

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah dilakukan rangkaian proses penelitian, selanjutnya di bab ini peneliti akan membahas hasil penelitian di lapangan antara lain: a. keadaan fasilitas olahraga di sekolah, b. proses dan temuan dalam pelaksanaan penelitian.

a. Keadaan Fasilitas Olahraga di Sekolah

SD N 3 Kota Bengkulu adalah salah satu sekolah dasar yang ada di Kota Bengkulu, yang beralamat di Jl. Bali RT. 1 Kelurahan Kampung Kelawi, Kecamatan Sungai Serut. Sebagai sekolah negeri, di sekolah ini terdapat guru olahraga yang berstatus pegawai negeri, dan di SD N 3 Kota Bengkulu hanya memiliki satu orang guru Penjaskes.

Sedangkan mengenai fasilitas-fasilitas olahraga, di sekolah ini memiliki 1 lapangan futsal yang digabung dengan lapangan bola basket, bulu tangkis, dan bola voli. Selain itu terdapat alat olahraga dengan rincian 4 buah bola voley, 1 bola sepak takraw, 2 catur, 1 set tenis meja, 1 set loncat tinggi, 1 pasang ring basket, 2 buah bola basket, 9 gawang tinggi, 9 gawang kecil, 20 bendera kecil, 1 net bulu tangkis, 1 buah net voley, 4 buah bola kaki, 4 buah matras, 1 lapangan voley, 1 pasang gawang futsal, 3 pemukul kasti, 50 bola kasti, 4 tongkat estafet.

b. Proses dan Temuan dalam Pelaksanaan Penelitian

1. Pra Siklus

Pada hari Rabu, 5 Februari 2014, sebelum dilakukan tindakan, peneliti bersama teman sejawat terlebih dahulu melakukan observasi. Tes ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan pembelajaran gerak dasar lari sesuai dengan latar belakang di atas sebelum diberikan pembelajaran menggunakan pendekatan modifikasi bermain dan media berbeda yang digunakan. Melalui observasi ini peneliti dapat mengetahui apa saja yang menjadi kendala guru dan siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran. Dari observasi yang telah dilakukan menunjukkan guru dan siswa belum maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini ditandai dengan hasil sementara dimana kinerja guru sebesar 33,33% dan tingkat penguasaan siswa dalam proses pembelajaran hanya mencapai 26,66% dan hasil observasi.

Berdasarkan hasil dalam pra siklus tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya sebuah usaha guna memaksimalkan aktifitas guru dan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Hal-hal yang menyebabkan rendahnya tingkat keberhasilan belajar, tingkat penguasaan pembelajaran tersebut adalah karena kecenderungan guru menerapkan metode penggunaan media yang sama, sehingga antusias siswa belum maksimal. Selain itu penyajian materi yang kurang menarik bagi siswa, karena menggunakan bahasa yang sulit dipahami oleh siswa.

Untuk itu perlu adanya suatu tindakan perbaikan pembelajaran menggunakan pendekatan metode bermain dan media yang berbeda, yang disajikan secara sistematis dalam bentuk siklus tertentu. Pendekatan ini nantinya diharapkan dapat memaksimalkan tingkat penguasaan ssiwa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan guru di sekolah.

2. Siklus Pertama

a) Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini peneliti bersama teman sejawat menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan menyiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di siklus 1. Jadwal pembelajaran disesuaikan dengan jadwal pelajaran Penjaskes kelas Va, yaitu pada hari rabu di jam pelajaran 1-3 di sekolah. Peneliti mempersiapkan RPP sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, dengan adanya RPP diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal karena memiliki bahan acuan yang jelas. Selain itu peneliti juga mempersiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran, gunanya untuk mendukung pembelajaran agar lebih maksimal dan diharapkan mampu menarik antusias siswa dengan menggunakan media yang lebih menarik dan bervariasi.

b) Pelaksanaan Tindakan

Pada hari Rabu, 12 Februari 2014 pelaksanaan tindakan siklus 1 dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari. Guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan presensi yang dilakukan di dalam kelas. Guru mengkondisikan siswa di dalam kelas, kemudian menjelaskan secara garis besar materi yang akan disampaikan pada pertemuan kali ini.

Kemudian guru membawa siswa ke lapangan dan memberikan pemanasan dengan lari keliling lapangan secara bergantian sesuai dengan barisan masing-masing, setelah itu guru memberikan peregangan kepada semua siswa yang sebelumnya telah membuat barisan dengan jarak yang tidak terlalu rapat. Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diberikan pada pertemuan kali ini dengan dilanjutkan mendemonstrasikan gerakan secara langsung dengan disaksikan oleh siswa, yaitu: 1) gerakan kaki injak-injak tanah, gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak dengan kecepatan tinggi, 2) gerakan menekuk lutut menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti-gantian dengan frekuensi yang cepat. Setelah demonstrasi selesai guru meminta siswa mencoba gerakan yang telah dicontohkan oleh guru secara bergantian.

Setelah semua siswa mencoba gerakan yang telah dicontohkan oleh guru secara bergantian, kemudian siswa memperhatikan media pembelajaran yang sebelumnya telah dipersiapkan oleh guru. Guru menjelaskan media yang digunakan satu persatu, dan menghubungkannya dengan permainan sederhana yang telah direncanakan sebelumnya sesuai dengan RPP. Kemudian siswa melakukan permainan dengan dibimbing langsung oleh guru.

c) Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus 1 dilakukan oleh guru pengamat dan teman sejawat. Aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas siswa dan aktifitas guru dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain dan media yang berbeda menggunakan lembar observasi.

Hasil observasi/pengamatan pada pembelajaran gerak dasar lari siklus 1 berdasarkan observasi terhadap kinerja guru didapatkan hasil 46,66% dari indikator pencapaian yang diharapkan, sedangkan pada pra siklus didapatkan 33,33%. Dari beberapa indikator pencapaian hasil yang diharapkan berikut adalah indikator yang belum tercapai:

- 1) Guru belum melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal, ditandai dengan belum kondusifnya kondisi kelas ketika guru sudah berada di dalam kelas. Siswa masih banyak yang melakukan aktifitas yang dilakukannya sebelum guru masuk ke dalam kelas.
- 2) Guru belum menunjukkan penguasaan materi pembelajaran. Guru tidak menjelaskan secara jelas materi pelajaran yang akan diberikan kepada siswa.
- 3) Guru tidak menjelaskan ruang lingkup materi pelajaran dengan jelas. Guru hanya menjelaskan ruang lingkup materi pelajaran tanpa menghubungkan secara kompleks materi pelajaran yang akan diberikan.

- 4) Guru menyajikan modifikasi bermain bagi siswa. Tetapi guru terlalu sederhana menerapkan bentuk permainan, sehingga kurang menantang bagi siswa yang mengikuti alur permainan yang diterapkan oleh guru. Sehingga siswa kurang bersungguh-sungguh atau belum maksimal dalam keikutsertaan dalam permainan. Maka akan lebih baik lagi jika penerapan metode bermain menggunakan permainan yang lebih menantang lagi.
- 5) Guru tidak menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa. Media yang guru gunakan pada pertemuan kali ini belum mampu menarik bagi siswa, karena media yang digunakan masih terlalu sederhana dan belum mampu menarik lebih tinggi antusias siswa.
- 6) Guru belum maksimal dalam membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran. Guru belum mampu fokus terhadap siswa yang sedang mempraktikkan gerakan inti, karena pengkondisian terhadap siswa yang lain belum dapat dilakukan dengan baik.
- 7) Guru tidak menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa. Guru belum mampu mengkondisikan siswa diakhir pelajaran, karena ketika proses belajar belum selesai ada beberapa siswa yang terlebih dahulu kembali ke dalam kelas, sehingga guru tidak menutup pelajaran dengan baik.
- 8) Guru menutup pelajaran tanpa memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut. Evaluasi, apresiasi, dan tindak lanjut tidak dapat diberikan kepada siswa karena siswa tidak dapat hadir semua di akhir pelajaran dan kondisi sudah tidak mampu dikondusifkan lagi, karena siswa yang berada di lapangan bersikeras segera kembali ke dalam kelas.

Sedangkan untuk pencapaian tingkat penguasaan siswa hanya 33,33%, yang sebelum diadakan pendekatan modifikasi tingkat penguasaan 26,66%. Pada siklus 1 ada beberapa indikator yang belum terpenuhi, sebagai berikut:

- 1) Siswa kurang memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran. Karena berdasarkan pengamatan observer bagi siswa materi pelajaran kurang menarik dibandingkan dengan praktik di lapangan.
- 2) Siswa kurang memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran. Terlihat siswa tidak fokus dan tidak memperhatikan dengan seksama ketika guru menjelaskan ruang lingkup materi pelajaran pada siklus 1.
- 3) Siswa melakukan pemanasan dengan tidak bersungguh-sungguh, gerakan lari dan peregangan dilakukan dengan asal-asalan (tidak serius) dan terlihat tidak bersemangat.
- 4) Siswa dalam menggunakan media alat yang diberikan guru tidak begitu senang, karena mereka merasa tidak asing lagi dengan media yang digunakan.
- 5) Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan tidak bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru. Gerakan inti pelajaran dilakukan siswa dengan mengindahkan nilai sportifitas, siswa terlihat bermain-main dengan sesama temannya dengan maksud mengganggu aktifitas temannya.
- 6) Siswa tidak melakukan pendinginan dengan tertib, siswa sulit dikondisikan di lapangan untuk melakukan gerakan pendinginan. Butuh waktu beberapa lama bagi siswa untuk membuat siswa yang berada di lapangan berbaris sebelum melakukan pendinginan.

- 7) Siswa tidak antusias ketika guru memberikan umpan balik, seperti halnya cara guru dalam memberikan umpan balik yang membuat siswa tidak berada dalam fase tenang mereka untuk tetap mengikuti proses pembelajaran, karena hanya beberapa siswa saja yang memperhatikan ketika guru memberikan umpan balik.
- 8) Siswa kurang tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran, sama seperti halnya ketika guru memberikan umpan balik, siswa tidak dapat fokus lagi diakhir pelajaran.
- 9) Siswa tidak tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran, hal ini dikarenakan ada beberapa siswa yang sudah lebih dahulu meninggalkan lapangan sebelum pelajaran selesai.
- 10) Siswa tidak tertib ketika guru menutup proses pembelajaran. Guru tidak dapat menutup pelajaran dengan tertib karena suasana sudah tidak dapat dikondusifkan lagi.

d) Refleksi

Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai pada tahap perencanaan, tetapi temuan hasil observasi, menunjukkan perlunya peningkatan motivasi, semangat, sportifitas, dan keseriusan dalam mengikuti pelajaran. Sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan mampu dicapainya tingkat penguasaan kelas.

e) Revisi

Berdasarkan temuan-temuan hasil dari siklus 1 perlu dilakukan perbaikan-perbaikan atau revisi baik untuk guru maupun untuk siswa, sebagai berikut:

1) Guru

- a) Guru hendaknya menyampaikan materi pada awal pelajaran dengan menarik, misalnya menggunakan tanya jawab antara guru dan siswa, dengan begitu siswa akan lebih fokus terhadap penyampaian guru.
- b) Dalam menyampaikan ruang lingkup materi pelajaran guru juga harus menyampaikan dengan lebih menarik dan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- c) Memberikan gerakan pemanasan dengan lebih bervariasi agar siswa bersemangat melakukannya.
- d) Menggunakan media yang lebih menarik lagi, lebih baik menggunakan benda-benda yang asing bagi siswa.
- e) Memberikan motivasi agar siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan lebih serius dan bersungguh-sungguh.
- f) Memberikan gerakan pendinginan dengan memaksimalkan waktu yang ada, disertai dengan gerakan variatif dan memiliki unsur bermain bagi siswa.
- g) Memberi motivasi agar siswa tetap berada di lapangan hingga akhir pelajaran sehingga proses pembelajaran berakhir dengan baik.
- h) Lebih menguasai kelas sehingga kelas kondusif agar siswa dapat meningkatkan keseriusan dalam mengikuti pembelajaran.

2) Siswa

- a) Siswa lebih memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran.
- b) Siswa lebih memperhatikan ketika guru menyampaikn tentang ruang lingkup materi pembelajaran.
- c) Kersungguhan siswa dalam melakukan pemanasan.
- d) Menumbuhkan rasa senang dalam proses pembelajaran dengan memanfaatkan media alat yang diberikan guru.
- e) Siswa dapat melakukukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru, karena gerakan inti adalah tahap utama dalam proses pembelajaran.
- f) Siswa dapat melakukan pendinginan dengan tertib.
- g) Siswa menunjukkan antusias ketika guru memberikan umpan balik.
- h) Siswa hendaknya tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran.
- i) Siswa harus tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran.
- j) Siswa menunjukkan dapat tertib ketika guru menutup proses pembelajaran.

f) Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 1 ini terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan dengan pra siklus sebelum dilakukan tindakan, walaupun belum mencapai sasaran yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan dan tindakan pada siklus 2.

3. Siklus Kedua

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan di siklus kedua ini, peneliti bersama teman sejawat menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di siklus 2, dan mempersiapkan point-point penting yang perlu direvisi dari pertemuan siklus 1. Jadwal pembelajaran disesuaikan dengan jadwal pelajaran Penjaskes kelas Va, yaitu pada hari Rabu di jam pelajaran 1-3 di sekolah sama seperti pertemuan sebelumnya. Peneliti mempersiapkan RPP sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, dengan adanya RPP diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal karena memiliki bahan acuan yang jelas. Selain itu peneliti juga mempersiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran, gunanya untuk mendukung pembelajaran agar lebih maksimal dan diharapkan mampu menarik antusias siswa dengan menggunakan media yang lebih menarik dan bervariasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada hari Rabu, 19 Februari 2014, dimulai pukul 07.30 WIB pelaksanaan tindakan siklus 2 dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari. Guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan presensi yang dilakukan di dalam kelas sama seperti pertemuan siklus 1. Guru mengkondisikan siswa di dalam kelas, kemudian menjelaskan secara garis besar materi yang akan disampaikan

pada pertemuan kali ini, namun kali ini diselingi dengan Tanya jawab antara guru dan siswa untuk mengetahui pengetahuan awal yang dimiliki siswa.

Kemudian guru membawa siswa ke lapangan dan memberikan pemanasan dengan lari keliling lapangan secara bergantian sesuai dengan barisan masing-masing, setelah itu guru memberikan peregangan kepada semua siswa yang sebelumnya telah membuat barisan dengan jarak yang tidak terlalu rapat. Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diberikan pada pertemuan kali ini dengan dilanjutkan mendemonstrasikan gerakan secara langsung dengan disaksikan oleh siswa, yaitu: 1) gerakan Hopjump (lompat kijang), yaitu langkah yang lebar disertai gerak lompatan ke depan kedua kaki saling berganti menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan, 2) gerakan mengangkat paha rata-rata air secara bergantian. Setelah demonstrasi selesai guru meminta siswa mencoba gerakan yang telah dicontohkan oleh guru secara bergantian, sesuai dengan barisan bersap, dimulai dari sap terdepan hingga terakhir dengan beberapa pengulangan untuk setiap contoh gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru.

Setelah semua siswa mencoba gerakan yang telah dicontohkan oleh guru secara bergantian, kemudian siswa memperhatikan media pembelajaran yang sebelumnya telah dipersiapkan oleh guru. Guru menjelaskan media yang digunakan satu persatu, dan menghubungkannya dengan permainan sederhana yang telah direncanakan sebelumnya sesuai dengan RPP.

Kemudian guru memberi kesempatan kepada siswa untuk melihat dan mengamati secara langsung media yang disediakan. Setelah itu siswa melakukan permainan dengan dibimbing langsung oleh guru.

c. Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus 2 dilakukan oleh guru pengamat dan teman sejawat. Aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas siswa dan aktifitas guru dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain dan media yang berbeda menggunakan lembar observasi.

Hasil observasi/pengamatan pada pembelajaran gerak dasar lari siklus 2 berdasarkan observasi terhadap kinerja guru didapatkan hasil 53,33% dari indikator pencapai yang diharapkan, sedangkan pada siklus 1 didapatkan nilai persentase sebesar 46,66%. Dari beberapa indikator pencapaian hasil yang diharapkan berikut adalah indikator yang belum tercapai:

- 1) Pada siklus 2 guru belum mampu melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal, ditandai dengan belum kondusifnya kelas setelah beberapa kali guru menenangkan siswa di dalam kelas.
- 2) Guru tidak menjelaskan ruang lingkup materi pelajaran dengan jelas. Ruang lingkup materi pelajaran pada siklus 2 tidak kompleks dan hanya sedikit saja materi yang disampaikan, sehingga ruang lingkup materi yang disampaikan tidak tersampaikan dengan baik kepada siswa.
- 3) Bentuk permainan yang diberikan pada siklus 2 belum begitu maksimal, karena jenis permainan yang digunakan kurang memicu adrenalin siswa untuk berkompetisi dengan siswa maupun kelompok lain

- 4) Guru tidak menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa. Media yang guru gunakan pada pertemuan siklus 2 terlalu sederhana yang dikombinasikan dengan permainan yang sederhana pula, sehingga hasil yang diharapkan tidak begitu maksimal.
- 5) Guru belum maksimal dalam membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran. Hal ini dikarenakan guru tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengontrol aktifitas siswa, sehingga gerakan inti pembelajaran dilakukan siswa tanpa pengawasan dan bimbingan guru yang maksimal.
- 6) Guru tidak menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa. Berbeda dengan pertemuan pada siklus 1, pada siklus 2 yang menjadi kendala adalah guru tidak mampu memunculkan sikap persuasif pada siswa untuk fokus terhadap aktifitas guru dalam menutup pelajaran. Siswa yang sudah diakhir pelajaran merasa lelah dan terbiasa dengan aktifitas bebas setelah mengikuti proses pembelajaran, artinya siswa biasanya mengakhiri pembelajaran tanpa diberikan proses penutup.
- 7) Guru menutup pelajaran belum maksimal dalam memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut. Evaluasi, apresiasi, dan tindak lanjut tidak dapat diberikan kepada siswa karena siswa tidak dapat lagi dikondisikan, siswa sudah terlihat lelah dan tidak begitu tertarik dengan cara guru menutup pelajaran. Terlihat pada barisan siswa, ada beberapa siswa yang duduk di barisan dan terlihat mengobrol dengan sesama temannya, itu artinya siswa tidak memperhatikan apa yang disampaikan guru, dan menyebabkan proses penutup pelajaran yang diberikan guru tidak maksimal.

Sedangkan untuk pencapaian tingkat penguasaan siswa hanya 40%, yang sebelum pada siklus 1 tingkat penguasaan 33,33%. Pada siklus 2 ada beberapa indikator yang belum terpenuhi, sebagai berikut:

- 1) Siswa kurang memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran. Siswa tidak memperhatikan dengan baik ketika siswa menyampaikan ruang lingkup materi pelajaran, padahal penyampaian guru yang singkat harusnya dimampu dimanfaatkan siswa untuk menyerap materi sebaik mungkin.
- 2) Siswa melakukan pemanasan dengan tidak bersungguh-sungguh. Siswa melakukan gerakan pemanasan dengan posisi dan sikap tubuh yang tidak benar. Misalnya pada saat peregangan, gerakan yang dicontohkan dengan benar oleh guru tidak dilakukan oleh siswa dengan gerakan yang benar seperti dicontohkan oleh guru.
- 3) Siswa tidak begitu antusias dengan media yang diberikan guru, sesuai dengan pengamatan observer siswa tidak memperlihatkan rasa mengkritisi oleh media yang diberikan di lapangan, bahkan tidak ada siswa yang bertanya tentang media yang diberikan. Tentu ini menjadi penilaian tersendiri terhadap bentuk rasa senang terhadap media yang diberikan. Siswa tidak mengkritisi media apa saja yang digunakan pada pertemuan siklus 2.
- 4) Dalam melakukan gerakan inti pembelajaran siswa terlihat tidak bersungguh-sungguh, ditandai dengan gerakan inti yang dilakukan oleh siswa dengan tidak bersemangat. Gerakan mengangkat paha rata-rata air secara bergantian dilakukan siswa dengan tidak sempurna, banyak siswa yang melakukan

gerakan mengangkat kaki rata-rata air (sama tinggi dengan pangkal paha) tidak sesuai dengan gerakan yang dijelaskan dan dicontohkan oleh guru, mereka mengangkat kaki tidak sama rata dengan pangkal paha (lebih rendah dari yang diharapkan) sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.

- 5) Siswa tidak melakukan pendinginan dengan tertib, siswa terlihat melakukan gerakan pendinginan dengan terpaksa. Gerakan pendinginan yang dilakukan dengan gerakan 1-8 diakhiri siswa sebelum hitungan gerakan selesai diberikan oleh guru.
- 6) Siswa tidak antusias menerima umpan balik yang diberikan guru, hal ini ditandai ketika guru memberikan beberapa pertanyaan seputar materi pelajaran pada siklus 2 siswa tidak bersifat kompetitif dalam menanggapi.
- 7) Siswa kurang tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran, sama seperti halnya ketika guru memberikan umpan balik, siswa tidak dapat fokus lagi diakhir pelajaran.
- 8) Siswa tidak tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran, terlihat ketika guru mengecek kehadiran dan memanggil satu persatu siswa, beberapa siswa menjawab serentak “hadir” diakhiri dengan kalimat yang tidak pantas diucapkan.
- 9) Siswa tidak tertib ketika guru menutup proses pembelajaran. Ditandai dengan siswa menjawab salam dari guru sambil berlari menuju kelas.

d. Refleksi

Secara garis besar bahwa tindakan pada siklus 2 telah dilaksanakan sesuai pada tahap perencanaan yang direncanakan peneliti dengan mempertimbangkan revisi pada pertemuan siklus 1, tetapi temuan hasil observasi menunjukkan perlunya peningkatan motivasi, semangat, sportifitas, dan keseriusan dalam mengikuti pelajaran. Sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan mampu dicapainya tingkat persentase guru dan penguasaan kelas.

e. Revisi

Berdasarkan temuan-temuan hasil dari siklus 2 perlu dilakukan perbaikan-perbaikan atau revisi baik untuk guru maupun untuk siswa, sebagai berikut:

1) Guru

- a) Dalam menyampaikan ruang lingkup materi pelajaran guru juga harus menyampaikan dengan lebih menarik dan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- b) Memberikan gerakan pemanasan disertai dengan pemberian motivasi dan nilai semangat, dan diberikan dengan lebih bervariasi agar siswa bersemangat melakukannya.
- c) Guru menyajikan bentuk modifikasi bermain dengan lebih menarik lagi bagi siswa.
- d) Menggunakan media yang lebih menarik lagi, lebih baik menggunakan benda-benda yang asing bagi siswa dan memiliki warna yang terang.
- e) Memberikan motivasi agar siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan lebih serius dan bersungguh-sungguh.

- f) Memberi motivasi agar siswa tetap berada di lapangan hingga akhir pelajaran sehingga proses pembelajaran berakhir dengan baik.
- g) Memberikan motivasi agar siswa tetap semangat mengikuti proses pembelajaran.
- h) Lebih menguasai kelas sehingga kelas kondusif agar siswa dapat meningkatkan keseriusan dan sportifitas dalam mengikuti pembelajaran.

2) Siswa

- a) Siswa dapat fokus dan menyerap materi ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran.
- b) Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran
- c) Siswa melakukan pemanasan dengan melakukan aktifitas gerkaan dengan benar sesuai dengan yang dijelaskan dan dicontohkan oleh guru.
- d) Siswa menunjukkan rasa senang dalam proses pembelajaran dengan aktif dalam permainan dan memanfaatkan media alat yang diberikan guru
- e) Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru dan melakukan gerakan dengan benar penuh semangat, keseriusan, dan sportifitas.
- f) Siswa dapat melakukan pendinginan dengan tertib.
- g) Siswa menunjukkan antusias ketika guru memberikan umpan balik.
- h) Siswa tetap tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran.
- i) Siswa harus tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran.
- j) Siswa dapat tertib ketika guru menutup proses pembelajaran .

f. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 2 ini terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan dengan siklus 1, walaupun belum mencapai sasaran yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan dan tindakan pada siklus 3.

4. Siklus Ketiga

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan siklus 3 ini peneliti bersama teman sejawat menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan hasil revisi pada siklus 2, menyiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di siklus 3 dengan semaksimal mungkin, dan mempersiapkan point-point penting yang perlu direvisi dari pertemuan siklus 2. Jadwal pembelajaran disesuaikan dengan jadwal pelajaran Penjaskes kelas Va, yaitu pada hari Rabu di jam pelajaran 1-3 di sekolah sama seperti pertemuan sebelumnya. Peneliti mempersiapkan RPP sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, dengan adanya RPP diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal karena memiliki bahan acuan yang jelas. Selain itu peneliti juga mempersiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran, gunanya untuk mendukung pembelajaran agar lebih maksimal dan diharapkan mampu menarik antusias siswa dengan menggunakan media yang lebih menarik dan bervariasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada hari Rabu, 26 Februari 2014 pelaksanaan tindakan siklus 2 dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari. Bel masuk tepat pukul 07.30 WIB, dan guru memberi kesempatan beberapa saat untuk siswa masuk ke dalam kelas. Guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa, dan presensi yang dilakukan di dalam kelas sama seperti pertemuan siklus sebelumnya, hal ini dikarenakan membaca doa bagi siswa Sekolah Dasar akan lebih kondusif dilakukan di dalam kelas

dibandingkan dengan di lapangan yang suasananya tidak kondusif. Guru mengkondisikan siswa di dalam kelas, kemudian menjelaskan secara garis besar materi awal yang akan disampaikan pada pertemuan kali ini, namun kali ini diselingi dengan tanya jawab antara guru dan siswa untuk mengetahui pengetahuan awal yang dimiliki siswa. Selain itu guru memberikan motivasi pada siswa untuk lebih semangat dan sportifitas dalam mengikuti proses pembelajaran pada hari ini.

Setelah siswa dapat dikondisikan di dalam kelas, guru membawa siswa ke lapangan. Siswa dibariskan dalam beberapa baris kemudian guru memberikan pemanasan dengan lari keliling lapangan secara bersamaan dengan semua siswa sebanyak 5 kali, setelah itu guru memberikan peregangan kepada semua siswa yang sebelumnya telah membuat barisan dengan jarak yang tidak terlalu rapat. Peregangan diberikan dengan gerakan yang bervariasi dengan gerakan statis dan dinamis secara sistematis. Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diberikan pada pertemuan kali ini dengan dilanjutkan mendemonstrasikan gerakan secara langsung dengan disaksikan oleh siswa, yaitu:

1) berlari dengan posisi menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat, 2) gerakan gerakan kaki lurus ke depan, 3) gerakan hopping, gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan bergantian tumpuan, 4) Gerakan mengangkat paha rata-rata air , 5) Berlari cepat (sprint). Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan 1 dan 2, setelah itu guru memberi kesempatan pada siswa untuk mencoba gerakan masing-masing 2 kali, dan supaya tertib guru

memberi kesempatan sesuai dengan barisan masing-masing. Setelah itu guru kembali menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan 1, 2, 3, dan 4, dan sama seperti pertemuan siklus sebelumnya guru memberi kesempatan pada siswa melakukan masing-masing gerakan sebanyak 2 kali selesai dengan barisan masing-masing.

Guru menjelaskan media yang digunakan satu persatu, dan menghubungkannya dengan permainan yang telah direncanakan sebelumnya sesuai dengan RPP. Kemudian guru memberi kesempatan kepada siswa untuk melihat dan mengamati secara detail dan mencoba media yang disediakan. Setelah itu siswa melakukan permainan dengan dibimbing langsung oleh guru.

c. Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus 3 dilakukan oleh guru pengamat dan teman sejawat. Aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas guru dan aktifitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain dan media yang berbeda menggunakan lembar observasi yang telah disediakan seperti pada pertemuan siklus sebelumnya.

Hasil observasi/pengamatan pada pembelajaran gerak dasar lari siklus 3 berdasarkan observasi terhadap kinerja guru didapatkan hasil 60% dari indikator pencapain yang diharapkan, sedangkan pada siklus 2 didapatkan nilai persentase sebesar 53,33%. Dari beberapa indikator pencapaian hasil yang diharapkan berikut adalah indikator yang belum tercapai:

- 1) Pada siklus 3 pengkondisian kelas yang dilakukan guru belum maksimal, hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang tidak mampu diawasi dalam semua aktifitas siswa diluar kegiatan inti pembelajaran.
- 2) Guru tidak menjelaskan ruang lingkup materi pelajaran. Guru hanya menjelaskan secara singkat materi awal pelajaran tentang materi gerakan dasar lari sprint.
- 3) Bentuk modifikasi, baik permainan maupun media yang digunakan belum cukup memberi kontribusi yang maksimal dalam proses pembelajaran. Meskipun metode bermain sudah dilakukan dan cukup membuat siswa senang, akan tetapi metode yang diterapkan pada pertemuan siklus 3 masih dapat ditingkatkan lagi.
- 4) Cara penyampaian guru dalam menutup pelajaran kurang tepat, karena diakhir pelajaran guru banyak menyampaikan materi yang telah disampaikan di awal pelajaran, itu membuat siswa tidak lagi memperhatikan apa yang disampaikan guru.
- 5) Evaluasi disampaikan guru tidak tepat sasaran, harusnya fokus terhadap apa saja yang tidak tepat dilakukan siswa pada saat proses pembelajaran. Sedangkan guru tidak memberikan tindak lanjut terhadap evaluasi yang diberikan diakhir pelajaran.

Sedangkan untuk pencapaian tingkat penguasaan siswa hanya 40%, yang pada pertemuan siklus 2 tingkat penguasaan 33,33%. Pada siklus 3 ada beberapa indikator yang belum terpenuhi, sebagai berikut:

- 1) Siswa masih saja seperti mengabaikan materi awal yang disampaikan oleh guru diawal pelajaran sama, sama seperti pertemuan di siklus sebelumnya.
- 2) Gerakan pemanasan dilakukan siswa dengan gerakan yang tidak benar, artinya bentuk gerakan yang dicontohkan dengan sempurna oleh guru tidak dilakukan dengan benar oleh siswa.
- 3) Siswa kurang mengkritisi media yang dipakai pada pertemuan siklus 3, mereka sekedar menuruti perintah guru sebagai suatu keterikatan tanpa rasa memiliki terhadap proses pembelajaran kali ini.
- 4) Siswa melakukan gerakan pendinginan hanya sebagai formalitas semata terhadap proses pembelajaran yang harus dilaksanakan.
- 5) Siswa tidak antusias menerima umpan balik yang diberikan guru, hal ini ditandai ketika guru memberikan beberapa pertanyaan seputar materi pelajaran pada siklus 3 siswa tidak bersifat kompetitif dalam menanggapinya.
- 6) Siswa kurang tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran, sama seperti halnya ketika guru memberikan umpan balik, siswa tidak dapat fokus lagi diakhir pelajaran.
- 7) Presensi di akhir pelajaran dianggap tidak penting bagi siswa, karena mereka sudah diabsen di awal pelajaran, sehingga siswa terkesan mengabaikan dan lebih suka bermain dengan teman-temannya yang lain meski tetap berada dalam barisan.

- 8) Siswa tidak tertib ketika guru menutup proses pembelajaran. Ditandai dengan siswa tidak menjawab salam yang disampaikan oleh guru dan memilih langsung berlari ke kelas.

d. Refleksi

Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai pada tahap perencanaan, tetapi temuan hasil observasi, menunjukkan perlunya peningkatan motivasi, semangat, dan keseriusan dalam mengikuti pelajaran. Sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan mampu dicapainya tingkat persentase guru dan penguasaan kelas.

e. Revisi

Berdasarkan temuan-temuan hasil dari siklus 3 perlu dilakukan perbaikan-perbaikan atau revisi baik untuk guru maupun untuk siswa, sebagai berikut:

1) Guru

- a) Menyampaikan ruang lingkup materi pelajaran dengan lebih lugas dan jelas.
- b) Metode bermain yang disajikan harus mampu mempertahankan semangat siswa untuk terus aktif.
- c) Penggunaan media yang berwarna diharapkan dapat mempertahankan antusias siswa menggunakan media yang digunakan pada pertemuan siklus selanjutnya.
- d) Pemberian motivasi harus dipertahankan oleh guru dari awal proses pembelajaran hingga proses pembelajaran berakhir.
- i) Lebih menguasai kelas sehingga kelas kondusif agar siswa dapat meningkatkan keseriusan dan sportifiats dalam mengikuti pembelajaran.

2) Siswa

- a) Lebih fokus mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga akhir proses pembelajaran, dengan semangat dan keseriusan.
- b) Menyerap dengan maksimal materi yang disampaikan guru, sehingga tidak hanya kemampuan psikomotoriknya yang dapat dikuasai dengan baik tetapi juga kemampuan kognitifnya.
- c) Lebih aktif dalam melakukan gerakan pemanasan dengan gerakan yang benar.
- d) Memanfaatkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan penuh antusias dan penuh semangat.
- e) Melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh, semangat, dan sportifitas sesuai dengan instruksi guru.
- f) Siswa dapat melakukan pendinginan dengan tertib.
- g) Siswa tertib dan serius ketika guru memberikan umpan balik.
- h) Siswa tetap tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran
- i) Siswa tertib hingga akhir proses pembelajaran dan guru menutup proses pembelajaran dengan salam kemudian mempersilakan siswa kembali ke dalam kelas.

f. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 3 ini terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan dengan siklus 2, walaupun belum mencapai sasaran yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan dan tindakan pada siklus 4.

5. Siklus Keempat

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan siklus 4 ini peneliti bersama teman sejawat menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan hasil revisi pada siklus 3, menyiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di siklus 4 dengan semaksimal mungkin, dan mempersiapkan point-point penting yang perlu direvisi dari pertemuan siklus 3. Jadwal pembelajaran disesuaikan dengan jadwal pelajaran Penjaskes kelas Va, yaitu pada hari rabu di jam pelajaran 1-3 di sekolah sama seperti pertemuan sebelumnya dimulai pukul 07.30 WIB. Peneliti mempersiapkan RPP sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, dengan adanya RPP diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal karena memiliki bahan acuan yang jelas. Selain itu peneliti juga mempersiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran, gunanya untuk mendukung pembelajaran agar lebih maksimal dan diharapkan mampu menarik antusias siswa dengan menggunakan media yang lebih menarik dan bervariasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada hari Rabu, 5 Maret 2014 pelaksanaan tindakan siklus 4 dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari. Bel masuk tepat pukul 07.30 WIB, dan pukul 07.05 WIB guru memasuki kelas. Ketika guru memasuki kelas terlihat beberapa siswa sedang bertengkar, guru membutuhkan cukup banyak waktu untuk membuat kelas kembali tenang. Setelah kelas kembali tenang dan siswa dapat

dikondisikan dengan baik, guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan presensi yang dilakukan di dalam kelas sama seperti pertemuan siklus sebelumnya. Guru mengkondisikan siswa di dalam kelas, kemudian menjelaskan secara garis besar materi awal dan ruang lingkup materi awal dan ruang lingkup pelajaran yang akan disampaikan pada pertemuan kali ini. Selanjutnya guru memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada seluruh siswa mengenai materi yang disampaikan pada siklus 3, baik materi awal, permainan, dan media yang diberikan, tujuannya adalah memflasback pengetahuan siswa sebelum melanjutkan ke proses pembelajaran siklus 4 ini. Selain itu guru memberikan motivasi pada siswa untuk lebih semangat dan sportifitas dalam mengikuti proses pembelajaran pada hari ini.

Setelah siswa dapat dikondisikan di dalam kelas, guru membawa siswa ke lapangan. Siswa dibariskan dalam beberapa baris kemudian guru memberikan pemanasan dengan lari keliling lapangan secara bergantian sesuai barisan banjar mereka, setelah itu guru memberikan peregangan kepada semua siswa yang sebelumnya telah membuat barisan dengan jarak kedua rentangan tangan tidak saling bersentuhan. Peregangan diberikan dengan gerakan yang bervariasi dengan gerakan statis dan dinamis secara sistematis. Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diberikan pada pertemuan kali ini dengan dilanjutkan mendemonstrasikan gerakan secara langsung dengan disaksikan oleh siswa, yaitu:

- 1) Berlari dengan posisi menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat,
- 2) gerakan gerakan kaki lurus ke depan,
- 3) kaki lurus ke depan,
- 4) Gerakan mengangkat paha rata-rata air ,
- 5) Berlari cepat (sprint).

Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan

beberapa gerakan di atas, setelah itu guru memberi kesempatan pada siswa untuk mencoba gerakan masing-masing 2 kali, dan supaya tertib guru memberi kesempatan sesuai absen siswa.

Guru menjelaskan media yang digunakan satu persatu dan mencoba menarik minat siswa dengan memberikan pertanyaan sederhana, seperti apakah siswa sudah pernah melihat, memegang, dan menggunakan media yang digunakan pada hari ini, kemudian guru menghubungkannya dengan permainan yang telah direncanakan sebelumnya sesuai dengan RPP. Selanjutnya guru memberi kesempatan kepada siswa untuk melihat dan mengamati secara detail dan mencoba media yang disediakan. Setelah itu siswa melakukan permainan dengan dibimbing langsung oleh guru.

c. Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus 4 dilakukan oleh guru pengamat dan teman sejawat. Aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas guru dan aktifitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain dan media yang berbeda menggunakan lembar observasi yang telah disediakan seperti pada pertemuan siklus sebelumnya.

Hasil observasi/pengamatan pada pembelajaran gerak dasar lari siklus 4 berdasarkan observasi terhadap kinerja guru didapatkan hasil 73,33% dari indikator pencapaian yang diharapkan, sedangkan pada siklus 3 didapatkan nilai persentase sebesar 60%.

Dari beberapa indikator pencapaian hasil yang diharapkan berikut adalah indikator yang belum tercapai:

- 1) Pengkondisian kelas pada siklus 4 sudah dilakukan dengan baik, akan tetapi belum maksimal, artinya kondisi kelas masih dapat ditingkatkan lagi. Terlihat butuh waktu yang lama untuk guru menyelesaikan masalah yang timbul di awal pelajaran seperti dijelaskan di atas.
- 2) Bentuk modifikasi media yang disiapkan sudah cukup, akan tetapi benda-benda kecil berwarna yang digunakan harusnya menggunakan lebih banyak lagi bentuk dan warna agar lebih menarik. Dengan begitu siswa akan tampak lebih senang mengamati dan menggunakan media yang mereka gunakan dalam proses pembelajaran pada siklus 4 ini.
- 3) Guru menutup pelajaran dengan tanpa memberikan kesimpulan atau rangkuman singkat terhadap proses pembelajaran hari ini, dan menutup pelajaran tanpa memberikan salam.
- 4) Guru tidak memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut pada pertemuan siklus 4, padahal ketiga hal tersebut merupakan akhir proses yang sangat penting dalam sebuah proses pembelajaran. Terutama tindak lanjut, merupakan cara memperbaiki hal-hal yang perlu diarahkan agar lebih baik lagi kedepannya,

Sedangkan untuk pencapaian tingkat penguasaan siswa hanya 60%, yang sebelum diadakan pendekatan modifikasi tingkat penguasaan 40%. Pada siklus 4 ada beberapa indikator yang belum terpenuhi, sebagai berikut:

- 1) Siswa tidak menunjukkan rasa senang dalam menggunakan media pada pertemuan siklus 4 ini, tidak ada ketertarikan yang berarti ketika guru menghadirkan media yang digunakan untuk membantu proses pembelajaran hari ini.
- 2) Siswa dalam melakukan pendinginan di akhir pelajaran kurang mengindahkan instruksi gerak yang diberikan guru.
- 3) Siswa tidak antusias menerima umpan balik yang diberikan guru, hal ini ditandai ketika guru memberikan beberapa pertanyaan seputar materi pelajaran pada siklus 4 siswa tidak bersifat kompetitif dalam menanggapi.
- 4) Siswa kurang tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran, sama seperti halnya ketika guru memberikan umpan balik, siswa tidak dapat fokus lagi diakhir pelajaran.
- 5) Pada akhir pelajaran ketika guru mengecek kehadiran siswa satu persatu, siswa tidak dapat dikondisikan lagi, sehingga guru hanya mengecek dengan menanyakan kehadiran pada siswa.
- 6) Siswa tidak tertib ketika guru menutup proses pembelajaran. Ditandai dengan siswa tidak menjawab salam yang disampaikan oleh guru dan memilih langsung berlari ke tempat penyimpanan botol minum dan langsung ke kelas.

d. Refleksi

Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai pada tahap perencanaan, tetapi temuan hasil observasi, menunjukkan perlunya peningkatan motivasi, fokus, afektif, semangat, sportifitas, dan keseriusan dalam mengikuti pelajaran. Sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan mampu dicapainya tingkat persentase guru dan penguasaan kelas.

e. Revisi

Berdasarkan temuan-temuan hasil dari siklus 4 perlu dilakukan perbaikan-perbaikan atau revisi baik untuk guru maupun untuk siswa, sebagai berikut:

1) Guru

- a) Guru lebih banyak lagi memberikan motivasi agar siswa tetap semangat dan antusias yang tinggi untuk tetap sportifitas mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga proses pembelajaran.
- b) Menggunakan metode bermain dan media yang lebih tepat lagi, yang tetap mengandung nilai hiburan dan edukatif.
- c) Membantu menanamkan rasa sportifitas dalam diri siswa yang dimplikasikan dengan bentuk keseriusan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- d) Lebih menguasai kelas sehingga kelas kondusif agar siswa dapat meningkatkan tingkat penguasaan, baik kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotoriknya.

2) Siswa

- a) Lebih fokus mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga akhir proses pembelajaran, dengan semangat dan keseriusan.
- e) Menyeimbangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotoriknya dalam proses pembelajaran yang diikuti.
- b) Lebih aktif dalam melakukan tugas gerak yang diberikan guru dengan gerakan yang benar sesuai instruksi yang diberikan guru.
- c) Memanfaatkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan penuh antusias dan penuh semangat.
- d) Melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh, semangat, dan sportifitas sesuai dengan instruksi guru.
- e) Siswa tertib hingga akhir proses pembelajaran dan guru menutup proses pembelajaran dengan salam kemudian mempersilakan siswa kembali ke dalam kelas.

f. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 4 ini terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan dengan siklus 3, walaupun belum mencapai sasaran yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan yang didasarkan atas hal-hal apa saja yang harus direvisi pada pertemuan siklus 4 dan dilanjutkan pada tindakan pada siklus 5.

6. Siklus Kelima

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan siklus 5 ini peneliti bersama teman sejawat menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan hasil revisi pada siklus 4, menyiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di siklus 5 dengan semaksimal mungkin, dan mempersiapkan point-point penting yang perlu direvisi dari pertemuan siklus 4. Jadwal pembelajaran disesuaikan dengan jadwal pelajaran Penjaskes kelas Va, yaitu pada hari rabu di jam pelajaran 1-3 di sekolah sama seperti pertemuan sebelumnya dimulai pukul 07.30 WIB. Peneliti mempersiapkan RPP sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, dengan adanya RPP diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal karena memiliki bahan acuan yang jelas. Selain itu peneliti juga mempersiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran, gunanya untuk mendukung pembelajaran agar lebih maksimal dan diharapkan mampu menarik antusias siswa dengan menggunakan media yang lebih menarik dan bervariasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada hari Rabu, 12 Maret 2014 pelaksanaan tindakan siklus 5 dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari. Bel masuk tepat pukul 07.30 WIB, dan pukul 07.05 WIB guru memasuki kelas. Guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan presensi yang dilakukan di dalam kelas sama seperti pertemuan siklus sebelumnya. Diawal guru mengkondisikan siswa dengan mempersilakan semua

siswa untuk berdiri, kemudian guru meminta siswa merapikan meja dan kursi masing-masing, ini dilakukan sebagai usaha untuk membuat siswa fokus terhadap kehadiran guru. Selanjutnya guru memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada seluruh siswa mengenai materi yang disampaikan pada siklus 4, baik materi awal, permainan, dan media yang diberikan, tujuannya adalah memflasback pengetahuan siswa sebelum melanjutkan ke proses pembelajaran siklus 5 ini. Selain itu guru memberikan motivasi pada siswa untuk lebih semangat dan sportifitas dalam mengikuti proses pembelajaran pada hari ini.

Guru mempersilakan siswa ke lapangan dengan tertib sesuai dengan barisan tempat duduk masing-masing. Siswa membuat lingkaran besar dengan kelompok putra dan putri, kemudian guru menunjuk seorang siswa untuk menjadi instruktur dengan berdiri di tengah lingkaran, namun gerakan tetap berpedoman dengan gerakan peregangan yang dilakukan guru.

Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diberikan pada pertemuan kali ini dengan dilanjutkan mendemonstrasikan gerakan secara langsung dengan disaksikan oleh siswa, yaitu: 1) Berlari dengan posisi menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat, 2) gerakan kaki injak-injak tanah, gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak dengan kecepatan tinggi. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan beberapa gerakan di atas, setelah itu guru memberi kesempatan pada siswa untuk mencoba gerakan masing-masing 3 kali, dan supaya tertib guru memberi kesempatan sesuai absen siswa.

Guru menjelaskan media yang digunakan satu persatu dan mencoba menarik minat siswa dengan memberikan pertanyaan sederhana, tentang teknik gerakan dan media yang digunakan pada hari ini., kemudian guru menghubungkannya dengan permainan yang telah direncanakan sebelumnya sesuai dengan RPP. Selanjutnya guru memberi kesempatan kepada siswa untuk melihat dan mengamati secara detail dan mencoba media yang disediakan. Setelah itu siswa melakukan permainan dengan dibimbing langsung oleh guru.

c. Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus 5 dilakukan oleh guru pengamat dan teman sejawat. Aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas guru dan aktifitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain dan media yang berbeda menggunakan lembar observasi yang telah disediakan seperti pada pertemuan siklus sebelumnya.

Hasil observasi/pengamatan pada pembelajaran gerak dasar lari siklus 5 berdasarkan observasi terhadap kinerja guru didapatkan hasil 86,66% dari indikator pencapain yang diharapkan, sedangkan jika dibandingkan dengan persentase nilai pada siklus 4 sebesar 73,33% terjadi peningkatan. Dari beberapa indikator pencapaian hasil yang diharapkan berikut adalah indikator yang belum tercapai:

- 1) Kemampuan guru mengkondisikan kelas belum maksimal, terlihat ketika guru berusaha memfokuskan kelas diawal pelajaran banyak siswa yang enggan mengikuti instruksi untuk mengikuti tugas gerak dari guru.

- 2) Guru menutup pelajaran dengan tidak menarik bagi siswa, tanpa memberikan kesimpulan atau rangkuman singkat terhadap proses pembelajaran hari ini, dan menutup pelajaran tanpa memberikan salam.

Sedangkan untuk pencapaian tingkat penguasaan siswa hanya 73,33%, yang sebelum diadakan pendekatan modifikasi tingkat penguasaan 60%. Pada siklus 5 ada beberapa indikator yang belum terpenuhi, sebagai berikut:

- 1) Siswa tidak antusias menanggapi umpan balik yang diberikan guru. Umpan balik, diskusi kecil diakhir pelajaran tidak memberikan kontribusi yang berarti untuk membuat siswa tertarik ketika guru memberikan umpan balik.
- 2) Siswa kurang tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran, sama seperti halnya ketika guru memberikan umpan balik, siswa tidak dapat fokus lagi diakhir pelajaran.
- 3) Pada akhir pelajaran ketika guru mengecek kehadiran siswa satu persatu, siswa tidak terlihat tenang di dalam barisannya.
- 4) Siswa tidak tertib ketika guru menutup proses pembelajaran. Ditandai dengan siswa yang membubarkan barisan ketika guru belum mengucapkan salam untuk menutup pelajaran.

d. Refleksi

Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai pada tahap perencanaan, tetapi temuan hasil observasi, menunjukkan perlunya peningkatan motivasi, fokus, afektif, semangat, sportifitas, dan keseriusan dalam mengikuti pelajaran. Sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan mampu dicapainya tingkat persentase guru dan penguasaan kelas.

e. Revisi

Berdasarkan temuan-temuan hasil dari siklus 5 perlu dilakukan perbaikan-perbaikan atau revisi baik untuk guru maupun untuk siswa, sebagai berikut:

1) Guru

- a) Guru lebih banyak lagi memberikan motivasi agar siswa tetap semangat dan antusias yang tinggi untuk tetap sportifitas mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga proses pembelajaran.
- b) Membantu menanamkan rasa sportifitas dalam diri siswa yang dimplikasikan dengan bentuk keseriusan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- c) Lebih menguasai kelas sehingga kelas kondusif agar siswa dapat meningkatkan tingkat penguasaan, baik kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotoriknya.

2) Siswa

- a) Lebih fokus mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga akhir proses pembelajaran, dengan semangat dan keseriusan.
- b) Memanfaatkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan penuh antusias dan penuh semangat.
- c) Melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh, semangat, dan sportifitas sesuai dengan instruksi guru.
- d) Siswa tertib hingga akhir proses pembelajaran dan guru menutup proses pembelajaran dengan salam kemudian mempersilakan siswa kembali ke dalam kelas.

f. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 5 ini terlihat adanya peningkatan bila dibandingkan dengan siklus 4, walaupun belum mencapai seluruh indikator yang diharapkan. Oleh karena itu perlu adanya perencanaan dan tindakan pada siklus 6.

7. Siklus Keenam

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan siklus 6 ini peneliti bersama teman sejawat menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan hasil revisi pada siklus 5, menyiapkan media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran di siklus 6 dengan semaksimal mungkin, dan mempersiapkan point-point penting yang perlu direvisi dari pertemuan siklus 5. Jadwal pelajaran disesuaikan dengan jadwal pelajaran Penjaskes kelas Va, yaitu pada hari rabu di jam pelajaran 1-3 di sekolah sama seperti pertemuan sebelumnya dimulai pukul 07.30 WIB. Peneliti mempersiapkan RPP sebagai acuan dalam melakukan pembelajaran di sekolah, dengan adanya RPP diharapkan proses pembelajaran dapat berjalan terencana, sistematis, dan maksimal karena memiliki bahan acuan yang jelas. Selain itu peneliti juga mempersiapkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran, gunanya untuk mendukung pembelajaran agar lebih maksimal dan diharapkan mampu menarik antusias siswa dengan menggunakan media yang lebih menarik dan bervariasi.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada hari Rabu, 19 Maret 2014 pelaksanaan tindakan siklus 6 dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari. Bel masuk tepat pukul 07.30 WIB, dan sebelum bel berbunyi guru sudah ada di dalam kelas, sehingga pada saat bel berbunyi siswa dapat langsung dikondisikan di dalam kelas. Setelah siswa duduk

tertib dibangku masing-masing guru membuka pelajaran dengan salam, berdoa dan presensi.

Kemudian guru membuka diskusi kecil tentang materi yang di sampaikan pada pertemuan siklus 5. Setelah diskusi dilakukan \pm 10 menit dengan 3 pertanyaan yang diajukan guru. Selain itu guru memberikan cerita tentang olahraga di Indonesia yang memiliki nilai motivasi, sportifitas, dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran pada hari ini.

Guru mempersilakan siswa ke lapangan dengan tertib sesuai dengan barisan tempat duduk masing-masing. Siswa membuat membuat barisan 4 berbanjar, dengan 2 banjar putra dan 2 banjar putri, selanjutnya siswa membuat 2 lingkaran besar dengan kelompok masing-masing lingkaran terdiri 1 banjar putra dan 1 banjar putri, kemudian guru menunjuk seorang siswa untuk menjadi instruktur dengan berdiri di tengah lingkaran, namun gerakan tetap berpedoman dengan gerakan peregangan yang dilakukan guru.

Kemudian guru menjelaskan materi yang akan diberikan pada pertemuan kali ini dengan dilanjutkan mendemonstrasikan gerakan secara langsung dengan disaksikan oleh siswa, yaitu: 1) gerakan Hopjump (lompat kijang), yaitu langkah yang lebar disertai gerak lompatan ke depan kedua kaki saling berganti menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan, 2) mengangkat paha rata-rata air secara bergantian. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan beberapa gerakan di atas dengan memanggil 2 orang siswa untuk memperagakan langsung mengikuti gerakan yang didemonstrasikan guru,

setelah itu guru memberi kesempatan pada siswa untuk mencoba gerakan masing-masing 3 kali, dan supaya tertib guru memberi kesempatan sesuai absen siswa.

Guru menjelaskan media yang digunakan satu persatu dan mencoba menarik minat siswa dengan memberikan pertanyaan sederhana, tentang bahan dan nama media yang digunakan. Kemudian guru menghubungkannya dengan permainan yang telah direncanakan sebelumnya sesuai dengan RPP. Selanjutnya guru memberi kesempatan kepada siswa untuk melihat dan mengamati secara detail dan mencoba media yang disediakan. Setelah itu siswa melakukan permainan dengan dibimbing langsung oleh guru.

c. Observasi

Observasi pelaksanaan tindakan siklus 6 dilakukan oleh guru pengamat dan teman sejawat. Aktifitas yang dilakukan adalah mengamati aktifitas guru dan aktifitas siswa dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain dan media yang berbeda menggunakan lembar observasi yang telah disediakan seperti pada pertemuan siklus sebelumnya.

Hasil observasi/pengamatan pada pembelajaran gerak dasar lari siklus 6 berdasarkan observasi terhadap kinerja guru didapatkan hasil 93,33% dari indikator pencapaian yang diharapkan, dan pada siklus 5 sebesar 86,66%. Dari beberapa indikator pencapaian hasil yang diharapkan berikut adalah indikator yang belum tercapai:

- 1) Kemampuan guru mengkondisikan kelas belum maksimal, terlihat ketika guru berusaha memfokuskan kelas diawal pelajaran banyak siswa yang enggan mengikuti instruksi untuk mengikuti tugas gerak dari guru.

Sedangkan untuk pencapaian tingkat penguasaan siswa pada siklus 6 sebesar 86,66%, sedangkan hasil pembelajaran yang dilakukan pada proses pembelajaran siklus 5 tingkat penguasaan 73,33%. Pada siklus 5 ini ada beberapa indikator yang belum terpenuhi, sebagai berikut:

- 1) Siswa kurang tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran, sama seperti halnya ketika guru memberikan umpan balik, siswa tidak dapat fokus lagi diakhir pelajaran.
- 2) Pada akhir pelajaran ketika guru mengecek kehadiran siswa satu persatu, siswa tidak terlihat tenang di dalam barisannya.

d. Refleksi

Secara umum bahwa tindakan telah dilaksanakan sesuai pada tahap perencanaan, tetapi temuan hasil observasi, menunjukkan perlunya peningkatan motivasi, fokus, afektif, semangat, sportifitas, dan keseriusan dalam mengikuti pelajaran. Sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan mampu dicapainya tingkat persentase guru dan penguasaan kelas.

e. Revisi

Berdasarkan temuan-temuan hasil dari siklus 6 perlu dilakukan perbaikan-perbaikan atau revisi baik untuk guru maupun untuk siswa, sebagai berikut:

1) Guru

- a) Guru lebih banyak lagi memberikan motivasi agar siswa tetap semangat dan antusias yang tinggi untuk tetap sportifitas mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga proses pembelajaran.

- b) Membantu menanamkan rasa sportifitas dalam diri siswa yang dimplikasikan dengan bentuk keseriusan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- c) Lebih menguasai kelas sehingga kelas kondusif agar siswa dapat meningkatkan tingkat penguasaan, baik kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotoriknya.

2) Siswa

- a) Lebih fokus mengikuti proses pembelajaran dari awal hingga akhir proses pembelajaran, dengan semangat dan keseriusan.
- b) Memanfaatkan media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan penuh antusias dan penuh semangat.
- c) Melakukan gerakan inti pembelajaran dengan rasa bersungguh-sungguh, semangat, dan sportifitas sesuai dengan instruksi guru.
- d) Siswa tertib hingga akhir proses pembelajaran dan guru menutup proses pembelajaran dengan salam kemudian mempersilakan siswa kembali ke dalam kelas.

f. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari siklus 6 ini terlihat adanya peningkatan bila dari siklus 5, dan oleh karena tingkat penguasaan guru dan siswa lebih dari 80%, maka dapat dikatakan pembelajaran yang dilakukan dalam beberapa siklus 6 sudah mencukupi nilai yang diharapkan, sehingga siklus penelitian tidak perlu dilanjutkan lagi. Artinya pada siklus 6, tindakan penelitian dianggap selesai karena sudah memenuhi nilai yang diharapkan, baik guru maupun siswa.

B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting hasil penelitian seperti yang disajikan dalam hasil penelitian tindakan kelas.

Penerapan pendekatan modifikasi dengan metode bermain pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa melakukan gerak dasar lari sprint. Pendekatan modifikasi yang dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat dilakukan secara intensif. Hal ini sesuai dengan seperti dikemukakan dalam Djumidar (2004 : 11.24) menjelaskan bahwa dalam upaya menarik siswa, maka usaha dalam suatu pembelajaran perlu diadakan modifikasi dalam bentuk alat-alat berwarna agar siswa lebih aktif mengikuti proses pembelajaran, terutama untuk anak sekolah dasar. Hal ini dikarenakan anak-anak pada usia sekolah dasar masih senang bermain dengan benda-benda yang dianggap menarik bagi mereka, sehingga dengan melihat alat-alat modifikasi yang berbeda siswa lebih semangat dalam proses pembelajaran.

Selain itu sesuai dengan manfaat media pada penelitian tindakan kelas ini telah memberikan dampak yang positif pula terhadap peningkatan hasil belajar siswa melakukan gerak dasar lari sprint, karena media dapat membantu dalam proses penyampaian materi pembelajaran. Hal ini sesuai dengan manfaat media dalam proses pembelajaran secara umum adalah memperlancar proses interaksi antara guru dan siswa untuk membantu siswa belajar secara optimal. Lebih khusus manfaat media diidentifikasi oleh Kemp dan Dayton (1985) dalam <http://pojokpenjas.blogspot.com> sebagai berikut :

- 1) Penyampaian materi dapat diseragamkan
- 2) Proses instruksional menjadi lebih menarik
- 3) Proses belajar siswa menjadi lebih interaktif
- 4) Jumlah waktu belajar-mengajar dapat dikurangi
- 5) Kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan
- 6) Proses belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja
- 7) Sikap positif siswa terhadap materi belajar maupun terhadap proses belajar itu sendiri dapat ditingkatkan
- 8) Peran guru dapat berubah ke arah yang lebih positif dan produktif.

Pendekatan modifikasi yang diterapkan menggunakan metode bermain dan media yang berbeda yang dilakukan dalam beberapa siklus dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari, hal ini juga sesuai dengan penelitian yang sama menerapkan pendekatan modifikasi yang dilakukan oleh Dedi Irawan (2013) yang berjudul: Peningkatan Pembelajaran Pendidikan jasmani Materi Bola Voli dengan pendekatan Modifikasi di Kelas VIII D SMP Negeri 17 Kota Bengkulu". Dimana pada salah satu kesimpulan dinyatakan bahwa proses pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Pada awal penelitian dilakukan observasi awal pembelajaran gerak dasar lari siswa, dapat diketahui bahwa hasil nilai persentase guru sebesar 33,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 26,66%. Setelah didapatkan jumlah persentase berikut peneliti bersama teman sejawat mempersiapkan rencana proses pembelajaran untuk proses pembelajaran siklus 1. Dan pada proses pembelajaran siklus satu dari hasil observasi diperoleh nilai persentase guru sebesar 46,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 33,33%. Setelah peneliti bersama teman sejawat mendiskusikan hasil temuan siklus 1, peneliti bersama teman sejawat melakukan beberapa hal yang harus direvisi dan mempersiapkan rencana proses pembelajaran kembali untuk siklus 2. Dan pada siklus 2 diperoleh nilai persentase guru sebesar 53,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 40,00%. Dan pada siklus 3 diperoleh nilai persentase guru sebesar 60,00%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 46,66%.

Setelah penelitian dilaksanakan sampai dengan siklus 3 masih terdapat beberapa kendala yang muncul dalam proses pembelajaran gerak dasar lari sprint dengan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda, diantaranya sebagai berikut: siswa kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, siswa belum serius melakukan gerakan, dan masih belum tertib ketika di barisan. Sebagian besar murid putra lebih cepat beradaptasi terhadap instruksi dan melakukan tugas gerak dari guru, sedangkan murid putri lebih lama sehingga kepercayaan diri, kemauan dan keberanian muncul ketika guru memberikan motivasi dan mendemonstrasikan kembali gerakan yang dilakukan. Meskipun belum menunjukkan hasil memuaskan, pada siklus 1 sampai siklus 3 telah terjadi peningkatan kemampuan siswa.

Pada siklus 4 diperoleh persentase guru sebesar 73,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 60,00%, pada siklus 5 nilai persentase guru sebesar 86,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 73,33%. Pada setiap akhir siklus peneliti bersama teman sejawat melakukan diskusi untuk merevisi apa saja yang harus diperbaiki dari proses pembelajaran yang telah dilakukan dan mendiskusikan rencana proses pembelajaran siklus selanjutnya.

Dan pada siklus 6 nilai persentase guru sebesar 93,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 86,66%. Karena pada siklus 6 tingkat penguasaan guru dan siswa diatas 80%, maka tindakan penelitian dapat dihentikan karena dianggap tingkat penguasaan sudah mencukupi baik guru maupun siswa.

Peningkatan tingkat penguasaan pembelajaran gerak dasar lari yang dilakukan mulai dari siklus 1 sampai dengan siklus 6 merupakan bentuk nyata dari peningkatan yang dipengaruhi oleh penerapan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda dalam proses pembelajaran gerak dasar lari. Karena peningkatan yang dicapai sudah sesuai yang diharapkan, dengan lebih dari 80% tingkat penguasaan guru maupun siswa maka dengan demikian melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda dapat meningkatkan tingkat penguasaan siswa dalam proses pembelajaran gerak dasar lari sprint.

Berikut persentase hasil observasi pembelajaran gerak dasar lari melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda:

Tabel 3.
Persentase Hasil Observasi Guru dan Siswa

SIKLUS	GURU	SISWA
PRA SIKLUS	33,33 %	26,66 %
SIKLUS 1	46,66 %	33,33 %
SIKLUS 2	53,33 %	40,00 %
SIKLUS 3	60,00 %	46,66 %
SIKLUS 4	73,33 %	60,00 %
SIKLUS 5	86,66 %	73,33 %
SIKLUS 6	93,33 %	86,66 %

Dari tabel di atas terlihat adanya peningkatan pada setiap siklus dibandingkan dari siklus sebelumnya. Hal ini merupakan dampak nyata dari revisi dari setiap siklus dengan menerapkan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan penggunaan media yang tepat dengan mengandung nilai hiburan dan tetap edukatif. Sehingga pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan penggunaan media yang berbeda berkontribusi terhadap pencapaian hasil pembelajaran yang maksimal.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah seluruh rangkaian kegiatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menggunakan metode bermain dan media yang berbeda di kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu selesai dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil pelajaran gerak dasar lari sprint, terlihat jelas dari hasil pra siklus hingga siklus 1 sampai dengan siklus 6.

Hasil nilai persentase guru yang didapat pada pra siklus sebesar 33,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 26,66%. Pada siklus 1 nilai persentase guru sebesar 46,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 33,33%. Pada siklus 2 nilai persentase guru sebesar 53,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 40,00%. Pada siklus 3 nilai persentase guru sebesar 60,00%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 46,66%. Pada siklus 4 nilai persentase guru sebesar 73,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 60,00%. Pada siklus 5 nilai persentase guru sebesar 86,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 73,33%. Pada siklus 6 nilai persentase guru sebesar 93,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 86,66%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan Penelitian Tindakan kelas (PTK) melalui penerapan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lari.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terjadi peningkatan pembelajaran dari sebelum dilakukan pendekatan modifikasi bermain dan media yang berbeda. Oleh karena itu, metode yang digunakan dalam penelitian dapat dijadikan sebagai pertimbangan guru penjaskes di sekolah untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran di sekolah.

Dengan penerapan yang benar pada saat melakukan proses pembelajaran, khususnya gerak dasar lari sprint ditambah dengan menanamkan nilai sportifitas dan semangat diharapkan akan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lebih baik lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti telah berusaha merancang dan mengembangkan penelitian sedemikian rupa, namun masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang masih perlu direvisi pada penelitian selanjutnya, antara lain sebagai berikut:

1. Peneliti hanya menggunakan kelas Va saja sebagai sampel penelitian, sehingga peneliti hanya dapat melihat peningkatan hasil proses pembelajaran pada kelas Va saja.
2. Peneliti hanya menerapkan 2 bentuk modifikasi, yaitu: penerapan modifikasi bermain dan penggunaan media yang berbeda. Sehingga dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan peningkatan hasil pembelajaran yang ditimbulkan dari penerapan keduanya.

D. Saran

Pemberian penerapan pendekatan modifikasi bermain dan media yang berbeda dalam pembelajaran gerak dasar lari dalam penelitian ini telah memberikan pengaruh dan dampak yang lebih terhadap hasil pembelajaran. Maka dalam kesempatan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Dalam penyajian pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SD Negeri 3 Kota Bengkulu sebaiknya dikondisikan melalui bentuk permainan dengan media yang sesuai dengan perkembangan kemampuan gerak siswa yang mengandung nilai hiburan namun tetap edukatif.
2. Upaya meningkatkan hasil pembelajaran dapat dilakukan dengan meningkatkan semangat, sportifitas, dan keseriusan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
3. Dalam pembelajaran gerak dasar lari khususnya gerak dasar lari sprint perlu adanya pendekatan pembelajaran yang baik, pendekatan yang dimaksud adalah pendekatan modifikasi media yang digunakan, selain itu modifikasi dapat dilakukan dalam bentuk permainan.
4. Penelitian Tindakan Kelas ini bisa ditindak lanjuti oleh guru maupun mahasiswa Penjaskes, FKIP Universitas Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwin. (2000). *Efektifitas Pembelajaran Siswa dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri 5 Kotamadya Bengkulu*. Surabaya.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD*.
- Dedi Irawan. (2013). *Peningkatan Pembelajaran Pendidikan jasmani Materi Bola Voli dengan pendekatan Modifikasi di Kelas VIII D SMP Negeri 17 Kota Bengkulu*. Bengkulu.
- Djumidar. (2004). *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Federasi Atletik Amatir Indonesia. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar*. Jakarta: IAAF-RDC.
- Hasbullah. (2005). *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Narbuko Cholid & Achmadi Abu. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nasution S. (2003). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurhasan. (2005). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Oki Prayogi. (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Membelakangi Melalui Pendekatan Modifikasi Alat dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas VIIb SMP N 17 Kota Bengkulu*. Bengkulu.
- Riduwan. (2002). *Variabel-Variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Soepartono. (2000). *Media pembelajaran*. Bandung: Nuansa.

- Santoso, Gempur. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Sisdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Subagiyo dkk. (2004). *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto dkk. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukadji Soetarlinah. (2000). *Menyusun dan Mengevaluasi Laporan Penelitian*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Nuansa.
- (sumbarahambali.blogspot.com) diakses pada 20 September 2013
- <http://pojokpenjas.blogspot.com/2008/12/modifikasi-pembelajaran-pendidikan.html> <http://media-grafika.com/pengertian-media-pembelajaran>

Lampiran 1

**Hasil Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Pra Siklus**

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		√
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran	√	
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi metode bermain dengan menarik bagi siswa		√
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa		√
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran	√	
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa		√
12	Guru memberikan umpan balik		√
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa		√
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut		√
	Jumlah	5	10

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{5}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \mathbf{33,33\%}$$

Bengkulu, 5 Februari 2014
Observer,

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 195912141982041001

Lampiran 2

**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Pra Siklus**

NO	Aktivitas Siswa	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran		√
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh		√
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung	√	
8	Siswa berpartisipasi dalam metode bermain yang diberikan guru dengan senang hati		√
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru		√
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru		√
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib		√
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik		√
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		√
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		√
	Jumlah	4	11

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{4}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 26,66\%$$

Bengkulu, 5 Februari 2014
Observer,

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010077

Lampiran 3

**Hasil Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 1**

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		√
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		√
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran	√	
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi bermain dengan menarik bagi siswa		√
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa		√
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran		√
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa	√	
12	Guru memberikan umpan balik	√	
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa		√
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran	√	
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut		√
	Jumlah	7	8

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{7}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 46,66\%$$

Bengkulu, 12 Februari 2014
Observer,

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 195912141982041001

Lampiran 4

**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 1**

NO	Aktivitas Siswa	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran		√
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh		√
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung	√	
8	Siswa berpartisipasi dalam permainan yang diberikan guru dengan senang hati	√	
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru		√
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru		√
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib		√
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik		√
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		√
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		√
	Jumlah	5	10

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{5}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 33,33\%$$

Bengkulu, 12 Februari 2014
Observer,

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010077

Lampiran 5

**Hasil Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 2**

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	√
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	√
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran	√	
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi bermain dengan menarik bagi siswa		
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa		√
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran	√	√
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa	√	√
12	Guru memberikan umpan balik		√
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa		√
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran	√	√
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut		√
	Jumlah	8	7

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{8}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 33,33\%$$

Bengkulu, 19 Februari 2014
Observer,

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 195912141982041001

Lampiran 6

**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 2**

NO	Aktivitas Siswa	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran	√	
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh		√
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung	√	
8	Siswa berpartisipasi dalam permainan yang diberikan guru dengan senang hati	√	
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru		√
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru		√
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib		√
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik		√
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		√
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		√
	Jumlah	6	9

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{6}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 40\%$$

Bengkulu, 19 Februari 2014
Observer,

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010077

Lampiran 7

**Hasil Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 3**

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		√
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran	√	
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi bermain dengan menarik bagi siswa		√
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa		√
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran	√	
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa	√	
12	Guru memberikan umpan balik	√	
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa		√
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran	√	
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut		√
	Jumlah	9	6

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{9}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 60\%$$

Bengkulu, 26 Februari 2014
Observer,

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010077

Lampiran 8

**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 3**

NO	Aktivitas Siswa	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran	√	
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran		√
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh		√
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung	√	
8	Siswa berpartisipasi dalam permainan yang diberikan guru dengan senang hati	√	
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru		√
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru	√	
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib		√
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik		√
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		√
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		√
	Jumlah	7	8

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{7}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 46,66\%$$

Bengkulu, 26 Februari 2014
Observer,

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 195912141982041001

Lampiran 9

**Hasil Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 4**

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		√
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran	√	
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran	√	
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi bermain dengan menarik bagi siswa	√	
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa		√
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran	√	
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa	√	
12	Guru memberikan umpan balik	√	
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa		√
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran	√	
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut		√
	Jumlah	11	4

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{11}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 73,33\%$$

Bengkulu, 5 Maret 2014
Observer,

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 195912141982041001

Lampiran 10

**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 4**

NO	Aktivitas Siswa	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran	√	
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran	√	
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh	√	
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung	√	
8	Siswa berpartisipasi dalam permainan yang diberikan guru dengan senang hati	√	
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru		√
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru	√	
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib		√
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik		√
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		√
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		√
	Jumlah	9	6

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{9}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 60\%$$

Bengkulu, 5 Maret 2014
Observer,

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010077

Lampiran 11

**Hasil Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 5**

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		√
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran	√	
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran	√	
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi bermain dengan menarik bagi siswa	√	
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa	√	
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran	√	
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa	√	
12	Guru memberikan umpan balik	√	
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa		√
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran	√	
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut	√	
	Jumlah	13	2

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{13}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 86,66\%$$

Bengkulu, 12 Maret 2014
Observer,

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 195912141982041001

Lampiran 12

**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 5**

NO	Aktivitas Siswa	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran	√	
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran	√	
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh	√	
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung	√	
8	Siswa berpartisipasi dalam permainan yang diberikan guru dengan senang hati	√	
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru	√	
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru	√	
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib	√	
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik		√
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		√
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		√
	Jumlah	11	4

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{11}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 73,33\%$$

Bengkulu, 12 Maret 2014
Observer,

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010077

Lampiran 13

**Hasil Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 6**

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
2	Guru melakukan doa dan presensi	√	
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		√
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran	√	
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran	√	
6	Memberikan pemanasan pada siswa	√	
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran	√	
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi bermain dengan menarik bagi siswa	√	
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa	√	
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran	√	
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa	√	
12	Guru memberikan umpan balik	√	
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa	√	
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran	√	
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut	√	
	Jumlah	14	1

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{14}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 93,33\%$$

Bengkulu, 19 Maret 2014
Observer,

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010077

Lampiran 14

**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Siklus 6**

NO	Aktivitas Siswa	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib	√	
2	Pada saat berdoa siswa tertib	√	
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa	√	
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran	√	
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikan tentang ruang lingkup materi pembelajaran	√	
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh	√	
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung	√	
8	Siswa berpartisipasi dalam permainan yang diberikan guru dengan senang hati	√	
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru	√	
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru	√	
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib	√	
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik	√	
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		√
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		√
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran	√	
	Jumlah	13	4

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{13}{15} \times 100\%$$

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = 86,66\%$$

Bengkulu, 19 Maret 2014
Observer,

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 195912141982041001

Lampiran 15

Kurikulum Penjaskes Kelas V

Standar Kompetensi	Kompetensi dasar
6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	<p>6.1 Mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>6.2 Mempraktikkan variasi teknik dasar ke dalam modifikasi permainan bola kecil, serta nilai kerja sama, sportivitas, dan kejujuran**)</p> <p>6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)</p>
7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>7.1 Mempraktikkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p> <p>7.2 Mempraktikkan aktivitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat , serta nilai kerja keras, disiplin, kerjasama, dan kejujuran</p>
8. Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<p>8.1 Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian</p> <p>8.2 Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian</p>

<p>9. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak dasar dalam gerak berirama dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya</p>	<p>9.1 Mempraktikkan kombinasi pola gerak mengayun, menarik, menekuk, meliuk, memutar dalam gerak berirama , serta nilai kerja sama, percaya diri, dan disiplin</p> <p>9.2 Mempraktikkan satu pola gerak berirama terstruktur dengan konsisten dan lancar serta nilai kerjasama, percaya diri, dan disiplin</p>
<p>10. Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)</p>	<p>10.1 Mempraktikkan gerak dasar renang gaya punggung: meluncur, menggerakkan tungkai, menggerakkan lengan, serta nilai kebersihan, keberanian dan percaya diri</p> <p>10.2 Mempraktikkan kombinasi gerakan lengan dan tungkai renang gaya punggung, serta nilai keberanian dan percaya diri</p>
<p>11. Mempraktikkan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya***)</p>	<p>11.1 Mempraktikkan pembuatan rencana kegiatan penjelajahan</p> <p>11.2 Mempraktikkan berbagai keterampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di lingkungan sekolah yang sehat, serta nilai kerjasama, disiplin, keselamatan, kebersihan, dan etika</p>
<p>12. Menerapkan budaya hidup sehat</p>	<p>12.1 Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan</p> <p>12.2 Mengenal bahaya miruman keras</p>

Lampiran 16

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Siklus 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Kelas / Semester : VA/ 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

I. Standar Kompetensi:

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar:

6.3. Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)

III. Indikator:

1. Kognitif

- a. Proses : Mengamati bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.

2. Afektif

- a. Disiplin (*Discipline*)
- b. Tekun (*diligence*)
- c. Tanggung jawab (*responsibility*)
- d. Ketelitian (*carefulness*)
- e. Kerja sama (*Cooperation*)
- f. Toleransi (*Tolerance*)
- g. Percaya diri (*Confidence*)
- h. Keberanian (*Bravery*)

3. Psikomotorik

- a. Memperagakan gerakan dasar lari
- b. Memperagakan gerakan gerak dasar lari dalam permainan sederhana

IV. Tujuan

1. Kognitif

- a. Proses : Siswa dapat menjelaskan bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Siswa mampu menjabarkan Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.

2. Afektif

- a. Siswa menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan gerakan
- b. Siswa tekun pada saat melakukan gerakan dasar lari
- c. Siswa menunjukkan tanggung jawab pada saat melakukan gerakan dengan teman
- d. Siswa memiliki ketelitian dalam melakukan setiap gerakan dengan benar
- e. Siswa menunjukkan kerja sama yang baik dnegan teman-temannya
- f. Siswa menunjukkan toleransi terhadap sesame siswa
- g. Siswa menunjukkan sikap percaya diri pada saat mengikuti proses belajar mengajar
- h. Siswa memiliki keberanian dalam melakukan setiap gerakan

3. Psikomotorik

Siswa mampu memperagakan gerakan dasar lari dalam permainan sederhana dengan baik.

V. Materi Pembelajaran

Gerakan: Dasar Lari Sprint

VI. Pendekatan Model

- Model Pembelajaran : Model pembelajaran langsung
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, Pemberian Tugas, Latihan, Tanya Jawab

VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Alat : RPP, Presensi, Peluit, Stopwatch
- Media : Kardus, Bola kasti, kapur tulis, gawang kecil

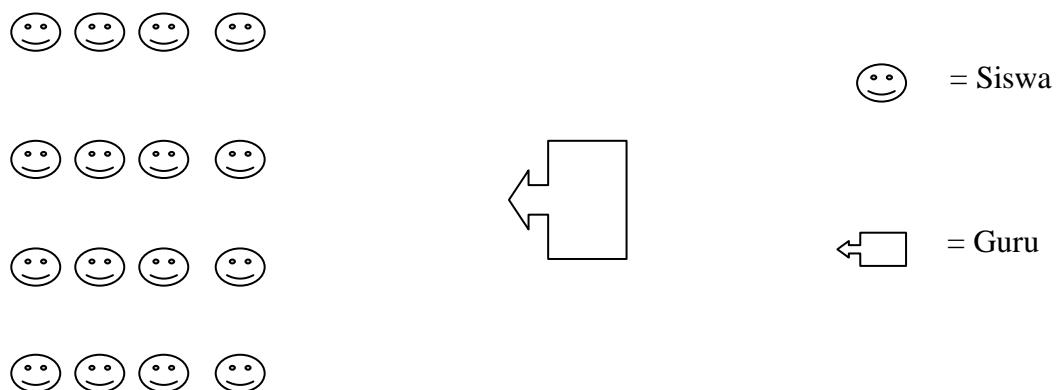
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Persiapan sebelum pembelajaran :

- Menyiapkan RPP dan Presensi
- Menyiapkan media pembelajaran

Kegiatan Awal Pembelajaran (30 Menit)

- Mengecek disiplin siswa hadir tepat waktu, berdoa, dan presensi dilakukan di dalam kelas
- Guru mengajak siswa ke lapangan terbuka
- Membariskan siswa menjadi empat baris

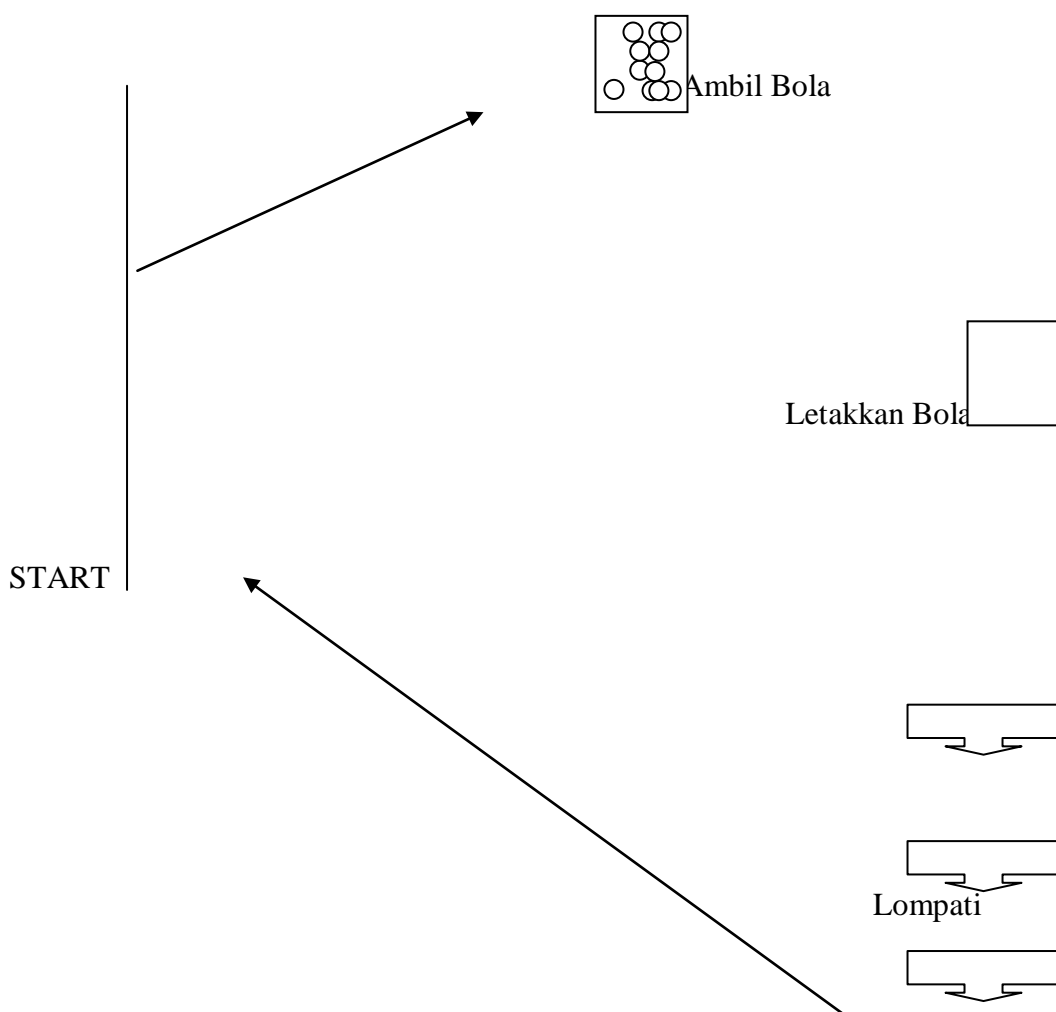


- Pemanasan
Lari keliling lapangan, kemudian stretching dipimpin oleh guru.
- Apersepsi (Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- Menyampaikan ruang lingkup materi (Gerakan dasar lari sprint)

Kegiatan Inti (70 Menit)

- Guru menjelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari sprint
- Guru mendemonstrasikan gerakan dasar lari dengan berbagai variasi gerakan dan memastikan seluruh siswa memperhatikan demonstrasi tersebut.

- Setelah demonstrasi selesai, guru meminta siswa melakukan gerakan inti pembelajaran berupa gerakan-gerakan dasar lari sprint, siswa yang belum dipanggil diharapkan tetap berada di barisan memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya.
- Berbagai variasi gerak dikombinasikan dalam bentuk permainan sederhana
 - ✚ Siswa dibagi ke dalam 3 kelompok, masing-masing 11 orang



✚ Keterangan:

Seluruh siswa berdiri sesuai dengan kelompok masing-masing dengan diberi nama kelompok A, B, dan C. Kelompok diundi menentukan tim yang bermain lebih dulu. Tim yang belum bermain diperbolehkan duduk di pinggir lapangan dengan tetap memperhatikan temannya melakukan kegiatan.

- ❖ Kelompok yang mendapat undian pertama untuk bermain berbaris di belakang garis start berbanjar. Peserta pertama berdiri paling depan dengan bersiap untuk bermain.
 - ❖ Pertama siswa berlari mengambil bola dengan gerakan kaki injak-injak tanah, gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak dengan kecepatan tinggi setelah mendengar bunyi peluit.
 - ❖ Setelah mengambil bola siswa dengan gerakan menekuk lutut menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti-gantian dengan frekuensi yang cepat menuju tempat meletakkan bola.
 - ❖ Setelah bola diletakkan, selanjutnya siswa berlari dengan melompati gawang kecil dan berlari kembali ke posisi awal dengan gerakan kaki lurus ke depan.
 - ❖ Kelompok yang menyelesaikan permainan dengan memindahkan semua bola dengan waktu tercepat dianggap sebagai pemenang permainan. Kemudian bergantian dengan kelompok yang lain.
 - ❖ Sedangkan kelompok yang kalah masing-masing mendapat hukuman, menggendong anggota kelompok yang menang dengan jarak yang ditentukan.
- ✚ Ketika siswa melakukan gerakan, guru mengamati kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa serta memberikan evaluasi dari gerakan yang dilakukan siswa.

IX. Sumber

Buku Penjasoskes

X. Penilaian

1. Teknik Penilaian

1) Kognitif

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari!
- b. Jelaskan macam-macam bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) apa saja dalam bentuk permainan sederhana yang telah dilakukan!

2. Tes unjuk kerja :

- berlari

Dengan variasi gerak dalam permainan sederhana

3. Rubrik Penilaian

KETERAMPILAN GERAKAN	Komponen penilaian	Indikator	Kualitas
GERAK DASAR LARI	Perilaku pendukung keterampilan	a. Keberanian b. Percaya diri c. Kesungguhan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E A/B/C/D/E
	Keluwesanan / Estetika gerakan	c. Luwes d. Keindahan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E

Keterangan :

Lingkari pada kualitas gerakan berikut :

A : Keberanian yang baik dan mendukung gerakan dengan luwes dan percaya diri

B : Cukup baik untuk melakukan gerakan dengan luwes dan percaya diri

C : Ragu-ragu melakukan gerakan

D : Kurang baik dengan gerakan yang tidak sempurna

E : Tidak berani melakukan gerakan

Bengkulu, 12 Februari 2014

**Mengetahui,
Guru Penjas SD N 3 Kota Bengkulu**

Praktikan

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 19591214 198204 1 001

Eka Youndha Yoully Anna
NPM : A1H010077

Lampiran 17

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Siklus 2

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Kelas / Semester : VA/ 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

I. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar :

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)

III. Indikator :

1. Kognitif

- a. Proses : Mengamati bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.

2. Afektif

- a. Disiplin (*Discipline*)
- b. Tekun (*diligence*)
- c. Tanggung jawab (*responsibility*)
- d. Ketelitian (*carefulness*)
- e. Kerja sama (*Cooperation*)
- f. Toleransi (*Tolerance*)
- g. Percaya diri (*Confidence*)
- h. Keberanian (*Bravery*)

3. Psikomotorik

- a. Memperagakan gerakan dasar lari
- b. Memperagakan gerakan gerak dasar lari dalam permainan sederhana

IV. Tujuan

1. Kognitif
 - a. Proses : Siswa dapat menjelaskan bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
 - b. Produk : Siswa mampu menjabarkan Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.
2. Afektif
 - a. Siswa menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan gerakan
 - b. Siswa tekun pada saat melakukan gerakan dasar lari
 - c. Siswa menunjukkan tanggung jawab pada saat melakukan gerakan dengan teman
 - d. Siswa memiliki ketelitian dalam melakukan setiap gerakan dengan benar
 - e. Siswa menunjukkan kerja sama yang baik dnegan teman-temannya
 - f. Siswa menunjukkan toleransi terhadap sesame siswa
 - g. Siswa menunjukkan sikap percaya diri pada saat mengikuti proses belajar mengajar
 - h. Siswa memiliki keberanian dalam melakukan setiap gerakan
3. Psikomotorik

Siswa mampu memperagakan gerakan dasar lari dalam permainan sederhana dengan baik.

V.Materi Pembelajaran

Gerakan: Dasar Lari

VI.Pendekatan Model

- Model Pembelajaran : Model pembelajaran langsung
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, Pemberian Tugas, Latihan, Tanya Jawab

VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Alat : RPP, Presensi, Peluit, Lapangan Terbuka, Stopwatch
- Media : Kapur tulis, ban mobil bekas, tongkat kecil

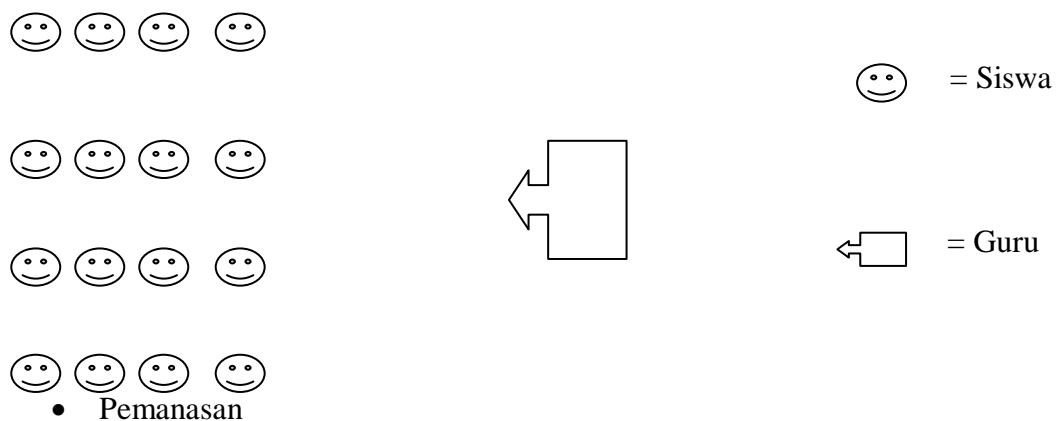
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Persiapan sebelum pembelajaran :

- Menyiapkan RPP dan Presensi
- Menyiapkan media pembelajaran

Kegiatan Awal Pembelajaran (30 Menit)

- Mengecek disiplin siswa hadir tepat waktu, berdoa, dan presensi dilakukan di dalam kelas
- Guru mengajak siswa ke lapangan terbuka
- Membariskan siswa menjadi empat baris



- Pemanasan

Lari keliling lapangan, kemudian stretching dipimpin oleh guru.

- Apersepsi (Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- Menyampaikan ruang lingkup materi (Gerakan dasar lari sprint)

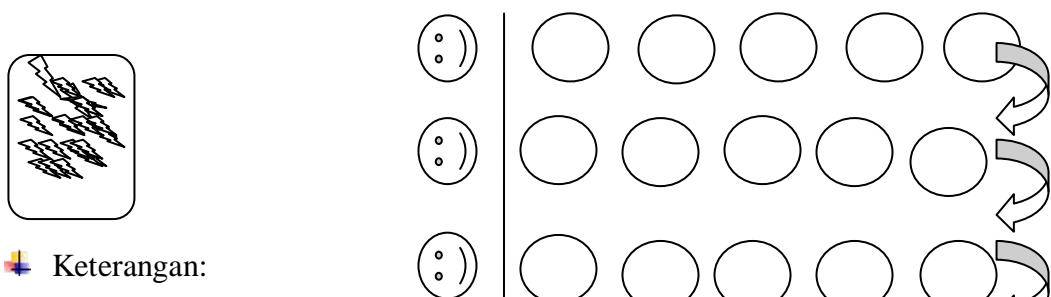
Kegiatan Inti (70 Menit)

- Guru menjelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari sprint
- Guru mendemonstrasikan gerakan dasar lari dengan berbagai variasi gerakan dan memastikan seluruh siswa memperhatikan demonstrasi tersebut.
- Setelah demonstrasi selesai, guru meminta siswa melakukan gerakan inti pembelajaran berupa gerakan-gerakan dasar lari sprint, siswa yang belum

dipanggil diharapkan tetap berada di barisan memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya.

- Guru menjelaskan media yang disediakan dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengamati secara langsung.
- Berbagai variasi gerak dikombinasikan dalam bentuk permainan sederhana

✚ Siswa dibagi ke dalam 3 kelompok, masing-masing 11 orang



✚ Keterangan:

Seluruh siswa berdiri sesuai dengan kelompok masing-masing dengan nama kelompok A, B, dan C. Kelompok bermain secara bersamaan dengan beberapa kali pengulangan.

- ❖ Siswa pelari pertama bersiap di belakang garis start, kemudian berlari setelah mendengar bunyi peluit dari guru.
- ❖ Siswa melompati barisan ban mobil bekas dengan loncatan kaki lebih lebar, setelah semua ban dilewati siswa berbalik arah ke sebelah kanan barisan ban bekas.
- ❖ Kemudian siswa berlari dengan gerakan Hopjump (lompat kijang), yaitu langkah yang lebar disertai gerak lompatan ke depan kedua kaki saling berganti menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan, sampai ke garis awal mulai berlari.
- ❖ Setelah sampai di garis awal, siswa berlari dengan mengangkat paha rata-rata air secara bergantian sampai ke kotak yang berisi tongkat-tongkat kecil di belakang garis awal (start)
- ❖ Pelari dari kelompok yang sudah memegang tongkat, pelari selanjutnya mulai berlari dengan aturan yang sama dengan pelari pertama.
- ❖ Yang harus diperhatikan, tongkat-tongkat yang disediakan tidak mencukupi untuk seluruh siswa. Artinya apabila siswa yang bermain

berjumlah 33 orang, maka tongkat yang disediakan hanya 32. Siswa yang tidak memperoleh tongkat, dilihat berasal dari kelompok mana.

- ❖ Kelompok yang salah satu anggotanya tidak memegang tongkat adalah kelompok yang kalah dan harus mendapatkan hukuman yang disesuaikan seperti bernyanyi di depan teman-temannya.
- ❖ Permainan diulang beberapa kali.

✚ Ketika siswa melakukan gerakan, guru mengamati kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa serta memberikan evaluasi dari gerakan yang dilakukan siswa.

Kegiatan Penutup (20 Menit)

- b. Guru memberikan gerakan pendinginan kepada siswa.
- c. Evaluasi umum terhadap proses dari hasil belajar siswa. Guru memberikan evaluasi secara keseluruhan terhadap hasil dari gerakan yang dilakukan siswa.
- d. Guru memberikan tugas gerak di rumah sebagai tindak lanjut dari proses belajar-mengajar di sekolah.
- e. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam

IX. Sumber

Buku Penjasoskes

X. Penilaian

- a. Teknik Penilaian

1. Kognitif

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari!
- b. Jelaskan macam-macam bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) apa saja dalam bentuk permainan sederhana yang telah dilakukan!
- b. Tes unjuk kerja : berlari: dengan variasi gerak dalam permainan sederhana

2) Rubrik Penilaian

KETERAMPILAN GERAKAN	Komponen penilaian	Indikator	Kualitas
GERAK DASAR LARI	Perilaku pendukung keterampilan	c. Keberanian d. Percaya diri e. Kesungguhan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E A/B/C/D/E
	Keluwesanan / Estetika gerakan	i. Luwes j. Keindahan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E

Keterangan :

Lingkari pada kualitas gerakan berikut :

A : Keberanian yang baik dan mendukung gerakan dengan luwes dan percaya diri

B : Cukup baik untuk melakukan gerakan dengan luwes dan percaya diri

C : Ragu-ragu melakukan gerakan

D : Kurang baik dengan gerakan yang tidak sempurna

E : Tidak berani melakukan gerakan

Bengkulu, 19 Februari 2014

Mengetahui,

Praktikan

Guru Penjas SD N 3 Kota Bengkulu

Endang Untoro, S.Pd

Eka Youndha Yoully Anna

NIP : 19591214 198204 1 001

NPM : A1H010077

Lampiran 18**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Siklus 3****Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan****Kelas / Semester : VA/ 1****Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)****I. Standar Kompetensi :**

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar :

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)

III. Indikator :

1. Kognitif

- a. Proses : Mengamati bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari (lari sprint) dengan bahasa yang sederhana.

2. Afektif

- a. Disiplin (*Discipline*)
- b. Tekun (*diligence*)
- c. Tanggung jawab (*responsibility*)
- d. Ketelitian (*carefulness*)
- e. Kerja sama (*Cooperation*)
- f. Toleransi (*Tolerance*)
- g. Percaya diri (*Confidence*)
- h. Keberanian (*Bravery*)

3. Psikomotorik

- a. Memperagakan gerakan dasar lari (lari sprint)
- b. Memperagakan gerakan gerak dasar lari (lari sprint) dalam permainan sederhana

IV. Tujuan

1) Kognitif

- a. Proses : Siswa dapat menjelaskan bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Siswa mampu menjabarkan Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari (lari sprint) dengan bahasa yang sederhana.

2) Afektif

- a. Siswa menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan gerakan
- b. Siswa tekun pada saat melakukan gerakan dasar lari
- c. Siswa menunjukkan tanggung jawab pada saat melakukan gerakan dengan teman
- d. Siswa memiliki ketelitian dalam melakukan setiap gerakan dengan benar
- e. Siswa menunjukkan kerja sama yang baik dnegan teman-temannya
- f. Siswa menunjukkan toleransi terhadap sesama siswa
- g. Siswa menunjukkan sikap percaya diri pada saat mengikuti proses belajar mengajar
- h. Siswa memiliki keberanian dalam melakukan setiap gerakan

3) Psikomotorik

Siswa mampu memperagakan gerakan dasar lari (lari sprint) dengan benar dalam permainan sederhana dengan baik.

V.Materi Pembelajaran

Gerakan: Dasar Lari Sprint

VI. Pendekatan Model

- Model Pembelajaran : Model pembelajaran langsung
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, Pemberian Tugas, Latihan, Tanya Jawab

VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Alat : RPP, Presensi, Peluit, Stopwatch, Lapangan Terbuka
- Media : Kotak kardus dibungkus berwarna, bola palstik kecil berwarna, bendera kecil berwarna, kapur tulis, undian hukuman, kardus kecil

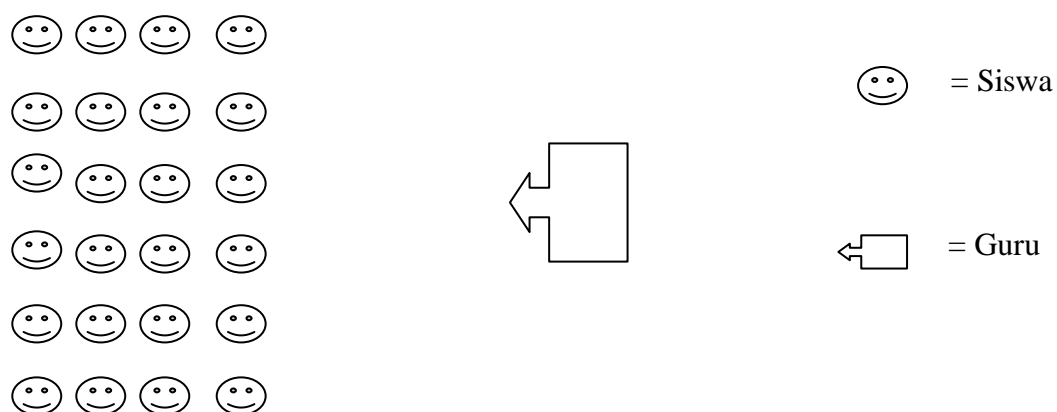
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Persiapan sebelum pembelajaran :

- Menyiapkan RPP dan Presensi
- Menyiapkan media pembelajaran

Kegiatan Awal Pembelajaran (30 Menit)

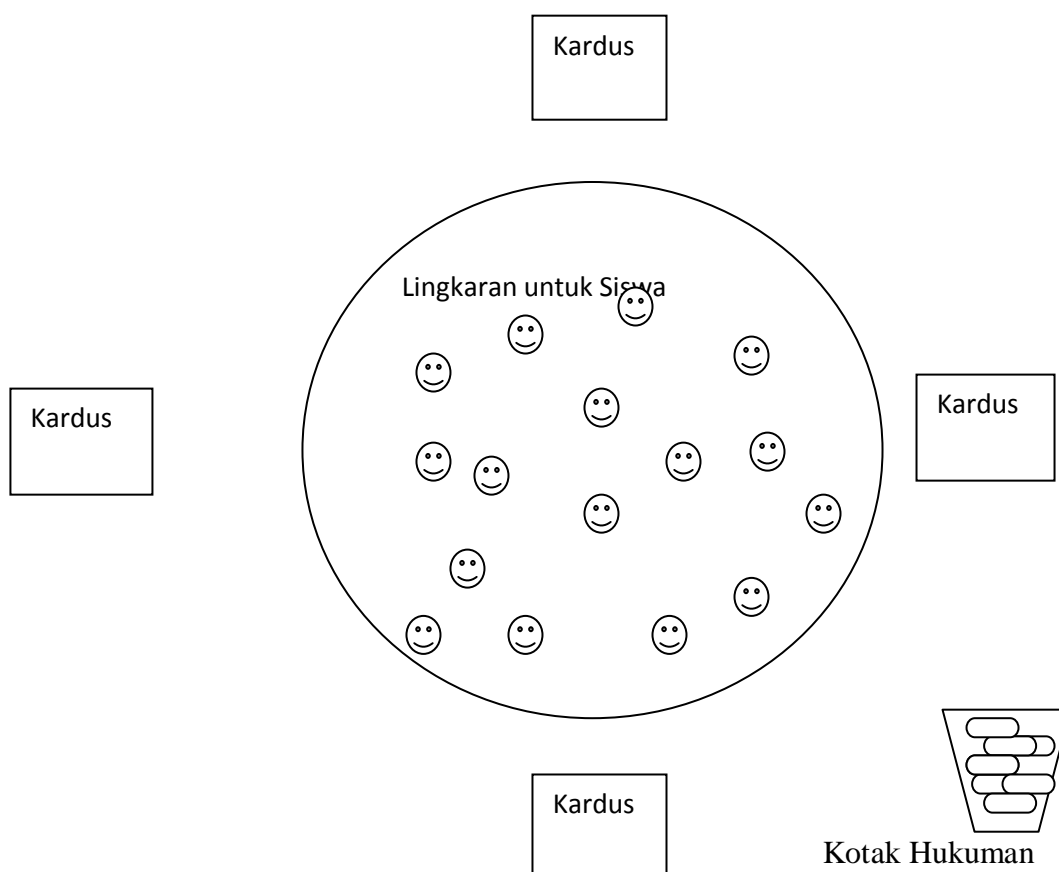
- Mengecek disiplin siswa hadir tepat waktu, berdoa, dan presensi dilakukan di dalam kelas
- Guru mengajak siswa ke lapangan terbuka
- Membariskan siswa menjadi enam baris



- Apersepsi (Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- Menyampaikan ruang lingkup materi (Gerakan dasar lari sprint)
- Pemanasan
Lari keliling lapangan, kemudian stretching dipimpin oleh guru.

Kegiatan Inti (70 Menit)

- Guru menjelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari sprint
- Guru mendemonstrasikan gerakan dasar lari dengan berbagai variasi gerakan dan memastikan seluruh siswa memperhatikan demonstrasi tersebut.
- Setelah demonstrasi selesai, guru meminta siswa melakukan gerakan inti pembelajaran berupa gerakan-gerakan dasar lari sprint, siswa yang belum dipanggil diharapkan tetap berada di barisan memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya.
- Berbagai variasi gerak dikombinasikan dalam bentuk permainan sederhana
 - ✚ Siswa dibagi ke dalam 2 kelompok, terdiri dari kelompok laki-laki dan perempuan.



✚ Keterangan:

Seluruh siswa dari kelompok putra maupun putrid berdiri siap di dalam lingkaran yang telah dibuat dengan garis putih kapur.

- ❖ Siswa berdiri dengan posisi diap di dalam lingkaran, sementara guru berada di luar lingkaran.
- ❖ Guru menjelaskan aturan permainan, yang dinamai dengan permainan gerak hitung.
- ❖ Permainan gerak hitung adalah permainan dengan melakukan aktivitas gerak sesuai nomor yang disebut antara angka 1-6, dengan ketentuan gerak sebagai berikut:
 - 1 : Berlari kecil (seperti jogging)
 - 2 : Berlari dengan posisi menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat
 - 3 : Berlari dengan gerakan kaki lurus ke depan
 - 4 : Berlari gerakan hopping, gerakan melompat dengan kaki ayund itahan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan bergantian tumpuan
 - 5 : Gerakan mengangkat paha rata-rata air
 - 6 : Berlari cepat (sprint)
 Siswa wajib mengingat angka (nomor) sesuai pasangan geraknya masing-masing.
- ❖ Semua siswa di dalam lingkaran harus berpegangan dengan kedua tangan, ketika guru menyebutkan salah satu angka 1-6, siswa harus menuju kotak kardus dengan gerakan kaki sesuai dengan angka yang disebut, dan mengambil salah satu bola, kemudian membawanya kembali ke dalam lingkaran
- ❖ Siswa yang salah dalam melakukan gerakan dan terakhir masuk ke dalam lingkaran diberi hukuman dengan memilih hukuman sesuai kertas undian di kotak hukuman yang telah disediakan, hukuman disesuaikan bias dengan menyanyikan lagu anak-anak ataupun tugas gerak ringan.

- ❖ Bola kecil yang berhasil diambil kemudian disimpan di dalam kantong masing-masing.
- ❖ Permainan diulang beberapa kali.
- ✚ Ketika siswa melakukan gerakan, guru mengamati kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa serta memberikan evaluasi dari gerakan yang dilakukan siswa.

Kegiatan Penutup (20 Menit)

- a) Guru memberikan gerakan pendinginan kepada siswa.
- b) Evaluasi umum terhadap proses dari hasil belajar siswa. Guru memberikan evaluasi secara keseluruhan terhadap hasil dari gerakan yang dilakukan siswa.
- c) Guru memberikan tugas gerak di rumah sebagai tindak lanjut dari proses belajar-mengajar di sekolah.
- d) Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam

IX. Sumber

Buku Penjasoskes

X. Penilaian

1. Teknik Penilaian

1) Kognitif

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari!
- b. Jelaskan macam-macam bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) apa saja dalam bentuk permainan sederhana yang telah dilakukan!

2. Tes unjuk kerja :

- berlari

Dengan variasi gerak dalam permainan sederhana

3. Rubrik Penilaian

KETERAMPILAN GERAKAN	Komponen penilaian	Indikator	Kualitas
GERAK DASAR LARI	Perilaku pendukung keterampilan	f. Keberanian	A/B/C/D/E
		g. Percaya diri	A/B/C/D/E
		h. Kesungguhan	A/B/C/D/E
	Keluwesanan / Estetika gerakan	c. Luwes	A/B/C/D/E
		d. Keindahan	A/B/C/D/E

Keterangan :

Lingkari pada kualitas gerakan berikut :

A : Keberanian yang baik dan mendukung gerakan dengan luwes dan percaya diri

B : Cukup baik untuk melakukan gerakan dengan luwes dan percaya diri

C : Ragu-ragu melakukan gerakan

D : Kurang baik dengan gerakan yang tidak sempurna

E : Tidak berani melakukan gerakan

Bengkulu, 26 Februari 2014

Mengetahui,
Guru Penjas SD N 3 Kota Bengkulu

Praktikan

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 19591214 198204 1 001

Eka Youndha Yoully Anna
NPM : A1H010077

Lampiran 19

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Siklus 4

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Kelas / Semester : VA/ 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

I. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar :

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)

III. Indikator :

1. Kognitif
 - a. Proses : Mengamati bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) dalam bentuk permainan sederhana.
 - b. Produk : Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari (lari sprint) dengan bahasa yang sederhana.
2. Afektif
 - a. Disiplin (*Discipline*)
 - b. Tekun (*diligence*)
 - c. Tanggung jawab (*responsibility*)
 - d. Ketelitian (*carefulness*)
 - e. Kerja sama (*Cooperation*)
 - f. Toleransi (*Tolerance*)
 - g. Percaya diri (*Confidence*)
 - h. Keberanian (*Bravery*)

3. Psikomotorik

- a. Memperagakan gerakan dasar lari (lari sprint)
- b. Memperagakan gerakan gerak dasar lari (lari sprint) dalam permainan sederhana

IV. Tujuan

1. Kognitif

- a. Proses : Siswa dapat menjelaskan bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Siswa mampu menjabarkan Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari (lari sprint) dengan bahasa yang sederhana.

2. Afektif

- a. Siswa menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan gerakan
- b. Siswa tekun pada saat melakukan gerakan dasar lari
- c. Siswa menunjukkan tanggung jawab pada saat melakukan gerakan dengan teman
- d. Siswa memiliki ketelitian dalam melakukan setiap gerakan dengan benar
- e. Siswa menunjukkan kerja sama yang baik dengan teman-temannya
- f. Siswa menunjukkan toleransi terhadap sesama siswa
- g. Siswa menunjukkan sikap percaya diri pada saat mengikuti proses belajar mengajar
- h. Siswa memiliki keberanian dalam melakukan setiap gerakan

3. Psikomotorik

Siswa mampu memperagakan gerakan dasar lari (lari sprint) dengan benar dalam permainan sederhana dengan baik.

V. Materi Pembelajaran

Gerakan dasar Lari Sprint

VI. Pendekatan Model

- Model Pembelajaran : Model pembelajaran langsung
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, Pemberian Tugas, Latihan, Tanya Jawab

VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Alat : RPP, Presensi, Peluit, Stopwatch, Lapangan Terbuka,
- Media : Gawang besar, keranjang bola, ember bekas, macam-macam benda kecil berwarna, tiang kecil

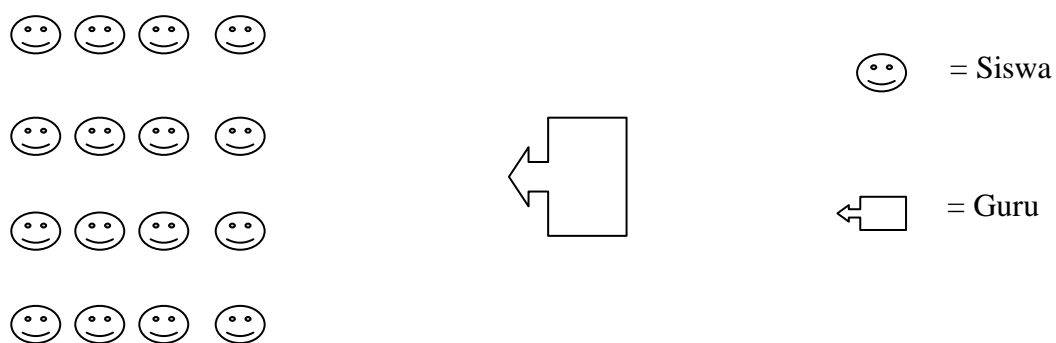
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Persiapan sebelum pembelajaran :

- Menyiapkan RPP dan Presensi
- Menyiapkan media pembelajaran

Kegiatan Awal Pembelajaran (30 Menit)

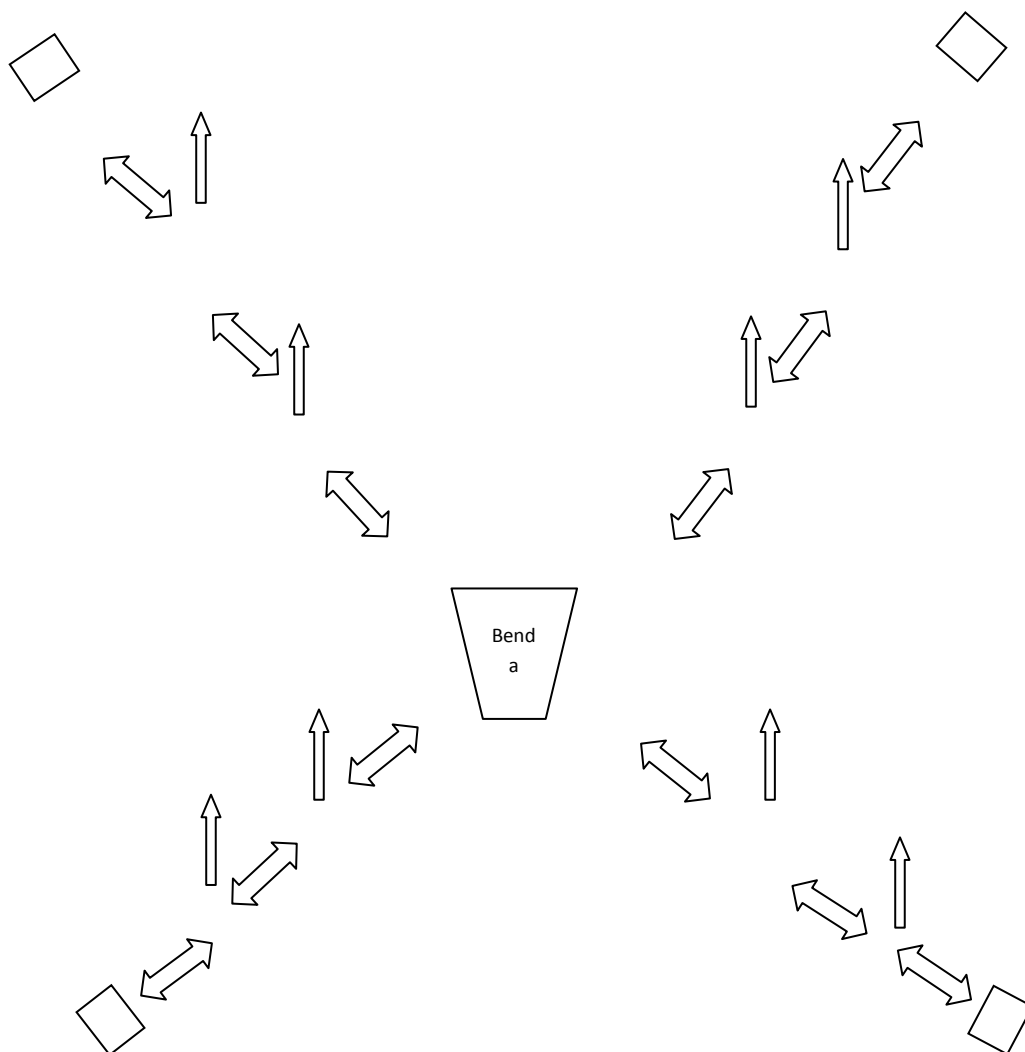
- Mengecek disiplin siswa hadir tepat waktu, berdoa, dan presensi dilakukan di dalam kelas
- Guru mengajak siswa ke lapangan terbuka
- Membariskan siswa menjadi empat baris



- Apersepsi (Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- Menyampaikan ruang lingkup materi (Gerakan dasar lari sprint)
- Pemanasan
Lari keliling lapangan, kemudian stretching dipimpin oleh guru.

Kegiatan Inti (70 Menit)

- Guru menjelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari sprint
- Guru mendemonstrasikan gerakan dasar lari dengan berbagai variasi gerakan dan memastikan seluruh siswa memperhatikan demonstrasi tersebut.
- Setelah demonstrasi selesai, guru meminta siswa melakukan gerakan inti pembelajaran berupa gerakan-gerakan dasar lari sprint, siswa yang belum dipanggil diharapkan tetap berada di barisan memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya.
- Berbagai variasi gerak dikombinasikan dalam bentuk permainan sederhana
 - ✚ Siswa dibagi ke dalam 4 kelompok



✚ Keterangan:

Seluruh siswa berdiri sesuai dengan kelompok masing-masing dengan diberi nama kelompok A, B, C dan D. Kelompok bermain secara bersamaan dengan beberapa kali pengulangan.

- ❖ Semua siswa berdiri di sebelah kiri baris gawang masing-masing kelompok, pelari pertama melakukan gerakan lari kecil (jogging), setelah pelari pertama sampai ke keranjang di poros formasi, pelari kedua menyusul dengan gerakan yang sama. Setelah mengambil salah satu benda, kemudian dibawa ke kotak masing-masing kelompok dengan melewati sebelah kanan barisan gawang.
- ❖ Pemain yang sudah mengambil benda, kemudian mengambil lagi benda dengan gerakan yang berbeda, dengan ketentuan berikut:
 - Gerakan 1 : berlari kecil (jogging)
 - Gerakan 2 : gerakan kaki injak-injak tanah, gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak dengan kecepatan tinggi
 - Gerakan 3 : angkat paha rata-rata air
 - Gerakan 4 : menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat
 - Gerakan 5 : kaki lurus ke depan
- ❖ Permainan untuk satu kali pengulangan adalah 15 menit, tim yang paling banyak mengumpulkan benda di kotak masing-masing dianggap tim pemenang.
- ❖ Tim yang kalah berlari mengelilingi formasi permainan dimulai dengan gerakan sebelah kanan barisan gawang sampai habis di sebelah kiri barisan gawang awal. Hanya 2 tim pemenang, artinya ada 2 tim yang kalah.
- ❖ Permainan diulang beberapa kali.

✚ Ketika siswa melakukan gerakan, guru mengamati kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa serta memberikan evaluasi dari gerakan yang dilakukan siswa.

Kegiatan Penutup (20 Menit)

- a) Guru memberikan gerakan pendinginan kepada siswa.
- b) Evaluasi umum terhadap proses dari hasil belajar siswa. Guru memberikan evaluasi secara keseluruhan terhadap hasil dari gerakan yang dilakukan siswa
- c) Guru memberikan tugas gerak di rumah sebagai tindak lanjut dari proses belajar-mengajar di sekolah.
- d) Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam

IX. Sumber

Buku Penjasoskes

X. Penilaian

Teknik Penilaian

1. Kognitif
 - a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari!
 - b. Jelaskan macam-macam bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) apa saja dalam bentuk permainan sederhana yang telah dilakukan!
3. Tes unjuk kerja :
 - berlari

Dengan variasi gerak dalam permainan sederhana

4. Rubrik Penilaian

KETERAMPILAN GERAKAN	Komponen penilaian	Indikator	Kualitas
GERAK DASAR LARI	Perilaku pendukung keterampilan	i. Keberanian j. Percaya diri k. Kesungguhan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E A/B/C/D/E
	Keluwesanan / Estetika gerakan	i. Luwes j. Keindahan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E

Keterangan :

Lingkari pada kualitas gerakan berikut :

A : Keberanian yang baik dan mendukung gerakan dengan luwes dan percaya diri

B : Cukup baik untuk melakukan gerakan dengan luwes dan percaya diri

C : Ragu-ragu melakukan gerakan

D : Kurang baik dengan gerakan yang tidak sempurna

E : Tidak berani melakukan gerakan

Bengkulu, 5 Maret 2014

**Mengetahui,
Guru Penjas SD N 3 Kota Bengkulu**

Praktikan

**Endang Untoro, S.Pd
NIP : 19591214 198204 1 001**

**Eka Youndha Yoully Anna
NPM : A1H010077**

Lampiran 20

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Siklus 5

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Kelas / Semester : VA/ 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

I. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar :

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)

III. Indikator :

1. Kognitif
 - a. Proses : Mengamati bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
 - b. Produk : Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.
2. Afektif
 - a. Disiplin (*Discipline*)
 - b. Tekun (*diligence*)
 - c. Tanggung jawab (*responsibility*)
 - d. Ketelitian (*carefulness*)
 - e. Kerja sama (*Cooperation*)
 - f. Toleransi (*Tolerance*)
 - g. Percaya diri (*Confidence*)
 - h. Keberanian (*Bravery*)

3. Psikomotorik

- a. Memperagakan gerakan dasar lari
- b. Memperagakan gerakan gerak dasar lari dalam permainan sederhana

IV. Tujuan

1. Kognitif

- a. Proses : Siswa dapat menjelaskan bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Siswa mampu menjabarkan Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.

2. Afektif

- a. Siswa menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan gerakan
- b. Siswa tekun pada saat melakukan gerakan dasar lari
- c. Siswa menunjukkan tanggung jawab pada saat melakukan gerakan dengan teman
- d. Siswa memiliki ketelitian dalam melakukan setiap gerakan dengan benar
- e. Siswa menunjukkan kerja sama yang baik dnegan teman-temannya
- f. Siswa menunjukkan toleransi terhadap sesama siswa
- g. Siswa menunjukkan sikap percaya diri pada saat mengikuti proses belajar mengajar
- h. Siswa memiliki keberanian dalam melakukan setiap gerakan

3. Psikomotorik

Siswa mampu memperagakan gerakan dasar lari dalam permainan sederhana dengan baik.

V. Materi Pembelajaran

Gerakan:

2) Gerak Dasar Lari Sprint

VI. Pendekatan Model

- Model Pembelajaran : Model pembelajaran langsung
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, Pemberian Tugas, Latihan, Tanya Jawab

VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Alat : RPP, Presensi, Peluit, Lapangan Terbuka, Stopwatch
- Media : Kardus, Bola Plastik warna-warni, kapur tulis, gawang kecil, tiang kecil warna-warni

VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran


Persiapan sebelum pembelajaran :

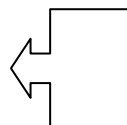
- Menyiapkan RPP dan Presensi
- Menyiapkan media pembelajaran


Kegiatan Awal Pembelajaran (30 Menit)

- Mengecek disiplin siswa hadir tepat waktu, berdoa, dan presensi dilakukan di dalam kelas
- Guru mengajak siswa ke lapangan terbuka
- Membariskan siswa menjadi empat baris



 = Siswa



 = Guru

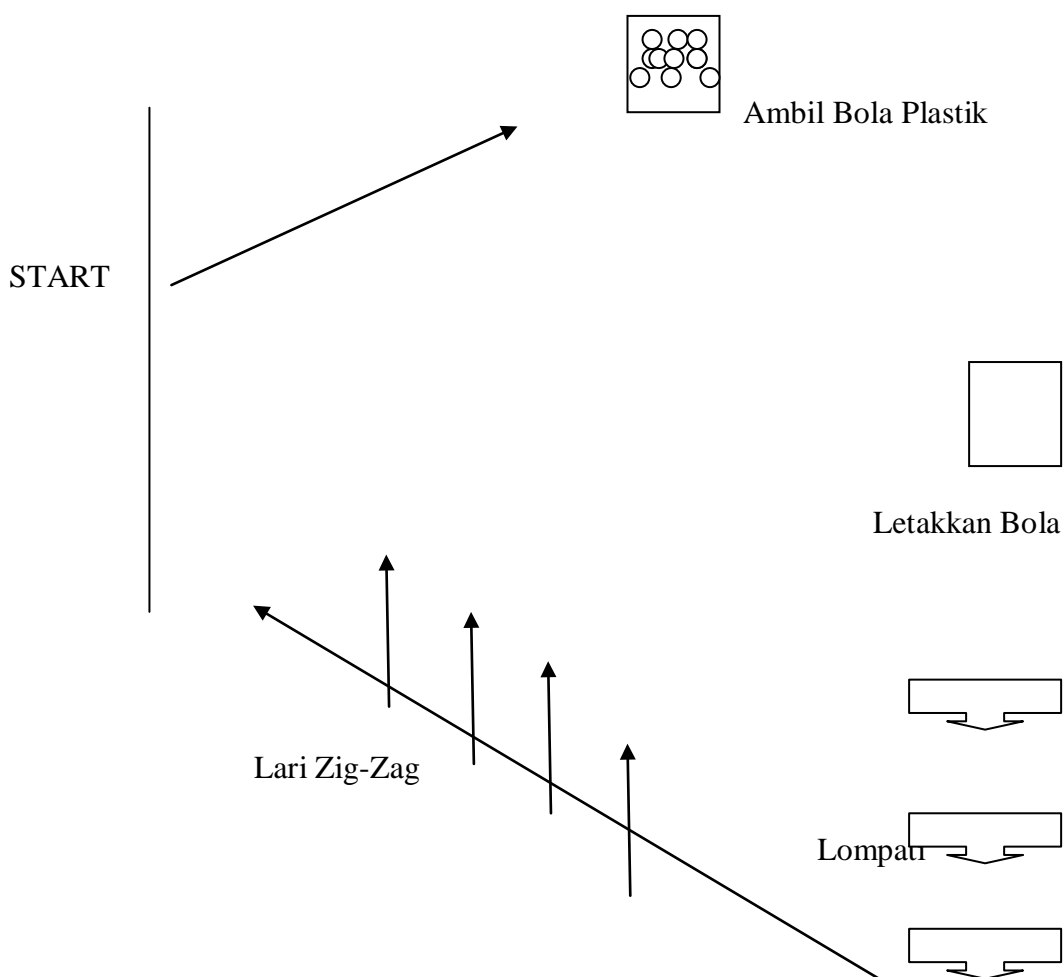
- Pemanasan

Lari keliling lapangan, kemudian stretching dipimpin oleh guru.

- Apersepsi (Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- Menyampaikan ruang lingkup materi (Gerakan dasar lari sprint)

Kegiatan Inti (70 Menit)

- Guru menjelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari sprint
- Guru mendemonstrasikan gerakan dasar lari dengan berbagai variasi gerakan dan memastikan seluruh siswa memperhatikan demonstrasi tersebut.
- Setelah demonstrasi selesai, guru meminta siswa melakukan gerakan inti pembelajaran berupa gerakan-gerakan dasar lari sprint, siswa yang belum dipanggil diharapkan tetap berada di barisan memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya.
- Berbagai variasi gerak dikombinasikan dalam bentuk permainan sederhana
 - ✚ Siswa dibagi ke dalam 3 kelompok, masing-masing 11 orang



✚ Keterangan:

Seluruh siswa berdiri sesuai dengan kelompok masing-masing dengan diberi nama kelompok A, B, dan C. Kelompok diundi menentukan tim yang bermain lebih dulu. Tim yang belum bermain diperbolehkan duduk di pinggir lapangan dengan tetap memperhatikan temannya melakukan kegiatan.

- ❖ Kelompok yang mendapat undian pertama untuk bermain berbaris di belakang garis start berbanjar. Peserta pertama berdiri paling depan dengan bersiap untuk bermain.
- ❖ Pertama siswa berlari mengambil bola dengan gerakan kaki injak-injak tanah, gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak dengan kecepatan tinggi setelah mendengar bunyi peluit.
- ❖ Setelah mengambil bola siswa dengan gerakan menekuk lutut menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti-gantian dengan frekuensi yang cepat menuju tempat meletakkan bola.
- ❖ Setelah bola diletakkan, selanjutnya siswa berlari dengan melompati gawang kecil dan berlari kembali ke posisi awal dengan gerakan lari zig-zag melewati tiang-tiang kecil yang dipersiapkan.
- ❖ Kelompok yang menyelesaikan permainan dengan memindahkan semua bola dengan waktu tercepat dianggap sebagai pemenang permainan. Kemudian bergantian dengan kelompok yang lain.
- ❖ Sedangkan kelompok yang kalah masing-masing mendapat hukuman, menggendong anggota kelompok yang menang dengan jarak yang ditentukan.

✚ Ketika siswa melakukan gerakan, guru mengamati kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa serta memberikan evaluasi dari gerakan yang dilakukan siswa.

IX.Sumber

Buku Penjasoskes

X.Penilaian

1.Teknik Penilaian

a) Kognitif

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari!
- b. Jelaskan macam-macam bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) apa saja dalam bentuk permainan sederhana yang telah dilakukan!

2. Tes unjuk kerja :

- berlari

Dengan variasi gerak dalam permainan sederhana

3. Rubrik Penilaian

KETERAMPILAN GERAKAN	Komponen penilaian	Indikator	Kualitas
GERAK DASAR LARI	Perilaku pendukung keterampilan	l. Keberanian m. Percaya diri n. Kesungguhan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E A/B/C/D/E
	Keluwesanan / Estetika gerakan	k. Luwes l. Keindahan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E

Keterangan :

Lingkari pada kualitas gerakan berikut :

A : Keberanian yang baik dan mendukung gerakan dengan luwes dan percaya diri

B : Cukup baik untuk melakukan gerakan dengan luwes dan percaya diri

C : Ragu-ragu melakukan gerakan

D : Kurang baik dengan gerakan yang tidak sempurna

E : Tidak berani melakukan gerakan

Bengkulu, 12 Maret 2014

**Mengetahui,
Guru Penjas SD N 3 Kota Bengkulu**

Praktikan

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 19591214 198204 1 001

Eka Youndha Yoully Anna
NPM : A1H010077

Lampiran 19

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Siklus 6

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Kelas / Semester : VA/ 1

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (1 x pertemuan)

I. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar:

6.3 Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran**)

III. Indikator :

1. Kognitif

- a. Proses : Mengamati bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.

2. Afektif

- a. Disiplin (*Discipline*)
- b. Tekun (*diligence*)
- c. Tanggung jawab (*responsibility*)
- d. Ketelitian (*carefulness*)
- e. Kerja sama (*Cooperation*)
- f. Toleransi (*Tolerance*)
- g. Percaya diri (*Confidence*)
- h. Keberanian (*Bravery*)

3.Psikomotorik

- a. Memperagakan gerakan dasar lari
- b. Memperagakan gerakan gerak dasar lari dalam permainan sederhana

IV.Tujuan

1.Kognitif

- a. Proses : Siswa dapat menjelaskan bentuk gerakan dasar lari dalam bentuk permainan sederhana.
- b. Produk : Siswa mampu menjabarkan Menjabarkan apa yang dimaksud dengan gerak dasar lari dengan bahasa yang sederhana.

2.Afektif

- a. Siswa menunjukkan sikap disiplin dalam melakukan gerakan
- b. Siswa tekun pada saat melakukan gerakan dasar lari
- c. Siswa menunjukkan tanggung jawab pada saat melakukan gerakan dengan teman
- d. Siswa memiliki ketelitian dalam melakukan setiap gerakan dengan benar
- e. Siswa menunjukkan kerja sama yang baik dnegan teman-temannya
- f. Siswa menunjukkan toleransi terhadap sesame siswa
- g. Siswa menunjukkan sikap percaya diri pada saat mengikuti proses belajar mengajar
- h. Siswa memiliki keberanian dalam melakukan setiap gerakan

3.Psikomotorik

- a. Siswa mampu memperagakan gerakan dasar lari dalam permainan sederhana dengan baik.

V.Materi Pembelajaran

Gerakan: Dasar Lari

VI.Pendekatan Model

- Model Pembelajaran : Model pembelajaran langsung
- Metode : Ceramah, Demonstrasi, Pemberian Tugas, Latihan, Tanya Jawab

VII. Alat dan Media Pembelajaran

- Alat : RPP, Presensi, Peluit, Lapangan Terbuka, Stopwatch
- Media : Kapur tulis, ban mobil bekas, balok kecil berwarna,

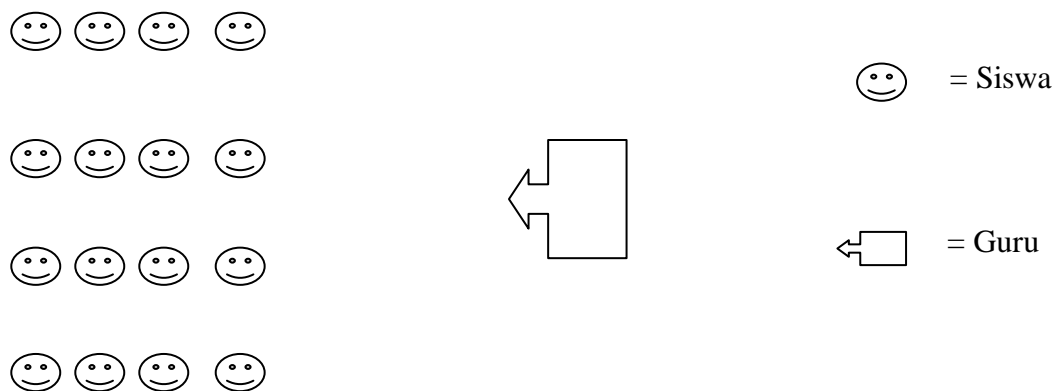
VIII. Langkah-Langkah Pembelajaran

Persiapan sebelum pembelajaran :

- Menyiapkan RPP dan Presensi
- Menyiapkan media pembelajaran

Kegiatan Awal Pembelajaran (30 Menit)

- Mengecek disiplin siswa hadir tepat waktu, berdoa, dan presensi dilakukan di dalam kelas
- Guru mengajak siswa ke lapangan terbuka
- Membariskan siswa menjadi empat baris



- Pemanasan

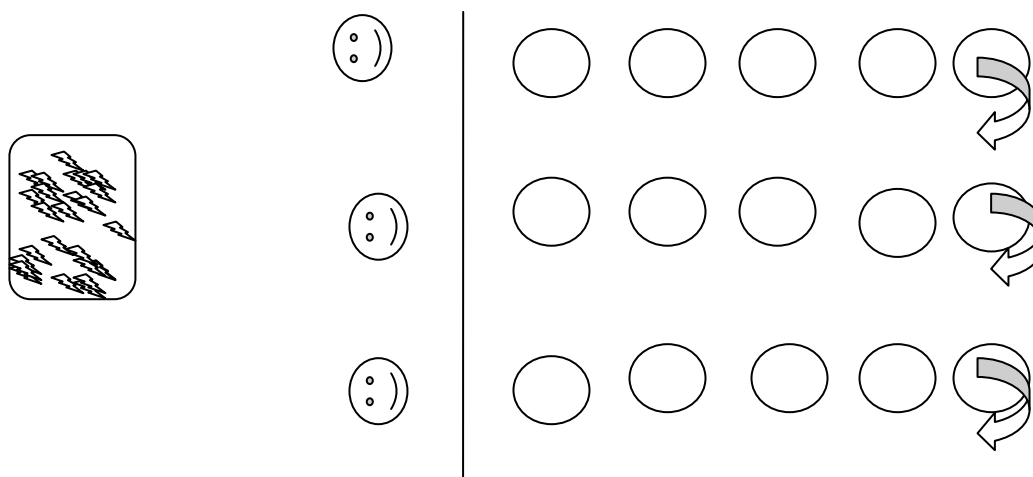
Lari keliling lapangan, kemudian stretching dipimpin oleh guru.

- Apersepsi (Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa)
- Menyampaikan ruang lingkup materi (Gerakan dasar lari sprint)

Kegiatan Inti (70 Menit)

- Guru menjelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari sprint
- Guru mendemonstrasikan gerakan dasar lari dengan berbagai variasi gerakan dan memastikan seluruh siswa memperhatikan demonstrasi tersebut.

- Setelah demonstrasi selesai, guru meminta siswa melakukan gerakan inti pembelajaran berupa gerakan-gerakan dasar lari sprint, siswa yang belum dipanggil diharapkan tetap berada di barisan memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya.
- Guru menjelaskan media yang disediakan dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengamati secara langsung.
- Berbagai variasi gerak dikombinasikan dalam bentuk permainan sederhana
 - ✚ Siswa dibagi ke dalam 3 kelompok, masing-masing 11 orang



✚ Keterangan:

Seluruh siswa berdiri sesuai dengan kelompok masing-masing dengan diberi nama kelompok A, B, dan C. Kelompok bermain secara bersamaan dengan beberapa kali pengulangan.

- ❖ Siswa pelari pertama bersiap di belakang garis start, kemudian berlari setelah mendengar bunyi peluit dari guru.
- ❖ Siswa melompati barisan ban mobil bekas dengan loncatan kaki lebih lebar, setelah semua ban dilewati siswa berbalik arah ke sebelah kanan barisan ban bekas.
- ❖ Kemudian siswa berlari dengan gerakan Hopjump (lompat kijang), yaitu langkah yang lebar disertai gerak lompatan ke depan kedua kaki saling berganti menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan, sampai ke garis awal mulai berlari.

- ❖ Setelah sampai di garis awal, siswa berlari dengan mengangkat paha rata-rata air secara bergantian sampai ke kotak yang berisi tongkat-tongkat kecil di belakang garis awal (start)
 - ❖ Pelari dari kelompok yang sudah memegang balok kecil, pelari selanjutnya mulai berlari dengan aturan yang sama dengan pelari pertama.
 - ❖ Yang harus diperhatikan, balok kecil yang disediakan tidak mencukupi untuk seluruh siswa. Artinya apabila siswa yang bermain berjumlah 33 orang, maka tongkat yang disediakan hanya 32. Siswa yang tidak memperoleh tongkat, dilihat berasal dari kelompok mana.
 - ❖ Kelompok yang salah satu anggotanya tidak memegang balok adalah kelompok yang kalah dan harus mendapatkan hukuman yang disesuaikan seperti bernyanyi di depan teman-temannya.
 - ❖ Permainan diulang beberapa kali.
- ✚ Ketika siswa melakukan gerakan, guru mengamati kedisiplinan dan kepercayaan diri siswa serta memberikan evaluasi dari gerakan yang dilakukan siswa.

Kegiatan Penutup (20 Menit)

- a. Guru memberikan gerakan pendinginan kepada siswa.
- b. Evaluasi umum terhadap proses dari hasil belajar siswa. Guru memberikan evaluasi secara keseluruhan terhadap hasil dari gerakan yang dilakukan siswa.
- c. Guru memberikan tugas gerak di rumah sebagai tindak lanjut dari proses belajar-mengajar di sekolah.
- d. Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam

IX. Sumber

Buku Penjasoskes

X. Penilaian

1. Teknik Penilaian Kognitif

- a. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerakan dasar lari!

- b. Jelaskan macam-macam bentuk gerakan dasar lari (lari sprint) apa saja dalam bentuk permainan sederhana yang telah dilakukan!

2. Tes unjuk kerja : berlari

Dengan variasi gerak dalam permainan sederhana

3. Rubrik Penilaian

KETERAMPILAN GERAKAN	Komponen penilaian	Indikator	Kualitas
GERAK DASAR LARI	Perilaku pendukung keterampilan	o. Keberanian	A/B/C/D/E
		p. Percaya diri	A/B/C/D/E
		q. Kesungguhan	A/B/C/D/E
	Keluwesanan / Estetika gerakan	b. Luwes c. Keindahan	A/B/C/D/E A/B/C/D/E

Keterangan :

Lingkari pada kualitas gerakan berikut :

A : Keberanian yang baik dan mendukung gerakan dengan luwes dan percaya diri

B : Cukup baik untuk melakukan gerakan dengan luwes dan percaya diri

C : Ragu-ragu melakukan gerakan

D : Kurang baik dengan gerakan yang tidak sempurna

E : Tidak berani melakukan gerakan

Bengkulu, 19 Maret 2014

**Mengetahui,
Guru Penjas SD N 3 Kota Bengkulu**

Praktikan

**Endang Untoro, S.Pd
NIP : 19591214 198204 1 001**

**Eka Youndha Yoully Anna
NPM : A1H010077**

Lampiran 20

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Endang Untoro, S.Pd
Pekerjaan : Guru SD Negeri 3 Kota Bengkulu
Tugas : Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Negeri 3
Kota Bengkulu

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai observer/pengamat pada Penelitian Tindakan kelas dari Penelitian :

Nama : EKA YOUNDHA YOULLY ANNA
NPM : A1H010077
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas
Bengkulu.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengans sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Maret 2014
Yang memberi pernyataan

Endang Untoro, S.Pd
NIP : 19591214 198204 1 001

SURAT PERNYATAAN TEMAN SEJAWAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BENNY ISMAYANTO ISMAIL
Pekerjaan : Mahasiswa S1 Penjaskes Universitas Bengkulu
Alamat : Jl. WR. Supratman, Kel. Kandang Limun, Kota Bengkulu

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus sebagai observer/pengamat pada Penelitian Tindakan kelas dari Penelitian :

Nama : EKA YOUNDHA YOULLY ANNA
NPM : A1H010077
Program Studi :S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengans sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Maret 2014
Yang memberi pernyataan

Benny Ismayanto Ismail
NPM : A1H010063

Lampiran 21

FOTO MEDIA DAN PROSES PEMBELAJARAN





















