

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK  
MELALUI BERMAIN DENGAN ALAT BANTU BILAH BAMBU  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI TLOGOPRAGOTO  
KECAMATAN MIRIT KABUPATEN KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh  
Rahmat Basuki  
NIM. 15604227011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK  
PENDEK MELALUI BERMAIN DENGAN ALAT BANTU BILAH BAMBU  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI TLOGOPRAGOTO  
KECAMATAN MIRIT KABUPATEN KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

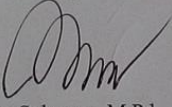
Disusun oleh:

Rahmat Basuki  
NIM 15604227011


telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 2017

Mengetahui  
Ketua Program Studi

  
Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 1982 1 002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003

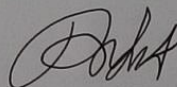
## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmat Basuki  
NIM : 15604227011  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TAS : Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Bermain dengan Alat Bantu Bambu pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Tahun Pelajaran 2017/2018

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Agustus 2017  
Yang menyatakan,



Rahmat Basuki  
NIM. 15604227011



**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK  
PENDEK MELALUI BERMAIN DENGAN ALAT BANTU BILAH BAMBU  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI TLOGOPRAGOTO  
KECAMATAN MIRIT KABUPATEN KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Disusun oleh:

Rahmat Basuki  
NIM 15604227011

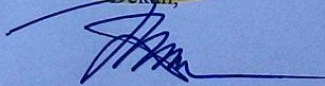
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 31 Agustus 2017

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		21/9-2017
Danang Pujobroto, M.Or Sekretaris Penguji		21/9-2017
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes,AIFO Penguji I (Utama)		21/9-2017

Yogyakarta, | September 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.

(Q.S. Al Insyirah : 6-8 ).

Ada dua nikmat yang sering dilupakan manusia, yaitu nikmat kesehatan dan kesempatan (HR. Bukhari)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

- ☞ Istri tercinta Halimatus Sa'diyah yang telah selalu memberikan semangat dan motivasi.
- ☞ Anakku tersayang Aqila Faida Azmi dan Arsyah Farras Abqori yang membuat hidup ini lebih berarti.
- ☞ Ibuku yang selalu menyayangi dan memberikan support kepadaku.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK  
PENDEK MELALUI BERMAIN DENGAN ALAT BANTU BILAH BAMBU  
PADA SISWA KELAS III SD NEGERI TLOGOPRAGOTO  
KECAMATAN MIRIT KABUPATEN KEBUMEN  
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Oleh  
Rahmat Basuki  
NIM. 15604227011

**ABSTRAK**

Penelitian ini berawal dari masih rendahnya kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa SD Negeri Tlogopragoto. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. yang berjumlah 26 orang yang terdiri dari 11 siswa putra dan 15 siswa putri. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 61,5% siswa yang mendapatkan nilai diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan pada siklus 2 meningkat 80,8% siswa yang nilainya diatas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kata kunci: *Lari jarak pendek, melalui bermain, bilah bambu*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Bermain dengan Alat Bantu Bambu pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak. Sriawan, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes,AIFO, selaku Ketua Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Danang Pujobroto, M.Or, selaku Sekretaris Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Bapak. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan POR, dan Bapak. Dr. Subagiyo, M.Pd Selaku Koordinator Program Studi PGSD beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.



5. Bapak. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Ibu Rr. Siti Kholifah, S.Pd., selaku Kepala SD Negeri Tlogopragoto, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak/ibu Guru SD Negeri Tlogopragoto, yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/ dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Agustus 2017

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I . PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN TEORI.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Pembelajaran .....	7
2. Hakikat Atletik .....	20
3. Hakekat Lari Jarak Pendek .....	21
4. Bilah Bambu .....	25
5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	30
C. Kerangka Berfikir .....	31
D. Hipotesis Tindakan .....	33
BAB III. METODE PENELITIAN .....	34
A. Desain Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel .....	35
C. Subjek Penelitian .....	35
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
E. Proses Penelitian .....	36
F. Instrumen Penelitian .....	38
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	41
I. Indikator Keberhasilan .....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	43
A. Hasil Penelitian .....	43
1. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 1 .....	43
2. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 2 .....	52
3. Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua Pembelajaran 3 .....	61
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	70
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 75
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi Penelitian .....	75
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
D. Saran-Saran .....	76
 DAFTAR PUSTAKA .....	 77
LAMPIRAN .....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lembar Pengamatan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek.....	38
Tabel 2. Rubrik Penilaian Gerak Dasar Lari Jarak Pendek.....	39
Tabel 3. Lembar Pengamatan terhadap Sikap Siswa .....	39
Tabel 4. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Sikap Siswa .....	42
Tabel 5. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari jarak Pendek Pembelajaran 1 .....	48
Tabel 6. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1.....	50
Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari jarak Pendek Pembelajaran 2 .....	57
Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2.....	59
Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari jarak Pendek Pembelajaran 3 .....	66
Tabel 10. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3.....	68
Tabel 11. Peningkatan Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek .....	71
Tebel 12. Perubahan Sikap Siswa pada Siklus 1 dan Siklus 2.....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bilah-Bilah Bambu.....	26
Gambar 2. Kerangka Berpikir Pelaksanaan Tindakan Kelas .....	32
Gambar 3. Model Penelitian Tindakan Kelas .....	35
Gambar 4. Suasana Awal Pembelajaran Siklus 1 Pembelajaran.....	44
Gambar 5. Suasana Pembelajaran 1 Melompati Bilah Bambu .....	46
Gambar 6. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1.....	47
Gambar 7. Kegiatan Penutup Siklus Pertama Pembelajaran 1 .....	47
Gambar 8. Grafik Histogram Hasil Observasi Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1 .....	49
Gambar 9. Grafik Histogram Hasil Observasi Sikap Siswa Pembelajaran 1...	51
Gambar 10. Suasana Pendahuluan Pembelajaran 2 .....	53
Gambar 11. Siswa Bermain Melompati Bilah Bambu Pembelajaran 2.....	55
Gambar 12. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2.....	56
Gambar 13. Suasana kegiatan Penutup Pembelajaran 2 .....	57
Gambar 14. Grafik Histogram Hasil Observasi Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2 .....	58
Gambar 15. Grafik Histogram Hasil Observasi Sikap Siswa Pembelajaran 2.	60
Gambar 16. Suasana Bermain Sentuh Kejar Pembelajaran 3 .....	62
Gambar 17. Siswa Melakukan Bermain Melompati Bilah Bambu Pembelajaran 3 .....	64
Gambar 18. Siswa Melakukan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3.....	65
Gambar 19. Grafik Histogram Hasil Observasi Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3 .....	67
Gambar 20. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 3	69
Gambar 22. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek.....	73
Gambar 23. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa.....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Permohonan Izin Penelitian Kampus .....	79
Lampiran 2.	Permohonan Izin Sekolah.....	80
Lampiran 3.	Kesediaan Sebagai Teman Sejawat 1 .....	81
Lampiran 4	Kesediaan Sebagai Teman Sejawat 2 .....	82
Lampiran 5	Surat Keterangan Pelaksanaan PTK.....	83
Lampiran 6.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 1 .....	84
Lampiran 7.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 2.....	89
Lampiran 8.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 3.....	94
Lampiran 9.	Daftar Subjek Penelitian.....	99
Lampiran 10.	Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1 .....	100
Lampiran 11.	Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2 .....	101
Lampiran 12.	Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3 .....	102
Lampiran 13.	Dokumentasi Kegiatan .....	103



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Keberhasilan dalam proses pembelajaran sesungguhnya ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya sebagian ditentukan oleh kemampuan siswa itu sendiri, tenaga pendidik dan lingkungan. Guru selalu dihadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum, selama maupun sesudah terjadinya proses pembelajaran. Guru harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan, untuk apa serta situasi dan kondisi belajar yang perlu diciptakan. Termasuk mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang sudah dibuat, dan berhasil tidaknya pelaksanaan rencana yang telah dibuat. Berhasil tidaknya pelaksanaan pembelajaran dapat diketahui setelah diadakannya proses evaluasi. Hasil dari proses evaluasi dapat digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program pembelajaran selanjutnya.

Keberhasilan dalam kegiatan belajar merupakan tujuan yang diharapkan oleh semua guru. Guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif. Karena suatu proses pembelajaran yang efektif dan bermakna dapat berlangsung apabila memberikan keberhasilan serta memberikan rasa puas bagi siswa maupun guru. Seorang guru merasa puas jika siswanya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh,

bersemangat dan penuh kesadaran yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pembelajaran sangat bergantung terhadap proses belajar yang dialami oleh siswa, baik ketika dia berada di lingkungan sekolah maupun saat dia berada di lingkungan rumah atau lingkungan keluarganya sendiri.

Program dan penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan kemampuan siswa. Menurut prinsip *Developmentally Appropriate Practises* (DAP), yang dikutip oleh Yoyo Bahagia (2004:30) “maksudnya adalah tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan anak dan tugas ajar yang dapat mendorong perubahan tersebut.” Selain tugas ajar dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar dan tugas ajar pun harus mampu mengakomodasi perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Pengajaran langsung pada pendidikan jsmeni memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung.

Siswa sekolah dasar pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pemikiran kebanyakan siswa pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain dan refresing. Siswa tidak fokus dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih banyak siswa yang kurang bergerak, bermalas-malasan serta bersendagurau sesama teman. Permasalahan ini yang dapat

menghambat penguasaan materi dalam pembelajaran khususnya pembelajaran lari jarak pendek.

Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran lari jarak pendek tersebut, dapat dibantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari intraksi yang terjadi antara guru dengan murid dalam upaya untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani sebagai media pembelajaran. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga.

Rendahnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari faktor-faktor pendukung lain, diantaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit. Proses pembelajaran lari jarak pendek, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses

pembelajaran lari jarak pendek kurang maksimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan masih banyaknya hasil belajar siswa tahun sebelumnya yang dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Sebanyak 11 siswa mendapatkan nilai diatas 75 atau berkategori tuntas dan sebanyak 16 siswa belum tuntas. Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan hasil belajar selanjutnya. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti bermaksud meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu.

Peralatan bilah bambu digunakan pada saat pendahuluan, inti, dan penutup pelajaran. Bilah bambu ini dipilih sebagai media pembelajaran dengan alasan, 1) Bilah bambu mudah didapatkan, 2) Bilah bambu aman digunakan, 3) Murah, 4) Bilah bambu dicat sehingga lebih menarik. Bilah bambu di susun dari jarak yang pendek kemudian secara bertahap jaraknya di perlebar. Siswa bermain langkah dan kecepatan mengikuti bilah-bilah bambu yang sudah disusun. Semakin lebar jarak bilah bambu tentu akan memperlebar jarak langkah dan meningkat kecepatannya. Penggunaan alat bilah bambu ini diharapkan adanya peningkatan keaktifan, kesungguhan, kerjasama, dan percaya diri serta meningkatnya pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek di kelas IV SD Negeri Tlogopragoto.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Guru dalam proses pembelajaran lari jarak pendek belum menggunakan metode pembelajaran yang menarik bagi siswa.
2. Sarana dan prasarana pendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani masih kurang memadai.
3. Hasil pembelajaran lari jarak pendek masih banyak yang dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
4. Pembelajaran dengan model bermain masih jarang diterapkan.
5. Kemampuan dasar lari jarak pendek siswa SD Negeri Tlogopragoto masih sangat kurang.
6. Belum adaya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, penelitian ini memiliki batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian tidak melebar dan agar dapat terjadi kesepemahaman penafsiran, maka masalah yang akan diteliti dibatasi hanya pada permasalahan “peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto”. Peningkatan pembelajaran difokuskan pada perkembangan gerak dasar lari jarak pendek serta keterlibatan siswa dalam keaktifan, kesungguhan, kekerjasama, dan percaya diri saat mengikuti proses pembelajaran .

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah pembelajaran melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto meningkat.
2. Sebagai umpan balik dan evaluasi pembelajaran.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa khususnya materi teknik dasar lari jarak pendek.
2. Dapat membantu guru memperbaiki kinerjanya sehingga dapat berkembang secara professional serta dapat meningkatkan percaya diri.
3. Membantu sekolah untuk berkembang karena adanya peningkatan kemampuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

###### **a. Kurikulum di Sekolah Dasar**

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. (PP 19/2005; pasal 1 ayat (13)). Di dalam pendidikan dasar sekarang ini kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Kurikulum 2013. Masa sekarang ini penerapan Kurikulum 2013 belum semua jenjang Sekolah Dasar menggunakan Kurikulum 2013. Sebagian besar jenjang Sekolah Dasar masih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Di dalam panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI dijelaskan bahwa pengertian Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah kurikulum operasional yang disusun dan dilaksanakan oleh masing-masing satuan pendidikan.

Tujuan dari pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, ahlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih

lanjut. Sedangkan untuk tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan seperti yang tertuang dalam Peraturan Menteri No. 22 tahun 2016 tentang standar isi adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sedangkan ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jamani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek berikut ini:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih

makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Cabang atletik juga berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Hubungannya dengan penggunaan materi atletik dalam kurikulum pendidikan, khususnya pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar menggunakan materi atletik sebagai salah satu bahan pelajaran, diantaranya adalah materi lari jarak pendek.

Materi atletik nomor lari jarak pendek masuk dalam bahasan kelas IV semester 1. Standar kompetensi yang digunakan dalam proses pembelajaran lari jarak pendek adalah mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi dasar dalam pembelajaran lari jarak pendek adalah mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran.

b. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran mengandung pengertian terjadinya interaksi dalam proses pembelajaran. Menurut Sukintaka (1992:70), “Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengerjakan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya”. Menurut Hamdayama (2016: 15), pembelajaran pada dasarnya merupakan proses yang ditata dan diatur sedemikian rupa, menurut langkah-langkah tertentu agar pelaksanaannya dapat mencapai hasil yang diharapkan. Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan diatas adalah pembelajaran merupakan proses interaksi atau hubungan timbal balik antara pemberi dan penerima dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, materi pembelajaran, siswa, guru, metode mengajar dan penilaian.

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan satu proses yang saling berkaitan.. Hubungan pembelajaran adalah suatu proses yang timbal balik dan terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pendidik dan peserta didik. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses pembelajaran

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang

lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, dan keterampilan. Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subjek yang sedang belajar. Sedangkan kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seseorang dinyatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik dan pada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan dan sikap yang berkaitan dengan belajar. “Belajar adalah merupakan sesuatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan” (Sugiyanto, 2004: 7.33).

Berdasarkan pengertian mengajar dan belajar yang telah diuraikan di atas dapat dikemukakan bahwa, pembelajaran keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam melakukan gerak sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pembelajaran lari adalah proses pembelajaran lari agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan atau keterampilan tentang gerak yang diajarkan.



### **c. Metode Mengajar**

Menurut Hamdayama (2016: 94), “metode mengajar adalah suatu cara yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran kepada peserta didik”. Menurut Aip Syaefuddin (1992:69), bahwa metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai tujuan. Suatu metode atau cara yang tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan pengertian metode yang dikemukakan oleh dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipilih serta dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Metode pembelajaran yang dimaksud untuk meningkatkan kemampuan dasar lari jarak pendek.

Proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran. Perangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan metode pembelajaran. Metode pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada metode yang terkendali, dengan seksama pembelajaran yang memberi urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah ditentukan.

Metode pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Pemilihan metode pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk dapat maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

#### **d. Pengertian Bermain**

Menurut John Dewey dalam Soetoto Pantjopoetro (2004:1.3), bahwa, bermain adalah pandangan atau sikap hidup yang dapat

dilakukan dalam segala situasi. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi setiap orang, terutama bagi anak-anak. Rusli Lutan (1991: 4), memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut, permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang.

Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri tersendiri. Demikian juga metode pembelajaran bermain juga memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Husdarta dan Yudha M. saputra (1999:74-75), mengenai ciri-ciri bermain sebagai berikut :

- 1) Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka- rela.
- 2) Permainan bukanlah kehidupan yang nyata. Karena itu bila diamat secara seksama perilaku anak selama permainan, mereka berbuat berpura-pura atau tidak sungguhan.
- 3) Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan di tempat tertentu. Bertalian dengan syarat di atas, permainan memerlukan peraturan.
- 4) Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan sebagai kegiatan jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama. Bermain dapat dinamakan sebagai alat untuk pembelajaran lari khususnya di Sekolah Dasar. Penyajian pelajaran di SD kreativitas guru sangat penting agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Pemberian pelajaran di Sekolah Dasar dapat dilakukan dengan berbagimacam cara diantaranya dengan cara menirukan, permainan, perlombaan, dan atau tes, hal ini dilakukan agar dalam pembelajaran siswa lebih aktif dan kompetitif.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturanya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu siswa dapat ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Sugiyanto (1998:330), mengemukakan bahwa mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara

menciptakan suasana kompetitif diantara pelajar. Adanya suasana kompetitif, pelajar akan berusaha sebaik-baiknya untuk bisa lebih dari teman-teman yang lain.

Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuhkan sikap disiplin, saling menghargai dan bertanggung jawab dalam mentaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas dengan sebaik-baiknya.

Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa. Kemampuan siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran lari dengan metode bermain, mempunyai beberapa kelebihan antara lain :

- 1) Hasrat gerak siswa terpenuhi sehingga dapat menimbulkan

rasa senang dan gembira serta motivasi belajar meningkat.

- 2) Permainan dapat membuat siswa aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- 3) Permainan dapat merangsang kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan.
- 4) Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses pengajaran.

Selain kelebihan yang telah disebutkan di atas, pembelajaran lari dengan metode bermain juga memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan pembelajaran lari dengan metode bermain antara lain :

- 1) Siswa tidak memahami konsep gerakan lari yang baik dan benar.
- 2) Akan sering terjadi kesalahan teknik dan siswa tidak dapat memahami.
- 3) Guru akan mengalami kesulitan untuk mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa.

**e. Evaluasi**

Peningkatan mutu proses pembelajaran merupakan hal yang penting dalam pendidikan jasmani. Sudah disampaikan diawal pembelajaran yaitu merupakan proses interaksi atau hubungan timbal balik antara pemberi dan penerima dalam situasi dalam

situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, materi pembelajaran, siswa, guru, metode mengajar dan penilaian. Proses pembelajaran juga disebut dengan proses belajar mengajar dimana istilah belajar lebih menekankan pada aktivitas siswa sedangkan mengajar lebih menekankan pada aktivitas guru. Namun demikian, titik sentral dari proses belajar mengajar adalah siswa belajar. Tujuan belajar pada dasarnya adalah mendorong adanya perubahan pada siswa. dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Sebagai seorang guru seringkali bertanya-tanya, “Apakah para siswa sudah belajar sesuatu yang saya ajarkan?”. Pertanyaan tersebut dapat terjawab tentu saja membutuhkan informasi yang lengkap, teliti, dan relevan. Sehubungan dengan hal itu evaluasi merupakan jalan utama yang harus dilaksanakan untuk mendapatkan jawaban tersebut.

Setiap proses pembelajaran sudah pasti memerlukan evaluasi. Proses pembelajaran tidak dapat diketahui secara pasti manakala tidak ada proses evaluasi. Apabila seorang guru mengajar gerak dasar lari jarak pendek, maka guru itu harus mengevaluasi kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Penjelasan diatas sudah jelas bahwa evaluasi harus dilaksanakan. Tanpa evaluasi, pertanyaan diatas tidak akan terjawab dengan

memuaskan. Karena itu, dapat dikatakan: bahwa evaluasi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari suatu proses pembelajaran. Evaluasi adalah salah satu cara untuk memantau perkembangan proses pembelajaran dan mengetahui seberapa jauh tujuan pengajaran dapat dicapai siswa.

## **2. Hakekat Atletik**

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Eddy Purnomo, 2007: 3). Menurut Aip Syarifudin (1993: 2), atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan dan meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat, loncat dan lempar. Sehingga dapat dikatakan suatu perlombaan atletik akan terdapat lebih dari satu macam perlombaan. Sedangkan Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1) menyatakan bahwa, "Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis, yaitu: jalan, lari, lompat, dan lempar".

Sikap gerakan-gerakan yang dilakukan disetiap cabang olahraga merupakan bagian gerakan yang berasal dari cabang olahraga atletik, tidak berlebihan jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga (Aip Syarifudin, 1993: 1). Lebih lanjut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1) menyatakan bahwa: "Atletik merupakan sarana



untuk pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan gerakan-gerakan dasar yang dinamis, yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar yang diperlombakan. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

### **3. Hakikat Lari Jarak Pendek**

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djumidar, 1998:5.2). *Sprint* sering juga dikatakan dengan lari jarak pendek. Yang dimaksud dengan lari jarak pendek menurut Soegito (1993:8), adalah gerak maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Lari jarak pendek adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* menuju garis *finish*. Nomor lari yang termasuk dalam lari jarak pendek adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter ke bawah. Lari 60 meter termasuk lari jarak pendek. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan pada lari jarak pendek agar diperoleh prestasi yang optimal. Menurut Tamsir Riyadi (1985:23), lari

jarak pendek perlu memperhatikan 4 masalah yaitu: (1) *starting position* (2) *starting action* (3) *lari jarak pendek action* (4) *finishing action*. Sedangkan menurut Soegito (1993:8), bahwa ada 3 macam teknik yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek (*lari jarak pendek*), yaitu teknik *start*, teknik lari jarak pendek, dan termasuk *finish*. Hal senada juga dikemukakan oleh Aip Syarifudin (1993:41), menyebutkan bahwa dalam lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai oleh pelari yaitu mengenai : 1) teknik *start*; 2) teknik lari; 3) teknik melewati garis *finish*.

Nomor lari jarak pendek star yang digunakan adalah star jongkok. Menurut Eddy Purnomo Dapan (2011: 26), Dalam lari jarak pendek seorang *starter* akan memberikan aba-aba : Bersediaaa, Siaaap, Yaaak atau Dooor bunyi pistol. Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut di atas sebagai berikut:

- a. Setelah starter memberikan aba-aba "bersedia" maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh block depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf "V" terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.
- b. Setelah aba-aba "siaaap", seorang pelai akan menempatkan posisi badan sebagai berikut. Lutut ditekan ke belakang; lutut kaki ke

depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ); lutut kaki belakang membentuk sudut antara  $120^\circ - 140^\circ$ ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

c. Yaaaak (bunyi pistol) atau drive

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaaaak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start-block; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak tidak namun lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

Menurut Aip Syariffudin (1993: 44), teknik dasar lari jarak pendek yang harus dipahami dan dikuasai oleh anak SD meliputi:

- a. lari dengan memakai ujung kaki.
- b. lutut atau paha diangkat tinggi.
- c. ayunan lengan atau tangan dari belakang ke depan.
- d. badan condong ke depan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa agar dapat mencapai prestasi lari jarak pendek yang optimal, maka pelari harus memiliki penguasaan-penguasaan terhadap teknik-teknik yang ada di dalam lari jarak pendek, yaitu teknik start, teknik lari, dan teknik melewati garis finish.

Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran lari untuk siswa di Sekolah Dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan, menirukan atau perlombaan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari dapat berupa perlombaan. Bentuk permainan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan. Bentuk permainan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan dapat disebut agon. Rusli Lutan (1991:5) menyatakan bahwa, “agon merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau perlombaan”.

Bentuk permainan dan perlombaan untuk pembelajaran teknik lari, khususnya bagi siswa SD, menurut Aip Syarifuddin (1992:55) antara lain adalah :

- 1) lari dalam bentuk permainan hijau-hitam.
- 2) lari bolak-balik memindahkan benda.
- 3) lari melewati bangku-bangku pendek (bangku Swedia jika ada)
- 4) lari sambil menggendong temannya secara bergantian.
- 5) lari dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut atau paha.
- 6) lari menirukan binatang (kijang).
- 7) lari sambil melompat-lompat dengan langkah panjang.
- 8) lari pada lubang-lubang ban mobil bekas atau simpai.

Sedangkan bentuk bermain yang dapat digunakan melatih kecepatan menurut Soetoto Pontjopoetro, dkk (2004: 1.7) diantaranya adalah :

- 1) ambil balok dari lingkaran tengah
- 2) mengibarkan sapu tangan
- 3) main galah (gobak sodor)
- 4) memindahkan balok kesana kesini
- 5) lari melewati lorong

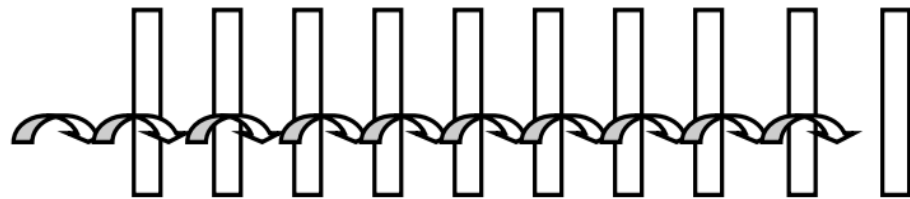
Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini dalam bentuk lomba atau kompetisi. Tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek secara langsung, dan cara berlari jarak pendek yang benar. Bagi siswa sekolah dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan-aturan yang dapat dipahami oleh anak sehingga mereka dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

#### **4. Bilah Bambu**

Pembelajaran gerak dasar lari dapat dilakukan tanpa menggunakan alat bantu. Akan tetapi agar pembelajaran dapat lebih menarik dapat digunakan dengan alat bantu. Menurut Yoyo Bahagia (2000; 20), alat bantu yang dapat digunakan dalam pembelajaran lari adalah ban-ban sepeda bekas, kardus bekas, bilah-bilah bambu, gawang-gawang kecil, seutas tali/tambang, bangku swedia dan lain-lain. Pemilihan alat bantu bilah bambu selain bahannya mudah didapat juga penataan peralatannya sesuai dengan karakteristik lari jarak pendek. Bilah bambu di susun dari jarak yang pendek kemudian secara bertahap jaraknya diperlebar. Semakin lebar jarak bilah bambu tentu akan memperlebar jarak langkah

dan meningkat kecepatannya. Penggunaan alat bilah bambu ini diharapkan adanya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Alat-alat bantu itu jarak maupun formasinya ditata sedemikian rupa sehingga semua siswa bisa berjalan atau berlari melewatinya.

Menurut Kabus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Bilah adalah belahan bambu (kayu dsb) yang tipis dan. Penelitian ini menggunakan peralatan berupa bilah-bilah bambu. Bilah bambu dibuat sepanjang 80 cm dan lebar 2 cm. Bilah ini digunakan pada saat kegiatan pemanasan, inti maupun pendinginan. Bilah ini jarak dan formasinya ditata sehingga semua siswa dapat berlari dan melewatinya.



Gambar 1. Balah-bilah bambu

Bilah bambu digunakan sebagai alat untuk memotivasi anak agar lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Bilah bambu ini dipilih sebagai media pembelajaran dengan alasan, 1) Bilah bambu mudah didapatkan, 2) Bilah bambu aman digunakan, 3) Murah, 4) Bilah bambu dicat sehingga lebih menarik. Alat ini digunakan pada saat pemanasan untuk meningkatkan kecepatan reaksi, permainan ini untuk melatih percepatan pada saat lari. Pada saat kegiatan inti bilah bambu digunakan dalam permainan langkah, bilah ditata dari jarak antar bambu 20 cm sampai

dengan 160 cm. Pendinginan juga masih menggunakan media bilah yang digunakan sebagai alat untuk bermain membentuk bidang datar. Bilah ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto

#### **5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD) Kelas IV**

Ada beberapa karakteristik anak usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru. Agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Guru harus dapat menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan juga kebutuhan peserta didik. Menurut Dewi Setiawati (2016: 12) karakter fisik anak sekolah dasar adalah :

- a. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain. Karakteristik ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan permainan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan pengajaran yang serius tapi santai.
- b. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu

guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama, dirasakan anak sebagai siksaan.

- c. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bekerja dalam kelompok. Dalam pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (*sportif*). Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk belajar dan bekerja dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara kelompok.
- d. Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan *kognitif*, anak sekolah dasar memasuki tahap operasional konkret. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan orang dewasa. Dengan



demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sebagai seorang guru, perlu memahami perkembangan peserta didik. Perkembangan peserta didik tersebut meliputi : perkembangan fisik, perkembangan sosioemosional, dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosioemosional mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa.

Pemahaman terhadap perkembangan peserta didik di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan pembelajaran yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang diinginkan.

Menurut Djumindar (1997:45), karakteristik dilihat dari sudut fisik pada masa kelas 3 dan 4 antara lain :

- a. Ketahanan bertambah, senang aktivitas yang kontak fisik bagi anak pria.
- b. Perbaikan koordinasi seperti melempar, memukul, melompat dan sebagainya.
- c. Pertumbuhan terus meningkat.
- d. Koordinasi tangkima (tangan, kaki dan mata)

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Endang Rahmawati, penelitian yang berjudul “Upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Sokawera”. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran bermain, dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Sokawera. Berdasarkan hasil penelitiannya pada siklus pertama, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 21 siswa (65,62%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 11 siswa (34,38%). Pada siklus kedua, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 28 siswa (87,50%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 4 siswa (12,50%).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Laste Winarsih, penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari Menggunakan Pendekatan Bermain Kelompok pada siswa kelas IV SD Negeri Kaliwinasuh Purwareja Tahun Pelajaran 2010/2011”. Berdasarkan hasil penelitiannya pada siklus pertama dan kedua, rata-rata nilai siswa putra dan putri adalah 74,3. Dengan nilai tersebut dapat digolongkan bahwa nilai rata-rata siswa putra dan putri belum memenuhi KKM, karena batas nilai ketuntasan dalam pembelajaran adalah 75.

### **C. Kerangka Berpikir**

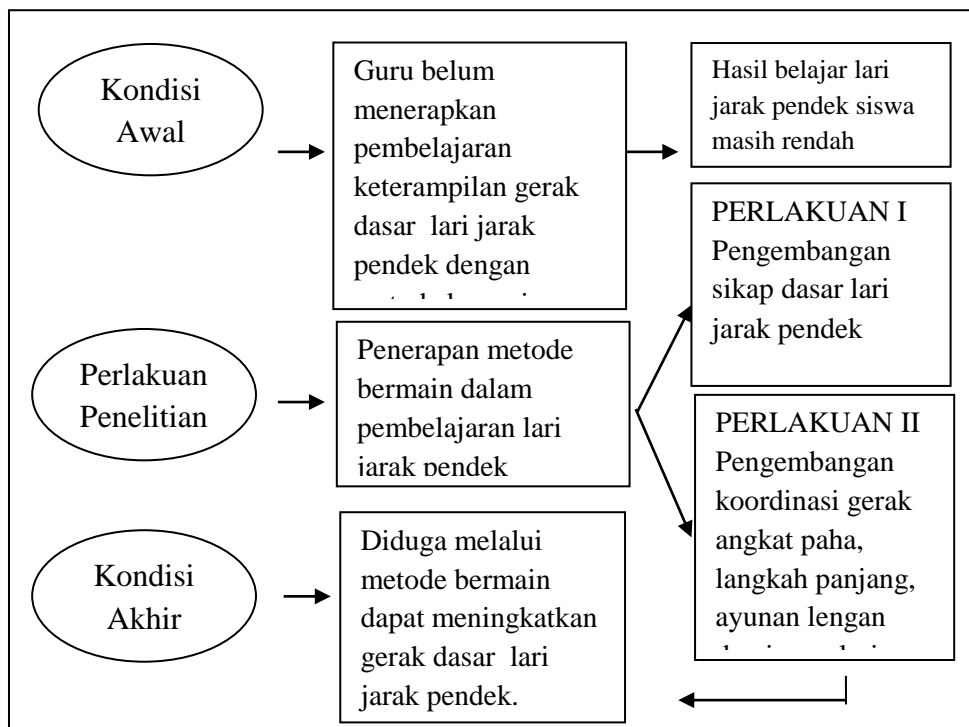
Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi anak-anak. Apalagi bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak anak. Melalui bermain anak juga akan mendapatkan pengalaman belajar yang sangat berharga. Pengalaman itu dapat berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkap perasaannya sesama teman menyalurkan bakatnya.

Dengan mengetahui manfaat bermain bagi anak, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai bagaimana cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada anak, termasuk di dalamnya keterampilan gerak dasar sikap lari jarak pendek. Agar bermain memberikan sumbangan yang positif bagi peningkatan pembelajaran gerak dasar sikap lari jarak pendek. Melalui metode bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Pelaksanaan pembelajaran keterampilan gerak dasar sikap lari jarak pendek dilakukan melalui metode bermain, dalam penelitian ini peneliti membuat langkah-langkah penelitian menggunakan dua siklus. Perlakuan

pertama : siswa melakukan permainan yang mengarah pada pengembangan unsur-unsur keterampilan gerak dasar sikap lari jarak pendek yaitu permainan reaksi untuk melatih *star* dan dilakukan dari berbagai posisi. Perlakuan kedua : siswa melakukan permainan yang mengarah pada koordinasi gerakan angkat paha ke atas, langkah panjang dan ayunan tangan yaitu permainan lari melompati bilah bambu disusun dengan jarak tertentu.

Pembelajaran lari jarak pendek dengan metode bermain diharapkan mampu meningkatkan kesungguhan siswa dalam belajar yang meliputi keaktifan siswa dalam bergerak, ketertiban dan perhatian serta meningkatkan nilai unjuk kerja siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Agar kerangka berpikir ini mudah dipahami, peneliti membuat skema kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Berpikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

#### **D. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis perlakuan sebagai berikut: Hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2016/2017 dalam tingkatan rendah. Bila kondisi siswa tersebut ditingkatkan dengan pembelajaran alat bantu bilah bambu, maka dapat meningkatkan perkembangan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto tahun pelajaran 2017/2018.

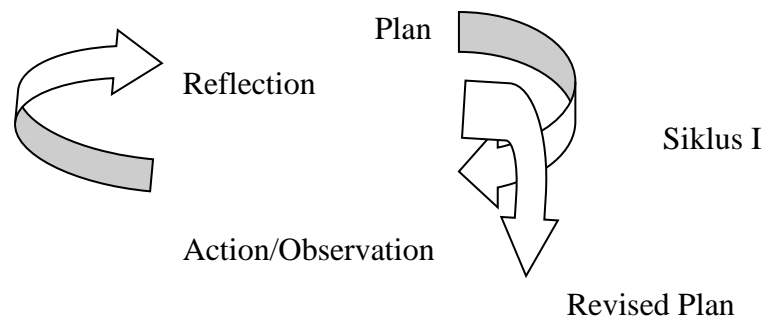
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan siklus. Menurut Agus Kristiyanto (2010: 18), tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperoleh cara meningkatkan atau memanipulasi perlakuan atau tindakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani meningkat. Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010: 54). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut akan membentuk sebuah siklus. Jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus dalam proses penelitian tindakan tergantung pada indikator pencapaian tindakan tercapai.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Penyelesaian permasalahan ini dilakukan secara bertahap melalui *action* yang bertahap, mungkin tidak hanya satu siklus saja tetapi bisa selesai dalam dua atau tiga tahap sampai tujuan penelitian tindakan ini tercapai. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas diatas dapat digambarkan seperti gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Model Peneliitan Tindakan Kelas dari Agus Kristianto

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu yang mengandung maksud usaha yang disengaja oleh guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, menarik dan memotivasi siswa untuk meningkatkan sikap atau sikap siswa yang meliputi; semangat, antusias, keaktifan, kesungguhan, serta kerjasama dan meningkatkan penguasaan gerak dasar lari jarak pendek yang meliputi, teknik start, lari, dan finish.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen, dengan jumlah siswa 26 siswa yang terdiri atas 11 siswa putra dan 15 siswa putri.

### **D. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan tanggal 26 Juli 2017 sampai tanggal 9 Agustus 2017, mulai pukul 07.15 sampai dengan 09.10 WIB. Tempat penelitian di SD Negeri Tlogopragoto, yang beralamat di

Desa Tlogopragoto, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen. Lokasi sekolah mudah di jangkau karena dekat dengan jalan Deandeless, sebelah utara Pasar Tlogopragoto. SD Negeri Tlogopragoto tahun pelajaran 2017/2018 memiliki anak sebanyak 162 Siswa yang terdiri atas 79 siswa putra dan 83 putri. Tenaga pendidikan dan kependidikan sebanyak 11 orang. 7 orang PNS, 2 guru Non PNS, dan 1 orang staff.

#### **E. Proses Penelitian**

Proses penelitian kelas ini dilakukan melalui 4 tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010: 54). Adapun keempat tahapan penelitian tersebut diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Perencanaan

Tahapan perencanaan digunakan untuk mempersiapkan tahap pelaksanaan tindakan pada saat pembelajaran. Hal-hal yang dipersiapkan dalam tahapan ini adalah ;

- a. Melaporkan kepada kepala sekolah, akan diadakan penelitian tindakan kelas untuk materi jari jarak pendek kelas IV.
- b. Menentukan teman sejawat atau kolaborator;
  - 1) Febi Kurniawan, S.or.
  - 2) Brenaditus Kukuh, S.Pd
- c. Menentukun bentuk pembelajaran lari jarak pendek yang akan dilakukan dalam tindakan pada saat pembelajaran.



- d. Membuat peralatan (bilah bambu) yang digunakan dalam tindakan pada saat pembelajaran.
- e. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- f. Mensosialisasikan kepada peserta didik.

## 2. Tindakan

Siklus pertama dilakukan mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sudah disiapkan pada rencana penelitian. Pelaksanaan tindakan siswa diberikan materi lari jarak pendek yang dikemas dalam bentuk bermain dengan alat bantu bilah bambu. Kegiatan yang dilakukan adalah melakukan permainan yang menekankan pada irama langkah dan percepatan pada saat lari dengan alat bantu bilah bambu yang jarak dan formasinya ditata sehingga siswa dapat melakukan semua. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan dapat melakukan rangkaian gerak lari jarak pendek yaitu; sikap pada *start*, lari, dan *finish* dengan benar.

## 3. Observasi

Pelaksanaan observasi dilakukan pada saat melakukan tindakan yaitu pada saat pembelajaran. Peneliti mengajar sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang sudah di siapkan dan kolaborator mengamati pelaksanaan lari jarak pendek dan mengamati sikap siswa selama mengikuti pembelajaran serta mengisi lembar observasi yang sudah disiapkan. Tujuan adanya kolaborator untuk menjaga objektivitas,

terutama pada pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek.

#### 4. Refleksi

Pada tahap ini data-data yang sudah diperoleh melalui observasi dicatat, dikumpulkan, dan dianalisis dengan kolaborator. Setiap penemuan dalam setiap siklus, dilakukan evaluasi bersama. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan langkah tindakan berikutnya.

### F. Instrumen Penelitian

Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar pedoman observasi untuk mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh guru dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Pengamatan diarahkan pada gerak lari jarak pendek serta penilaian sikap pada saat proses pembelajaran yaitu; keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan Percaya diri.

Table 1. Lembar Pengamatan Gerakan Lari Jarak Pendek

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan melakukan start (0 – 10 m)				Kemampuan saat melakukan gerakan lari (10 – 40 m)				Kemampuan melakukan finish (40 – finish)				Kemampuan melakukan rangkai gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
Jumlah Skor																	

Table 1 di atas merupakan rencana pengamatan terhadap gerakan lari jarak pendek. Lembar pengamatan ini digunakan pada siklus pertama.

Rubrik penilaian gerak dasar lari cepat berpedoman pada table 2 berikut ini:

Tabel 2. Ruprik Penilaian Gerakan Lari

No.	ASPEK	Skor dan Indikator			
		4	3	2	1
1.	Sikap Star (star-10 m)	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan Gerakan Lari (10 – 40 m)	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Finish ( 40 m- finish)	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

Tabel 3. Lembar Observasi terhadap Sikap Siswa

Sikap Siswa					
No	Komponen	Indikator			
		1	2	3	4
1	Keaktifan siswa				
2	Kesungguhan siswa				
3	Kerjasama siswa				
4	Percayadiri				

Keterangan :

#### Indikator Keaktifan Siswa

1. Siswa dapat mendengarkan setiap perintah guru
2. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan di pembelajaran
3. Siswa dapat mengubah perilaku setiap melakukan kesalahan
4. Siswa dapat berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan

#### Indikator Kesungguhan Siswa

1. Berusaha keras untuk melakukan kegiatan
2. Siswa dapat menunjukkan minat dalam mengikuti pelajaran
3. Siswa dapat menunjukkan sikap perhatian dalam mengikuti pelajaran
4. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan sampai selesai

#### Indikator Kerjasama Siswa

1. Berbagi Mengajak teman lain untuk melakukan tugas gerak secara bersama-sama
2. Berbagi bersama dalam melakukan gerakan atau permainan
3. Tidak mendominasi alat-alat permainan
4. Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar gerak

#### Indikator Percaya Diri Siswa

1. Siswa dapat menampilkan sikap berani memberi contoh
2. Siswa dapat menunjukkan sikap yakin atas kemampuan sendiri
3. Siswa dapat menunjukkan sikap meyakinkan dalam melakukan kegiatan
4. Mampu membuat keputusan dengan cepat

## G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tiadakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan cara observasi.

1. Observasi (pengamatan) unjuk kerja digunakan untuk memperoleh data siswa tentang gerakan lari jarak pendek.
2. Observasi (pengamatan) sikap digunakan untuk mengetahui sikap siswa selama pembelajaran berlangsung.

## H. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek, dengan menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan.

Untuk menentukan nilai dari kemampuan lari jarak pendek menggunakan rumus :  $\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor max}} \times 100$ . Untuk menentukan penilaian sikap perhitungan skor akhir menggunakan rumus :  $\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor max}} \times 100 = \text{skor akhir}$ . Setelah didapatkan perolehan skor akhir kemudian di konversi kedalam tabel penilaian unjuk kerja dan perilaku siswa. Penilaian gerak dasar lari dan perilaku siswa menggunakan angka bilangan bulat. Setiap ada nilai pecahan maka angka dibulatkan menjadi bilangan bulat

Tabel 4. Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Prilaku Siswa

<b>Interval Nilai</b>	<b>Kriteria</b>
86 – 100	Baik Sekali
75 – 85	<b>Baik *</b>
65 – 74	Sedang
55- 64	Kurang
< 55	Kurang Sekali

Menurut Iskandar dalam Agus Kristiyanto, (2010: 137), menyatakan bahwa: “Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran”.

#### **I. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan pada penelitian tindakan kelas ini adalah adanya peningkatan hasil dari proses pembelajaran yang meliputi meningkatnya penguasaan siswa terhadap gerak dasar lari jarak pendek meliputi *star*, lari, dan *finish* serta adanya perubahan sikap siswa dalam mengikuti pelajaran yang meliputi semangat, keaktifan, kesungguhan, dan kerjasama.

Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek perolehan nilai siswa secara individu sudah lebih dari 75% dari jumlah siswa memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian dilaksanakan sebanyak dua siklus yang dilakukan tanggal 26 Agustus 2017 dan 2, 9, Agustus 2017. Seluruh siswa dapat mengikuti proses pembelajaran pada pelaksanaan tindakan kelas siklus pertama dan kedua. Adapun hasil penelitian ini dapat diuraikan, sebagai berikut.

##### **1. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 1**

Hasil penelitian pada siklus 1 terdiri dari dua pertemuan. Siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

###### **a. Pengamatan sebelum pembelajaran**

Pada hari rabu tanggal 26 Juli 2017 semua siswa sudah bersiap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru beserta beberapa anak membantu persiapan pembelajaran.

###### **b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran**

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

###### **1) Pengamatan pendahuluan**

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias

mendengarkan materi gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain “sentuh kejar”. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dengan jarak 18 m dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Ada juga siswa yang bersenda guara dan kurang konsentrasi. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. Suasana Awal Pembelajaran Siklus I Pembelajaran 1

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Pengamatan dilanjutkan pada kegiatan inti. Siswa dibariskan menjadi 2 kelompok. kemudian siswa secara



bergantian berlari melompati 20 bilah bambu yang berjarak tiap bambunya 20 cm sampai lompatan terakhir. Siswa berlari dengan cara mengangkat paha dengan gerakan dan ayunan tangan yang cepat. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali. Siswa sangat senang dan bergembira dengan cara memberikan semangat pada setiap anggotanya yang melakukan lari. Masih ada siswa yang berlari sambil menginjak bilah bambu sehingga mengganggu pelari berikutnya. Setelah siswa dapat melakukan dengan benar dilanjutkan kegiatan inti berikutnya. Siswa bekerjasama memindahkan bilah bambu dengan jarak 40 cm sesuai dengan petunjuk gurunya.

Pembelajaran inti kedua yaitu melakukan lari melompati bilah bambu dengan jarak 40 cm. Mereka terlihat senang dengan permainan tersebut, semua siswa melakukan lari melompati bilah bambu dengan langkah yang cepat dan lebih panjang. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti ketiga, yaitu melompati bilah bambu dengan jarak antar bilah sejauh 80 cm. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan lari melompati bilah bambu. Sedikit siswa yang melakukan kesalahan dalam melompati bilah bambu. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti keempat, yaitu melompati bilah bambu dengan jarak antar bilah sejauh 100 cm. Rasa senang dan semangat siswa terus

berlanjut mereka bersemangat melakukan lari melompati bilah bambu walaupun ada siswa yang tidak melakukan dengan sempurna. Kemudian saat guru akan menghentikan kegiatan ini, masih ada siswa yang melakukan lari berulang-ulang. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini disukai siswa. Suasana pembelajaran dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 5. Suasana Pembelajaran 1 Melompati Bilah Bambu

Kegiatan inti yang terakhir yaitu berlari jarak pendek berjarak 60 meter. Siswa berbaris menjadi dua kelompok untuk melakukan lari jarak pendek dari garis *start* ke garis *finish*. Siswa berlari secara bergantian setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *start*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan lari jarak pendek dari garis *start* sampai *finish*. Masih ada siswa yang berlari dengan tengak-tengok dan memperlambat lari pada saat memasuki garis *finish*.



Gambar 6. Siswa Melakukan Lari jarak pendek Pembelajaran 1

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Guru bertanya tentang materi yang sulit dilakukan. Ada siswa yang menjawab materi yang sulit yaitu berlari melewati bilah yang jaraknya 20 cm. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 7 berikut ini.



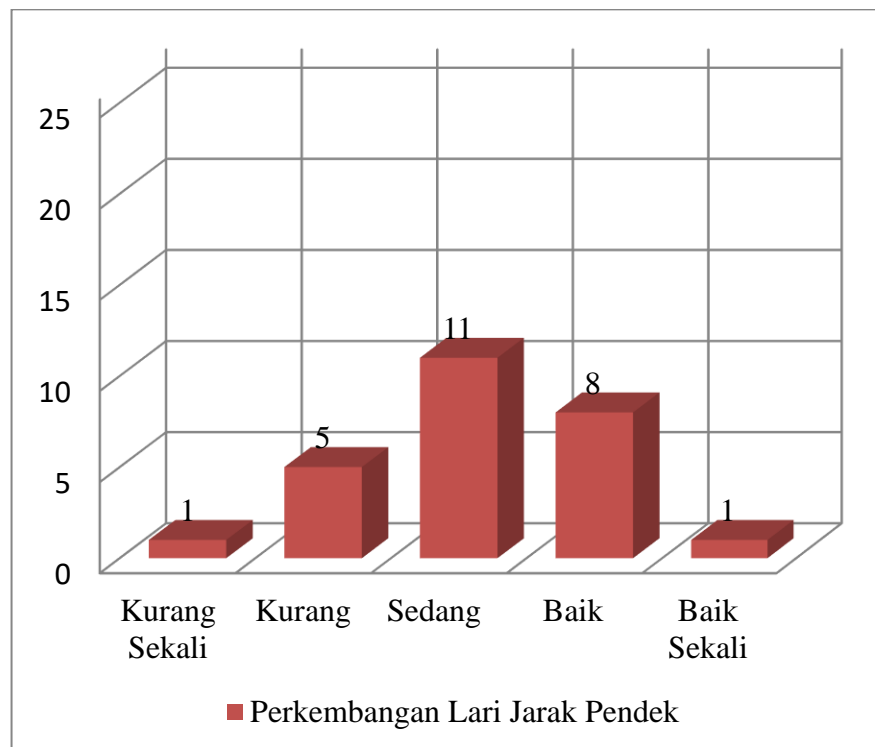
Gambar 7. Kegiatan Penutup Pembelajaran 1

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 5. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1		√					√				√				√		11	69
2			√				√			√					√		11	69
3			√			√				√				√		9	56	
4			√				√				√				√	12	75	
5		√					√				√				√	11	69	
6		√			√					√				√		7	44	
7			√				√			√					√	11	69	
8		√				√					√			√		9	56	
9			√				√				√				√	12	75	
10			√				√			√				√		10	63	
11			√				√			√					√	11	69	
12		√					√				√				√	11	69	
13		√				√					√			√		9	56	
14			√				√				√			√		11	69	
15			√				√				√				√	12	75	
16			√			√				√				√		9	56	
17			√					√			√				√	13	81	
18			√				√				√				√	12	75	
19			√				√			√					√	11	69	
20			√					√			√				√	14	88	
21			√				√				√				√	12	75	
22			√				√				√				√	12	75	
23			√				√				√				√	12	75	
24			√			√					√				√	11	69	
25		√					√				√				√	11	69	
26			√			√					√				√	11	69	
Rata-rata																	68,51	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>				<b>Prosentase</b>												
Kurang Sekali		1				3,8 %												
Kurang		5				19,2 %												
Sedang		11				42,3 %												
Baik		8				30,8 %												
Baik Sekali		1				3,8 %												

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek, bahwa 1 siswa (3,8%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (30,8%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 11 siswa (42,3%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Kurang, dan sebanyak 1 siswa (3,8%) dalam kategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 pembelajaran pertama dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 8. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1

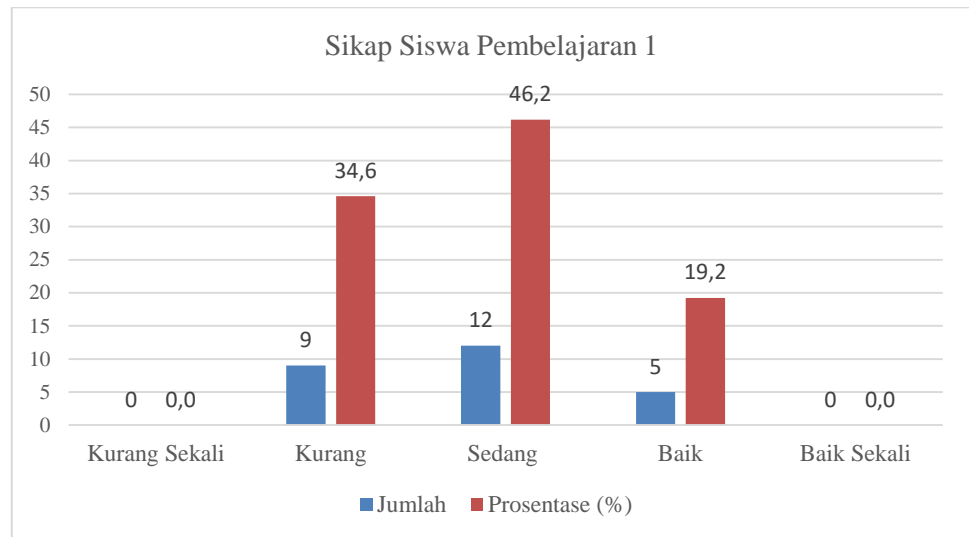
Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 6. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√			√				√				√			10	64
2			√			√				√				√			11	69
3			√			√				√				√			10	63
4			√			√				√				√			10	64
5			√			√				√				√			11	66
6			√			√				√				√			10	64
7			√			√				√	√			√			11	69
8			√			√				√				√			11	69
9			√			√				√	√			√			13	80
10			√			√				√				√			10	64
11			√			√				√				√			10	64
12			√			√				√				√			11	70
13			√			√				√				√			10	59
14			√			√				√	√			√			12	73
15			√			√				√				√			11	70
16			√			√				√				√			11	67
17			√			√			√		√			√			14	86
18			√			√				√				√			11	70
19			√			√				√				√			11	66
20			√			√			√		√			√			14	84
21			√			√				√				√			13	78
22			√			√				√	√			√			13	80
23			√			√				√				√			10	61
24			√			√				√				√			11	70
25			√			√				√				√			11	69
26			√			√				√				√			10	63
Skor Maksimal												16						
<b>Kategori</b>				<b>Jumlah</b>				<b>Prosentase</b>										
Kurang Sekali				0				0,0 %										
Kurang				9				34,6 %										
Sedang				12				46,2 %										
Baik				5				19,2 %										
Baik Sekali				0				0,0 %										

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa 1 tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 9 siswa (34,6%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran siklus 1 pembelajaran pertama dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 9. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 1

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan 1 maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari jarak pendek serta keaktifan siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:

- a) Menambahkan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi serta untuk meningkatkan kerjasama.
- b) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif

## **2. Hasil Pengamatan pada Siklus Pertama Pembelajaran 2**

Hasil penelitian pada siklus 1 pertemuan kedua. Siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

### **a. Pengamatan sebelum pembelajaran**

Pada hari rabu tanggal 2 Agustus 2017 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa siswa untuk segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa perlengkapan seperti kun. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru.

### **b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran**

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

#### **1) Pengamatan pendahuluan**

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain “sentuh kejar”. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan



satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dengan jarak 18 m dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar 10 berikut ini.



Gambar 10. Suasana Pendahuluan Pembelajaran 2

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Untuk mengawali kegiatan inti siswa bermain kecepatan reaksi. Siswa dibagi 4 kelompok dan saling berpasangan. Dua anak saling memegang bilah bambu di setiap ujung bilah, setelah ada aba-aba dari guru, kedua anak berjalan dan pada saat pemegang bilah yang depan melepaskan bilah dan lari ke batas yang sudah ditentukan pemegang bilah yang belakang berusaha mengejar pelari yang di depannya. Pengamatan dilanjutkan pada kegiatan inti. Siswa dibariskan menjadi 2 kelompok. kemudian

siswa secara bergantian berlari melompati 20 bilah bambu yang berjarak tiap bambunya 20 cm sampai lompatan terakhir. Siswa berlari dengan cara mengangkat paha dengan gerakan dan ayunan tangan yang cepat. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali. Siswa sangat senang dan bergembira dengan cara memberikan semangat pada setiap anggotanya yang melakukan lari. Masih ada siswa yang berlari sambil menginjak bilah bambu sehingga mengganggu pelari berikutnya. Setelah siswa dapat melakukan dengan benar dilanjutkan kegiatan inti berikutnya. Siswa bekerjasama memindahkan bilah bambu dengan jarak 40 cm sesuai dengan petunjuk gurunya.

Pembelajaran inti kedua, yaitu melakukan lari melompati bilah bambu dengan jarak 40 cm. Mereka terlihat senang dengan permainan tersebut, semua siswa melakukan lari melompati bilah bambu dengan langkah yang cepat dan lebih panjang. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti ketiga, yaitu melompati bilah bambu dengan jarak antar bilah sejauh 80 cm. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan lari melompati bilah bambu.. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti keempat, yaitu melompati bilah bambu dengan jarak antar bilah sejauh 100 cm. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut

mereka bersemangat melakukan lari melompati bilah. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar 11 berikut ini.



Gambar 11. Siswa Bermin Melompati Bilah Bambu Pembelajaran 2

Kegiatan inti yang terakhir yaitu berlari jarak pendek berjarak 60 meter. Siswa berbaris menjadi dua kelompok untuk melakukan lari jarak pendek dari garis *star* ke garis *finish*. Siswa berlari secara bergantian setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *star*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan lari jarak pendek dari gari *star* sampai *finish*. Masih ada siswa yang berlari dengan tengak-tengok dan memperlambat lari pada saat memasuki garis *finish*.. suasana pembelajaran lari jarak pendek terlihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 12. Siswa Melakukan Lari jarak pendek Pembelajaran 2

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa melakukan permainan membentuk bangun datar menggunakan bilah secara berkelompok, setelah ada aba-aba dari guru, siswa bekerjasama membentuk bangun sesuai perintah guru. Siswa sangat berantusias melakukan permainan sebagai penutup kegiatan. Selanjutnya siswa dibariskan kembali menjadi 4 saf. Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 13 berikut ini.



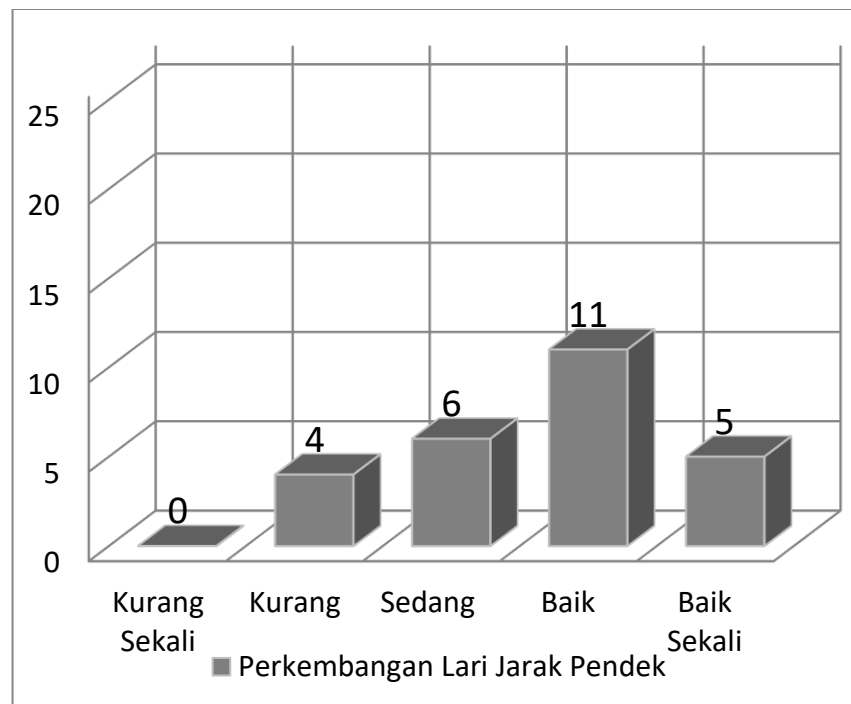
Gambar 13. Suasana Kegiatan Penutup Pembelajaran 2

Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			√					√				√				√		13	81
2			√				√					√				√		12	75
3			√				√					√			√			10	63
4			√					√				√					√	14	88
5			√				√					√				√		12	75
6			√			√						√			√			10	63
7			√				√					√				√		12	75
8			√				√					√				√		12	75
9			√				√					√				√		12	75
10			√				√				√				√			10	63
11			√				√				√				√			11	69
12		√					√					√				√		11	69
13			√					√				√					√	14	88
14			√				√					√					√	13	81
15			√					√				√			√			14	88
16			√			√						√			√			10	63
17				√			√					√				√		14	88
18			√				√					√				√		12	75
19			√				√					√			√			11	69
20			√					√				√					√	15	94
21			√				√					√				√		12	75
22			√			√						√				√		11	69
23			√				√					√				√		12	75
24			√				√				√				√			11	69
25			√				√					√				√		12	75
26			√			√						√				√		11	69
Rata-rata																		74,8	
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>						<b>Prosentase</b>											
Kurang Sekali		0						0,0%											
Kurang		4						15,4%											
Sedang		6						23,1%											
Baik		11						42,3%											
Baik Sekali		5						19,2%											

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek, bahawa 5 siswa (19,2%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 11 siswa (42,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (23,1%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 4 siswa (15,4%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa (0%) yang berkategori Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 pertemuan kedua dapat dilihat dalam gambar grafis histogram berikut ini.



Gambar 14. Grafik Histrogram Hasil Pengamatan Lari Jara Pendek Pembelajaran 2

Berikut ini pengamatan peneliti terhadap keaktifan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar pengamatan.

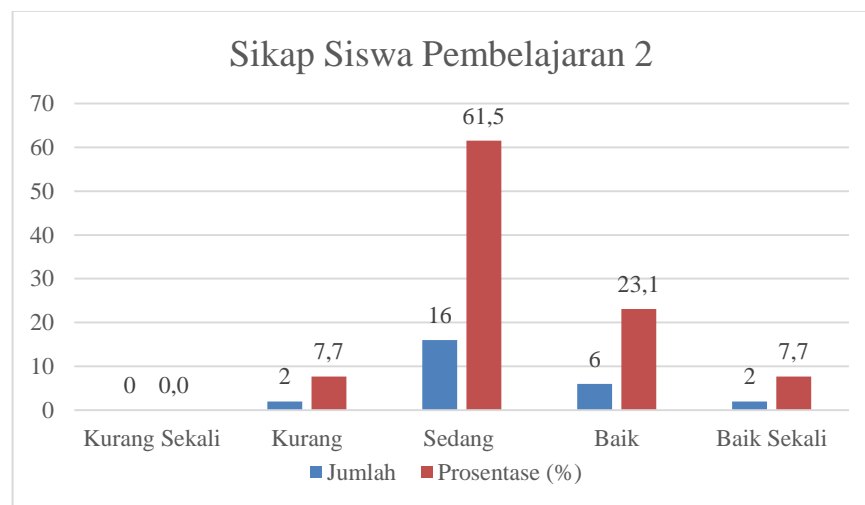
Tabel 7. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2

No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1			√				√					√			√		11	69
2			√				√					√			√		12	72
3			√				√					√			√		12	73
4			√			√						√				√	11	70
5			√				√					√			√		11	69
6			√				√					√			√		11	69
7			√				√					√			√		11	67
8			√				√					√			√		11	70
9			√					√				√			√		13	81
10			√				√					√			√		11	66
11			√				√					√			√		11	66
12			√				√					√			√		11	69
13			√				√					√			√		11	67
14			√					√				√			√		13	81
15			√					√				√			√		11	69
16			√					√				√			√		10	64
17				√					√				√			√	15	91
18			√					√				√				√	12	77
19			√					√		√				√			11	69
20			√						√			√				√	14	89
21			√					√				√			√		13	80
22			√					√				√				√	14	84
23			√					√				√			√		10	63
24			√					√				√			√		12	77
25			√					√				√			√		11	70
26			√					√				√			√		12	72
Skor Maksimal													16					
<b>Kategori</b>								<b>Jumlah</b>				<b>Prosentase</b>						
Kurang Sekali								0				0,0 %						
Kurang								2				7,7 %						
Sedang								16				61,5%						
Baik								6				23,1%						
Baik Sekali								2				7,7 %						

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pemebelajaran pertama bahawa sebanyak 2 siswa (7,7%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6 siswa (23,1%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 16 siswa (61,5%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak

2 siswa (7,7%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus 1 pembelajaran kedua dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 15. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 2

#### 4) Refleksi

Melihat hasil yang dicapai pada pertemuan kedua maka peneliti bersama kolaborator mengadakan evaluasi untuk mengungkapkan hasil yang dicapai, dimana yang masih perlu diperbaiki adalah kemampuan gerak dasar lari jarak pendek serta keaktifan siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil tersebut maka perlu dibahas tentang materi untuk pertemuan berikutnya, dan hasilnya adalah:



- a) Menambahkan jenis permainan untuk meningkatkan reaksi serta untuk meningkatkan kerjasama.
- b) Memberi kesempatan kepada siswa agar lebih aktif

### **3. Hasil Pengamatan pada Siklus Kedua Pembelajaran 3**

Hasil penelitian pada siklus 2 pembelajaran ke 3. Pada siklus ini hasil yang akan di uraikan mengacu pada hasil pengamatan sebelum pembelajaran dan saat pembelajaran berlangsung.

#### **a. Pengamatan sebelum pembelajaran**

Pada hari rabu tanggal 9 Agustus 2017 siswa sudah bersiap di halaman sekolah dengan mengenakan seragam olahraga. Kemudian guru membariskan siswa dan menyuruh beberapa siswa untuk segera berangkat ke lapangan dan beberapa siswa disuruh membawa beberapa perlengkapan. Setelah sampai dilapangan siswa melihat arena permainan yang sudah disiapkan oleh guru.

#### **b. Pengamatan pada Saat Proses Pembelajaran**

Pengamatan pada saat proses pembelajaran dilakukan dalam tiga tahap yaitu pendahuluan, inti, dan penutup.

##### **1) Pengamatan pendahuluan**

Setelah sampai lapangan siswa dibariskan menjadi 4 bersaf, berdoa, presensi, dan apersepsi. Pada saat diberikan penjelasan tentang materi yang akan dipelajari, mereka antusias mendengarkan materi gerak dasar lari jarak pendek melalui

bermain. Setelah itu melakukan pemanasan dengan penguluran otot-otot. Kemudian dilanjutkan dengan bermain “sentuh kejar”. Satu kelompok berperan sebagai kelompok penyentuh dan satunya berperan menjadi yang disentuh. Setelah penyentuh menyentuh tangan yang disentuh kemudian berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan dengan jarak 18 m dan yang disentuh langsung berusaha menangkap penyentuh. Saat melakukan siswa senang dan bersemangat dalam bermain. Suasana tersebut dapat dilihat dalam gambar 16 berikut ini.



Gambar 16. Suasana Bermain Sentuh Kejar Pembelajaran 3

## 2) Pengamatan Kegiatan Inti

Mengawali kegiatan inti siswa bermain kecepatan reaksi. Siswa dibagi 4 kelompok dan saling berpasangan. Posisi kedua anak jongkok setelah ada aba-aba siswa berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan sedangkan anak yang jongkok

dibelakangnya berusaha mengejar. Selanjutnya permainan percepatan. Dua anak saling memegang bilah bambu di setiap ujung bilah, setelah ada aba-aba dari guru, kedua anak berjalan dan berlari pelan pada saat pemegang bilah yang depan melepaskan bilah dan lari ke batas yang sudah ditentukan pemegang bilah yang belakang berusaha mengejar pelari yang di depannya.

Pengamatan dilanjutkan pada kegiatan inti. Siswa dibariskan menjadi 2 kelompok. kemudian siswa secara bergantian berlari melompati bilah bambu yang berjarak tiap bambunya 40 cm sampai lompatan terakhir. Siswa berlari dengan cara mengangkat paha dengan gerakan dan ayunan tangan yang cepat. Kegiatan ini diulang sampai 4 kali. Siswa sangat senang dan bergembira dengan cara memberikan semangat pada setiap anggotanya yang melakukan lari. Masih ada siswa yang berlari sambil menginjak bilah bambu sehingga mengganggu pelari berikutnya. Setelah siswa dapat melakukan dengan benar dilanjutkan kegiatan inti berikutnya. Siswa bekerjasama memindahkan bilah bambu dengan jarak 80 cm sesuai dengan petunjuk gurunya.

Pembelajaran inti kedua, yaitu melakukan lari melompati bilah bambu dengan jarak 80 cm. Mereka terlihat senang dengan

permainan tersebut, semua siswa melakukan lari melompati bilah bambu dengan langkah yang cepat dan lebih panjang. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti ketiga, yaitu melompati bilah bambu dengan jarak antar bilah sejauh 100 cm. Kegiatan inti selanjutnya adalah inti keempat, yaitu melompati bilah bambu dengan jarak antar bilah sejauh 120 cm. Siswa yang masih mampu melakukan lari dengan benar dilanjutkan dengan jarak bambu yang lebih lebar. Rasa senang dan semangat siswa terus berlanjut mereka bersemangat melakukan lari melompati bilah. Suasana pembelajaran dapat dilihat pada gambar 17 berikut ini.



Gambar 17. Siswa Melakukan Bermain Melompati Bilah Bambu Pembelajaran 3

Kegiatan inti yang terakhir yaitu berlari jarak pendek berjarak 60 meter. Siswa berbaris menjadi dua kelompok untuk melakukan lari jarak pendek dari garis start ke garis finis. Siswa berlari secara bergantian setelah ada aba-aba dari guru. Kegiatan ini kolaborator mengamati kemampuan siswa dalam melakukan

gerakan *star*, lari, dan *finish*. Siswa secara kompetisi melakukan lari jarak pendek dari garis *star* sampai *finish*. Masih ada siswa yang berlari dengan tengak-tengok dan memperlambat lari pada saat memasuki garis *finish*.



Gambar 18. Siswa Melakukan Lari jarak pendek Pembelajaran 3

### 3) Pengamatan Kegiatan Penutup

Setelah kegiatan selesai siswa melakukan permainan membawa bola dengan menggunakan bilah bambu, setelah ada aba-aba dari guru siswa berusaha membawa bola kebatas yang sudah ditentukan.. Siswa sangat berantusias melakukan permainan sebagai penutup kegiatan. Selanjutnya Guru mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan, mengoreksi kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan dan memberikan sanjungan kepada siswa yang sudah melakukan dengan baik. Siswa memperhatikan penjelasan guru saat melakukan evaluasi.

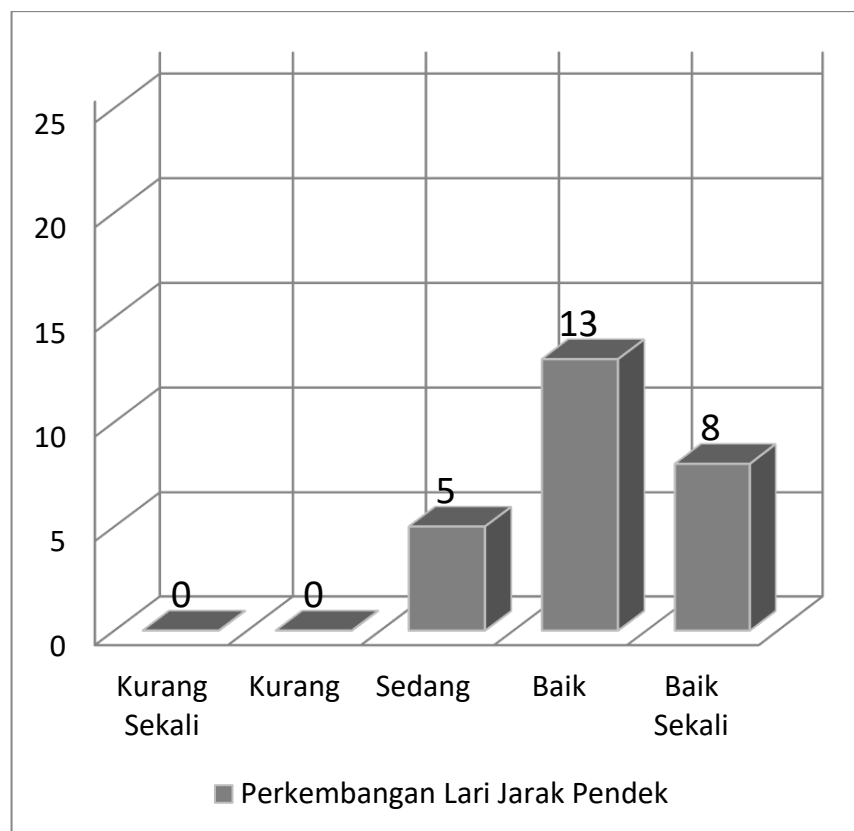
Berikut ini hasil pengamatan peneliti terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 8. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√					√			√					√	14	88
2			√				√				√				√		12	75
3			√				√				√				√		12	75
4			√					√				√				√	15	94
5			√					√			√					√	14	88
6			√			√					√				√		11	69
7			√				√				√				√		12	75
8			√					√			√				√		13	81
9			√					√			√					√	14	88
10			√				√				√				√		12	75
11				√			√				√				√		13	81
12		√					√				√				√		11	69
13			√				√				√				√		12	75
14			√				√				√				√		12	75
15			√					√				√			√		14	88
16			√				√				√			√			11	69
17				√			√				√					√	14	88
18			√				√				√					√	13	81
19			√				√				√			√			11	69
20			√					√				√				√	15	94
21			√				√				√				√		12	75
22			√			√					√				√		11	69
23			√				√				√				√		13	81
24			√				√				√				√		12	75
25			√					√			√					√	14	88
26			√				√				√				√		12	75
Rata-rata																		79,1
Kategori		Jumlah				Prosentase												
Kurang Sekali		0				0,0 %												
Kurang		0				0,0 %												
Sedang		5				19,2%												
Baik		13				50,0%												
Baik Sekali		8				30,8%												

Berdasarkan table diatas, maka dapat diuraikan bahwa hasil pengamatan gerak dasar lari jarak pendek, bahawa 8 siswa

(30,8%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 13 siswa (50,0%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang, dan Kurang sekali (KS). Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 pertemuan pertama dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 19. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3

Berikut ini pengamatan kolaborator terhadap sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus 2 pembelajaran 3 dengan menggunakan lembar pengamatan.

Tabel 9. Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3

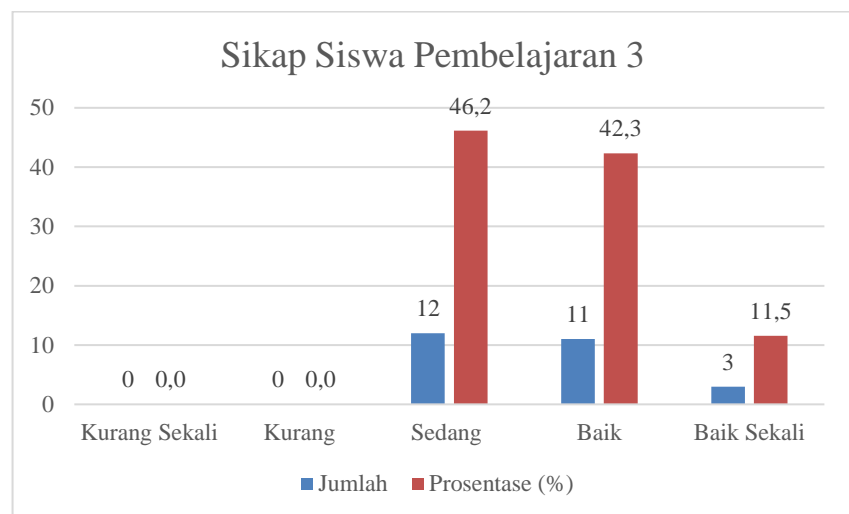
No Urut Subjek	Sikap Siswa																Σ Skor	Nilai
	Komponen																	
	Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama				Percayadiri					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	3		√			√				√				√		12	75	
2	3		√			√				√				√		12	72	
3	3		√			√				√				√		11	70	
4	3		√			√	√			√					√	14	84	
5	3		√			√				√				√		12	72	
6	3		√			√				√				√		12	73	
7	3		√			√				√				√		11	70	
8	3		√			√				√				√		12	75	
9	4			√			√				√				√	15	92	
10	3		√			√				√				√		11	69	
11	3		√			√				√				√		11	69	
12	3		√			√				√				√		11	69	
13	3		√			√				√				√		12	75	
14	3		√				√			√				√		13	80	
15	3		√			√					√			√		12	72	
16	3		√			√				√				√		11	66	
17	4			√			√				√			√		15	92	
18	4			√			√				√				√	14	86	
19	3		√			√				√				√		11	69	
20	3		√			√				√				√		14	88	
21	4			√			√			√				√		13	83	
22	3		√			√				√				√		14	84	
23	3		√			√				√				√		11	69	
24	3		√				√				√				√	14	86	
25	4			√			√			√				√		12	77	
26	3		√				√			√				√		12	77	
Skor Maksimal												16						
<b>Kategori</b>				Jumlah				Prosentase										
Kurang Sekali				0				0,0 %										
Kurang				0				0,0 %										
Sedang				12				46,2 %										
Baik				11				42,3%										
Baik Sekali				3				11,5%										

Berdasarkan tabel diatas, dapat diuraikan sikap siswa selama mengikuti proses pembelajaran, dalam pembelajaran pertama bahwa sebanyak 3 siswa (11,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 11 siswa (43,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak



ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa selama proses pembelajaran pada siklus 2 pembelajaran 1 dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 20. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa

#### 4) Refleksi

Setelah selesai tindakan sampai akhir siklus 2, peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan. Proses pembelajaran keiga yang dilakukan guru menjadikan tiap siswa menguasai gerakan dasar lari jarak pendek serta siswa aktif, bersungguh-sungguh, bekerjasama dan percaya diri baik dalam mengerjakan semua tugas yang diberikan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dari kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa proses pembelajaran dengan bermain dengan alat bantu bilah bambu yang bertujuan melatih gerakan dasar lari jarak pendek, membuat pembelajaran terlihat menyenangkan sehingga aktivitas dan sikap siswa cukup terlihat dalam menerima dan melaksanakan tugas, selain itu hasil evaluasi lari jarak pendek cukup memuaskan bagi peneliti, karena lebih dari 75% dari siswa sudah mendapatkan nilai di atas 75 atau berkategori “Baik”. Berdasarkan hal tersebut, maka sesuai hasil pengamatan dan diskusi dengan kolabolator, penelitian tindakan tidak perlu dilanjutkan pada pembelajaran berikutnya.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pada penelitian tindakan kelas yang sudah dilaksanakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek di SD Negeri Togopragoto melalui bermain dengan alat bantu dapat meningkatkan perkembangan lari jarak pendek dan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain juga dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baru bagi siswa. Sebab selama ini pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi gerak dasar lari jarak pendek disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik gerak dasar lari jarak pendek tanpa adanya

permainan-permainan yang dapat mendukung peningkatan pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan rancangan yang dibuat dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain. Guru di tuntut untuk lebih kreatif untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil lembar pengamatan perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dan sikap siswa yang dilakukan oleh guru dan kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui bermain dapat meningkatkan perkembangan gerak dasar lari jarak pendek dan sikap siswa. Peningkatan perkembangan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan peneliti dari siklus pertama sampai siklus kedua dapat dilihat dalam table 21 berikut ini.

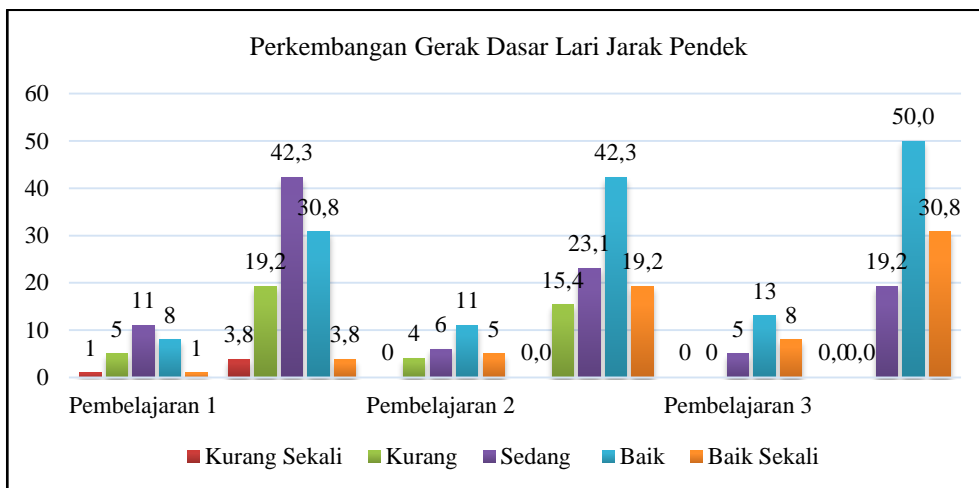
Tabel 10. Peningkatan Perkembangan Gerak Dasar Lari jarak

Aspek yang Diamati	Perkembangan Gerak Dasar Lari jarak pendek					Rata-rata Nilai
	BS	B	S	K	KS	
Siklus I Pertemuan Pertama	1	8	11	5	1	68,5
Siklus I Pertemuan Kedua	5	1	6	4	0	74,8
Siklus II Pertemuan Pertama	8	13	5	0	0	79,1

Berdasarkan table diatas dapat dijelaskan bahwa pada siklus pertama Pembelajaran 1 perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 1 siswa

(3,8%) yang berkategori Baik Sekali (SB), sebanyak 8 siswa (30,8%) berkategori Baik (B), sebanyak 11 siswa (42,3%) berkategori Sedang (S), sebanyak 5 siswa (19,2%) berkategori Kurang (K), dan sebanyak 1 siswa (3,8%) berkategori Kurang Sekali (KS). Selanjutnya untuk siklus pertama pertemuan kedua perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 5 siswa (19,2%) yang berkategori Baik Sekali (SB), sebanyak 11 siswa (42,5%) berkategori Baik (B), sebanyak 6 siswa (23,1%) berkategori Sedang (S), sebanyak 4 siswa (15,4%) berkategori Kurang (K), dan tidak ada siswa (3,8%) berkategori Kurang Sekali (KS). Sedangkan untuk siklus kedua pertemuan pertama perkembangan gerak dasar lari jarak pendek ada 8 siswa (30,8%) yang berkategori Baik Sekali (SB), sebanyak 13 siswa (50 %) berkategori Baik (B), sebanyak 5 siswa (19,2%) berkategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang (K), berkategori Kurang Sekali (KS). Untuk peningkatan nilai rata-rata tiap siklusnya adalah dari siklus satu pembelajaran pertama ke siklus satu pembelajaran kedua ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 8,70% dan dari siklus satu pembelajaran kedua ke siklus dua pembelajaran ketiga ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 5,33%. Untuk siklus pertama siswa yang belum tuntas 10 siswa (38,5%) dan yang tuntas 16 siswa (61,5%). Pada siklus kedua sebanyak 5 siswa (19,2%) yang belum tuntas dan sebanyak 21 siswa (80,8%) sudah tuntas.

Agar lebih jelas hasil pengamatan siklus 1 dan 2 dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 21. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek

Untuk perubahan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran pada siklus satu dan dua dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

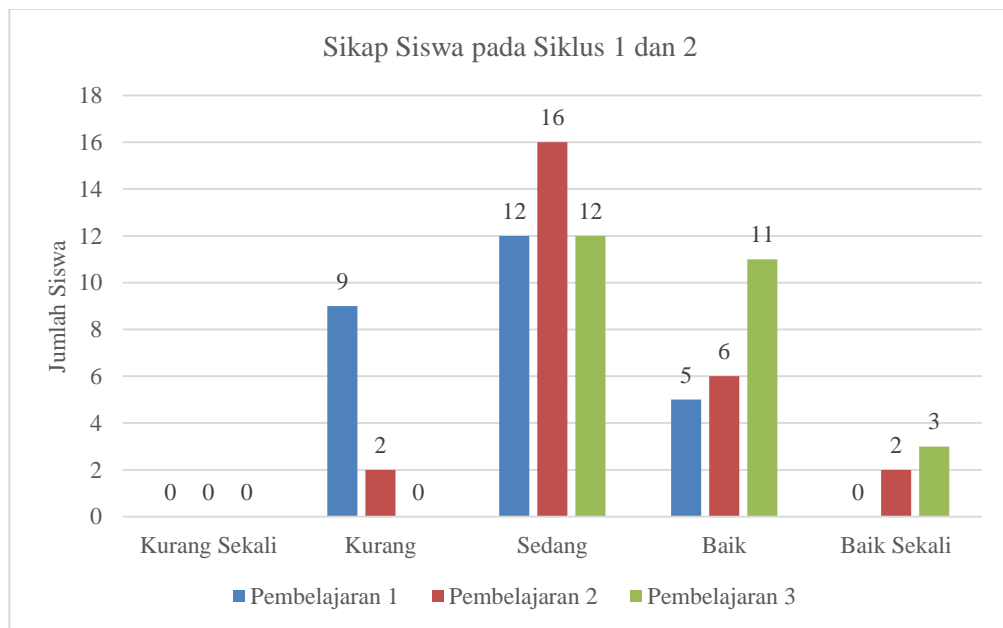
Tabel 11. Perubahan Sikap Siswa pada Siklus Pertama dan Siklus Kedua

Aspek yang Diamati	Perkembangan Gerak Dasar Lari jarak pendek				
	BS	B	S	K	KS
Siklus I Pertemuan Pertama	0	5	12	9	0
Siklus I Pertemuan Kedua	2	6	16	2	0
Siklus II Pertemuan Pertama	3	11	12	0	0

Pada siklus pertama pertemuan pertama untuk untuk sikap siswa, tidak ada siswa yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 5 siswa (19,2%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 9 siswa (34,6%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus ke 1 pembelajaran 2 dengan hasil sebanyak 2 siswa (7,7%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 6

siswa (23,1%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 16 siswa (61,5%) dalam kategori Sedang (S), sebanyak 2 siswa (7,7%) dalam kategori Kurang, dan tidak ada siswa yang berkategori Kurang sekali (KS). Siklus ke 2 pembelajaran 1 dengan hasil sebanyak 3 siswa (11,5%) yang berkategori Baik Sekali (BS), sebanyak 11 siswa (43,3%) dalam kategori Baik (B), sebanyak 12 siswa (46,2%) dalam kategori Sedang (S), dan tidak ada siswa yang berkategori kategori Kurang, dan Kurang sekali (KS).

Agar lebih jelas hasil pengamatan sikap siswa pada siklus 1 dan 2 dapat dilihat dalam grafis histogram berikut ini.



Gambar 22. Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa

Dengan demikian pembelajaran melalui bermain melalui alat bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2017/2018

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **G. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka simpulan yang dapat diambil, sebagai berikut: pembelajaran melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2017/2018.

#### **H. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri Tlogopragoto, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2017/2018. Dengan melihat fakta tersebut, maka guru pendidikan jasmani perlu meningkatkan proses pembelajaran melalui bermain khususnya pembelajaran atletik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan memuaskan.

#### **I. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan oleh peneliti, antara lain:

1. Peneliti tidak menganalisis kemampuan kognitif setiap siswa.
2. Peneliti hanya menganalisis afektif dan psikomotor yaitu kemampuan gerak dasar lari jarak pendek dan sikap siswa.
3. Peneliti tidak melakukan kegiatan remedial untuk siswa yang memperoleh nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

#### **J. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat penelitian ada beberapa saran yang perlu disampaikan agar dijadikan sebagai dasar bahan pertimbangan demi meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Sebaiknya pembelajaran melalui bermain dapat diterapkan secara optimal kepada siswa dalam proses pembelajaran.
2. Bagi siswa hendaknya pembelajaran melalui bermain sebagai media pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.
3. Pembelajaran melalui bermain dapat diterapkan di oleh guru-guru pendidikan jasmani di sekolah dasar lainnya, khususnya pembelajaran gerak dasar lari cepat.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristianto. A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Aip Syarifuddin. (1993). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Dewi Setiawati. (2016). *Guru Pembelajar Penjas*. Jakarta:Dirjen GTK Kemendikbud.
- Muhamad Djumidar. (2004). *Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Purnomo. E. & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rusli Lutan. (1991). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Soegito. (1993). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D II.
- Soetoto Pontjopoetra, dkk. (2004). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). *Perkembangan dan Belajar Gerak*, Jakarta:
- Sugiyanto. (1998). *Perkembangan dan Belajar Motorik*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan, direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jamani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, Jakarta: Departemen Pendidkan dan Kebudayaan.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yokyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Yoyo Bahagia. (.....). *Pengebangan Media Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Nasional
- Yudha. M. Saputra. (1999). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- .....*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diakses dari [http:// http://kbbi.co.id/arti-kata/bilah](http://http://kbbi.co.id/arti-kata/bilah). Pada tanggal 30 April 2017 pukul 20.30 WIB.

# Lampiran-Lampiran

- Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian Kampus
- Lampiran 2. Permohonan Izin Sekolah
- Lampiran 3. Kesianaan Sebagai Teman Sejawat 1
- Lampiran 4. Kesianaan Sebagai Teman Sejawat 2
- Lampiran 5. Surat Keterangan Pelaksanaan PTK
- Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 1
- Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 2
- Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 3
- Lampiran 9. Daftar Subjek Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1
- Lampiran 11. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2
- Lampiran 12. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3
- Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 315/UN.34.16/PP/2017.

11 Juli 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Kepala Sekolah SD Negeri Tlogopragoto  
Mirit, Kebumen, Jawa Tengah.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Rahmat Basuki.  
NIM : 15604227011.  
Program Studi : PGSD Penjas.  
Dosen Pembimbing : Drs. Sriawan M.Kes.  
NIP : 195808301987031003.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2017.  
Tempat/Objek : SD Negeri Tlogopragoto, Mirit, Kebumen.  
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Bermain dengan Alat Bantu Bilah pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Tahun Pelajaran 2017/2018.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPT D UNIT KECAMATAN MIRIT KABUPATEN KEBUMEN**  
**SD NEGERI TLOGOPRAGOTO**  
*Alamat: Ds. Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen 54395*

Nomor : 421.2/03/2017

Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada ;  
Yth. Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
di  
**Yogyakarta**

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara Nomor ; 315/UN.34.16/PP/2017 Tanggal 11 Juli 2017 perihal pokok surat, dengan ini Kepala SD Negeri Tlogopragoto UPT Dinas Pendidikan Unit Kecamatan Mirit tidak keberatan memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : RAHMAT BASUKI  
NIM : 15604227011  
Program Studi : S -1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 26 Juli 2017 s.d 09 Agustus 2017  
Tempat/Obyek : SD Negeri Tlogopragoto, Kecamatan Mirit, Kabupaten Kebumen  
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Bermain dengan Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Tlogopragoto Tahun Pelajaran 2017/2018

Dengan ketentuan sebagai berikut:

- Pelaksanaan penelitian tidak digunakan untuk tujuan tertentu
  - Memaati tata tertib yang ada
  - Setelah selesai kegiatan agar yang bersangkutan melapor kepada kami
- Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terimakasih.

Mirit, 17 Juli 2017  
Kepala Sekolah  
  
**Rr. Siti Khonfah, S.Pd**  
NIP. 19650211 198405 2 001

Lampiran 3. Surat Kesiediaan sebagai Teman Sejawat 1

Lampiran 3. Surat Kesiediaan sebagai Teman Sejawat 1

**Kesiediaan sebagai Teman Sejawat dalam  
Pengambilan Data Penelitian**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : B. KUKUH KURNIADI P, S.Pd  
NIP : 198304222008011007  
Tempat Mengajar : SD Negeri Sitibentar  
Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen

Menyatakan bersedia sebagai teman sejawat untuk mendampingi dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian atas nama :

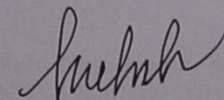
Nama Mahasiswa : RAHMAT BASUKI  
Nomor Induk Mahasiwa : 16604227011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
UniT Kerja : SD Negeri Tlogopragoto  
Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen

Demikian surat pernyataan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mirit, 18 Juli 2017

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
Rr. Siti Kholifah, S.Pd  
NIP. 19650211 198405 2 001

Teman Sejawat,

  
B. Kukuh Kurniadi, S.Pd  
NIP. 19830422 200801 1 007



Lampiran 4. Surat Kesediaan sebagai Teman Sejawat 2

Lampiran 4. Surat Kesediaan sebagai Teman Sejawat 2

**Kesediaan sebagai Teman Sejawat dalam  
Pengambilan Data Penelitian**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FEBI KURNIAWAN, S.Or  
NIP : 19840209 201001 1 016  
Tempat Mengajar : SD Negeri 2 Patukgawemulyo  
Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen

Menyatakan bersedia sebagai teman sejawat untuk mendampingi dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian atas nama :

Nama Mahasiswa : RAHMAT BASUKI  
Nomor Induk Mahasiwa : 16604227011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
UniT Kerja : SD Negeri Tlogopragoto  
Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen

Demikian surat pernyataan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

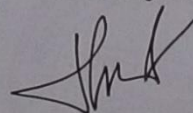
Mirit, 18 Juli 2017

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**Rr. Siti Kholifah, S.Pd**  
NIP. 19650211 198405 2 001

Teman Sejawat,



**Febi Kurniawan, S.Or**  
NIP. 19840209 201001 1 016

Lampiran 5. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



**DINAS PENDIDIKAN**  
**UPT D UNIT KECAMATAN MIRIT KABUPATEN KEBUMEN**  
**SD NEGERI TLOGOPRAGOTO**  
*Alamat: Ds. Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen 54395*

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 421.2/05/2017**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Tlogopragoto Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : RAHMAT BASUKI  
Nomor Induk Mahasiwa : 15604227011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Tugas Mengajar : Guru Penjasorkes  
Unit Kerja : SD Negeri Tlogopragoto  
Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen

Telah melaksanakan pengambilan data penelitian di kelas IV di sekolah kami pada tanggal : 26 Juli 2017 sampai dengan 9 Agustus 2017.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Di keluarkan di : Tlogopragoto

Pada Tanggal : 10 Agustus 2017

Kepala Sekolah



**R. Siti Kholifah, S.Pd**

NIP 19650211 1985405 2 001

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri Tlogopragoto
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/ Semester</b>	: IV (Empat)/ I (Satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan berkerjasama dalam melakukan gerak dasar lari
<b>Alokasi Waktu</b>	: 3 x 35 menit (1 x pertemuan) / pertemuan I

#### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh-sungguhan serta bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari

#### B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari

#### C. Metode Pembelajaran

Metode ( demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab )

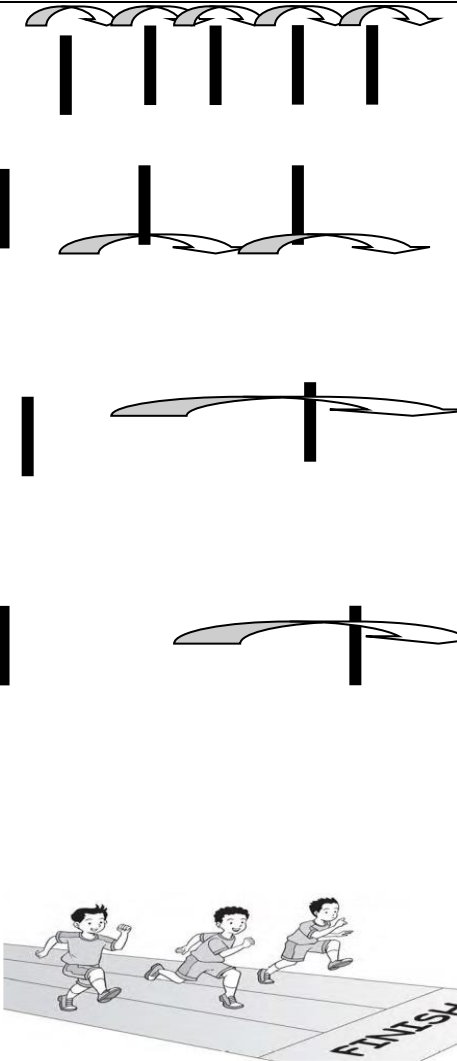
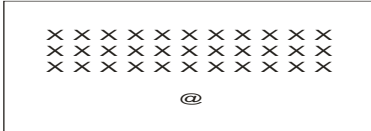
Pendekatan: Bermain

#### D. Alat dan Sumber Pelajaran

1. Alat/bahan: cons, tali rafia, bilah bambu
2. Sumber belajar:





Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>b. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 40 cm antar bilah.</p> <p>c. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 60 cm antar bilah.</p> <p>d. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 80 cm antar bilah.</p> <p>e. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 100 cm antar bilah.</p> <p>f. Siswa berlari dari garis awal sampai garis akhir</p>			
<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa di bariskan empat bersaff</p> <p>b. Evaluasi proses pembelajaran Selesai</p>			15'

## F. Penilaian

1. Teknik Penilaian
  - a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
  - b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama
2. Bentuk Istrumen Penilaian
  - a. Penilaian unjuk kerj / Tes Proses

Lembar pengamatan lari

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan melakukan gerak sikap awal				Kemampuan saat melakukan gerakan				Kemampuan melakukan gerak sikap akhir				Kemampuan melakukan rangkai gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	



Keterangan :

Indikator Keaktifan Siswa

1. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan di pembelajaran
2. Siswa dapat mengubah perilaku setiap melakukan kesalahan
3. Siswa dapat mendengarkan setiap perintah guru
4. Siswa dapat berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan

Indikator Kesungguhan Siswa

1. Berusaha keras untuk melakukan kegiatan
2. Siswa dapat menunjukkan minat dalam mengikuti pelajaran
3. Siswa dapat menunjukkan sikap perhatian dalam mengikuti pelajaran
4. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan sampai selesai

Indikator Kerjasama Siswa

1. Berbagi Mengajak teman lain untuk melakukan tugas gerak secara bersama-sama
2. Berbagi bersama dalam melakukan gerakan atau permainan
3. Tidak mendominasi alat-alat permainan
4. Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar gerak

Indikator Percaya Diri Siswa

1. Siswa dapat menampilkan sikap berani memberi contoh
2. Siswa dapat menunjukkan sikap yakin atas kemampuan sendiri
3. Siswa dapat menunjukkan sikap meyakinkan dalam melakukan kegiatan
4. Mampu membuat keputusan dengan cepat



Tlogopragoto, Juli 2017  
Praktikan

  
Rahmat Basuki  
NIM 15604227011

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri Tlogopragoto
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/ Semester</b>	: IV (Empat)/ I (Satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 35 menit (1 x pertemuan) / pertemuan II

#### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari melalui permainan
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh-sungguhan serta bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari

#### B. Materi Pembelajaran

Gerak dasar lari jarak pendek

#### C. Metode Pembelajaran

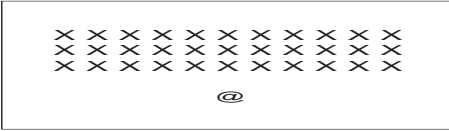
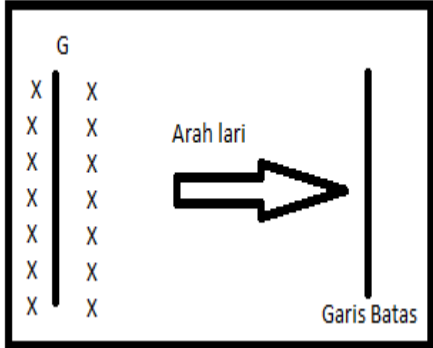
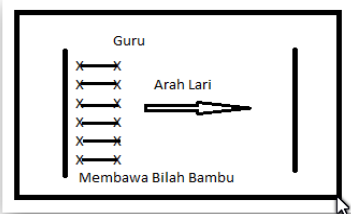
Metode ( demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab )

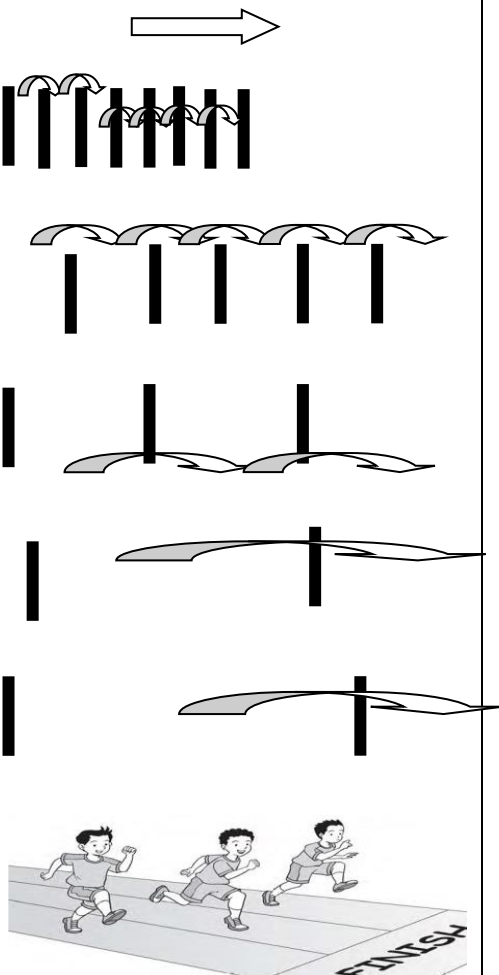
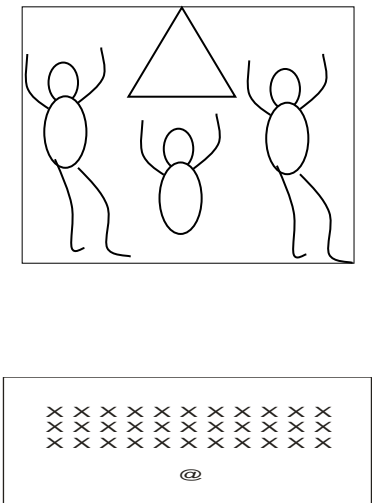
Pendekatan: Bermain

#### D. Alat dan Sumber Pelajaran

1. Alat/bahan: cons, tali rafia, bilah bambu
2. Sumber belajar:
  - a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
  - b. Buku Gerak-Gerak Dasar dalam Atletik
  - c. *Buku penjaskes BSE kelas 4*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional

**E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa berbaris empat bersaff, berhitung</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar</p> <p>c. Melakukan Peregangan/stretching</p> <p>e. Siswa secara berpasangan melakukan permainan “sentuh kejar”</p> <p>Siswa berbaris saling berhadap-hadapan satu kelompok sebagai penyentuh satu kelompok lagi sebagai yang disentuh, kelompok yang disentuh memosisikan tangan seperti orang meminta kemudian kelompok penyentuh berusaha menyentuh tangan yang disentuh, setelah menyentuh kemudian lari ke garis batas yang sudah ditentukan dan kelompok yang disentuh berusaha mengejar sampai batas yang sudah ditentukan. Permainan ini dilakukan secara bergantian</p>	  	<p>Kun, rafia, bilah bambu</p>	<p>20'</p>
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Latihan Percepatan</p> <p>Siswa dibagi 4 kelompok dan saling berpasangan. Dua anak saling memegang bilah bambu di setiap ujung bilah, setelah ada aba-aba dari guru, kedua anak berjalan dan pada saat pemegang bilah yang depan melepaskan bilah dan lari ke batas yang sudah ditentukan pemegang bilah yang belakang berusaha mengejar pelari yang di</p>			<p>70'</p>

<p>depannya.</p> <p>a. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 30 cm antar bilah.</p> <p>b. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 40 cm antar bilah.</p> <p>c. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 60 cm antar bilah.</p> <p>d. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 80 cm antar bilah.</p> <p>e. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 100 cm antar bilah.</p> <p>f. Siswa berlari dari garis awal sampai garis akhir</p>			
<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa membentuk sebuah bangun secara berkelompok sesuai perintah guru.</p> <p>b. Siswa di bariskan empat bersaff</p> <p>c. Evaluasi proses pembelajaran Selesai</p>			15'

**F. Penilaian**

3. Teknik Penilaian

c. Unjuk Kerja : gerak dasar lari

d. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama



4. Bentuk Instrumen Penilaian

c. Penilaian unjuk kerj / Tes Proses

Lembar pengamatan lari

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan melakukan gerak sikap awal				Kemampuan saat melakukan gerakan				Kemampuan melakukan gerak sikap akhir				Kemampuan melakukan rangkai gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

d. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	

Keterangan :

Indikator Keaktifan Siswa

1. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan di pembelajaran
2. Siswa dapat mengubah perilaku setiap melakukan kesalahan
3. Siswa dapat mendengarkan setiap perintah guru
4. Siswa dapat berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan

Indikator Kesungguhan Siswa

1. Berusaha keras untuk melakukan kegiatan
2. Siswa dapat menunjukkan minat dalam mengikuti pelajaran
3. Siswa dapat menunjukkan sikap perhatian dalam mengikuti pelajaran
4. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan sampai selesai

Indikator Kerjasama Siswa

1. Berbagi Mengajak teman lain untuk melakukan tugas gerak secara bersama-sama
2. Berbagi bersama dalam melakukan gerakan atau permainan
3. Tidak mendominasi alat-alat permainan
4. Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar gerak

Indikator Percaya Diri Siswa

1. Siswa dapat menampilkan sikap berani memberi contoh
2. Siswa dapat menunjukkan sikap yakin atas kemampuan sendiri
3. Siswa dapat menunjukkan sikap meyakinkan dalam melakukan kegiatan
4. Mampu membuat keputusan dengan cepat



Tlogopragoto, Agustus 2017  
Praktikan

Rahmat Basuki  
NIM 15604227011

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### (RPP)

<b>Sekolah</b>	: SD Negeri Tlogopragoto
<b>Mata Pelajaran</b>	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
<b>Kelas/ Semester</b>	: IV (Empat)/ I (Satu)
<b>Standar Kompetensi</b>	: 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
<b>Kompetensi Dasar</b>	: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)
<b>Indikator</b>	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui permainan 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 35 menit (1 x pertemuan) / pertemuan III

#### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek
2. Siswa menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan serta bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek

#### B. Materi Pembelajaran

Gerak dasar lari jarak pendek

#### C. Metode Pembelajaran

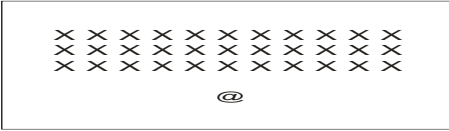
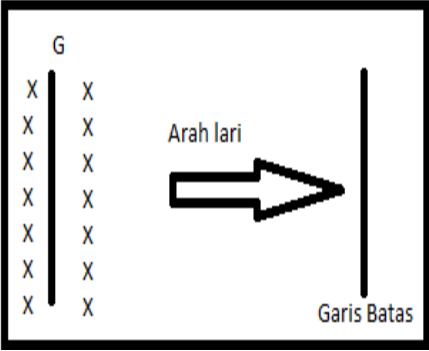
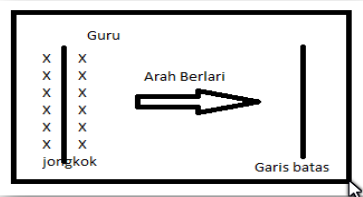
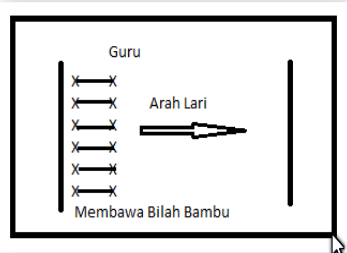
Metode ( demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab )

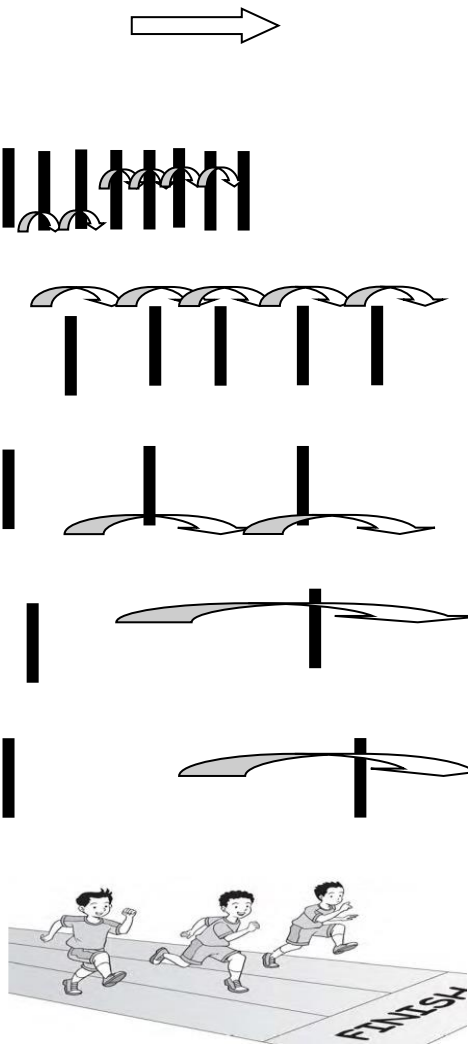
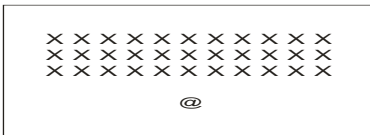
Pendekatan: Bermain

#### D. Alat dan Sumber Pelajaran

1. Alat/bahan: cons, tali rafia, bilah bambu
2. Sumber belajar:
  - a. Buku Dasar-Dasar Atletik.
  - b. Buku Gerak-Gerak Dasar dalam Atletik
  - c. *Buku penjaskes BSE kelas 4*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional

**E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>a. Siswa berbaris empat bersaff, berhitung</p> <p>b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar</p> <p>c. Melakukan Peregangan/stretching</p> <p>d. Siswa secara berpasangan melakukan permainan “sentuh kejar”</p> <p>Siswa berbaris saling berhadap-hadapan satu kelompok sebagai penyentuh satu kelompok lagi sebagai yang disentuh, kelompok yang disentuh memposisikan tangan seperti orang meminta kemudian kelompok penyentuh berusaha menyentuh tangan yang disentuh, setelah menyentuh kemudian lari ke garis batas yang sudah ditentukan dan kelompok yang disentuh berusaha mengejar sampai batas yang sudah ditentukan. Permainan ini dilakukan secara bergantian</p>	 	<p>Kun, rafia, bilah bambu</p>	<p>20'</p>
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>Latihan kecepatan reaksi. Siswa dibagi 4 kelompok dan saling berpasangan. Posisi kedua anak jongkok setelah ada aba-aba siswa berusaha berlari ke batas yang sudah ditentukan sedangkan anak yang jongkok dibelakangnya berusaha mengejar.</p> <p>Latihan percepatan. Dua anak saling memegang bilah bambu di setiap ujung bilah, setelah ada aba-aba dari guru, kedua anak berjalan dan berlari pelan pada saat pemegang bilah yang depan melepaskan bilah dan lari ke batas yang sudah ditentukan pemegang bilah yang belakang berusaha mengejar pelari yang di depannya</p>	 		<p>70</p>

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>a. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 40 cm antar bilah.</p> <p>b. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 80 cm antar bilah.</p> <p>c. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 100 cm antar bilah.</p> <p>d. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 120 cm antar bilah.</p> <p>e. Siswa yang masih mampu melakukan dilanjutkan jarak yang lebih</p> <p>f. Siswa berlari dari garis awal sampai garis akhir</p>			
<p>3. Penutup</p> <p>a. Siswa melakukan permainan membawa bola dengan menggunakan bilah bambu, setelah ada aba-aba dari guru siswa berusaha membawa bola kebatas yang sudah ditentukan</p> <p>b. Siswa di bariskan empat bersaff</p> <p>c. Evaluasi proses pembelajaran Selesai</p>			15'

## F. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
- b. Penilaian sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama

### 2. Bentuk Instrumen Penilaian

a. Penilaian unjuk kerj / Tes Proses

Lembar pengamatan lari

No.	Nama Siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan melakukan gerak sikap awal				Kemampuan saat melakukan gerakan				Kemampuan melakukan gerak sikap akhir				Kemampuan melakukan rangkai gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	

RUPRIK PENILAIAN GARAKAN LARI

No.	ASPEK	4	3	2	1
1.	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas, terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dan lengan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan, siku ditekuk	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, dan kecepatan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan dan power maksimal
3.	Sikap Akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

b. Penilaian Sikap

Lembar pengamatan terhadap siswa

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	





Keterangan :

Indikator Keaktifan Siswa

1. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan di pembelajaran
2. Siswa dapat mengubah perilaku setiap melakukan kesalahan
3. Siswa dapat mendengarkan setiap perintah guru
4. Siswa dapat berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan

Indikator Kesungguhan Siswa

1. Berusaha keras untuk melakukan kegiatan
2. Siswa dapat menunjukkan minat dalam mengikuti pelajaran
3. Siswa dapat menunjukkan sikap perhatian dalam mengikuti pelajaran
4. Siswa dapat mempraktikkan setiap kegiatan sampai selesai

Indikator Kerjasama Siswa

1. Berbagi Mengajak teman lain untuk melakukan tugas gerak secara bersama-sama
2. Berbagi bersama dalam melakukan gerakan atau permainan
3. Tidak mendominasi alat-alat permainan
4. Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar gerak

Indikator Percaya Diri Siswa

1. Siswa dapat menampilkan sikap berani memberi contoh
2. Siswa dapat menunjukkan sikap yakin atas kemampuan sendiri
3. Siswa dapat menunjukkan sikap meyakinkan dalam melakukan kegiatan
4. Mampu membuat keputusan dengan cepat



Tlogopragoto, Agustus 2017  
Praktikan

Rahmat Basuki  
NIM 15604227011



## Lampiran 9. Daftar Subjek Penelitian

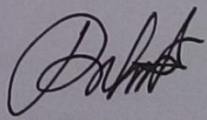
Lampiran 9. Daftar Subjek Penelitian

Daftar Subjek Penelitian

Nomer Urut Subjek	Nama Siswa	Jenis Kelamin
1	Muhamad Malik Anas	L
2	Adistia Prayogi	L
3	Alisa Febriyanti	P
4	Daffa Andre Sanchenco	L
5	Indra Prastya	L
6	Muhamad Imam	L
7	Sokhibun	L
8	Desti Khasanaton	P
9	Dewi Mauludah Khasanah	P
10	Frida Resty Ananda	P
11	Hawa Anam Anang Fauzi	L
12	Kartika Febry Utami	P
13	Kayun Wicaksono	L
14	Muhamad Abiyu Fahrul Hizam	L
15	Noviana Andrianingsih	P
16	Puput Linggar Astari	P
17	Raysa Zahrani Firizky	P
18	Rifqi Maulana	L
19	Riska Ayu Anggraeni	P
20	Sasmita Tri Wahyuningsih	P
21	Septi Rakhmah Insani	P
22	Tara Nur Baety	P
23	Tri Adi Wibowo	L
24	Utmah Nur Fadilah	P
25	Yusti Yuliani	P
26	Felia Devita Sari	P


 Kepala Sekolah  
  
 Rr. Siti Kholifah, S.Pd  
 NIP. 19650211 198405 2 001

Tlogopragoto, Agustus 2017  
Praktikan

  
 Rahmat Basuki  
 NIM 15604227011



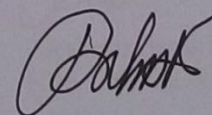
Lampiran 10. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1

Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1		√					√				√				√		11	69	
2			√				√			√					√		11	69	
3			√			√				√				√			9	56	
4			√				√				√				√		12	75	
5		√					√				√				√		11	69	
6		√			√					√				√			7	44	
7			√				√			√					√		11	69	
8		√				√					√			√			9	56	
9			√				√				√				√		12	75	
10			√				√			√				√			10	63	
11			√				√			√					√		11	69	
12		√					√				√				√		11	69	
13		√				√					√			√			9	56	
14			√				√				√			√			11	69	
15			√				√				√				√		12	75	
16		√				√				√				√			9	56	
17		√						√			√				√		13	81	
18		√					√				√				√		12	75	
19		√					√			√					√		11	69	
20		√						√			√					√	14	88	
21			√				√				√				√		12	75	
22			√				√				√				√		12	75	
23			√				√				√				√		12	75	
24			√			√					√				√		11	69	
25		√					√				√				√		11	69	
26			√			√					√				√		11	69	
Rata-rata																	68,51		
<b>Kategori</b>		<b>Jumlah</b>		<b>Prosentase</b>															
Kurang Sekali		1		3,8 %															
Kurang		5		19,2 %															
Sedang		11		42,3 %															
Baik		8		30,8 %															
Baik Sekali		1		3,8 %															


  
 Kepala Sekolah  
*[Signature]*  
 Rr. Siti Kholifah, S.Pd  
 NIP. 19650211 198405 2 001

Tlogopragoto, Agustus 2017  
 Praktikan

  
 Rahmat Basuki  
 NIM 15604227011

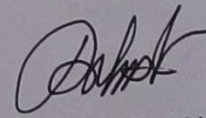


Lampiran 11. Hasil Pengamatan terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√					√				√				√	13	81
2			√				√					√			√		12	75
3			√				√					√		√			10	63
4			√					√				√				√	14	88
5			√				√					√			√		12	75
6			√			√						√			√		10	63
7			√				√					√			√		12	75
8			√				√					√			√		12	75
9			√				√					√			√		12	75
10			√				√				√			√			10	63
11			√				√				√			√			11	69
12		√					√				√			√			11	69
13			√					√				√				√	14	88
14			√				√					√				√	13	81
15			√					√				√		√			14	88
16			√			√						√		√			10	63
17				√			√					√		√			14	88
18			√				√					√		√			12	75
19			√				√					√		√			11	69
20			√					√				√		√		√	15	94
21			√				√					√			√		12	75
22			√			√						√			√		11	69
23			√				√					√			√		12	75
24			√				√				√				√		11	69
25			√				√					√			√		12	75
26			√			√						√			√		11	69
Rata-rata																		
<b>Kategori</b>						<b>Jumlah</b>						<b>Prosentase</b>						
Kurang Sekali						0						0,0%						
Kurang						4						15,4%						
Sedang						6						23,1%						
Baik						11						42,3%						
Baik Sekali						5						19,2%						


  
 Kepala Sekolah  
 Rr. Siti Kholifah, S.Pd  
 NIP. 19650211 198405 2 001

Tlogopragoto, Agustus 2017  
Praktikan

  
 Rahmat Basuki  
 NIM 15604227011

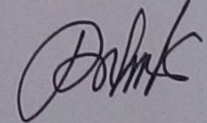


Lampiran 12. Hasil Pengamatan terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√					√				√				√	14	88
2			√				√					√				√	12	75
3			√				√					√				√	12	75
4			√					√					√				15	94
5			√					√					√				14	88
6			√			√						√				√	11	69
7			√				√					√				√	12	75
8			√					√				√				√	13	81
9			√					√				√				√	14	88
10			√					√				√					12	75
11				√				√				√				√	13	81
12		√						√				√				√	11	69
13			√					√				√				√	12	75
14			√					√				√				√	12	75
15			√					√					√			√	14	88
16			√					√					√		√		11	69
17				√				√				√				√	14	88
18			√					√				√				√	13	81
19			√					√				√		√			11	69
20			√					√					√			√	15	94
21			√					√					√			√	12	75
22			√			√						√				√	11	69
23			√					√				√				√	13	81
24			√					√				√				√	12	75
25			√					√				√				√	14	88
26			√					√				√				√	12	75
Rata-rata																		79,1
Kategori		Jumlah		Prosentase														
Kurang Sekali		0		0,0 %														
Kurang		0		0,0 %														
Sedang		5		19,2%														
Baik		13		50,0%														
Baik Sekali		8		30,8%														


  
 Kepala Sekolah
   
*Rr. Siti Kholifah*
  
 Rr. Siti Kholifah, S.Pd
   
 NIP. 19650211 198405 2 001

Tlogopragoto, Agustus 2017  
Praktikan


  
 Rahmat Basuki
   
 NIM 15604227011



Hasil Dokumentasi



Gambar 1. Siswa berbaris



Gambar 2. Siswa bermain “sentuh kejar”



Gambar 3. Siswa bermain langkah





Gambar 4. Pengamatan lari jarak pendek



Gambar 5. Kegiatan penutup



Gambar 6. Kegiatan pendahuluan





Gambar 7. Contoh cara melompati bilah bambu



Gambar 8. Siswa bekerjasama memindahkan bilah bambu



Gambar 9. Siswa bersiap melompati bilah





Gambar 10. Obsevasi lari jarak pendek



Gambar 11. Siswa bermain membawa bola dengan bilah bambu



Gambar 12. Guru merapihkan perlengkapan dibantu siswa

