendah dan condongkan ke depan. Langkah lari makin lama makin menjadi lebar. Enam sampai Sembilan langkah pertama adalah merupakan langkah peralihan dari langkah-langkah start ke langkah-langkah lari dengan kecepatan penuh.

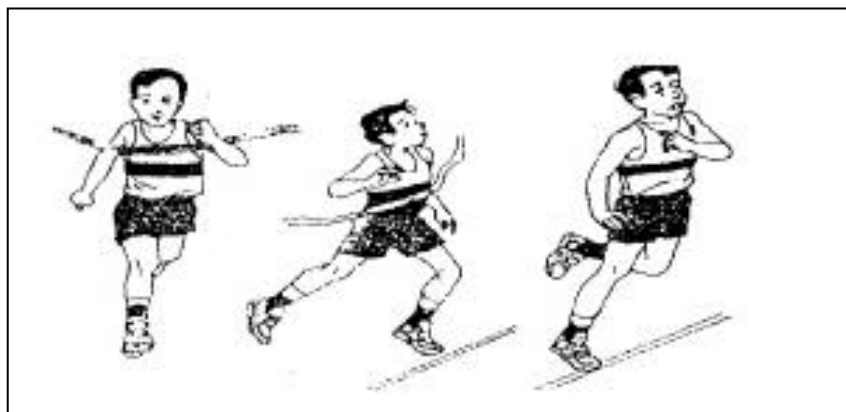


Gambar 2. 3. Sikap aba-aba “Ya”

d. Tehnik memasuki garis finish

Garis finish merupakan garis batas akhir melakukan lomba lari. Adapun tehnik melewati garis finish dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

1. Berlari terus dengan tidak mengurangi kecepatan.
2. Membusungkan dada ke depan.
3. Menjatuhkan atau merebahkan salah satu bahu kanan atau kiri kedepan dengan tidak mengurangi kecepatan.



Gambar 2. 4. Sikap memasuki garis finish

## 2.6. Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai instruksional, contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran (Husdarta, dkk. 2000:35).

Model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran dikelas atau yang lain.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara guru dengan peserta didik serta rencana yang dapat digunakan untuk merancang pengajaran untuk membentuk kurikulum.

## 2.7. Urutan kegiatan pembelajaran

Urutan kegiatan pembelajaran terdiri tiga tahapan yaitu pendahuluan, penyajian, dan penutup. Pada tahapan pendahuluan guru menginformasikan tujuan, gambaran singkat materi yang akan disajikan dan menghubungkan pesan pembelajaran dengan pengalaman subyek belajar tahap penyajian ini terdiri atas kegiatan menguraikan isi pembelajaran, memberikan contoh dan memberi latihan pada tahap penutup guru memberikan tes formatif, feedback, serta tindak lanjut.

### **2.8. Metode Pembelajaran**

Metode pembelajaran ini memuat pendekatan, model mengajar, metode atau teknik mengajar. Guru merancang skenario pembelajaran gerak dasar lari di antaranya:

- a. Guru menyiapkan siswa menjadi dua bersab, berdoa dan dilanjutkan dengan presensi siswa.
- b. Guru memberikan penjelasan tentang proses pembelajaran gerak dasar lari cepat.
- c. Guru memberikan pemanasan, dengan formasi berbanjar diawali dengan stretching berupa penguluran otot selanjutnya anak dibagi menjadi 2 kolompok untuk melakukan permainan kecil yaitu permainan Hitam-Hijau kemudian dilanjut dengan permainan mengejar bintang.

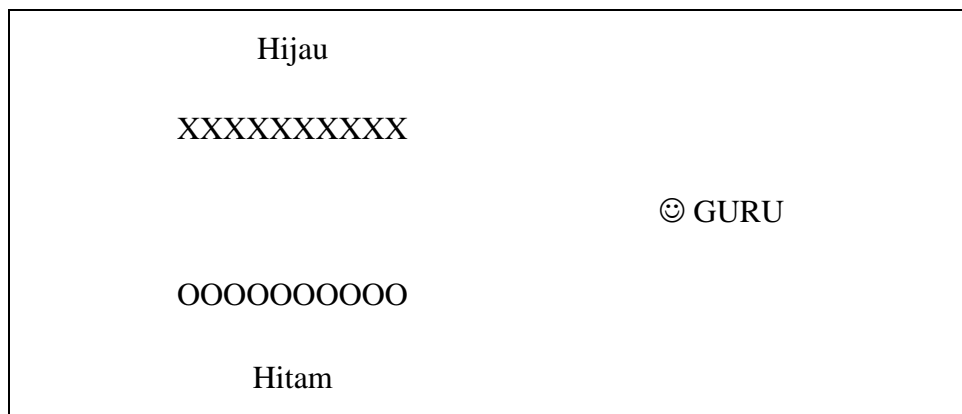
### **2.9. Pendekatan permainan**

- a. Permainan hitam dan hijau

Petunjuk permainan :

- Siswa dibagi 2 kelompok.
- Kelompok Hitam dan kelompok Hijau.

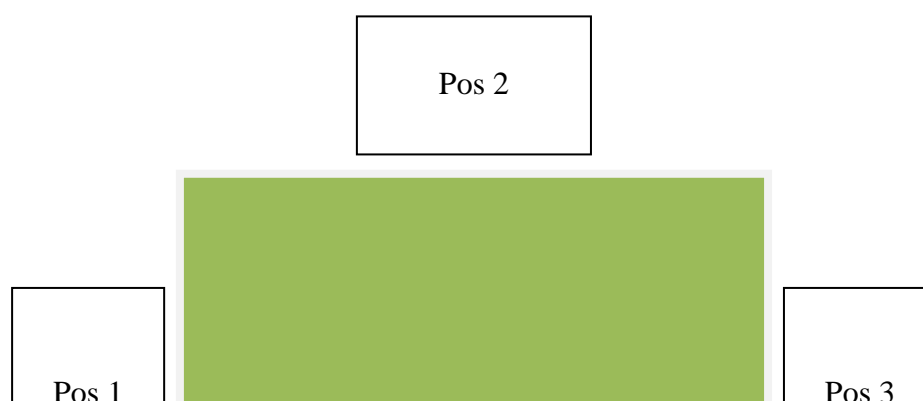
- Siswa melakukan rentangan tangan agar jarak lari tidak terlalu sempit.
- Apabila Guru/siswa memanggil ” Hitam” maka kelompok hitam menghindar dengan cara berlari dan kelompok hijau harus mengejar kelompok hitam dengan cara berlari.



Gambar 2. 5. Permainan Hitam Hijau

- Dan sebaliknya bila Guru/siswa memanggil ”Hijau” maka kelompok ”Hijau” menghindar dengan cara berlari dan kelompok hitam harus mengejar kelompok hijau dengan cara berlari.
  - Apabila yang dikejar ada yang tertangkap, maka yang tertangkap menggendong yang mengejar.
- b. Permainan Sirkuit, cara dan aturan permainan:
- Anak dibagi menjadi empat kelompok oleh guru, terdiri dari kelompok putra dan kelompok putri.
  - Kelompok putra dibagi menjadi dua tim, dan kelompok putri dibagi menjadi dua tim.
  - Pertama kelompok putra bermain pada sirkuit satu, dua kelompok putri bermain pada sirkuit tiga empat.

- Setiap Tim berlomba berlari mengitari sirkuit lari pada pos yang telah ditentukan guru. Masing-masing tim berlari dua kali memutar sirkuit pada pos tersebut.
- Bagi tim yang kalah diberikan tugas melakukan push up dua kali.
- Siswa bersiap mendengarkan aba-aba dari guru, guru memberikan aba-aba dengan pluit, Apabila pluit berbunyi maka anak harus berlari dari arah kanan memutar lapangan yang telah ditentukan. Pada Pos 1 adalah Pos lari zig-zag, pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan mengikuti alur tiang yang ada pada lintasan kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.
- Pos dua adalah sirkuit lari melompati rintangan. Pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan melompati rintangan yang ada pada lintasan. Rintangan disini adalah dengan melompati segitiga plastik kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.
- Pos tiga adalah lari bolak-balik memindahkan bola, pada pos ini siswa harus berlari bolak-balik memindahkan bola. Pelari satu berlari memindahkan bola kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.



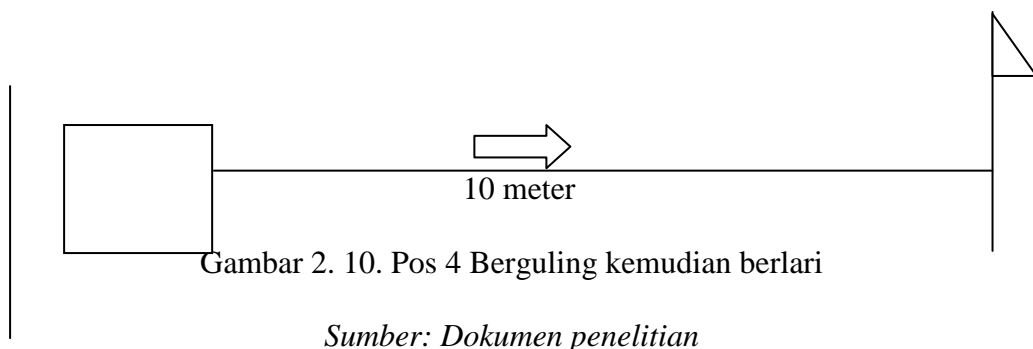
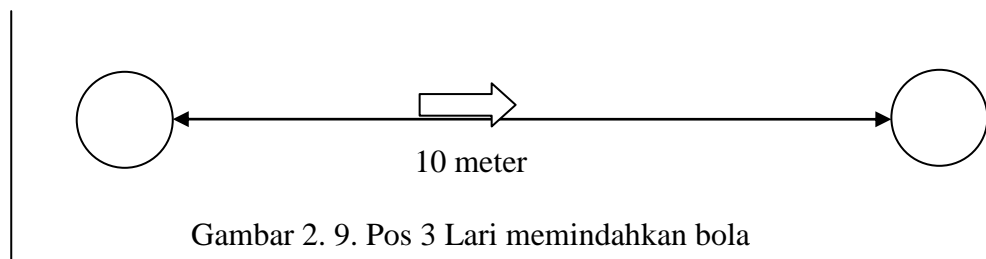
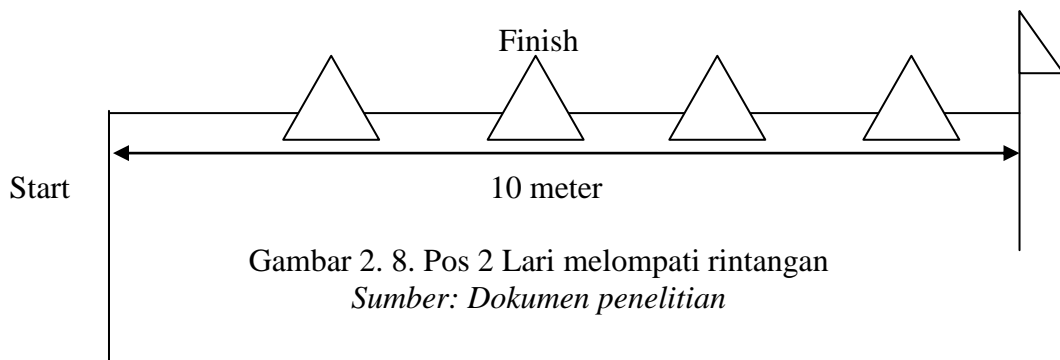
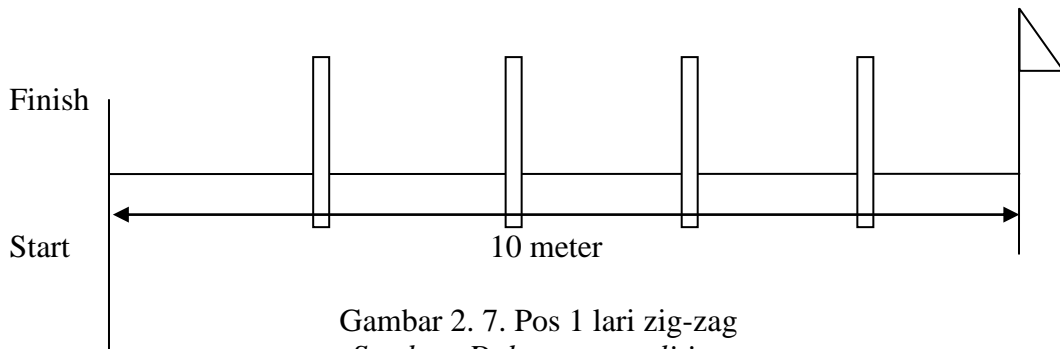
Gambar 2.6. Permainan sirkuit

*Sumber: dokumen penelitian*

- Pos empat adalah berguling kemudian berlari, pada pos ini siswa harus berguling kemudian berlari memutar cones setelah itu kembali ke garis finish.
- Pelari dilarang memegang dan menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan. Jika pelari dengan sengaja memegang atau menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan maka satu tim itu dinyatakan kalah dan harus melakukan push up dua kali.
- Jika pelari tidak sengaja menjatuhkan tiang dan segitiga lompatan maka tim itu masih bisa melanjutkan permainan.
- Bagi tim yang paling cepat memutar lapangan maka tim itulah yang menang dan bagi tim yang kalah diberi tugas melakukan push up dua kali.



Keterangan:



Keterangan gambar:

a. Garis start dan finish

b. Tiang zig zag

c. Bendera pembatas

d. Segitiga lompat

e. Garis lintasan

f. Arah lari

g. Tong bola

h. Matras



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa SDN Klego 04 kelas V, jumlah siswa 20, terdiri dari 10 putra 10 putri.

#### **3.2. Obyek Penelitian**

Obyek penelitian ini adalah penggunaan metode pendekatan permainan sirkuit dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.

#### **3.3. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Klego 04 Kota Pekalongan, yang beralamat di jalan teratai Klego Gg.IV no.53 Kota Pekalongan.

#### **3.4. Teknik Pengumpulan data**

- a) Tes digunakan untuk mendapatkan hasil gerakan dasar lari cepat yang dihasilkan siswa.
- b) Observasi digunakan untuk memperoleh data ketrampilan siswa yang berupa lembar observasi (pengamatan). Lembar observasi digunakan untuk mengungkap ketrampilan siswa yang meliputi aspek psikomotor, aspek afektif dan aspek kognitif.

Penelitian diperlukan sebuah metode agar hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana yang ditentukan. Dilihat dari tujuan yang ingin dicapai oleh

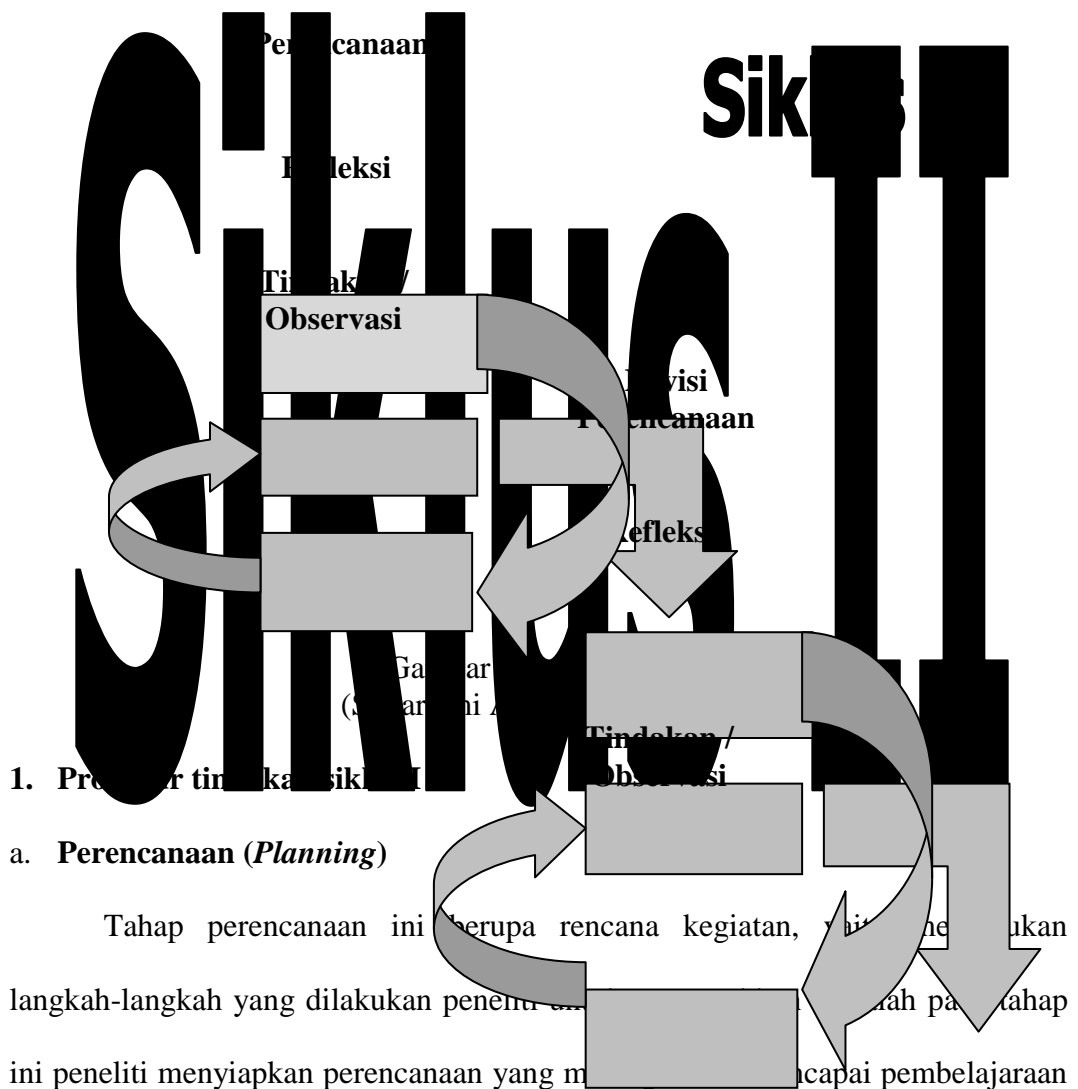
peneliti yaitu ingin meningkatkan kualitas dan hasil pembelajaran dikelas V, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). PTK merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas terdiri dari tiga kata yang dapat dipahami pengertiannya sebagai berikut:

- a. Penelitian adalah kegiatan mencermati obyek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
- b. Tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
- c. Kelas adalah sekelompok siswa dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru (Suharsimi Arikunto, 2006:91).

Rencana tindakan hendaknya memuat berbagai informasi tentang: (1) pengembangan materi pembelajaran, (2) pemilihan metode pembelajaran, pemilihan metode pembelajaran, (3) prosedur pemecahan masalah, (4) teknik pengumpulan data dan informasi yang diperlukan, (5) rencana pengumpulan dan pengolahan data, (6) rencana untuk melaksanakan tindakan pemecahan masalah dan (7) rencana evaluasi tindakan sekaligus evaluasi pembelajaran.

Rancangan penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas, prosedur atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian setiap siklus penelitian terdiri dari empat kegiatan pokok yaitu, perencanaan, tindakan pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Untuk mengumpulkan data penelitian, dilakukan dengan cara menentukan sumber data terlebih dahulu, kemudian jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen yang digunakan.



yang diinginkan oleh peneliti mempersiapkan proses pembelajaran dengan langkah-langkah:

- a. Silabus
- b. Membuat Skenario Pembelajaran atau Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disusun untuk setiap pertemuan.
- c. Mempersiapkan materi pelajaran serta fasilitas dan sarana yang mendukung dalam pelaksanaan skenario pembelajaran.
- d. Menyusun lembar observasi (pengamatan) yang terdiri dari lembar observasi aktivitas belajar siswa dan lembar observasi kinerja guru untuk mengetahui bagaimana kondisi selama berlangsungnya proses pembelajaran.
- e. Menyusun alat evaluasi, tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif siswa, alat evaluasi ini disusun berdasarkan kisi-kisi soal yang telah dibuat sebelumnya.

**b. Tindakan**

Tahap tindakan adalah tahap pelaksanaan perencanaan yang telah disusun oleh peneliti, yaitu dengan melaksanakan rencana pembelajaran yang telah disusun pada tahap perencanaan, pada tahap ini dilakukan kegiatan :

- 1) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam.
- 2) Guru mengadakan presensi kehadiran siswa.
- 3) Guru menjelaskan tujuan utama pelajaran dan motivasi belajar.
- 4) Guru memberikan konsep-konsep materi pembelajaran.
- 5) Guru menjelaskan materi pembelajaran lari cepat dengan permainan sirkuit.

- 6) Guru bersama-sama dengan siswa menarik kesimpulan dari materi yang telah disimpulkan.
- 7) Mengajarkan soal evaluasi

**c. Observasi**

Observasi dilakukan peneliti selama proses pembelajaran berlangsung hal ini dapat dilakukan dengan observasi secara langsung dan wawancara selama penelitian berlangsung, peneliti melakukan pengamatan terhadap kegiatan siswa ketika kegiatan pembelajaran berlangsung melalui lembar observasi, peneliti mengamati tingkah laku siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Pedoman observasi digunakan untuk mengambil data penelitian pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung aspek-aspek yang diamati, yaitu :

- 1) Kedisiplinan siswa.
- 2) Keaktifan siswa selama pembelajaran berlangsung (kemampuan memperhatikan, menyimak bahan ajar dan mencatat, kemampuan bertanya, kemampuan mengungkapkan pendapat, kemampuan menjawab pertanyaan guru, kemampuan menyimpulkan materi).
- 3) Dokumentasi foto yang digunakan sebagai laporan berupa gambar aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran.

#### **d. Refleksi**

Setelah mengadakan tindakan kelas, peneliti melakukan refleksi, hasil refleksi ini digunakan untuk menemukan kelebihan dan kekurangan pembelajaran penjas, peneliti dapat melakukan revisi terhadap rencana selanjutnya atau rencana awal siklus refleksi siklus I digunakan untuk mengubah strategi dan sebagai perbaikan pembelajaran pada siklus II.

Refleksi pada siklus I dilakukan untuk perbaikan pelaksanaan siklus adapun hal-hal yang dijadikan bahan refleksi meliputi :

- 1) Data dari hasil uji kompetensi
- 2) Kesan siswa terhadap proses pembelajaran
- 3) Data dari lembar observasi siswa
- 4) Hasil dokumentasi foto
- 5) Kualitas media/tempat yang digunakan
- 6) Efektifitas rencana pembelajaran yang digunakan

#### **2. 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 :

##### **a. Perencanaan**

Perencanaan yang dilakukan peneliti pada siklus II merupakan



penyempurnaan dan perencanaan pada siklus I, peneliti mempersiapkan hal-hal yang akan dilaksanakan pada siklus II dengan memperbaiki hasil refleksi siklus I, adapun tindakan yang dilakukan adalah :

- 1) Identifikasi hal-hal yang memerlukan perbaikan berdasarkan hasil observasi siklus I.
- 2) Menentukan langkah-langkah perbaikan yang diwujudkan dalam rencana dan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dengan permainan sirkuit.
- 3) Menyiapkan materi pelajaran.
- 4) Menyusun pedoman pengamatan pembelajaran meliputi uji kompetensi siswa, obesrvasi siswa dan jurnal siswa.
- 5) Tindakan pada siklus II merupakan perbaikan dari siklus I, kekurangan atau kelemahan-kelemahan yang menjadi penghambat dalam tindakan siklus I diperbaiki dalam siklus II, arah tindakan ini difokuskan untuk peningkatan hasil belajar siswa.

#### **b. Tindakan**

Tindakan ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pendahuluan, inti dan penutup.

- 1) Tahap pendahuluan, tindakan yang dilakukan pada pertemuan siklus ini adalah guru mengadakan apersepsi untuk menggali pengetahuan siswa, mengulas kembali materi yang telah disampaikan, setelah itu guru memberikan penjelasan materi selanjutnya.
- 2) Tahap pelaksanaan yaitu tahap melakukan kegiatan pembelajaran bermakna dengan penyajian konsep-konsep materi pembelajaran yang bertujuan untuk

membuka kembali pengetahuan lama sehingga mempermudah penyerapan informasi baru.

- 3) Tahap penutup yaitu tahapan ini mengadakan diskusi bersama tentang - informasi yang didapat dan mengambil kesimpulan dari hasil pembelajaran kemudian dilanjutkan dengan evaluasi.

#### **c. Observasi**

Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, pada siklus II diharapkan adanya peningkatan hasil tes dan perubahan perilaku siswa, sasaran observasi meliputi :

- 1) Kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran
- 2) Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan baik, aktivitas siswa saat pembelajaran penjasorkes permainan sirkuit.
- 3) Siswa dapat melakukan gerak dasar lari cepat dengan maksimal.
- 4) Siswa dapat melakukan permainan lari sirkuit dengan maksimal.
- 5) Siswa mengerjakan tugas dengan baik, sehingga pengamatan yang dilakukan pada siklus II dengan pengamatan yang dilakukan pada siklus I begitu juga poin pertanyaan yang diberikan pada siswa, hal ini karena proses pengamatan sudah dianggap lebih menekankan pada aktivitas proses pembelajaran yaitu aktivitas siswa dan respon siswa yang diberikan guru.

#### **d. Refleksi**

Refleksi pada siklus II bertujuan untuk merefleksi hasil evaluasi belajar siswa pada siklus I, yaitu dengan menganalisis kembali pembelajaran siklus II untuk menentukan kemajuan yang telah dicapai siswa selama proses pembelajaran

sejarah dan untuk mencari kelemahan-kelemahan yang mungkin masih muncul pada siklus II, selain itu untuk mengetahui keefektifan penggunaan permainan untuk meningkatkan kemampuan lari cepat pada pembelajaran penjasorkes, serta mengetahui perubahan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran.

### **3.5. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

a. Silabus

Silabus dibuat sebagai pedoman dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran.

b. Rencana pelaksanaan pembelajaran

Rencana pelaksanaan pembelajaran dibuat dan digunakan untuk panduan peneliti untuk melaksanakan proses pembelajaran.

c. Instrumen Evaluasi

Instrumen evaluasi yang digunakan untuk mengetahui ketrampilan siswa terhadap teknik dasar lari cepat.

a. Psikomotor

Tes ini digunakan untuk mengetahui ketrampilan siswa terhadap teknik dasar lari cepat yang meliputi :

- 1) Sikap awal
- 2) Ayunan tangan
- 3) Badan condong
- 4) Sikap akhir

b. Kognitif

Tes kognitif digunakan untuk mengetahui respon atau tanggapan siswa terhadap materi pembelajaran.

c. Angket tanggapan siswa

Angket tanggapan siswa digunakan untuk mengetahui respon atau tanggapan siswa terhadap materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menggunakan permainan untuk meningkatkan kemampuan lari cepat.

### **3.6. Analisa Data**

Data yang sudah dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lari cepat.

1. Hasil ketrampilan gerak lari cepat, dilakukan dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lari cepat, dengan menganalisa rangkaian gerakan lari cepat, kemudian dikategorikan dalam skor yang telah ditentukan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Hasil Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas dalam pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan sirkuit mengutamakan pada peningkatan kemampuan hasil belajar siswa setelah adanya tindakan. Pembelajaran lari cepat ini, secara umum terdiri dari : pendahuluan meliputi membariskan siswa, berdo'a, presensi, penyampaian materi dan memimpin pemanasan, berikutnya adalah kegiatan inti yaitu teknik dasar lari cepat. Terakhir adalah kegiatan penutup yang terdiri dari membariskan siswa, evaluasi pembelajaran dilanjutkan berdo'a, kemudian siswa dibubarkan.

Penyampaian materi lari cepat melalui pendekatan permainan sirkuit dengan cara menjelaskan materi kepada siswa dan dengan memberikan contoh, serta memberikan tugas sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Koreksi kesalahan siswa dilaksanakan bersamaan dengan proses pembelajaran, rekan praktikan dan guru pamong bertugas sebagai observer dimana data yang diperoleh digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar.

##### **4.1.1. Siklus 1**

Pada siklus I peneliti melaksanakan kegiatan PTK, dengan melakukan persiapan dan langkah-langkah sebagai berikut :

###### **a. Perencanaan**

Perencanaan diawali dengan konsultasi dengan kepala sekolah selaku guru Pamong. Konsultasi antara peneliti dengan guru pamong meliputi penentuan

waktu tindakan, kelas yang akan digunakan untuk penelitian, perencanaan tindakan dan pembuatan RPP . Penentuan waktu tindakan ini kaitannya dengan pelaksanaan tindakan. Dari hasil konsultasi dengan guru pamong diperoleh kesepakatan pelaksanaan tindakan siklus 1 dimulai pada hari Kamis Tanggal 23 Mei 2013 dan kelas yang digunakan yaitu kelas V SD Negeri Klego 04.

Langkah selanjutnya adalah penentuan metode yang akan digunakan pada materi pembelajaran. Pemilihan pendekatan permainan Sirkuit untuk meningkatkan kemampuan lari cepat dikarenakan adanya rasa bosan siswa karena penggunaan metode pembelajaran yang kurang menarik . Rasa bosan dan kurang menarik pada saat melakukan lari cepat sangat mengganggu kelancaran kegiatan pembelajaran, siswa menjadi malas, kurang bersemangat, serta trauma sehingga pencapaian tujuan dari pembelajaran itu menjadi kurang maksimal.

Pemilihan metode pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain akan digunakan, disepakati dan sudah disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik anak sekolah dasar. Setelah itu pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang memuat perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Persiapan yang terakhir adalah mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran. Diantaranya adalah peluit, lapangan, dll .

#### b. Tindakan

Siswa dibariskan dengan formasi tiga bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran lari cepat dari cara melakukan awalan, menumpu, ayunan lengan, badan condong serta sikap akhir atau finish.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk kegiatan pemanasan 15 menit. Kegiatan pertama, siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan siswa yang gerakannya kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Kegiatan selanjutnya bermain hijau hitam, siswa dibagi dua kelompok yaitu hijau dan hitam dengan peraturan apabila guru memanggil hitam maka kelompok hitam menghindar dengan cara berlari dan kelompok hijau harus mengejar kelompok hitam dengan cara berlari. Dan sebaliknya guru memanggil hijau maka kelompok hijau menghindar dengan cara berlari dan kelompok hitam harus mengejar kelompok hijau dengan cara berlari.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti Anak dibagi menjadi empat kelompok oleh guru, terdiri dari kelompok putra dan kelompok putri. Kelompok putra dibagi menjadi dua tim, dan kelompok putri dibagi menjadi dua tim. Pertama kelompok putra bermain pada sirkuit satu, dua kelompok putri bermain pada sirkuit tiga empat. Setiap Tim berlomba berlari mengitari sirkuit lari pada pos yang telah ditentukan guru. Masing-masing tim berlari dua kali memutar sirkuit pada pos tersebut. Bagi tim yang kalah diberikan tugas melakukan push up dua kali.

Siswa bersiap mendengarkan aba-aba dari guru, guru memberikan aba-aba dengan pluit, Apabila pluit berbunyi maka anak harus berlari dari arah kanan memutar lapangan yang telah ditentukan. Pada Pos 1 adalah Pos lari zig-zag, pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan mengikuti alur tiang

yang ada pada lintasan kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.

Pos dua adalah sirkuit lari melompati rintangan. Pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan melompati rintangan yang ada pada lintasan. Rintangan disini adalah dengan melompati segitiga plastik kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya. Pos tiga adalah lari bolak-balik memindahkan bola, pada pos ini siswa harus berlari bolak-balik memindahkan bola. Pelari satu berlari memindahkan bola kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.

Pos empat adalah berguling kemudian berlari, pada pos ini siswa harus berguling kemudian berlari memutar cones setelah itu kembali ke garis finish. Pelari dilarang memegang dan menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan. Jika pelari dengan sengaja memegang atau menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan maka satu tim itu dinyatakan kalah dan harus melakukan push up dua kali. Jika pelari tidak sengaja menjatuhkan tiang dan segitiga lompatan maka tim itu masih bisa melanjutkan permainan. Bagi tim yang paling cepat memutar lapangan maka tim itulah yang menang dan bagi tim yang kalah diberi tugas melakukan push up dua kali.

Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 15 menit. Pada kegiatan penutup siswa dibariskan kembali untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan lari cepat yang benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.



### c. Observasi

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, siswa sangat antusias, sangat senang mengikuti kegiatan pembelajaran, meskipun hasil yang dicapai oleh siswa belum semuanya memuaskan. Pada siklus 1 dari jumlah 20 siswa kelas V, ada 14 siswa yang sudah dapat melakukan lari cepat dengan benar. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai pembelajaran.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran

### d. Refleksi

Setelah dilakukan observasi, langkah selanjutnya adalah melakukan refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Hambatan dan kendala yang ditemukan selama proses pembelajaran lari cepat yang banyak dialami oleh siswa adalah cara mengayunkan lengan saat lari cepat yang kurang benar, cara melakukan tehnik badan condong saat lari cepat yang kurang benar. Hambatan-hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan lari cepat. Guru memberikan motivasi kepada seluruh siswa agar selalu semangat dalam melakukan pembelajaran lari cepat.

## e. Deskripsi Data Hasil pembelajaran Siklus 1

Dibawah ini deskripsi data hasil belajar lari cepat dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas V SD Negeri Klego 04 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.

Tabel 4. 1. Hasil Belajar pada Siklus 1

No	Nama Siswa	Siklus I		
		Nilai	MK/BMK	T/BT
1	Mardiana	88	MK	T
2	Syukron syukur	90	MK	T
3	Rini handayani	80	MK	T
4	Moh. Ulum	80	MK	T
5	Muamar rifki	73	BMK	BT
6	M. bahtiar azizi	82	MK	T
7	Nurul afi rosyidah	70	BMK	BT
8	Ria ikhsani	65	BMK	BT
9	Ama arif	82	MK	T
10	Dian umi	87	MK	T
11	Ifan maulana	73	BMK	BT
12	Iklimah	71	BMK	BT
13	Karimah	70	BMK	BT
14	Moh. Rifki	83	MK	T
15	M. zakaria sabana	80	MK	T
16	Nur indah	80	MK	T
17	Putri triyani	83	MK	T
18	Safira	83	MK	T
19	Fattah triska	81	MK	T
20	Firman arif	85	MK	T
	<b>Jumlah</b>	<b>1586</b>		
	<b>Rata-rata</b>	<b>79,30</b>		
	<b>Tuntas KKM</b>	<b>6 siswa</b>		
	<b>Belum Tuntas KKM</b>	<b>14 siswa</b>		

Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dari kondisi awal sampai dilakukan tindakan pada siklus I rata-rata meningkat sebesar 6,65. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa dari jumlah siswa 20 anak, sejumlah 14 siswa ( 70 % ) dari jumlah keseluruhan yang memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

a. Prosentase Ketuntasan Hasi Belajar Siklus 1

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran lari cepat siklus 1 pada siswa kelas V SD Negeri Klego 04 Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 20012/2013.

Tabel 4. 2. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 81	Sangat baik	Tuntas	10	50 %
80 – 75	Baik	Tuntas	4	20 %
< 75	Cukup baik	Belum Tuntas	6	30 %
Jumlah			20	100%

#### 4.1.2. Siklus 2

a. Perencanaan

Perencanaan diawali dengan konsultasi dengan kepala sekolah Konsultasi antara peneliti dengan kepala sekolah meliputi penentuan waktu tindakan, perencanaan tindakan dan pembuatan RPP, penyusunan lembar observasi dan lembar penilaian, instrument tes lari cepat, Kemudian mempersiapkan peralatan yang akan dipakai untuk kegiatan pembelajaran. Dari hasil konsultasi diperoleh

keepakatan dengan kepala sekolah, pelaksanaan tindakan pada siklus dua akan dimulai pada hari Jumat tanggal 6 Juni 2013.

#### b. Tindakan

##### Pertemuan II

Siswa dibariskan dengan formasi tiga bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pembelajaran lari cepat dari cara melakukan awalan, mengayunkan tangan, badan condong serta sikap akhir atau finish. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk kegiatan pemanasan 15 menit.

Kegiatan pertama siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan siswa yang gerakannya kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Kegiatan selanjutnya bermain hitam hijau. siswa dibagi dua kelompok yaitu hitam dan hijau dengan peraturan apabila guru memanggil hitam maka kelompok hitam menghindar dengan cara berlari dan kelompok hijau harus mengejar kelompok hitam dengan cara berlari. Dan sebaliknya guru memanggil hijau maka kelompok hijau menghindar dengan cara berlari dan kelompok hitam harus mengejar kelompok hijau dengan cara berlari.

Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti adalah Melakukan permainan sirkuit, yaitu Anak dibagi menjadi empat kelompok oleh guru, terdiri dari kelompok putra dan kelompok putri. Kelompok putra dibagi menjadi dua tim, dan kelompok putri dibagi menjadi dua tim.

Pertama kelompok putra bermain pada sirkuit satu, dua kelompok putri bermain pada sirkuit tiga empat. Setiap Tim berlomba berlari mengitari sirkuit lari pada pos yang telah ditentukan guru. Masing-masing tim berlari dua kali memutar sirkuit pada pos tersebut. Bagi tim yang kalah diberikan tugas menggendong temanya. Siswa bersiap mendengarkan aba-aba dari guru, guru memberikan aba-aba dengan pluit, Apabila pluit berbunyi maka anak harus berlari dari arah kanan memutar lapangan yang telah ditentukan. Pada Pos 1 adalah Pos lari zig-zag, pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan mengikuti alur tiang yang ada pada lintasan kemudian masuk garis finish kemudian dilanjutkan oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.

Pos dua adalah sirkuit lari melompati rintangan. Pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan melompati rintangan yang ada pada lintasan. Rintangan disini adalah dengan melompati segitiga plastik kemudian masuk garis finish kemudian dilanjutkan oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya. Pos tiga adalah lari bolak-balik memindahkan bola, pada pos ini siswa harus berlari bolak-balik memindahkan bola. Pelari satu berlari memindahkan bola kemudian masuk garis finish kemudian dilanjutkan oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya. Pos empat adalah berguling kemudian berlari, pada pos ini siswa harus berguling kemudian berlari memutar cones setelah itu kembali ke garis finish.

Pelari dilarang memegang dan menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan. Jika pelari dengan sengaja memegang atau menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan maka satu tim itu dinyatakan kalah dan

harus melakukan menggendong teman. Jika pelari tidak sengaja menjatuhkan tiang dan segitiga lompatan maka tim itu masih bisa melanjutkan permainan. Bagi tim yang paling cepat memutar lapangan maka tim itulah yang menang dan bagi tim yang kalah diberi tugas melakukan menggendong teman.

Kegiatan penutup dialokasikan waktunya 15 menit. Pada kegiatan penutup siswa dibariskan kembali melakukan gerakan pendinginan kemudian diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan gerakan lari cepat yang benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan berdo'a kemudian siswa dibubarkan.

#### c. Observasi

Selama proses pembelajaran berlangsung, dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, siswa sangat antusias, sangat senang dengan bermain, meskipun hasil yang dicapai oleh siswa belum semuanya memuaskan, tetapi siswa melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Secara umum suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dari pemanasan sampai selesai pembelajaran.

Dengan dilaksanakannya pembelajaran melalui pendekatan bermain lari cepat, siswa yang kurang tertarik belajar teknik dasar lari cepat menjadi termotivasi, hal ini memudahkan guru dalam memberikan pembelajaran lari cepat. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan kemampuan siswa selama mengikuti pembelajaran.

#### d. Refleksi

Setelah dilakukan observasi, langkah selanjutnya adalah melakukan refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Hambatan dan kendala yang ditemukan selama proses pembelajaran lari cepat yang dialami oleh siswa adalah pada saat melakukan gerakan mengayunkan lengan yang kurang maksimal, Hambatan-hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan gerakan lari cepat.

#### e. Deskripsi Data Hasil pembelajaran Siklus 2

Deskripsi data hasil belajar lari cepat dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus 2 siswa kelas V SD Negeri Klego 04 Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 20012/2013.

Data di bawah menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat dengan permainan sirkuit pada siklus 2 nilai rata-ratanya meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas yaitu sebanyak 17 siswa (85%) dari jumlah keseluruhan 20 siswa yang memiliki nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

Tabel 4.3. Perbandingan Hasil Belajar pada Siklus 1 dan Siklus 2

No	Nama Siswa	Siklus 1	KKM	Siklus 2	KKM
1	Mardiana	88	75	89	75
2	Syukron syukur	90	75	93	75
3	Rini handayani	80	75	89	75
4	Moh. Ulum	80	75	85	75
5	Muamar rifki	73	75	73	75
6	M. bahtiar azizi	82	75	88	75

7	Nurul afi rosyidah	70	75	78	75
8	Ria ikhsani	65	75	85	75
9	Ama arif	82	75	88	75
10	Dian umi	87	75	89	75
11	Ifan maulana	73	75	80	75
12	Iklimah	71	75	73	75
13	Karimah	70	75	70	75
14	Moh. Rifki	83	75	95	75
15	M. zakaria sabana	80	75	83	75
16	Nur indah	80	75	85	75
17	Putri triyani	83	75	93	75
18	Safira	83	75	89	75
19	Fattah triska	81	75	88	75
20	Firman arif	85	75	90	75
	<b>Jumlah</b>	<b>1586</b>		<b>1703</b>	
	<b>Rata-rata</b>	<b>79,30</b>		<b>85,15</b>	
	<b>Tuntas KKM</b>	<b>14 siswa</b>		<b>17 siswa</b>	
	<b>Belum Tuntas KKM</b>	<b>6 siswa</b>		<b>3 siswa</b>	

#### Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar pembelajaran lari cepat siklus 2 pada siswa kelas V SD Negeri Klego 04 Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2012/2013.

Tabel 4. 4. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 81	Sangat baik	Tuntas	15	75%
80 – 75	Baik	Tuntas	2	10%
< 75	Cukup baik	Belum Tuntas	3	15%
Jumlah			20	100%



Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kondisi siklus 2 hasil belajar siswa dengan kategori baik (tuntas) 15 anak 75%, cukup baik (tuntas) 2 anak (10%), kurang baik 3 anak (15%).

Berikut perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat dari kondisi awal sampai dilakukan tindakan pada siklus 2:

Grafik 4.12 Peningkatan hasil belajar Siklus 1 sampai Siklus 2



Dari hasil tindakan siklus 2 diperoleh 85% dari jumlah keseluruhan siswa yang memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 15% siswa yang lainnya belum memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Pada siklus 2 mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari data siklus 1 siswa yang memenuhi KKM hanya 14 siswa (70%), setelah diadakan tindakan siklus 2 ada 17 siswa (85%) yang dapat memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

b. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lari cepat

Berikut Perbandingan peningkatan rata-rata hasil belajar pembelajaran lari cepat dengan pendekatan permainan sirkuit pada kelas V siswa SD Negeri Klego 04 kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan.

Tabel 4.5. Tabel Perbandingan Siklus I sampai Siklus 2

Rata-rata Hasil Belajar Siswa		
Siklus 1	Siklus 2	Peningkatan
79,30	85,15	5,85

## 4.2. Pembahasan

### 4.2.1. Siklus I

Dari hasil tindakan siklus 1 diperoleh 70% dari jumlah keseluruhan siswa yang memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 30% siswa yang lainnya belum memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Pada siklus 1 mengalami peningkatan pembelajaran dilihat dari data awal atau pra pembelajaran siswa yang memenuhi KKM hanya 9 siswa (45%), setelah diadakan tindakan siklus 1 ada 14 siswa (70%) yang dapat memenuhi hasil belajar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua yaitu (1) siswa diminta untuk mengikuti permainan sirkuit lebih serius dan memperhatikan penjelasan dan peragaan, sehingga fokus dalam melaksanakan proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran yang dilakukan dapat tercapai sesuai target yang ditentukan. (2)

Peneliti dan kolaborator lebih fokus dalam melaksanakan observasi sehingga dapat menguasai kelas dengan baik agar kualitas hasil belajar dapat tercapai dengan optimal.

Kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan pada siklus 1 antara :

- a. Materi yang diberikan dapat disajikan secara terarah dan pembelajaran menjadi lebih aktif.
- b. Lintasan lari di buat lebih menarik agar anak lebih semangat saat melakukan lari cepat.
- c. Hukuman bagi kelompok yang kalah adalah melakukan gerakan push up dua kali secara bersamaan.
- d. Siswa memiliki minat dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran karena lebih menyenangkan.

#### **4.2.2. Siklus II**

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan permainan sirkuit meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa.

Kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan pada siklus 2 antara lain :

- a. Jarak lintasan permainan hijau hitam diperpanjang delapan meter agar siswa dapat melakukan lari dengan maksimal.
- b. Jarak lintasan lari pada masing-masing pos diperpanjang lima meter agar siswa dapat melakukan lari cepat lebih maksimal.

Untuk mengetahui adanya peningkatan oleh peneliti dilakukan tes unjuk kerja siswa pada akhir pembelajaran. Dari hasil tindakan siklus 1 diperoleh 70% dari jumlah keseluruhan siswa yang dapat memenuhi KKM, sedangkan 30% siswa yang lainnya belum memenuhi KKM. Pada tindakan siklus pertama mengalami peningkatan hasil pembelajaran dilihat dari data awal atau pra pembelajaran siswa yang dapat memenuhi KKM hanya 9 siswa, setelah ada tindakan sampai siklus 2 ada 17 siswa yang bisa memenuhi KKM.

Dari data keseluruhan siswa jumlah nilai awal dengan rata-rata kelas 74, 25 sedangkan setelah adanya tindakan siklus 1 jumlah nilai siswa menjadi 1594 dengan rata-rata kelas 79, 30. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran lari cepat sejumlah 6 siswa dan 14 siswa lainnya sudah dapat memenuhi KKM, Lebih jelasnya hasil dari penilaian terlampir.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua. Dari hasil tindakan siklus 2 diperoleh 85% dari jumlah keseluruhan siswa dapat memenuhi KKM, sedangkan 15% siswa yang lainnya belum bisa memenuhi KKM. Pada tindakan siklus kedua mengalami peningkatan hasil pembelajaran dilihat dari data pada siklus 1, siswa yang dapat memenuhi KKM 17 siswa, setelah ada tindakan pada siklus 2 ada 17 siswa yang bisa memenuhi KKM. Dari data keseluruhan siswa tersebut jumlah nilai pada siklus pertama 1594 dengan rata-rata kelas 79, 30 sedangkan setelah adanya tindakan jumlah nilai menjadi 1647 dengan rata-rata kelas 85, 15. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas dalam pembelajaran lari cepat sejumlah 6 dan 14 siswa lainnya sudah dapat memenuhi KKM. Pada pembelajaran siklus

kedua ini siswa yang sudah dapat memenuhi KKM sejumlah 17 siswa dan yang belum bisa memenuhi KKM hanya tinggal 3 siswa. Dari data tersebut peneliti menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilaksanakan selalu mengalami perubahan ke arah yang lebih baik, itu ditandai adanya kenaikan hasil belajar lari cepat siswa dari setiap pertemuan pembelajaran dengan permainan sirkuit.

Pada awal kegiatan peneliti membuat target pencapaian hasil belajar siswa yang dapat memenuhi KKM lari cepat 70% dari jumlah siswa seluruhnya dari kondisi awal 45%, tetapi setelah tindakan pembelajaran pada siklus 1 ternyata siswa yang dapat memenuhi KKM 70% dengan rata-rata nilai 79, 70. Pada siklus 1 target 70% sudah tercapai, dilanjutkan pada tindakan siklus 2. Peneliti pada siklus 2 menargetkan 80% dari jumlah siswa keseluruhan dapat memenuhi KKM dan pada kenyataannya, setelah adanya tindakan siklus 2 pada pembelajaran lari cepat dengan permainan sirkuit siswa yang dapat memenuhi KKM menjadi 85% dengan rata-rata nilai 85, 15. Dari kondisi awal sampai siklus 2, rata-rata nilai hasil belajar siswa meningkat. Karena target sebesar 80% siswa tuntas sudah tercapai peneliti menganggap cukup untuk kegiatan pembelajaran berhenti pada siklus 2 berakhir.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5. 1. Simpulan**

Dari hasil penelitian pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari cepat yang diberikan dengan permainan sirkuit dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa. Peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran melalui permainan sirkuit, adanya peningkatan hasil belajar lari cepat siswa yang pada awalnya hanya 9 siswa, kemudian meningkat menjadi 17 siswa .

#### **5. 2. Saran**

Saran yang dapat penulis sampaikan sebagai pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya antara lain :

a. Bagi Sekolah

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran dilengkapi, sehingga guru dapat mengajar dengan baik dan siswa menerima materi dengan optimal.

b. Bagi Guru

Dalam pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain, sebaiknya guru mampu menerapkan metode pembelajaran yang inovatif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.

c. Bagi Siswa

Bersikap baik, aktif, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti berjalan baik dan bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Carr, Gerry A. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta. PT Grafindo Persada 2003.
- Djauzak Ahmad, 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Di Sekolah Dasar*.
- Rusli Lutan, 2001. *Asas – Asas Pendidikan Jasmani* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.
- Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD / MI*.
- Suharsimi, Arikunto, Suharjono, dan Supardi 2006. *Penelitian Tindakan kelas jakarta* : PT. Bumi Aksara.
- Sukintaka, 1992. *Cakrawala Pendidikan*, Yogyakarta: Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat IKIP.
- Syaiful Bahri Djamarah. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. PT. Rineka Cipta 2010.
- Universitas Negeri Semarang, 2011. *Panduan Penulisan Skripsi*. FIK universitas Negeri Semarang
- Wina Wanjaya. *Strategi Berorientasi Pembelajaran Standar Proses Pendidikan*. Jakarta. Kencana Perdana, 2011.
- <http://www.pbprimaciptautama.blogspot.com/2007/06/falsafah-pendidikan-jasmani.html>
- <http://dhiraerna.blogspot.com/2011/11/makalah-lari-cepat.html>
- <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/teknik-lari-sprint.html>



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

Nomor : 465 0 / FIK / 2013

Tentang  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi 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 Tanggal 01 Januari 1970

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.  
NIP : 196510201991031002  
Pangkat/Golongan : III/d - Penata Tk. I  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.  
NIP : 197302022006041001  
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I  
Jabatan Akademik : Asisten Ahli  
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : LUKMAN AJI  
NIM : 6101911042  
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS V SDN KLEGO 04 KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



UN Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

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







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. : 1809 / 44 - 37 . 1 . 6 / PP / 2013  
Lamp : .....  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala SD N Klego 4  
di SD N Klego 4

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

Nama : LUKMAN AJI  
NIM : 6101911042  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Topik : MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN SIRKUIT PADA SISWA KELAS V SDN KLEGO 04 KOTA PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 15 Mei 2013  
Dekan,

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



6101911042

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

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

Sekolah	: SD Negeri klego 04 pekalongan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (lima) / 1 (satu)
Standar Kompetensi	: 2. Mempraktekkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: 2.2 Mempraktekkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat
Alokasi Waktu	: 3 x 25 menit (Siklus 1)

A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan lari cepat dengan benar.
  - Siswa dapat mengayunkan lengan dengan benar.
  - Siswa dapat melakukan badan condong saat lari dengan benar.
  - Siswa dapat melakukan gerakan koordinasi tangan dan kaki lari cepat
- ❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* ), Kerja sama ( *Cooperation* ), Sportivitas ( *sportivity* ), Keberanian ( *Bravery* )

B. Materi Pembelajaran

Gerak dasar lari cepat

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah, Demonstrasi, Penugasan, Latihan, dan Tanya jawab

D. Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

- Kegiatan Awal (15 menit)

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ Permainan Hitam dan hijau

Petunjuk :

- Siswa dibagi 2 kelompok.
- Kelompok Hitam dan kelompok Hijau.
- Apabila Guru/siswa memanggil ” Hitam” maka kelompok hitam menghindari dengan cara berlari dan kelompok hijau harus mengejar kelompok hitam dengan cara berlari.



Gambar Permainan Hitam Hijau

- Dan sebaliknya bila Guru/siswa memanggil ”Hijau” maka kelompok ”Hijau” menghindari dengan cara berlari dan kelompok hitam harus mengejar kelompok hijau dengan cara berlari.
  - Apabila yang dikejar ada yang tertangkap, maka yang tertangkap melakukan push up dua kali.
  - Kegiatan inti (45 menit)
    - Eksplorasi (5 menit )
      - Penjelasan cara melakukan lari cepat
      - Penjelasan lari cepat dengan permainan sirkuit
      - Penjelasan penilaian permainan sirkuit
- Inti:
- Melakukan permainan sirkuit

Waktu 40 menit

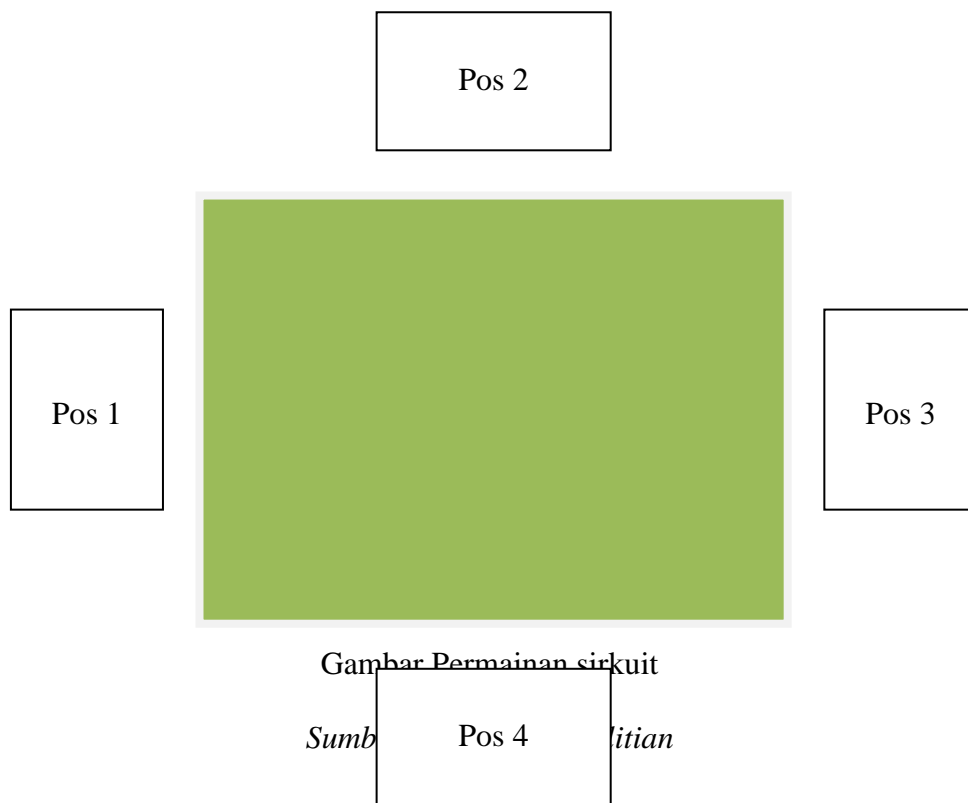
❖ Permainan Sirkuit, Cara permainan:

- Anak dibagi menjadi empat kelompok oleh guru, terdiri dari kelompok putra dan kelompok putri.
- Kelompok putra dibagi menjadi dua tim, dan kelompok putri dibagi menjadi dua tim.
- Pertama kelompok putra bermain pada sirkuit satu, dua kelompok putri bermain pada sirkuit tiga empat.
- Setiap Tim berlomba berlari mengitari sirkuit lari pada pos yang telah ditentukan guru. Masing-masing tim berlari tiga kali memutar sirkuit pada pos tersebut.
- Bagi tim yang kalah diberikan tugas melakukan push up dua kali.

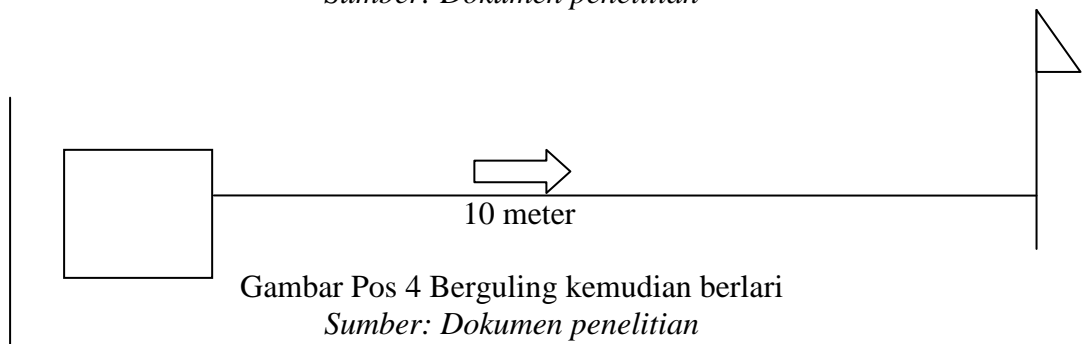
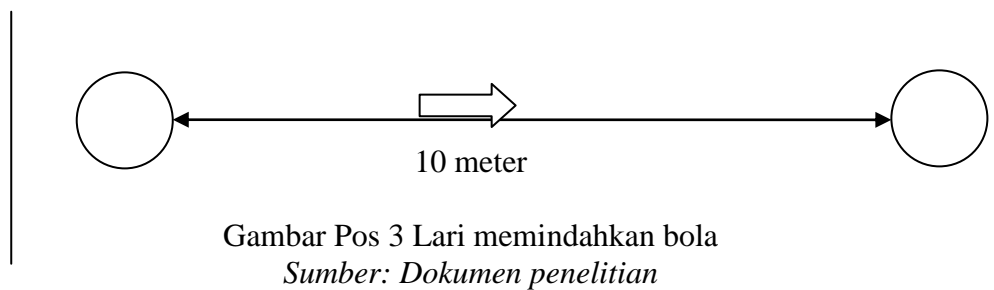
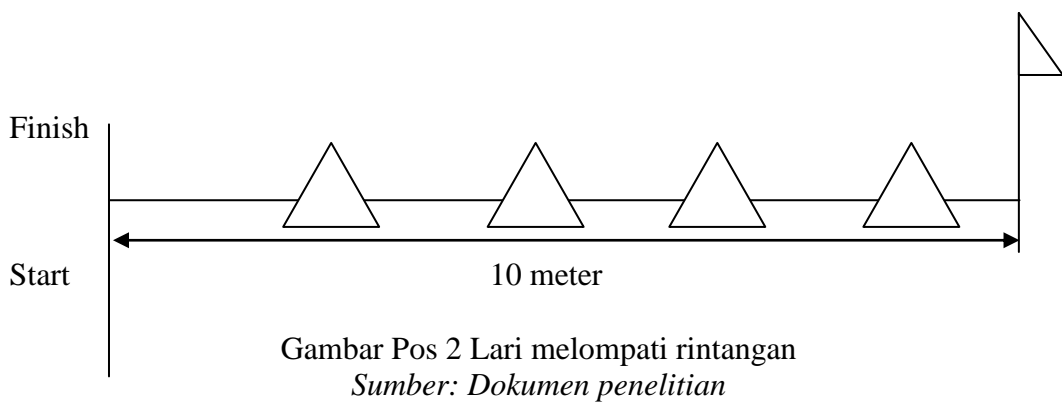
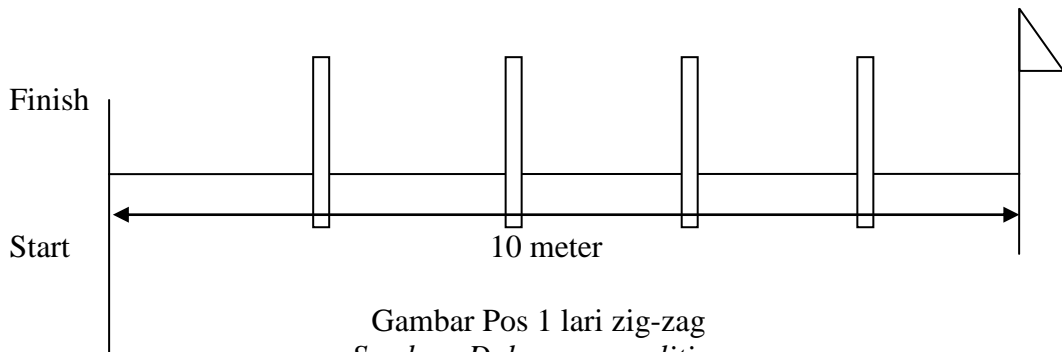
❖ Aturan permainan:

- Siswa bersiap mendengarkan aba-aba dari guru, guru memberikan aba-aba dengan pluit, Apabila pluit berbunyi maka anak harus berlari dari arah kanan memutar lapangan yang telah ditentukan. Pada Pos 1 adalah Pos lari zig-zag, pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan mengikuti alur tiang yang ada pada lintasan kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.
- Pos dua adalah sirkuit lari melompati rintangan. Pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan melompati rintangan yang ada pada lintasan. Rintangan disini adalah dengan melompati segitiga plastik kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.
- Pos tiga adalah lari bolak-balik memindahkan bola, pada pos ini siswa harus berlari bolak-balik memindahkan bola. Pelari satu berlari memindahkan bola kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.

- Pos empat adalah berguling kemudian berlari, pada pos ini siswa harus berguling kemudian berlari memutar cones setelah itu kembali ke garis finish.
- Pelari dilarang memegang dan menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan. Jika pelari dengan sengaja memegang atau menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan maka satu tim itu dinyatakan kalah dan harus melakukan push up dua kali.
- Jika pelari tidak sengaja menjatuhkan tiang dan segitiga lompatan maka tim itu masih bisa melanjutkan permainan.
- Bagi tim yang paling cepat memutar lapangan maka tim itulah yang menang dan bagi tim yang kalah diberi tugas melakukan push up dua kali.
- Gambar lapangan permainan sirkuit









Keterangan:



Keterangan gambar:

a. Garis start dan finish



- b. Tiang zig zag
- c. Bendera pembatas 
- d. Segitiga lompat 
- e. Garis lintasan 
- f. Arah lari 
- g. Tong bola 
- h. Matras 

- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan

- **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 (15 menit)

Dalam kegiatan penutup, guru:

☞ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dalam bentuk wawancara tentang permainan sirkuit yang telah dilaksanakan

☞ Kegiatan penutup dengan melakukan tehnik penguluran dan peregangan, tarik napas buang napas secara pelan-pelan

☞ Berdoa, bubar barisan

E. Alat dan Sumber Belajar:

1. Alat Pembelajaran

- a) Peluit
- b) Lapangan
- c) Segitiga Plastik
- d) Bendera
- e) Matras
- f) Tali Rafia
- g) Cones

2. Sumber Belajar

- a) Buku Penjasorkes kls. 5
- b) Metodik Pengajaran Penjasorkes Di SD
- c) Referensi lain yang relevan

F. Penilaian

Teknik penilaian psikomotor (bobot nilai = 50 %)

Tes Unjuk Kerja

- Melakukan gerakan dasar lari cepat

**RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA (PSIKOMOTOR)**



No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah skor	Nilai
1							
2							
3							
4							
Dst							

Keterangan:

Aspek yang dinilai :

1. Nilai sikap awal : 0 - 25
2. Nilai ayunan lengan : 0 - 25
3. Nilai badan condong : 0 - 25
4. Nilai sikap akhir : 0 - 25

---

Total skor maksimal : 100

<b>Nilai Psikomotor = Jumlah Skor Psikomotor X 50 %</b>
---

**Tehnik penilaian sikap (Afektif bobot nilai = 25 %)**

Spesifikasi penilaian : Disiplin, kerjasama, sportivitas dan keberanian dalam mengikuti pelajaran.

**RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF**

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah skor	Nilai
1							
2							
3							
4							
Dst							

Keterangan:

Aspek yang dinilai :

1. Nilai disiplin : 0 - 25
2. Nilai kerjasama : 0 - 25
3. Nilai sportivitas : 0 - 25
4. Nilai keberanian : 0 - 25

Total skor maksimal : 100

<b>Nilai Afektif = Jumlah Skor Afektif X 25 %</b>
---

**Tehnik penilaian kognitif (bobot nilai = 25%)**

**RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF**

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah skor	Nilai
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4							
Dst							

Keterangan:

1. Apakah kamu bisa melakukan gerak lari dengan benar?
2. Gerak dasar lari cepat meliputi sikap awal, ayunan lengan, badan condong dan...?
3. Apakah kamu bisa melakukan lari cepat dalam permainan sirkuit?
4. Peraturan apa saja yang ada dalam permainan sirkuit?

**Pedoman penilaian:**

Setiap soal skor maksimal 25

$$\text{Nilai Afektif} = \text{Jumlah Skor Afektif} \times 25 \%$$

**Rumus Nilai Akhir**

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif}}{3}$$

$$\text{Pencapaian Target} = \text{Nilai Akhir} \times 100 \%$$

**Tabel rekap nilai**

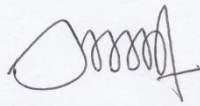
Nilai	Ketuntasan KKM	Kriteria
< 50	Belum tuntas	Tidak baik
50 - 60	Belum tuntas	Kurang baik
61 - 70	Belum tuntas	Cukup baik
71 - 74	Belum tuntas	Baik
75 - 80	Tuntas	
> 81	Tuntas	Sangat baik

Pekalongan, Juni 2013

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SDN Klego 04

  
SITI ROYANI, S.Pd.SD  
NIP. 19711117 199303 2 005

Guru Penjas

  
LUKMAN AJI, A.Ma  
NIP. -

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

Sekolah	: SD Negeri klego 04 pekalongan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (lima) / 1 (satu)
Standar Kompetensi	: 2. Mempraktekkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: 2.2 Mempraktekkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat
Alokasi Waktu	: 3 x 25 menit (Siklus II)

E. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan lari cepat dengan benar.
  - Siswa dapat mengayunkan lengan dengan benar.
  - Siswa dapat melakukan badan condong saat lari dengan benar.
  - Siswa dapat melakukan gerakan koordinasi tangan dan kaki lari cepat
- ❖ Karakter siswa yang diharapkan : Disiplin ( *Discipline* ), Kerja sama ( *Cooperation* ), Sportivitas ( *sportivity* ), Keberanian ( *Bravery* )

F. Materi Pembelajaran

Gerak dasar lari cepat

G. Metode Pembelajaran

- Ceramah, Demonstrasi, Penugasan, Latihan, dan Tanya jawab

H. Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

- Kegiatan Awal (15 menit)

Dalam kegiatan Awal, guru:

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, dan pemanasan Inti

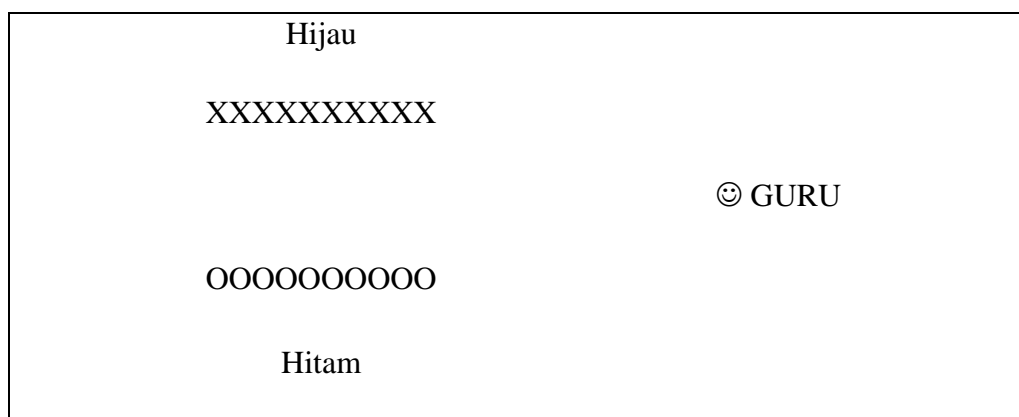
☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

☞ Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

▪ Permainan Hitam dan hijau

Petunjuk :

- Siswa dibagi 2 kelompok.
- Kelompok Hitam dan kelompok Hijau dengan jarak lintasan lari 15 m.
- Apabila Guru/siswa memanggil ” Hitam” maka kelompok hitam menghindari dengan cara berlari dan kelompok hijau harus mengejar kelompok hitam dengan cara berlari.



Gambar Permainan Hitam Hijau

- Dan sebaliknya bila Guru/siswa memanggil ”Hijau” maka kelompok ”Hijau” menghindari dengan cara berlari dan kelompok hitam harus mengejar kelompok hijau dengan cara berlari.
  - Apabila yang dikejar ada yang tertangkap, maka yang tertangkap melakukan push up dua kali.
  - Kegiatan inti (45 menit)
    - Eksplorasi (5 menit )
      - Penjelasan cara melakukan lari cepat
      - Penjelasan lari cepat dengan permainan sirkuit
      - Penjelasan penilaian permainan sirkuit
- Inti:
- Melakukan permainan sirkuit

Waktu 40 menit

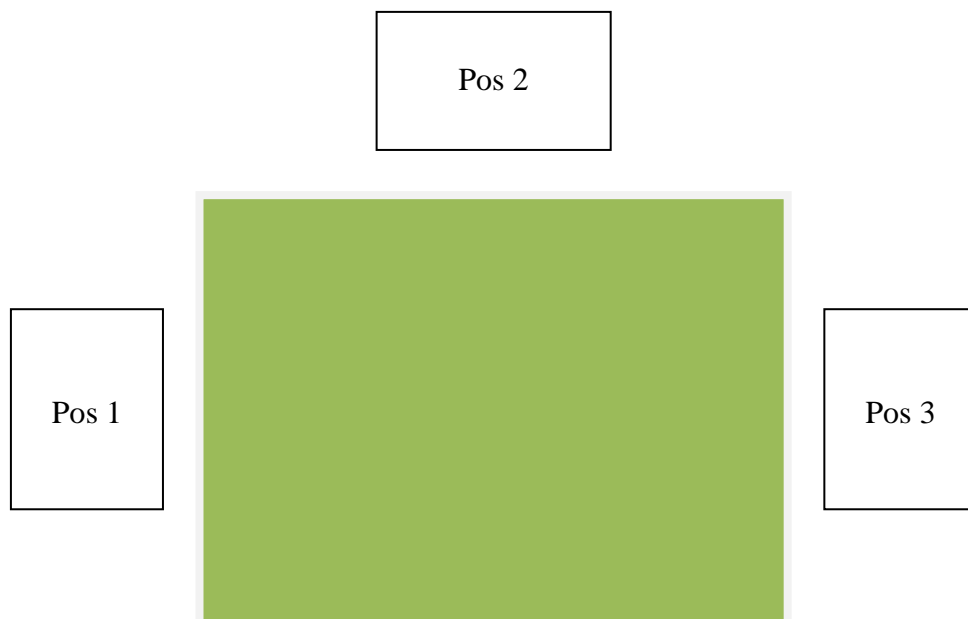
❖ Permainan Sirkuit, Cara permainan:

- Anak dibagi menjadi empat kelompok oleh guru, terdiri dari kelompok putra dan kelompok putri.
- Kelompok putra dibagi menjadi dua tim, dan kelompok putri dibagi menjadi dua tim.
- Pertama kelompok putra bermain pada sirkuit satu, dua kelompok putri bermain pada sirkuit tiga empat.
- Setiap Tim berlomba berlari mengitari sirkuit lari pada pos yang telah ditentukan guru. Masing-masing tim berlari tiga kali memutar sirkuit pada pos tersebut.
- Bagi tim yang kalah diberikan tugas melakukan push up dua kali.

❖ Aturan permainan:

- Siswa bersiap mendengarkan aba-aba dari guru, guru memberikan aba-aba dengan pluit, Apabila pluit berbunyi maka anak harus berlari dari arah kanan memutar lapangan yang telah ditentukan. Pada Pos 1 adalah Pos lari zig-zag, pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan mengikuti alur tiang yang ada pada lintasan kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.
- Pos dua adalah sirkuit lari melompati rintangan. Pada pos ini siswa harus berlari memutar sirkuit dengan melompati rintangan yang ada pada lintasan. Rintangan disini adalah dengan melompati segitiga plastik kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.
- Pos tiga adalah lari bolak-balik memindahkan bola, pada pos ini siswa harus berlari bolak-balik memindahkan bola. Pelari satu berlari memindahkan bola kemudian masuk garis finish kemudian dilanjut oleh pelari kedua kemudian pelari kedua berlari memutar lapangan dan seterusnya.

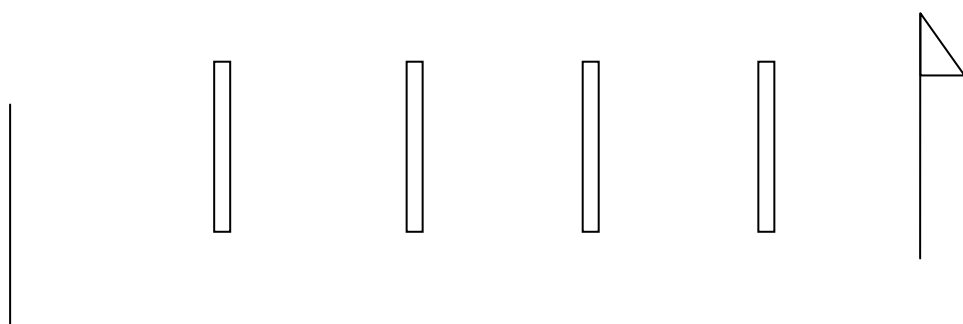
- Pos empat adalah berguling kemudian berlari, pada pos ini siswa harus berguling kemudian berlari memutar cones setelah itu kembali ke garis finish.
- Pelari dilarang memegang dan menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan. Jika pelari dengan sengaja memegang atau menendang tiang bendera, cones dan segitiga lompatan maka satu tim itu dinyatakan kalah dan harus melakukan push up dua kali.
- Jika pelari tidak sengaja menjatuhkan tiang dan segitiga lompatan maka tim itu masih bisa melanjutkan permainan.
- Bagi tim yang paling cepat memutar lapangan maka tim itulah yang menang dan bagi tim yang kalah diberi tugas melakukan push up dua kali.
- Gambar lapangan permainan sirkuit



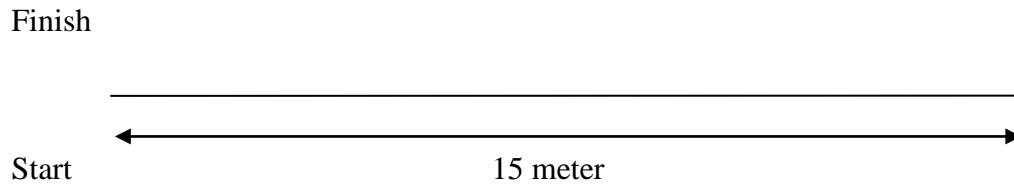
Gambar Permainan sirkuit

Sumber: *litian*

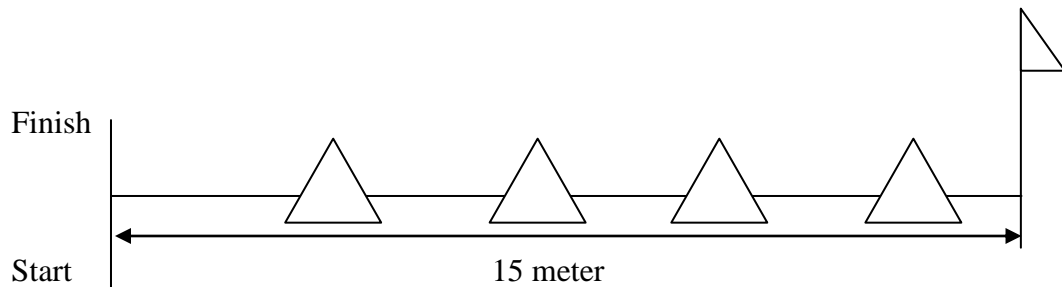
Keterangan:



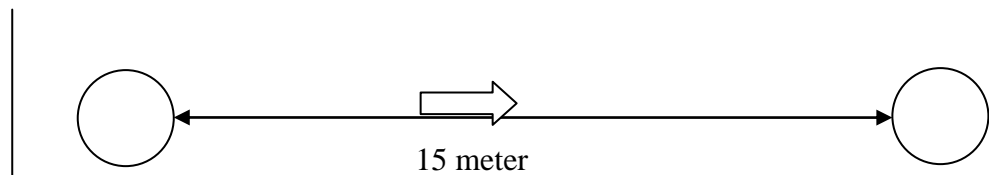




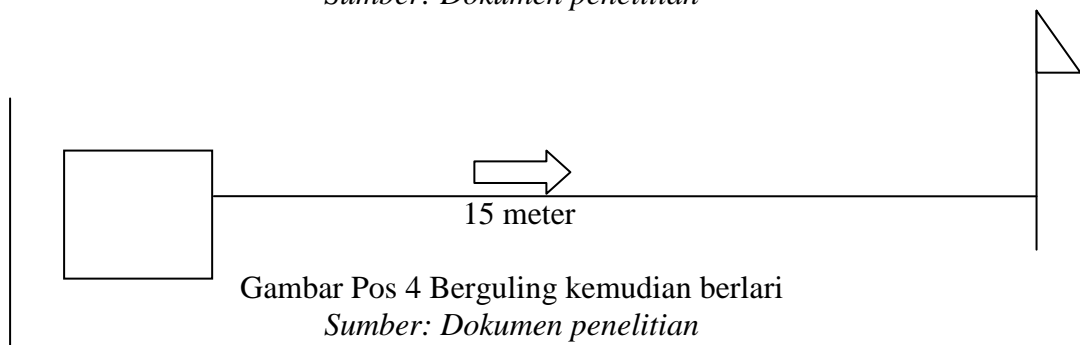
Gambar Pos 1 lari zig-zag  
*Sumber: Dokumen penelitian*



Gambar Pos 2 Lari melompati rintangan  
*Sumber: Dokumen penelitian*



Gambar Pos 3 Lari memindahkan bola  
*Sumber: Dokumen penelitian*



Gambar Pos 4 Berguling kemudian berlari  
*Sumber: Dokumen penelitian*

Keterangan gambar:

a. Garis start dan finish

b. Tiang zig zag

c. Bendera pembatas

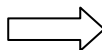


d. Segitiga lompat

e. Garis lintasan



f. Arah lari



g. Tong bola



h. Matras



- **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- ☞ memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- ☞ memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- ☞ memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- ☞ memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan

- **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

- **Penutup (15 menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran dalam bentuk wawancara tentang permainan sirkuit yang telah dilaksanakan
- ☞ Kegiatan penutup dengan melakukan tehnik penguluran dan peregangan, tarik napas buang napas secara pelan-pelan
- ☞ Berdoa, bubar barisan

#### E. Alat dan Sumber Belajar:

##### 1. Alat Pembelajaran

- a) Peluit
- b) Lapangan
- c) Segitiga Plastik
- d) Bendera
- e) Matras
- f) Tali Rafia
- g) Cones

##### 2. Sumber Belajar

- a) Buku Penjasorkes kls. 5
- b) Metodik Pengajaran Penjasorkes Di SD
- c) Referensi lain yang relevan

#### F. Penilaian

Teknik penilaian psikomotor (bobot nilai = 50 %)

Tes Unjuk Kerja

- Melakukan gerakan dasar lari cepat

#### **RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA (PSIKOMOTOR)**

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah skor	Nilai
1							
2							
3							
4							
Dst							

Keterangan:

Aspek yang dinilai :

1. Nilai sikap awal : 0 - 25
2. Nilai ayunan lengan : 0 - 25
3. Nilai badan condong : 0 - 25
4. Nilai sikap akhir : 0 - 25

---

Total skor maksimal : 100

<b>Nilai Psikomotor = Jumlah Skor Psikomotor X 50 %</b>
---

**Tehnik penilaian sikap (Afektif bobot nilai = 25 %)**

Spesifikasi penilaian : Disiplin, kerjasama, sportivitas dan keberanian dalam mengikuti pelajaran.

#### RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah skor	Nilai
<b>1</b>							
<b>2</b>							
<b>3</b>							
<b>4</b>							
<b>Dst</b>							

Keterangan:

Aspek yang dinilai :

1. Nilai disiplin : 0 - 25
2. Nilai kerjasama : 0 - 25
3. Nilai sportivitas : 0 - 25
4. Nilai keberanian : 0 - 25

---

Total skor maksimal : 100

**Nilai Afektif = Jumlah Skor Afektif X 25 %**

**Tehnik penilaian kognitif (bobot nilai = 25%)**

**RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF**

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah skor	Nilai
		1	2	3	4		
1							
2							
3							
4							
Dst							

Keterangan=

1. Apakah kamu bisa melakukan gerak lari dengan benar?
2. Gerak dasar lari cepat meliputi sikap awal, ayunan lengan, badan condong dan...?
3. Apakah kamu bisa melakukan lari cepat dalam permainan sirkuit?
4. Peraturan apa saja yang ada dalam permainan sirkuit?

**Pedoman penilaian:**

Setiap soal skor maksimal 25

$$\text{Nilai Afektif} = \text{Jumlah Skor Afektif} \times 25 \%$$

**Rumus Nilai Akhir**

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Psikomotor} + \text{Nilai Afektif} + \text{Nilai Kognitif}}{3}$$

3

$$\text{Pencapaian Target} = \text{Nilai Akhir} \times 100 \%$$

**Tabel rekap nilai**

Nilai	Ketuntasan KKM	Kriteria
< 50	Belum tuntas	Tidak baik
50 - 60	Belum tuntas	Kurang baik
61 - 70	Belum tuntas	Cukup baik
71 - 74	Belum tuntas	Baik
75 - 80	Tuntas	
> 81	Tuntas	Sangat baik

Pekalongan, Juni 2013

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SDN Klego 04



SITI ROYANI, S.Pd.SD  
NIP. 19711117 199303 2 005

Guru Penjas

LUKMAN AJI, A.Ma  
NIP. -

### RUBRIK PENILAIAN PRA SIKUS PSIKOMOTOR

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 50%
		1	2	3	4		
1	Mardiana	15	15	15	20	65	32,5
2	Syukron syukur	25	24	20	20	89	44,5
3	Rini handayani	15	15	15	15	60	30
4	Moh. Ulum	20	20	20	20	80	40
5	Muamar riki	20	20	15	15	70	35
6	M. bahtiar azizi	20	19	17	24	80	40
7	Nurul afi rosyidah	20	17	18	23	78	39
8	Ria ikhsani	17	15	12	16	60	30
9	Ama arif	15	20	15	20	70	35
10	Dian umi	20	15	20	15	70	35
11	Ifan maulana	15	15	15	15	60	30
12	Iklimah	12	12	10	10	44	22
13	Karimah	20	20	15	20	75	37,5
14	Moh. Rifki	25	15	20	20	80	40
15	M. zakaria sabana	20	22	20	20	82	41
16	Nur indah	20	20	25	15	80	40
17	Putri triyani	10	12	17	13	52	26
18	Safira	15	12	12	14	53	26,5
19	Fattah triska	16	13	12	14	55	27,5
20	Firman arif	20	20	15	15	70	35

#### KETERANGAN

#### ASPEK YANG DINILAI

1. Nilai Sikap awal : 0-25
  2. Nilai ayunan lengan : 0-25
  3. Nilai badan condong : 0-25
  4. Nilai sikap akhir : 0-25
- Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah Skor X 50%

### RUBRIK PENILAIAN PRA SIKLUS AFEKTIF



NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 25%
		1	2	3	4		
1	Mardiana	25	20	20	21	86	21,5
2	Syukron syukur	20	21	23	20	84	21
3	Rini handayani	20	20	20	25	85	21,25
4	Moh. Ulum	21	22	24	25	92	23
5	Muamar riki	20	25	24	25	94	23
6	M. bahtiar azizi	25	24	23	22	94	23
7	Nurul afi rosyidah	20	20	20	20	80	20
8	Ria ikhsani	15	20	20	20	75	18,75
9	Ama arif	25	24	23	20	90	22,5
10	Dian umi	25	24	23	20	92	23
11	Ifan maulana	20	20	20	20	80	20
12	Iklimah	20	20	24	25	89	22,25
13	Karimah	25	25	20	20	90	22,5
14	Moh. Rifki	25	15	25	15	80	20
15	M. zakaria sabana	25	24	20	20	89	22,25
16	Nur indah	20	23	20	25	88	22
17	Putri triyani	24	22	24	24	94	23
18	Safira	25	25	23	25	98	24,5
19	Fattah triska	25	20	24	25	94	23
20	Firman arif	15	15	15	15	60	15

#### KETERANGAN

#### ASPEK YANG DINILAI

1. Nilai disiplin : 1-25
2. Nilai kerjasama : 1-25
3. Nilai sportivitas : 1-25
4. Nilai keberanian : 1-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Afektif = Jumlah Skor X 25%

#### RUBRIK PENILAIAN PRA SIKLUS KOGNITIF

NO	NAMA	Aspek Yang Dinilai				Jumlah Skor	NILAI X 25%
		1	2	3	4		

1	Mardiana	25	25	25	0	75	18,75
2	Syukron syukur	0	0	25	25	50	12,5
3	Rini handayani	0	25	25	25	50	18,75
4	Moh. Ulum	0	25	25	0	75	12,5
5	Muamar riki	0	25	25	0	50	12,5
6	M. bahtiar azizi	25	25	0	25	75	18,75
7	Nurul afi rosyidah	0	25	25	0	50	12,5
8	Ria ikhsani	25	25	0	0	50	12,5
9	Ama arif	0	25	25	25	75	18,75
10	Dian umi	25	25	0	25	75	18,75
11	Ifan maulana	20	20	20	20	80	20
12	Iklimah	25	25	25	25	100	25
13	Karimah	25	0	0	25	50	12,5
14	Moh. Rifki	25	25	0	25	75	18,75
15	M. zakaria sabana	0	25	0	25	50	12,5
16	Nur indah	0	25	25	25	75	18,75
17	Putri triyani	0	25	25	25	75	18,75
18	Safira	0	25	0	25	50	12,5
19	Fattah triska	0	25	25	25	75	18,75
20	Firman arif	0	25	25	25	50	18,75

#### KETERANGAN

#### ASPEK YANG DINILAI

1. Soal 1 : 0-25
2. Soal 2 : 0-25
3. Soal 3 : 0-25
4. Soal 4 : 0-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Kognitif = Jumlah Skor X 25%

#### LEMBAR PENILAIAN AKHIR PRA SIKLUS

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Mardiana	32,5	21,5	18,75	72	BT
2	Syukron syukur	44,5	21	12,5	77	T

3	Rini handayani	30	21,25	18,75	70	BT
4	Moh. Ulum	40	23	12,5	75	T
5	Muamar rifki	35	23,5	12,5	70	BT
6	M. bahtiar azizi	35	23,5	18,75	77	T
7	Nurul afi rosyidah	39	20	12,5	72	BT
8	Ria ikhsani	30	18,75	12,5	60	BT
9	Ama arif	38,5	23	18,75	80	T
10	Dian umi	35	23	18,75	77	T
11	Ifan maulana	30	20	20	70	BT
12	Iklimah	22	22,25	25	69	BT
13	Karimah	37,5	22,5	12,5	71	BT
14	Moh. Rifki	40	20	18,75	78	T
15	M. zakaria sabana	41	22,25	12,5	76	T
16	Nur indah	40	22	18,75	80	T
17	Putri triyani	26	23,5	18,75	68	BT
18	Safira	26,5	24,5	12,5	64	BT
19	Fattah triska	27,5	23,5	18,75	70	BT
20	Firman arif	35	23,25	18,75	77	T
	<b>Jumlah</b>				<b>1453</b>	
	<b>Rata-rata</b>				<b>72,65</b>	
<b>KKM</b>					<b>75</b>	
<b>Tuntas KKM</b>					<b>9 siswa</b>	
<b>Belum Tuntas KKM</b>					<b>11 siswa</b>	

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai kognitif

### RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 50%
		1	2	3	4		
1	Mardiana	25	25	25	20	95	47,5
2	Syukron syukur	25	24	20	20	89	44,5
3	Rini handayani	25	25	15	15	80	40
4	Moh. Ulum	25	24	20	20	89	44,5
5	Muamar riki	15	15	15	20	65	32,5
6	M. bahtiar azizi	20	19	17	24	80	40
7	Nurul afi rosyidah	20	15	15	15	65	32,5
8	Ria ikhsani	17	15	20	18	70	35
9	Ama arif	23	20	20	20	83	41,5
10	Dian umi	24	25	20	22	91	45,5
11	Ifan maulana	20	17	15	15	67	33,5
12	Iklimah	12	12	12	12	48	24
13	Karimah	15	15	20	20	70	35
14	Moh. Rifki	25	25	20	20	90	45
15	M. zakaria sabana	18	20	20	20	78	39
16	Nur indah	20	20	25	15	80	40
17	Putri triyani	15	15	20	20	70	35
18	Safira	15	15	25	25	80	40
19	Fattah triska	20	20	20	20	80	40
20	Firman arif	20	20	25	25	90	40

#### KETERANGAN

##### ASPEK YANG DINILAI

1. Nilai Sikap awal : 0-25
2. Nilai ayunan lengan : 0-25
3. Nilai badan condong : 0-25
4. Nilai sikap akhir : 0-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah Skor X 50%

### RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI	JUMLAH	NILAI
----	------	--------------------	--------	-------

		1	2	3	4	SKOR	X 25%
1	Mardiana	25	20	20	21	86	21,5
2	Syukron syukur	20	21	23	20	84	21
3	Rini handayani	20	20	20	25	85	21,25
4	Moh. Ulum	21	22	24	25	92	23
5	Muamar riki	20	25	24	25	94	23
6	M. bahtiar azizi	25	24	23	22	94	23
7	Nurul afi rosyidah	20	20	20	20	80	20
8	Ria ikhsani	15	20	20	20	75	18,75
9	Ama arif	25	24	23	20	90	22,5
10	Dian umi	25	24	23	20	92	23
11	Ifan maulana	20	20	20	20	80	20
12	Iklimah	20	20	24	25	89	22,25
13	Karimah	25	25	20	20	90	22,5
14	Moh. Rifki	25	15	25	15	80	20
15	M. zakaria sabana	25	24	20	20	89	22,25
16	Nur indah	20	23	20	25	88	22
17	Putri triyani	24	22	24	24	94	23
18	Safira	25	25	23	25	98	24,5
19	Fattah triska	25	20	24	25	94	23
20	Firman arif	20	20	20	20	80	20

#### KETERANGAN

#### ASPEK YANG DINILAI

1. Nilai disiplin : 1-25
2. Nilai kerjasama : 1-25
3. Nilai sportivitas : 1-25
4. Nilai keberanian : 1-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Afektif = Jumlah Skor X 25%

#### RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF SIKLUS I

NO	NAMA	Aspek Yang Dinilai				Jumlah Skor	NILAI X 25%
		1	2	3	4		
1	Mardiana	25	25	25	0	75	18,75

2	Syukron syukur	25	25	25	25	100	25
3	Rini handayani	0	25	25	25	75	18,75
4	Moh. Ulum	0	25	25	0	50	12,5
5	Muamar riki	25	25	25	0	75	18,75
6	M. bahtiar azizi	25	25	0	25	75	18,75
7	Nurul afi rosyidah	0	25	25	25	50	18,75
8	Ria ikhsani	25	25	0	0	50	12,5
9	Ama arif	0	25	25	25	75	18,75
10	Dian umi	25	25	0	25	75	18,75
11	Ifan maulana	20	20	20	20	80	20
12	Iklimah	25	25	25	25	100	25
13	Karimah	25	0	0	25	50	12,5
14	Moh. Rifki	25	25	0	25	75	18,75
15	M. zakaria sabana	0	25	25	25	75	18,75
16	Nur indah	0	25	25	25	75	18,75
17	Putri triyani	25	25	25	25	100	25
18	Safira	0	25	25	25	75	18,75
19	Fattah triska	0	25	25	25	75	18,75
20	Firman arif	25	25	25	25	100	25

#### KETERANGAN

#### ASPEK YANG DINILAI

1. Soal 1 : 0-25
2. Soal 2 : 0-25
3. Soal 3 : 0-25
4. Soal 4 : 0-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Kognitif = Jumlah Skor X 25%

#### LEMBAR PENILAIAN AKHIR SIKLUS I

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Mardiana	47,5	21,5	18,75	88	T
2	Syukron syukur	44,5	21	25	90	T
3	Rini handayani	40	21,25	18,75	80	T

4	Moh. Ulum	44,5	23	12,5	80	T
5	Muamar rifki	32,5	23,5	18,75	73	BT
6	M. bahtiar azizi	40	23,5	18,75	82	T
7	Nurul afi rosyidah	32,5	20	18,75	70	BT
8	Ria ikhsani	35	18,75	12,5	65	BT
9	Ama arif	41,5	23	18,75	82	T
10	Dian umi	45,5	23	18,75	87	T
11	Ifan maulana	33,5	20	20	73	BT
12	Iklimah	24	22,25	25	71	BT
13	Karimah	35	22,5	12,5	70	BT
14	Moh. Rifki	45	20	18,75	83	T
15	M. zakaria sabana	39	22,25	18,75	80	T
16	Nur indah	40	22	18,75	80	T
17	Putri triyani	35	23,5	25	83	T
18	Safira	40	24,5	18,75	83	T
19	Fattah triska	40	23,5	18,75	81	T
20	Firman arif	40	20	25	85	T
<b>Jumlah</b>					<b>1586</b>	
<b>Rata-rata</b>					<b>79,30</b>	
<b>KKM</b>					<b>75</b>	
<b>Tuntas KKM</b>					<b>9 siswa</b>	
<b>Belum Tuntas KKM</b>					<b>11 siswa</b>	

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai kognitif

**RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR SIKLUS II**

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 50%
		1	2	3	4		
1	Mardiana	25	25	25	25	100	50
2	Syukron syukur	25	25	20	25	95	47,5
3	Rini handayani	25	25	17	20	87	43,5
4	Moh. Ulum	25	24	20	20	89	44,5
5	Muamar riki	15	15	15	20	65	32,5
6	M. bahtiar azizi	20	20	20	25	85	42,5
7	Nurul afi rosyidah	20	20	25	15	80	40
8	Ria ikhsani	20	20	20	25	85	42,5
9	Ama arif	23	25	25	22	95	47,5
10	Dian umi	20	25	25	25	95	47,5
11	Ifan maulana	25	15	20	20	80	40
12	Iklimah	12	12	14	14	52	26
13	Karimah	15	15	20	20	70	35
14	Moh. Rifki	25	25	25	25	100	50
15	M. zakaria sabana	20	25	25	22	92	46
16	Nur indah	20	25	25	20	90	45
17	Putri triyani	25	25	20	20	90	45
18	Safira	15	15	25	25	80	40
19	Fattah triska	20	25	25	25	95	47,5
20	Firman arif	25	25	25	25	100	50

**KETERANGAN**

**ASPEK YANG DINILAI**

1. Nilai Sikap awal : 0-25
  2. Nilai ayunan lengan : 0-25
  3. Nilai badan condong : 0-25
  4. Nilai sikap akhir : 0-25
- Total skor Maksimal : 100

Nilai Psikomotor = Jumlah Skor X 50%

**RUBRIK PENILAIAN AFEKTIF SIKLUS II**



NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI				JUMLAH SKOR	NILAI X 25%
		1	2	3	4		
1	Mardiana	25	20	20	21	86	21,5
2	Syukron syukur	20	21	23	20	84	21
3	Rini handayani	20	20	20	25	85	21,25
4	Moh. Ulum	21	22	24	25	92	23
5	Muamar riki	20	25	24	25	94	23
6	M. bahtiar azizi	25	24	23	22	94	23
7	Nurul afi rosyidah	20	20	20	20	80	20
8	Ria ikhsani	15	20	20	20	75	18,75
9	Ama arif	25	24	23	20	90	22,5
10	Dian umi	25	24	23	20	92	23
11	Ifan maulana	20	20	20	20	80	20
12	Iklimah	20	20	24	25	89	22,25
13	Karimah	25	25	20	20	90	22,5
14	Moh. Rifki	25	15	25	15	80	20
15	M. zakaria sabana	25	24	20	20	89	22,25
16	Nur indah	20	23	20	25	88	22
17	Putri triyani	24	22	24	24	94	23
18	Safira	25	25	23	25	98	24,5
19	Fattah triska	25	20	24	25	94	23
20	Firman arif	20	20	20	20	80	20

#### KETERANGAN

#### ASPEK YANG DINILAI

1. Nilai disiplin : 1-25
2. Nilai kerjasama : 1-25
3. Nilai sportivitas : 1-25
4. Nilai keberanian : 1-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Afektif = Jumlah Skor X 25%

#### RUBRIK PENILAIAN KOGNITIF SIKLUS II

NO	NAMA	Aspek Yang Dinilai				Jumlah Skor	NILAI X 25%
		1	2	3	4		

1	Mardiana	25	25	25	0	75	18,75
2	Syukron syukur	25	25	25	25	100	25
3	Rini handayani	25	25	25	25	100	25
4	Moh. Ulum	0	25	25	20	70	17,5
5	Muamar riki	25	25	25	0	75	18,75
6	M. bahtiar azizi	25	25	0	25	75	18,75
7	Nurul afi rosyidah	0	25	25	25	50	18,75
8	Ria ikhsani	25	25	25	25	100	25
9	Ama arif	0	25	25	25	75	18,75
10	Dian umi	25	25	0	25	75	18,75
11	Ifan maulana	20	20	20	20	80	20
12	Iklimah	25	25	25	25	100	25
13	Karimah	25	0	0	25	50	12,5
14	Moh. Rifki	25	25	25	25	100	25
15	M. zakaria sabana	0	25	25	25	75	18,75
16	Nur indah	0	25	25	25	75	18,75
17	Putri triyani	25	25	25	25	100	25
18	Safira	25	25	25	25	100	25
19	Fattah triska	0	25	25	25	75	18,75
20	Firman arif	25	25	25	25	100	25

## KETERANGAN

## ASPEK YANG DINILAI

1. Soal 1 : 0-25
2. Soal 2 : 0-25
3. Soal 3 : 0-25
4. Soal 4 : 0-25

Total skor Maksimal : 100

Nilai Kognitif = Jumlah Skor X 25%

**LEMBAR PENILAIAN AKHIR SIKLUS II**

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI			Jumlah	Ket
		Psikomotor	Afektif	Kognitif		
1	Mardiana	50	21,5	18,75	89	T
2	Syukron syukur	47,5	21	25	93	T

3	Rini handayani	43,5	21,25	25	89	T
4	Moh. Ulum	44,5	23	17,5	85	T
5	Muamar rifki	32,5	23,5	18,75	73	BT
6	M. bahtiar azizi	46	23,5	18,75	88	T
7	Nurul afi rosyidah	40	20	18,75	78	T
8	Ria ikhsani	42,5	18,75	25	85	T
9	Ama arif	47,5	23	18,75	88	T
10	Dian umi	47,5	23	18,75	89	T
11	Ifan maulana	40	20	20	80	T
12	Iklimah	26	22,25	25	73	BT
13	Karimah	35	22,5	12,5	70	BT
14	Moh. Rifki	50	20	25	95	T
15	M. zakaria sabana	42,5	22,25	18,75	83	T
16	Nur indah	45	22	18,75	85	T
17	Putri triyani	45	23,5	25	93	T
18	Safira	40	24,5	25	89	T
19	Fattah triska	47,5	23,5	18,75	88	T
20	Firman arif	50	20	25	90	T
<b>Jumlah</b>					<b>1703</b>	
<b>Rata-rata</b>					<b>85,15</b>	
<b>KKM</b>					<b>75</b>	
<b>Tuntas KKM</b>					<b>9 siswa</b>	
<b>Belum Tuntas KKM</b>					<b>11 siswa</b>	

Nilai Akhir = Nilai Psikomotor + Nilai Afektif + Nilai kognitif



**PEMERINTAH KOTA PEKALONGAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
KECAMATAN PEKALONGAN TIMUR  
SD NEGERI KLEGO 04**  
Alamat : Jl. Teratai Klego Gg4 No. 53 Telp. (0285) 7928595  
Pekalongan 51124

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 45/06/2013

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Klego 04 Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan, menerangkan bahwa :

Nama	: Lukman Aji
Mahasiswa	: UNNES
Nim	: 6101911042
Jurusan	: PJKR, S1
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah mengadakan penelitian di SDN Klego 04 pada hari Kamis tanggal 23 Mei 2013 dan hari Jumat tanggal 6 Juni 2013. Surat keterangan ini kami berikan untuk kelengkapan membuat skripsi dengan judul "*Meningkatkan hasil belajar lari cepat melalui pendekatan permainan sirkuit pada kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan*".

Kemudian kepada yang berkepentingan untuk dijadikan periksa adanya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 22 Juni 2013

Kepala SDN Klego 04



**Siti Royani, S.Pd.SD.**

NIP. 19711117 199303 2 005

**FOTO DOKUMENTASI**



**Persiapan pembelajaran**





**Pemanasan**



**Permainan Hijau – Hitam**

**SIKLUS I**



**Pos I – Lari Zig zag**





**Pos II – Lari melompati Segitiga****Pos III - Memindahkan Bola****Pos IV – Berguling - lari**



**SIKLUS II****Pos I – Lari Zig-zag****Pos II – Lari melompati Segitiga**





**Pos III - Memindahkan Bola**



**Pos IV – Berguling - lari**



**Pendinginan**