



SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN
GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK (SPRINT)
MELALUI METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS IV
SD.NEGERI 11 CURUP KABUPATEN REJANG LEBONG**

Oleh :

CECEP INDRA GUNAWAN
NPM 1213912013

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**



SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN
GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK (SPRINT)
MELALUI METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS IV
SD.NEGERI 11 CURUP KABUPATEN REJANG LEBONG**

Oleh :

CECEP INDRA GUNAWAN
NPM 1213912013

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi
Guru Dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN
BAGI GURU DALAM JABATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

ABSTRAK

Indra Gunawan, Cecep. 2014. Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV SD.Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong. Pembimbing Utama Dra. V. Karjiati, M.Pd. Pembimbing Pendamping Drs. Sugiyanto, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui metode Demonstrasi penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan di kelas IV SDN 11 Curup Kabupaten rejang lebong. Penelitian ini dilaksanakan dua siklus, setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, dan tahap refleksi. Instrumen yang digunakan terdiri dari lembar observasi guru dan siswa. Data tes perbuatan dianalisis dengan menggunakan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar klasikal. Dari analisis data menunjukkan pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata skor observasi guru 19,5 dengan kategori cukup, pada siklus II meningkat sebesar 27,5 dengan kategori baik. Pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata skor observasi siswa sebesar 20 dengan kategori cukup. Pada siklus II meningkat menjadi 26,5 dengan kategori baik. Hasil analisis ketuntasan belajar secara klasikal pada siklus 1 sebesar 72% dengan nilai rata-rata 72,2. Pada siklus II meningkat menjadi 88% dengan nilai rata-rata 81,24. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek (Sprint) melalui metode demonstrasi siswa kelas IV sdn 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong.

Kata Kunci: Keterampilan gerak dasar, lari *sprint*, metode demonstrasi

ABSTRACT

Indra Gunawan , Cecelia . 2014. Efforts Improve Skills Basic Motion Short Distance Run (Sprint) Through Fourth Grade Students Demonstration Method SD.Negeri 11 Curup Rejang Lebong . Main Supervisor Dra . V. Karjiati , M.Pd. Supervising Companion Drs . Sugiyanto , M.Pd.

This study aims to improve the activity and skills Basic Motion Short Distance Run (Sprint) Through the method of this research is the demonstration of classroom action research conducted in the fourth grade at SDN 11 Curup Rejang Lebong District . This study conducted two cycles , each cycle consisting of four phases: planning , implementation phase action , phase observation and reflection stages . The instrument used consisted of the teacher and student observation sheet . Test data were analyzed by using the average value and the percentage of mastery learning classical . From the analysis of the data shows values obtained in cycle 1 average score 19.5 teacher observations with enough categories , the second cycle increased by 27.5 by either category . In cycle 1 the average values obtained scores of 20 observations of students with enough categories . In the second cycle increased to 26.5 with either category . The results of the analysis of the classical mastery learning in cycle 1 was 72 % with an average value of 72,2 . In the second cycle increased to 88 % with an average value of 81,24 . It can be concluded that efforts to improve basic motor skills sprinting (Sprint) through fourth grade students demonstration method sdn 11 Curup Rejang Lebong .

Keywords : Basic motor skills , sprinting , demonstration methods

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, dan adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Curup, 4 Mei 2014
Yang membuat pernyataan,

PENELITI

PERSEMBAHAN

Ya Allah tak ada ragu sedikitpun dari hati hamba akan kuasaMu dan hanya padaMu hamba memohon dan meminta pertolongan, sampai terselesaikannya Skripsi ini, ku persembahkan buat:

- Orang tuaku tersayang dan tercinta ibu Tul Yati dan bapak Amat Syaputra menjadi sumber energi terbesar dalam hidupku, motivator sejati yang membakar semangatku untuk terus berjuang meraih cita-cita ku. *Love you forever my Parents.*
- Istriku tersayang Sri Mardiani, S.sos yang selalu memberikan dukungan demi kesuksesanku.
- Buah hatiku tersayang Faizah Alkarimah, Farid Abdullah yang selalu membuat aku lebih semangat dalam menyelesaikan skripsiku ini.
- Untuk teman-teman Seperjuangan.
- Ibu Dra.Victoria Karjiyati, M.Pd, selaku pembimbing utama yang membimbing dan memberikan semangat yang sangat berarti sampai selesainya skripsi ini, terimakasih banyak Ibu.
- Drs Sugiyanto,M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing serta memberi semangat dan memberi saran sampai selesainya skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan ridho-Nya sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV SD.Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong.”Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW,sahabat dan kaum muslimin yang tetap istiqomah menegakkan kebenaran.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.Selesainya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

- Bapak Dr. Ridwan Nurazi, SE, M.Sc. selaku rektor Universitas Bengkulu
- Bapak Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu.
- Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi, selaku ketua Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) FKIP Universitas Bengkulu.
- Dra. V. Karjiati, M.Pd selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

- Drs.Sugiyanto, M. Pd selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
- Dra. Wurjinem, M.si selaku penguji 3 yang telah meluangkan waktu dalam menguji skripsi ini sehingga dapat disempurnakan.
- Dra. Dalifa, M.Pd selaku penguji 4 yang telah meluangkan waktu dalam menguji skripsi ini sehingga dapat disempurnakan.
- Seluruh mahasiswa Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu yang telah membantu dan memberikan dorongan baik moral maupun material.

Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam proses penyusunan skripsi ini. Akhir kata, saran dan kritik yang sifatnya membangun sangatlah penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Harapan penulis semoga laporan penelitian tindakan ini dapat bermanfaat baik bagi peneliti sendiri, mahasiswa PSKGJ dan seluruh pembaca pada umumnya.

Curup, 4 Mei 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian.....	3
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kajian Penelitian yang relevan.....	13
C. Kerangka Berpikir.....	13
D. Hipotesis Tindakan.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
C. Subjek Penelitian.....	18
D. Jenis Tindakan.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Instrumen.....	24
G. Teknik Analisis Data.....	25
H. Indikator Keberhasilan.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Prosedur dan Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	107

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Kriteria dan skor pengamatan..... 26
Tabel 3.2	Kriteria penilaian lembar aktivitas guru..... 26
Tabel 3.3	Kriteria Penilaian Aktivitas Siswa..... 27
Tabel 3.4	Interval Ketuntasan Belajar Klasikal..... 28
Tabel 4. 1	Hasil Analisis Data Observasi Guru Pada Siklus 1..... 32
Tabel 4.2	Hasil Analisis Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Siklus 1..... 35
Tabel 4.3	Hasil Penilaian Kemampuan lari jarak pendek siswa Siklus 1..... 36
Tabel 4.4	Hasil Analisis Data Observasi Aktivitas Guru Pada Siklus II..... 44
Tabel 4.5	Hasil Analisis Data Observasi aktivitas Siswa Pada Siklus II..... 46
Tabel 4.6	Hasil Penilaian Kemampuan lari jarak pendek Siswa siklus II..... 47

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	15
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian.....	18

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar .1 Gerakan Start.....	68
Gambar .2 Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia.....	69
Gambar .3 Posisi dan sikap pada saat aba-aba sialap.....	70
Gambar .4 Gerakan Lari Jarak Pendek (Sprint).....	71
Gambar. 5 Gerakan tangan dan kaki Lari Jarak Pendek.....	92
Gambar.6 Cara Memasuki Garis Finish.....	93
Gambar. 7 Ketika memasuk garis finish.....	93

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat izin dari UNIB.....	59
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Sekolah.....	61
Lampiran 3 Nilai refleksi awal siswa.....	62
Lampiran 4 Silabus siklus 1.....	64
Lampiran 5 RPP siklus 1.....	65
Lampiran 6 Materi pelajaran siklus 1.....	68
Lampiran 7 Rekapitulasi nilai tes kemampuan siklus 1.....	72
Lampiran 8 Lembar obsevasi aktivitas guru siklus 1.....	73
Lampiran 9 Lembar obsevasi aktivitas guru siklus 1.....	74
Lampiran 10 Deskriptor lembar observasi aktivitas guru.....	75
Lampiran 11 Analisis hasil observasi aktivitas guru siklus 1.....	79
Lampiran 12 Analisis data hasil observasi aktivitas guru siklus 1....	80
Lampiran 13 Lembar observasi aktivitas siswa siklus 1.....	81
Lampiran 14 Lembar observasi aktivitas siswa siklus 1.....	82
Lampiran 15 Deskriptor lembar observasi aktivitas siswa.....	83
Lampiran 16 Analisis hasil observasi aktivitas siswa siklus 1.....	86
Lampiran 17 Analisis data hasil observasi aktivitas siswa siklus 1...	87
Lampiran 18 Silabus siklus II.....	88
Lampiran 19 RPP siklus II.....	89
Lampiran 20 Materi pelajaran siklus II.....	92
Lampiran 21 Rekapitulasi nilai tes kemampuan siklus II.....	94
Lampiran 22 Lembar observasi aktivitas guru siklus II.....	95
Lampiran 23 Lembar observasi aktivitas guru siklus II.....	96
Lampiran 24 Analisis hasil observasi aktivitas guru siklus II.....	97

Lampiran 25	Analisis data hasil observasi aktivitas guru siklus II....	98
Lampiran 26	Lembar observasi aktivitas siswa siklus II.....	99
Lampiran 27	Lembar observasi aktivitas siswa siklus II.....	100
Lampiran 28	Analisis hasil observasi aktivitas siswa siklus II.....	101
Lampiran 29	Analisis data hasil obsevasi aktivitas siswa siklus II...	102
Lampiran 30	Dokumentasi pelaksanaan kegiatan.....	103
Lampiran 31	Surat keterangan penelitian.....	106

BAB. I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. Sebelum melakukan sprint, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks. Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. (Tim Penjasorkes SD, 2011: 14-15).

Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start ini terbagi menjadi tiga jenis yaitu : start pendek, start

menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek.

Berdasarkan pengalaman peneliti mengajarkan lari jarak pendek (*Sprinter*) di kelas IV SD.Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong Guru hanya menggunakan metode ceramah dalam menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek dan kurang melibatkan siswa, pembelajaran bersifat satu arah, sehingga siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. akibatnya gerakan dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa kurang tepat, Seperti sikap pada waktu start kedua lengan kurang lurus, berat badan kurang bertumpu pada kedua lengan, dan pandangan ke depan.

Dari uraian diatas, jelas bahwa pembelajaran yang dilaksanakan selama ini cenderung kurang melibatkan siswa didalamnya sehingga siswa kurang termotivasi dalam praktik gerak dasar lari jarak pendek dan hasil belajar siswapun kurang memuaskan.Untuk menindak lanjuti permasalahan di atas guru harus mencari alternatif yang menarik minat dan motivasi siswa, yakni dengan menggunakan metode demonstrasi.Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta didik.(Hanafiah dan Suhana, 2010: 51)

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti akan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul penelitian ***“Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV SDN 11 Curup Kab. Rejang Lebong”***

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: (1) Guru hanya menggunakan metode ceramah; (2) Pembelajaran bersifat satu arah; (3) Siswa kurang termotivasi

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek dengan metode demonstrasi yaitu dengan uraian sebagai berikut:

1. Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m,

200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. (Tim Penjasorkes SD, 2011: 14-15)

2. Keterampilan Gerak Dasar Lari jarak pendek

Menurut Prawirasaputra (2000:19) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Sedangkan Menurut Amung, (2000:63), ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dimaksud. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerak-gerak dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan olahraga yang baik agar dapat mencapai prestasi.

3. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta didik (Hanafiah dan Suhana, 2010: 51).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan metode demonstrasi yang dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong?
2. Apakah dengan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk dapat mendeskripsikan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan metode demonstrasi yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SDN 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong.
2. Untuk dapat mendeskripsikan peningkatan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong melalui metode demonstrasi.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

- a. Sebagai pedoman bagi guru dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek.
- b. Untuk pedoman guru dalam memotivasi dan meningkatkan minat siswa dalam keterampilan gerak dasar lari jarak pendek.

2. Bagi Siswa

- a. Meningkatkan perhatian, minat dan rasa senang siswa terhadap pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek.
- b. Siswa mendapat pengalaman baru dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek.

BAB. II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m, dan tinggi tiang finish 1,50 m. (Tim Penjasorkes SD, 2011: 14-15). Sebelum melakukan sprint, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks. Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start terbagi menjadi tiga jenis

yaitu : start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek.

2. Teknik Start

1) Start pendek (*Bunch Start*)

Cara melakukannya; a) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tempatkan kaki kiri di belakang. Jari-jari kaki kiri belakang kira-kira segaris dengan tumit kaki kanan yang berada di depan; b) Jatuhkan badan ke depan dan letakkan tangan di belakang garis start. Jari-jari tangan meregang membentuk huruf V (antara ibu jari dan keempat jari lainnya). Sejajarkan jari tangan dengan garis start; c) Sikap kedua lengan lurus, berat badan bertumpu pada kedua lengan, dan pandangan lurus ke depan; d) Kemudian angkat panggul ke atas hingga posisi pantat lebih tinggi dari pundak. Kedua lengan tetap lurus, tetapi dengan leher yang tetap lemas; e) Kemudian tolakan lari pada balok start dengan sekuat-kuatnya, lalu larilah secepat-cepatnya.

2) Start menengah (*Medium Start*)

Secara umum start menengah sama dengan start pendek perbedaan keduanya terletak pada penempatan posisi kaki depan dengan kaki belakang sebagai berikut; a) Saat badan diturunkan

posisi lutut segaris dengan ujung jari-jari kaki depan; b) Gerakan selanjutnya sama dengan yang dilakukan pada start pendek.

3)Start panjang (Long Start)

Secara umum urutan gerakan, sikap tangan, dan badan sama dengan start pendek dan start menengah. Perbedaannya terletak pada penempatan posisi kaki depan dan kaki belakang sebagai berikut; a) Saat menurunkan badan, letakkan lutut kaki belakang (kiri) segaris dengan tumit Kaki depan (kanan) atau lebih mundur lagi; b) Gerakan selanjutnya sama dengan yang dilakukan dalam start pendek dan menengah.

3. Teknik Lari

Dalam lari sprint ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai yaitu gerakan kaki, ayunan lengan, dan posisi badan saat berlari.a) Gerakan kaki, Gerakan kaki dalam lari jarak pendek yaitu melangkah dengan selebar dan secepat mungkin. Posisi kaki belakang saat menolak dari tanah seakan tertendang lurus ke depan dengan cepat. Saat bersamaan lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan. Ketika mendaratkan kaki,yang digunakan adalah ujung telapak kaki dengan lutut agak ditekuk; b) Ayunan lengan, lengan diayun ke depan atas sebatang hidung. Posisi siku ditekuk lebih kurang membentuk sudut 90o; c) Sikap badan saat berlari sikap badan harus rileks condong ke depan dengan kepala segaris

punggung. Pandangan mata lurus ke depan;d. Teknik memasuki garis finish, Untuk melewati garis finish, biasanya persaingan para pelari cukup ketat. Oleh karena itu, pelari perlu menguasai teknik memasuki garis finish dengan tepat. Terdapat beberapa

beberapa teknik untuk melewati garis finish, yaitu :a) Pelari terus berlari secepatnya tanpa mengurangi kecepatan dan mengubah sikap; b) Pelari memasuki garis finish dengan membusungkan dada ke depan dan kedua tangan ke belakang; c) Pelari menjatuhkan salah satu bahu ke depan atau memiringkan sisi tubuh bagian atas ke depan (dada dan bahu). Yang perlu diperhatikan yaitu saat memiringkan badan ke depan jangan berlebihan karena gerakan tersebut dapat mengganggu keseimbangan badan(Prasetya, 2003).Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa lari cepat adalah lari dengan kecepatan penuh /maksimal memerlukan keterampilan dasar yang benar.

4. Keterampilan Gerak Dasar Lari jarak pendek

Menurut Prawirasaputra (2000: 19) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Sedangkan menurut Muhammad (2000: 63), ada tiga sistem yang dapat digolongkan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal sertaakhir dari gerakan, dan (c) ketepatan

gerakan yang dimaksud. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerak-gerak dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal.

5. Metode Demonstrasi

a. Pengertian Metode Demonstrasi

Model pembelajaran demonstrasi adalah model mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta didik. (Hanafiah dan Suhana, 2010: 51)

b. Langkah-Langkah Metode Demonstrasi

(1) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan; (2) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan; (3) Guru menyiapkan bahan atau alat yang diperlukan; (4) Guru menunjuk salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan sesuai scenario yang telah disiapkan; (5) Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya; (6) Setiap peserta didik atau kelompok mengemukakan hasil analisisnya dan juga pengalaman peserta didik untuk mendemonstrasikan; (7) Guru membuat kesimpulan (Hanafiah dan Suhana, 2010: 51).

c. Kelebihan Metode Demonstrasi

1) Demonstrasi dapat mendorong motivasi belajar peserta didik; 2) Demonstrasi dapat menghidupkan pelajaran karena pesertadidik tidak hanya mendengar tetapi juga melihat peristiwa yang terjadi; 3) Demonstrasi dapat mengaitkan teori dengan peristiwa alam lingkungan sekitar. Dengan demikian peserta didik dapat lebih meyakini kebenaran materi pelajaran; 4) Demonstrasi apabiladilaksanakan dengan tepat, dapat terlihat hasilnya; 5) Demonstrasi seringkali mudah teringat daripada bahasa dalam buku pegangan atau penjelasan pendidik; 6) Melalui demonstrasi peserta didik terhindar dari verbalisme karena langsung memperhatikan bahan pelajaran yang dijelaskan. (Roestiyah, 2001: 62)

d. Kelemahan Metode Demonstrasi

1) Peserta didik terkadang sukar melihat dengan jelas benda yang akan dipertunjukkan;2) Tidak semua benda dapat didemonstrasikan.;3) Sukar dimengerti apabila didemonstrasikan oleh guru yang kurang menguasai apa yang didemonstrasikan;4) Demonstrasi memerlukan persiapan yang lebih matang, sebab tanpa persiapan yang memadai demonstrasi bisa gagal sehingga dapat menyebabkan model ini tidak efektif lagi;5) Demonstrasi memerlukan peralatan, bahan-bahan dan tempat yang memadai berarti penggunaan model ini lebih mahal jika disbanding kan dengan ceramah;6) Demonstrasi memerlukan kemampuan dan

keterampilan guru yang khusus sehingga guru dituntut untuk bekerja lebih profesional.(Roestiyah, 2001: 63)Menurut pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa,pelaksanaan materi dan metode pembelajaranyang tepat dan yang keduanya adalahmencapai tujuan jasmani kepadasiswa sehingga siswa mendapatkanmanfaat yang nyata dari proses pembelajaran.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

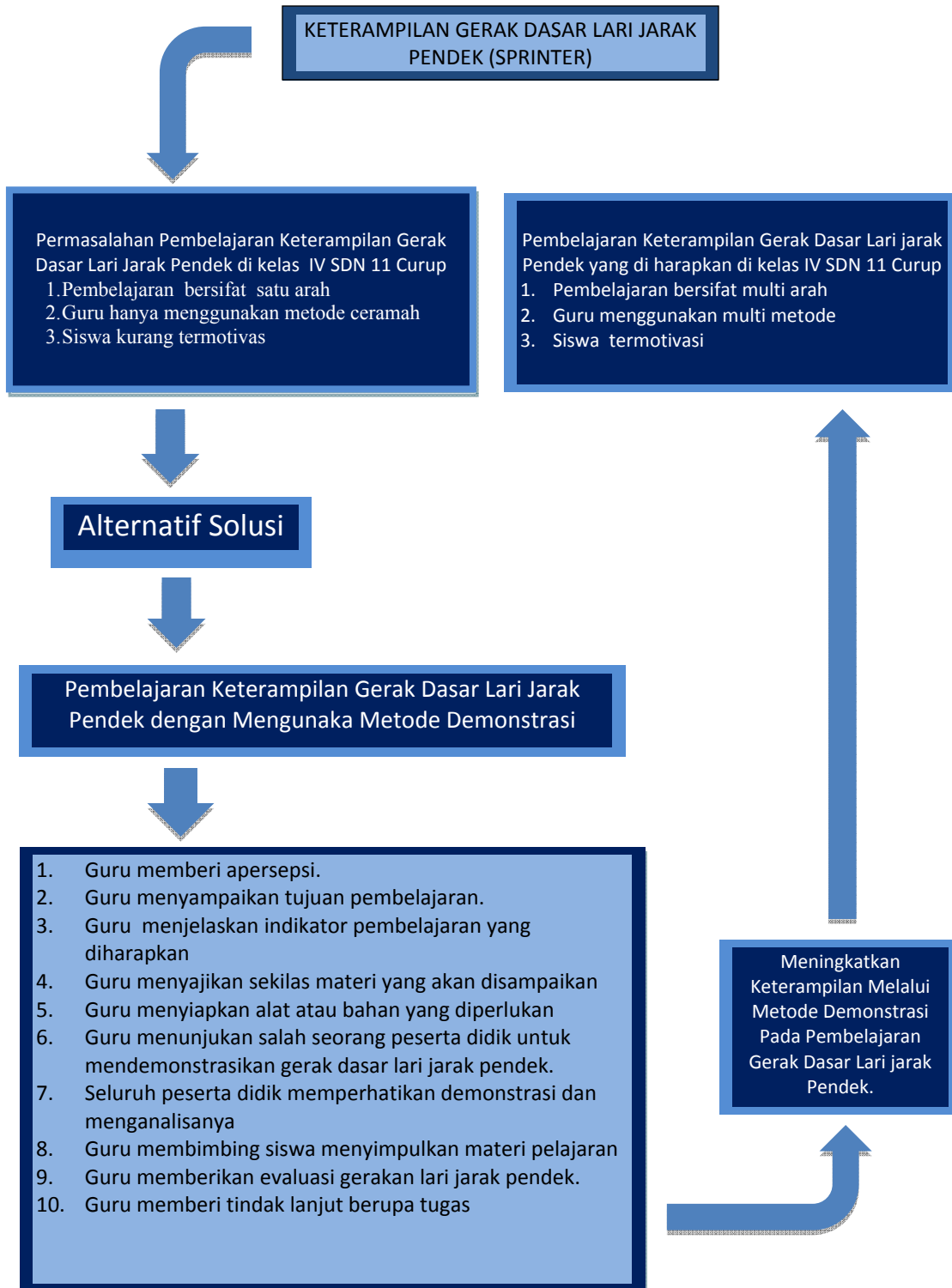
Prima Romadhoni. (2012) Dengan Judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Lari Sprint melalui metode demonstrasi Siswa Kelas IV SD Negeri Panggung 10 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013”. Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat jumlah siswa yang keterampilan lari jarak pendeknya meningkat, yaitu dari 22 siswa dengan ketuntasan klasikal 67%,meningkat menjadi 25 siswa dengan ketuntasan klasikal menjadi 88%. dari sebelum menggunakan metode demonstrasi dan setelah menggunakan metode demonstrasi.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, sebelum melakukansprint, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu.Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih relaks.Adapun gerakannyayaitu,

mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Permasalahan keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek adalah guru hanya menggunakan metode ceramah dalam menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek dan kurang melibatkan siswa, pembelajaran bersifat satu arah, sehingga siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Akibatnya gerakan dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa kurang tepat, seperti sikap pada waktu start kedua lengan kurang lurus, berat badan kurang bertumpu pada kedua lengan, dan pandangan ke depan. Solusi upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan metode demonstrasi.

Adapun kerangka berpikir melalui metode demonstrasi dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek dapat dilihat pada bagan dibawah ini:



Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Tindakan

1. Jika diterapkan metode demonstrasi maka ditemukan langkah-langkah keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD.Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong.
2. Jika diterapkan metode demonstrasi maka keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD.Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong meningkat.

BAB. III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian mengenai pembelajaran melalui metode demonstrasi merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama (Arikunto, 2006:3). Ada empat tahapan penting dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yakni: 1) Perencanaan, 2) Pelaksanaan, 3) Pengamatan, 4) Refleksi. (Arikunto, 2006: 16).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

- a. Lokasi: Penelitian ini dilakukan di Kelas IV SDN 11 Kecamatan Curup Kabupaten Rejang Lebong
- b. Waktu: Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di kelas IV SD.Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong pada mata pelajaran Penjaskes dengan materi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek (Sprint) dengan metode demonstrasi dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2013 /2014, pada tanggal 4 Februari – 4 Mei tahun 2014.

Siklus I

1. Perencanaan Tindakan

Adapun rencana tindakan adalah sebagai berikut: (1) Menganalisis kurikulum untuk menentukan SK dan KD yaitu SK 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dan KD 6.3 yaitu Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin; (2) Membuat silabus dengan Standar Kompetensi (SK) 6 dan Kompetensi Dasar (KD) 6.3 yaitu SK 6. Mempraktikkan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan KD.6.3 yaitu Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin; (3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); (4) Membuat Lembar Observasi guru dan Lembar Observasi siswa; (5) Membuat descriptor lembar observasi aktivitas guru dan siswa.

2. Pelaksanaan Tindakan

Guru melaksanakan proses pembelajaran Keterampilan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan metode demonstrasi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- 1) Guru memberikan persepsi
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

B. Kegiatan Inti (45 menit)

- 3) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan.
- 4) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan.
- 5) Guru menyiapkan alat-alat atau bahan yang diperlukan.
- 6) Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek.
- 7) Peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya.
- 8) Setiap peserta didik atau kelompok mengemukakan hasil analisisnya.

C. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 9) Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak.
- 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

3. Tahap Observasi (Pengamatan)

Pada pelaksanaan siklus I proses pembelajaran diamati oleh Siti Bandiani. S.Pd selaku kepala sekolah dan Warzukni.S.Pd selaku teman sejawat. menggunakan lembar pengamatan. Pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung oleh Pengamat mengamati aktivitas guru dan siswa dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Pengamat memberikan penilaian dengan membubuhkan tanda ceklis (√) terhadap aspek yang diamati selama proses kegiatan pembelajaran dilaksanakan.

4. Refleksi

Setelah melakukan pembelajaran siklus I selanjutnya dilakukan refleksi dan analisis. Pada tahap ini digunakan analisis terhadap seluruh penilaian, lembar observasi guru dan siswa yang telah diberikan kepada kedua orang pengamat, dari hasil observasi tersebut dapat diketahui atau dilihat untuk menemukan kelemahan dan kelebihan pelaksanaan proses pembelajaran. Hasil refleksi akan diperbaiki pada siklus berikutnya.

Siklus II

Siklus 2 peneliti merencanakan dan merancang kembali tindakan perbaikan yang akan dilakukan sebagai tindak lanjut siklus 1 yang urutannya sebagai berikut:

1. Perencanaan Tindakan

Setelah direncanakan menggunakan metode demonstrasi maka peneliti menyusun perencanaan pembelajaran sebagai berikut: (1) Menganalisis kurikulum untuk menentukan SK dan KD yaitu SK 6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dan KD 6.4 yaitu Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin; (2) Membuat silabus dengan Standar Kompetensi (SK) 6 dan Kompetensi Dasar (KD) 6.4 yaitu SK 6. Mempraktikkan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan KD. 6.4 yaitu mempraktikkan

gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin;(3) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP);
(4)MembuatLembar Observasi guru dan Lembar Observasi siswa:

2. Pelaksanaan Tindakan

Guru melaksanakan proses pembelajaran Keterampilan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan metode demonstrasi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- 1) Guru memberikan apersepsi
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

B. Kegiatan Inti (45 menit)

- 3) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan
- 4) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan
- 5) Guru menyiapkan alat-alat atau bahan yang diperlukan
- 6) Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikangerak dasar lari jarak pendek.
- 7) Peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya.
- 8) Setiap peserta didik atau kelompok mengemukakan hasil analisisnya.

C. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 9) Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak.
- 10) Gurumemberi tindak lanjut berupa tugas.

3. Tahap Observasi (Pengamatan)

Selama proses pembelajaran berlangsung dilakukan pengamatan oleh Siti Bandiani. S.Pd selaku kepala sekolah dan Warzukni.Spd teman sejawat. Pengamat mengamati aktivitas guru dan siswa dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Pengamat memberikan penilaian dengan membubuhkan tanda ceklis (√) terhadap aspek yang diamati selama proses kegiatan pembelajaran dilaksanakan.

4. Refleksi

Pada tahap ini digunakan analisis terhadap seluruh penilaian, lembar observasi guru dan siswa yang telah diberikan kepada kedua orang pengamat, dari hasil observasi tersebut dapat diketahui atau dilihat untuk menemukan kelemahan dan kelebihan pelaksanaan proses pembelajaran. Hasil refleksi akan diperbaiki pada siklus berikutnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap suatu kegiatan yang sedang berjalan. Pada penelitian ini dilakukan observasi saat terjadinya proses pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek di kelas IV SD Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong yang dilakukan oleh kepala sekolah dan teman sejawat. Observasi dilakukan

untuk mengetahui dan mengamati aktivitas guru dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

2. Tes Perbuatan

Data dalam penelitian ini menggunakan tes perbuatan yang diberikan setelah pembelajaran berakhir. Sebagai tes akhir pada penelitian ini menggunakan evaluasi untuk mengukur ketercapaian indikator tentang keterampilan gerak dasar lari jarak pendek sebagai hasil belajar siswa. Dari hasil analisis tes tersebut dapat diketahui peningkatan hasil belajar siswa setelah pembelajaran berlangsung.

F. Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. Lembar Observasi

Lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan data selama proses pembelajaran. Lembar observasi yang digunakan adalah Lembar observasi guru dan lembar observasi siswa. Lembar observasi guru meliputi 10 aspek pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas guru dalam pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi. Sedangkan lembar observasi siswa meliputi 10 aspek pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi..

2. Tes

Tes perbuatan yang diberikan setelah proses pembelajaran selesai yang berguna untuk mengetahui hasil belajar siswa. Lembar tes dibuat oleh peneliti sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur penguasaan siswa terhadap materi pelajaran keterampilan lari jarak pendek 80 meter yang diberikan selama pembelajaran berlangsung.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diambil dalam penelitian ini ada dua yaitu data observasi dan data tes.

b. Data Observasi

Penentuan nilai untuk tiap kriteria menggunakan persamaan yaitu rata-rata skor, skor tertinggi, skor terendah, selisih skor, dan kisaran nilai untuk tiap kriteria. Lembar observasi diolah dengan menggunakan persamaan berikut ini:

$$1. \text{ Rata-rata Skor} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Pengamat}}$$

$$2. \text{ Skor Tertinggi} = \text{Jumlah butir observasi} \times \text{Skor tertinggi tiap butir observasi.}$$

$$3. \text{ Skor Terendah} = \text{Jumlah butir observasi} \times \text{Skor terendah tiap butir observasi.}$$

$$4. \text{ Selisih Skor} = \text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}$$

$$5. \text{ Kisaran Nilai Untuk Tiap Kriteria} = \frac{\text{SelisihSkor}}{\text{JumlahKriteriaPenilaian}}$$

Data yang diperoleh dari lembar observasi akan dianalisis dengan menggunakan kriteria pengamatan dan skor pengamatan dalam tabel berikut.

Tabel 3.1: kriteria dan skor pengamatan

Kategori	Skor
Kurang	1
Cukup	2
Baik	3

b. Data observasi aktivitas guru

Jumlah aspek yang dinilai pada lembar observasi guru 10, skor tertinggi untuk tiap butir observasi 3 dan skor terendah 1. Dengan menggunakan rumus di atas diperoleh skor tertinggi 30 dan skor terendah 10 sedangkan selisih skor 20.

$$\begin{aligned} \text{Kisaran tiap kriteria} &= \frac{\text{SelisihSkor}}{\text{JumlahKriteria}} \\ &= \frac{20}{3} \\ &= 6,6 = 7 \end{aligned}$$

Kriteria penilaian berdasarkan rentang nilai yang digunakan untuk lembar observasi guru adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2: kriteria penilaian lembar aktivitas guru

No	Rentang Nilai	Kriteria
1.	24 – 30	Baik
2.	17 – 23	Cukup
3.	10 – 16	Kurang

c. Data observasi aktivitas siswa

Jumlah aspek yang dinilai pada lembar aktivitas siswa 10, dan jumlah kriteria penilaian ada 3. Dengan menggunakan rumus di atas diperoleh skortertinggi 30dan skor terendah 10 sedangkan selisih skor 20

$$\begin{aligned} \text{Kisaran tiap kriteria} &= \frac{\text{SelisihSkor}}{\text{JumlahKriteria}} \\ &= \frac{20}{3} \\ &= 6,6 = 7 \end{aligned}$$

Tabel 3.3: Kriteria Penilaian Aktivitas Siswa

No	Rentang Nilai	Kriteria
1.	24 – 30	Baik
2.	17 – 23	Cukup
3.	10 – 16	Kurang

d. Tes Perbuatan

Data tes dianalisis dengan menggunakan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar. KKM SDN 11 Curup untuk pelajaran gerak dasar lari jarak pendek 70, maka siswa dikatakan tuntas

belajar secara individu apabila siswa telah mencapai nilai 70 ke atas. Secara klasikal proses pembelajaran dikatakan tuntas apabila siswa di kelas memperoleh nilai 70 ke atas sebanyak 85%, Depdiknas (2006).

Rumus perhitungan nilai hasil tes sebagai berikut:

a) Nilai Rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan: \bar{X} =Rata-rata nilai siswa

$\sum X$ = Jumlah keseluruhan nilai siswa

N = Jumlah siswa keseluruhan, Sudjana (2009: 109)

b. Ketuntasan Belajar Secara Klasikal

$$KB = \frac{NS}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Persentase Ketuntasan Belajar Klasikal

NS : Jumlah siswa yang mencapai nilai ≥ 70

N : Jumlah Siswa

Tabel 3.4: Interval Ketuntasan Belajar Klasikal

Interval	Kategori
90% - 100%	Sangat Tinggi
70% - 89,9%	Tinggi
50% - 69,9%	Cukup
30% - 49,9%	Rendah
10% - 29,9%	Sangat Rendah

E. Indikator Keberhasilan Tindakan

Indikator keberhasilan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui metode demonstrasi adalah:

1. Indikator Keberhasilan Aktivitas Pembelajaran

a. Aktivitas Guru

Pelaksanaan pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan metode demonstrasi dilihat dari hasil observasi pengamat pada saat proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dikatakan baik, apabila rata-rata skor aktivitas guru berada pada rentang nilai 24 – 30

b. Aktivitas Siswa

Pelaksanaan pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan metode demonstrasi dilihat dari hasil observasi pengamat pada saat proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa dikatakan baik, apabila rata-rata skor aktivitas siswa berada pada rentang nilai 24 – 30

2. Indikator Keberhasilan Hasil Belajar

a. Nilai hasil evaluasi yang diperoleh siswa rata-rata mencapai ≥ 70

b. Apabila siswa yang mendapat nilai ≥ 70 mencapai 85%, maka ketuntasan belajar klasikal tercapai.