

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Pra Tindakan

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa 7 siswa atau sekitar 35% siswa mampu melakukan lari jarak pendek (*sprint*) dengan baik dan memperoleh nilai 65 sebagai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

1. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

a. Siklus I (Pertemuan I)

1) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Sebelum menjalankan rencana tindakan yang telah disusun, peneliti bersama dengan guru mencari waktu yang paling tepat untuk melakukan siklus I. Pemilihan waktu penelitian berdasarkan jadwal pelajaran penjasorkes di kelas V, yaitu hari Kamis tanggal 1 Mei 2014 dan hari Jumat tanggal 2 Mei 2014. Masing-masing pertemuan berlangsung selama dua jam pelajaran, yaitu 2 x 35 menit.

Penelitian ini pada intinya menggunakan teknik lari naik turun bukit. Dengan mempertimbangkan kemudahan dan kesederhanaan penggunaan teknik yang telah disediakan, peneliti dan guru memutuskan untuk menggunakan metode tersebut dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) siswa.

Teknik yang akan digunakan kepada siswa perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Teknik yang digunakan, yaitu pembelajaran dengan alat bantu. .

2) Tahap Tindakan

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan (2 x 35 menit), yaitu pada hari Kamis tanggal 1 dan hari Jumat tanggal 2 di sekitar belakang sekolah SD Negeri 55 Bengkulu Selatan. Siklus I dimulai pada hari Kamis tanggal 1 Mei 2014 saat jam pelajaran ke-1 dan ke-2. Siklus I dilanjutkan pada pertemuan kedua, yaitu hari Jumat, 2 Mei 2014, pada jam pelajaran ke-1 dan ke-2.

Urutan kegiatan yang dilakukan pada siklus I pertemuan pertama adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti membuka kelas dengan salam;
- 2) Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.
- 3) Peneliti memberikan pemanasan dan permainan yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
- 4) Peneliti menyiapkan media yang akan digunakan dalam pembelajaran;
- 5) Peneliti menjelaskan cara menggunakan media pembelajaran yang nantinya akan dilakukan siswa.
- 6) Menyusun media terlebih dahulu yaitu dengan susunan pertama melewati ban dengan diberi jarak 30 cm, kedua adalah melewati bilah

yang diberi jarak 40 cm, ketiga mendaki bukit yang diberi jarak 100 cm, keempat melewati bendera yang diberi jarak 60 cm.

- 7) Siswa melakukan gerakan dengan membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki sambil mendaki dengan jarak 30 cm kemudian berlari menuju garis dan baris seperti semula.
- 8) Setelah itu siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari mengangkat paha setinggi rata-rata air melewati ban dengan jarak 40 cm kemudian berlari menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula.
- 9) Berikutnya dengan siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, kemudian siswa melakukan gerakan lari panjang melewati bilah dengan jarak 100 cm, kemudian berlari menuju garis finish kemudian baris seperti semula.
- 10) Kemudian siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, kemudian siswa melakukan gerakan lari zig zag melewati bendera dengan jarak cm 60, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish kemudian baris seperti semula.
- 11) Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa, dan cara melakukan gerakan yang benar.
- 12) Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi;

- 13) Guru dan peneliti merefleksikan dan menyimpulkan isi pembelajaran;
- 14) Peneliti menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

Pada pelaksanaan siklus I untuk pertemuan kedua, peneliti bertindak sebagai pemimpin jalannya kegiatan pembelajaran di kelas, dari pembukaan hingga penutup.

Pertemuan kedua pada siklus pertama dilakukan tindakan sebagai berikut :

1. Peneliti membuka kelas dengan salam;
2. Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.
3. Peneliti memberikan pemanasan dan permainan yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
4. Peneliti menyiapkan teknik dan media yang akan digunakan dalam pembelajaran;
5. Peneliti menjelaskan cara menggunakan teknik dan media pembelajaran yang nantinya akan dilakukan siswa.
6. Menyusun media terlebih dahulu yaitu dengan susunan pertama melewati ban dengan jarak 40 cm, kemudian melewati bilah dengan jarak 40 cm, ketiga melewati bendera dengan zig zag.
7. Siswa melakukan gerakan dengan membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil

ditempat menggunakan ujung kaki kemudian lari dengan mengangkat paha setinggi rata-rata air sambil melewati ban dengan jarak 40 cm, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan baris seperti semula.

8. Setelah itu siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil ditempat kemudian lari panjang melewati bilah dengan jarak ban 40 cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula.
9. Berikutnya siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil ditempat kemudian lari mengangkat lutut, menyentuhkan tumit ke paha belakang sambil melewati bendera dengan zig zag, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula.
10. Peneliti memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa, dan cara melakukan gerakan yang benar.
11. Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi;
12. Guru dan peneliti merefleksikan dan menyimpulkan isi pembelajaran;
13. Peneliti menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

b. Tahap Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar-mengajar hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui pembelajaran pendidikan jasmani diperoleh data tentang keaktifan dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, pada kategori “cukup”, yaitu sebagai berikut :

Siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran lari jarak pendek dengan teknik lari mengalami peningkatan dari pada pembelajaran yang seperti biasanya, tetapi masih ada yang kurang memperhatikan penjelasan guru dan main-main dengan media yang digunakan. Hal ini terjadi karena kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani belum pernah terjadi di kelas-kelas sebelumnya. Kejadian ini sempat menyita perhatian siswa, tetapi guru berhasil mengatasinya dengan cara meminta siswa-siswa untuk kembali fokus terhadap pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa didapat 12 siswa atau sekitar 57,14% siswa sudah mampu melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek. Namun, 8 siswa atau sekitar 42,86% siswa masih perlu melakukan perbaikan.

Tabel 6. Deskripsi hasil belajar lari sprint 60 m pada siklus I

Aspek yang diamati	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jml. Anak	
Keterampilan siswa	60%	12	Tuntas

dalam melakukan lari <i>sprint (60 m)</i>	42,86	8	Belum tuntas
---	--------------	----------	---------------------

c. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, guru dan peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:

- 1) Pada awal pelajaran peneliti akan melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut.
- 2) Peneliti memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran lari jarak pendek khususnya gerak dasarnya. Hal ini di upayakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan peran aktif siswa.
- 3) Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme siswa terhadap pembelajaran peneliti akan berusaha membuat proses pembelajaran yang rileks dan tidak kaku. Peneliti memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mereka mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa berupa kata-kata atau pujian.

4) Untuk menghindari gangguan dari luar yang mengganggu konsentrasi siswa, peneliti akan melakukan pencegahan dengan menjaga suasana kondusif diwaktu proses belajar mengajar.

Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, peneliti akan selalu memantau, mengingatkan siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.

2. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan

Hasil akhir siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas V dalam melakukan lari jarak pendek belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan tindakan I ini. Oleh karena itu, sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan siklus I, peneliti dan guru bermaksud untuk melakukan tindak lanjut dengan melakukan siklus II.

Kegiatan perencanaan pelaksanaan siklus II dilakukan pada minggu berikutnya. Siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan selama 2 jam pelajaran atau 2 x 35 menit. Tindakan II direncanakan akan dilaksanakan pada hari senin, 5 Mei 2014, dan rabu, 7 Mei 2014.

Pada tahap perencanaan ini, peneliti menyampaikan hasil observasi yang dilakukan pada siklus I. Peneliti menyampaikan kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam siklus I. Selanjutnya peneliti dan guru berdiskusi tentang tindakan yang harus diambil agar dapat mengatasi kekurangan yang terdapat dalam siklus I sehingga diharapkan pada siklus II pembelajaran akan berlangsung lebih baik dan indikator keberhasilan dapat dipenuhi.

b. Tahap Pelaksanaan

Tindakan II dilaksanakan pada hari senin, 5 Mei 2015, dalam dua jam pelajaran (jam pelajaran ke-1 dan ke-2) yang berdurasi 2 x 35 menit di belkag sekolah SD Negeri 55 Bengkulu Selatan. Dalam pelaksanaan tindakan II ini, peneliti mengaplikasikan solusi yang telah didiskusikan sebelumnya antara guru dengan peneliti guna mengatasi kekurangan pada proses pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) dalam siklus I. Pada saat pembelajaran berlangsung, peneliti bekerja sama dengan guru mengamati jalannya proses pembelajaran.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti memulai dengan membariskan tiga bersab, berdoa dan dilanjutkan dengan mengecek daftar hadir siswa untuk mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pelajaran penjasorkes pada hari tersebut.

- 2) Peneliti memimpin pemanasan dengan mengelilingi halaman sekolah sebanyak 2 kali putaran, dilanjutkan dengan stretching dipimpin peneliti yang berupa penguluran otot.
- 3) Peneliti menyiapkan teknik dan media pembelajaran dengan mengecek lokasi, yaitu lapangan halaman sekolah tempat bermain olahraga.
- 4) Menyusun lokasi terlebih dahulu yaitu dengan susunan pertama melewati dengan jarak 30 cm, dilanjutkan melewati dengan jarak antara 40 cm, kedua adalah melewati dengan jarak 30 cm dilanjutkan melewati dengan jarak 100 cm, ketiga melewati dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan melewati yang ditata berkelok dengan jarak cm 60.
- 5) Siswa membentuk dua barisan berbanjar kebelakang, dari garis start siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki sambil melewati dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan lari mengangkat paha setinggi rata-rata air melewati dengan jarak antara 40cm kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan baris seperti semula.
- 6) Setelah itu siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki sambil melewati dengan jarak 30 cm dilanjutkan lari panjang melewati dengan jarak 100 cm, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish dan kembali kebarisan seperti semula.
- 7) Kemudian siswa melakukan gerakan lari lari kecil menggunakan ujung kaki sambil melewati dengan jarak bilah 30 cm dilanjutkan

melakukan gerakan lari zig zag melewati dengan jarak cm 60, kemudian berlari kebelakang menuju garis finish kemudian baris seperti semula.

- 8) Peneliti memberikan penguatan kepada siswa yang melakukan gerakan terbaik pada pembelajaran sebelumnya. Selain itu guru berusaha menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar dengan cara memberikan *reward* kepada siswa yang mendapatkan nilai terbaik di akhir tindakan II bagi tiga siswa yang mendapatkan nilai terbaik;
- 9) Peneliti mengulas kembali materi tentang lari jarak pendek.
- 10) Untuk meningkatkan keaktifan siswa, peneliti memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan kecil tentang materi yang bersangkutan; Peneliti memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Peneliti juga memberikan kesempatan bagi siswa yang belum jelas untuk berbagi tentang masalah dan kendala yang mereka hadapi dalam melakukan lari jarak pendek guna mencari solusi bersama;
- 11) Peneliti melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan;
- 12) Peneliti mengadakan evaluasi dan analisis hasil pekerjaan siswa, lalu menutup kelas dengan salam.

Sesuai dengan rencana yang telah dilakukan, pelaksanaan tindakan II pertemuan kedua dilakukan pada hari rabu 7 Mei 2014, pada jam pelajaran ke-1 dan ke-2. Setelah pelaksanaan tindakan II pertemuan pertama, peneliti bersama guru melakukan diskusi tentang persiapan kebutuhan yang akan dilakukan pada tindakan II pertemuan kedua.

Dari diskusi yang telah dilakukan, guru dan peneliti sepakat untuk mengadakan analisis dan refleksi tentang pembelajaran yang telah dilakukan baik dari siklus pertama hingga siklus terakhir. Peneliti akan berdiskusi bersama siswa membahas tentang gerak dasar lari jarak pendek oleh siswa pada tindakan I dan tindakan II. Hal ini bertujuan agar siswa mengetahui jawaban yang benar dari tugas yang telah diberikan pada mereka sehingga secara tidak langsung mereka mendapatkan tambahan pengalaman tentang proses lari jarak pendek. Sebagai bentuk penguatan, pada akhir pembelajaran dilakukan pemberian *reward* berupa hadiah kepada tiga siswa yang memperoleh nilai tertinggi secara kumulatif dari siklus I hingga siklus II.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut :

1. Peneliti membentuk barisan tiga bersab, berdoa, membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan mengabsen siswa.
2. Peneliti melakukan apersepsi dan melakukan koreksi pada kegiatan pembelajaran lari jarak pendek yang telah dilakukan siswa pada siklus I dan siklus II.

3. Peneliti menjelaskan materi secara sekilas tentang lari jarak pendek.
4. Peneliti memimpin pemanasan menyuruh siswa lari menelilingi halaman sekolah sebanyak dua kali putaran. Setelah semua melakukan dilanjutkan streatching atau penguluran otot, agar tidak terjadi cedera. Penguluran ditekankan pada otot-otot kaki yang diberikan porsi latihan yang lebih.
5. Siswa dikumpulkan dan dibariskan tiga bersab kemudian diberi penjelasan tentang tugas yang akan mereka kerjakan berikutnya.
6. Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Peneliti mencari tahu kesulitan yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan guru pada tindakan I dan tindakan II;
7. Siswa melakukan pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan teknik dan media pembelajaran yang telah disusun sebagai berikut pertama siswa melakukan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati jarak 30 cm kemudian dilanjutkan lari panjang melewati dengan jarak 100 cm, kedua siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati jarak 30 cm setelah itu dilanjutkan lari mengangkat paha setinggi rata-rata air melewati tanpa jarak, ketiga siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati yang diberi jarak 30 cm, kemudian dilanjutkan lari mengangkat lutut, menyentuhkan tumit ke paha belakang dengan zig zag.

8. Siswa melakukan gerakan berulang kali pembelajaran tersebut.
9. Peneliti memberi masukan dan komentar tentang hasil kerja siswa dalam melakukan lari jarak pendek.
10. Peneliti memberikan penguatan pada siswa dengan memberikan pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah mampu melakukannya dengan baik dan benar. Guru memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mendapatkan nilai kumulatif tertinggi dalam pembelajaran lari *sprint* melalui naik turun bukit yang telah dilakukan pada tindakan I dan tindakan II.
11. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.
12. Peneliti menutup kelas dengan salam setelah memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat dalam pembelajaran.

c. Tahap Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar lari *sprint* 60 m, dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan, diperoleh data lapangan sebagai berikut :

- 1) Hasil belajar lari jarak pendek setelah mendapat tindakan II dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil belajar lari jarak pendek pada akhir tindakan II ini merupakan titik puncak selesainya penelitian ini.

Tabel 7. Deskripsi hasil lari *sprint* 60 m siswa pada siklus II

Aspek yang diamati	Kondisi Siklus II	Kriteria
--------------------	-------------------	----------

	Persentase	Jml. Anak	
Keterampilan siswa	85%	17	Tuntas
dalam melakukan lari			
<i>sprint</i> (60 m)	15%	3	Belum tuntas

- 2) Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran pada siklus II untuk hasil belajar lari jarak pendek didapat 17 siswa atau sekitar 85% siswa sudah mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

d. Refleksi

Dari tugas melakukan gerakan lari jarak pendek melalui lari naik turun bukit ini dapat disimpulkan bahwa teknik pembelajaran tersebut terbukti dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa. Teknik pembelajaran yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar / kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) yang dilakukan siswa, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik. Penyajian teknik pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan kerjasama peneliti dengan guru yang diterapkan pada siklus kedua. Dengan adanya materi dan penyajian pembelajaran yang sesuai dengan minat dan keinginan siswa, maka siswa menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Adanya

antusiasme dan motivasi belajar yang tinggi ini berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa dalam lari jarak pendek. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai yang diperoleh siswa dalam melakukan lari jarak pendek, dari sebelum dilakukannya tindakan hingga pelaksanaan tindakan II.

3. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Setelah di lakukan deskripsi data tiap siklus. Maka dari hasil tersebut disajikan perbandingan perkembangan antar siklus untuk mendeskripsikan peningkatan hasil penelitian yang telah dicapai. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada, siklus I dan siklus II maka deskripsi analisis data hasil belajar lari jarak pendek siswa disajikan sebagai berikut :

Tabel 8. Perbandingan Akhir Siklus I dan Siklus II

Aspek yang diamati	Perbandingan				Keterangan
	Siklus I		Siklus II		
	Jml. Siswa yang lulus	Persentase kelulusan	Jml. Siswa yang lulus	Persentase kelulusan	
Hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian lari <i>sprint</i> (60 m)	12	60%	17	85%	Adanya peningkatan yang cukup signifikan antara siklus I dan siklus II

B. Pembahasan

Keberhasilan teknik pembelajaran melalui lari naik turun bukit dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar lari jarak pendek dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

1. Motivasi mengikuti pembelajaran lari jarak pendek meningkat.

Penerapan penggunaan teknik pembelajaran melalui lari naik turun bukit yang dilakukan pada setiap siklus mampu meningkatkan motivasi pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan. Peningkatan dari segi motivasi dalam pembelajaran dapat dilihat pada indikator berikut ini:

a. Meningkatnya keaktifan siswa

Penggunaan teknik pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi lari *sprint* dapat meningkatkan kualitas kegiatan belajar mengajar dan tingkat ketuntasan belajar siswa. Dengan memanfaatkan lingkungan sekitar sekolah berarti guru melakukan usaha untuk membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan. Guru memancing siswa untuk aktif dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk berekspresi, belajar, bertanya tentang kejelasan materi ataupun kesulitan yang dihadapi siswa ketika mengikuti proses pembelajaran.

b. Meningkatnya perhatian siswa

Perhatian siswa terhadap penjelasan guru sangatlah penting. Perhatian ini akan turut menentukan tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Dalam hal ini guru harus mampu memunculkan sesuatu yang baru, unik, dan inovatif dalam pembelajaran,

termasuk di dalamnya adalah pemilihan media yang kreatif dan menyenangkan.

c. Meningkatnya keterampilan guru dalam mengelola kelas

Dengan adanya penelitian ini membuat guru semakin piawai dalam memimpin kelas. Pengelolaan kelas pada pelaksanaan tindakan I dan II jauh lebih baik dibandingkan dengan pengelolaan pada pratindakan. Sedikit demi sedikit kelemahan guru berkurang karena setiap akhir siklus guru dan peneliti melakukan analisis dan refleksi kegiatan pembelajaran. Jika terdapat kekurangan dalam siklus yang bersangkutan, pada pelaksanaan tindakan selanjutnya akan dicarikan solusi pemecahan dan meminimalkan kekurangan tersebut sehingga kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dapat teratasi dan tidak akan terulang kembali.

2. Hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat

Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari siswa. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya.

Contoh konkritnya dapat dilihat pada akhir penelitian ini. Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 65 untuk hasil rangkaian lari jarak pendek

sebanyak 7 siswa atau sekitar 35%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian lari jarak pendek menjadi 60% atau sekitar 12 siswa telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

Titik puncak peningkatan hasil belajar lari jarak pendek (*sprint*) pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar lari jarak pendek menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek menggunakan teknik pembelajaran pendidikan jasmani ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut : Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk hasil rangkaian tes lari *sprint* 60 m sebanyak 7 siswa atau sekitar 35%. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes lari *sprint* 60 m menjadi 60% atau sekitar 12 siswa. Titik puncak peningkatan hasil belajar lari *sprint* 60 m pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II

ini hasil belajar lari *sprint* 60 m menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Siswa yang mampu melakukan lari *sprint* 60 m dengan baik atau telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil belajar lari jarak pendek sebanyak 17 siswa atau sekitar 85% siswa. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan dalam upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan lari *sprint* 60 m dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini telah mencapai keberhasilan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya SD Negeri 55 Bengkulu Selatan, sebagai objek penelitian adalah :

1. Bagi Guru SD Negeri 55 Bengkulu Selatan :

- a. Guru hendaknya memastikan siswa telah benar-benar memahami materi sebelum memberikan tugas. Guru jangan sampai lupa memberikan contoh secara langsung dan jelas agar siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan;
- b. Dalam mengajar hendaknya guru lebih terbuka dengan saran-saran yang diberikan oleh siswa demi terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan semaksimal mungkin;
- c. Guru hendaknya mengoptimalkan peranan media, baik di dalam maupun di luar kelas sebagai penunjang pembelajaran lari *sprint* pada mata pelajaran penjasorkes.

2. Bagi Siswa SD Negeri 55 Bengkulu Selatan

Keaktifan siswa hendaknya tidak hanya selama kegiatan belajar-mengajar berlangsung di kelas melainkan aktif belajar mandiri dengan banyak latihan diluar jam belajar, untuk menggali hasil belajar lari jarak pendek

3. Bagi Sekolah SD Negeri 55 Bengkulu Selatan

Pihak sekolah sebaiknya memberikan sarana dan prasarana pembelajaran yang memadai karena media merupakan unsur yang sangat menentukan keberhasilan suatu pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Amsal Bakhtiar. 2006. *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Arma Abdoellah. 1991. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Penerbit Ahadum Pressindo
- Bahagia Y. & Suherman A. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Da Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- I.A.A.F. 1993. *New Studies in Athletics*. IAAF Development Department, Monaco, Cedex
- Kusumah, Wijaya dan Dwitagama, Dedi. 2011. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Indeks
- Mardiana, A., Purwadi, Satya, W.I. 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*, Erlangga, Jakarta
- Riyadi. 1995. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : PT. Inti Idayu Press
- Saputra. Y. M. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain*. UNS dan UNS Press
- Sukadiyanto. 2002. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suryatmo, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Widya Utama : Jakarta (<http://pendidikanjasmani.co.id> diakses 19 April 2014)

Soegito. 1993. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press

Subagyo, Joko. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori & Praktik*. Jakarta :Pustaka
Cipta

Sunendar, Dadang dan Iskandarwassid. 2009. *Strategi Pembelajaran Bahasa*.
Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

Waharjono. 1999. *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat
Pendidikan Dasar

Widya, M.D.A. 2007. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT
Rajagrafindo Persada

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SD Negeri 55 Bengkulu Selatan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (lima) / 2 (satu)
Standar Kompetensi	: 1. Mempraktekkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olah raga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 1.3 Mempraktekkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin.
Alokasi Waktu	: 8 x 35 menit (4 x pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan gerakan
 - Start
 - Saat berlari
 - Finish

- ❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

- Atletik
- Start
 - Saat berlari
 - Finish

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Penugasan
- Latihan
- Tanya jawab

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan 1

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

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

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mempraktekkan gerak mengoper dan menerima
- ☞ Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir
- Melakukan gerak dasar start
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

2. Pertemuan 2

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

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

▪ **Kegiatan inti**

▪ *Eksplorasi*

- ☞ Dalam kegiatan eksplori Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir
- ☞ Gerak dasar saat berlari rasi, guru:
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

3. Pertemuan 3

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

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

▪ **Kegiatan inti**

▪ ***Eksplorasi***

- ☞ Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir
- ☞ Gerak dasar saat finish
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

4. Pertemuan 4

▪ **Kegiatan Awal:**

Dalam kegiatan Awal, guru:

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

▪ **Kegiatan inti**

▪ ***Eksplorasi***

- ☞ - Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir
- ☞ - Melakukan gerak start
- ☞ - Melakukan Gerak dasar saat berlari dan saat finish
- ☞ Melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir
- ☞ Gerak dasar saat finish
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di laboratorium, studio, atau lapangan.

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

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

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

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

E. Sumber Belajar

- Buku teks
- Buku referensi
- Atletik
- Tim Abdi Guru

F. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
<ul style="list-style-type: none">• Melakukan gerakan:• Start• Saat berlari• Finish	Test pengamatan dan test praktik	Test ketrampilan Test praktik Test demonstrasi	Praktikkan tendangan bola dan lakukan menggiring bola maupun menembak bola Lakukanlah start lari dan finish

1. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA PERMAINAN LARI CEPAT / SPRINT

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
1. Star 2. Saat berlari. 3. Finish				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

PRODUK (HASIL DISKUSI)

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar * sebagian besar benar * sebagian kecil benar * semua salah	4 3 2 1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

CATATAN :

Nilai = (Jumlah skor : jumlah skor maksimal) X 10.

✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.

**Mengetahui,
Kepala SDN 55 B/S**

**Manna, Maret 2014
Guru Mapel PJOK**

(.....)
NIP.

(.....)
NIP.

Lampiran 2 : Lembar Observasi Siklus I

**Lembar pengamatan aktivitas guru
(Siklus I)**

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Persiapan		
	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	5. Mengecek kedisiplinan dilapangan tepat waktu (berdoa dan presensi)		√
	6. Menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		√
	7. Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya kognitif, afektif, dan psikomotorik.		√
	8. Pemanasan		√
	B. Kegiatan Inti		
	6. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan teknik dasar lompat tali.		
	7. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok		√
	8. Melatih siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat tali.		√
	9. Memonitor dan evaluasi pelaksanaan teknik dasar lompat tali.	√	
	10. Memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback.	√	
	C. Penutup		
	4. Pendinginan		√
	5. Refleksi	√	
	6. Evaluasi		√
Jumlah			8

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

**Lembar pengamatan aktivitas siswa
(Siklus I)**

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	5. Siswa hadir dilapangan tepat waktu		√
	6. Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		√
	7. Siswa memperhatikan penjelasan guru.		√
	8. Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan sungguh-sungguh.	√	
	B. Kegiatan Inti		
	6. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan oleh guru.		√
	7. Siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan	√	
	8. Siswa tertib dikelompok masing-masing.	√	
	9. Siswa melakukan teknik dasar lompat tali.		√
	10. Siswa memberikan pertanyaan.	√	
	C. Penutup		
	4. Siswa melakukan pendinginan dengan serius		√
	5. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti.		
	6. Siswa antusias		√
Jumlah			7

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

Lampiran 3 : Lembar Observasi Siswa Siklus II

**Lembar pengamatan aktivitas guru
(Siklus II)**

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Persiapan		
	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	9. Mengecek kedisiplinan dilapangan tepat waktu (berdoa dan presensi)		√
	10. Menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		√
	11. Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya kognitif, afektif, dan psikomotorik.		√
	12. Pemanasan		√
	B. Kegiatan Inti		
	11. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan teknik dasar lompat tali.		
	12. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok		√
	13. Melatih siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat tali.		√
	14. Memonitor dan evaluasi pelaksanaan teknik dasar lompat tali.	√	
	15. Memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback.	√	
	C. Penutup		
	7. Pendinginan		√
	8. Refleksi		√
	9. Evaluasi		√
Jumlah			10

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

Lembar pengamatan aktivitas siswa

(Siklus I)

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	9. Siswa hadir dilapangan tepat waktu		√
	10. Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		√
	11. Siswa memperhatikan penjelasan guru.		√
	12. Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan sungguh-sungguh.		√
	B. Kegiatan Inti		
	11. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan oleh guru.		√
	12. Siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan		√
	13. Siswa tertib dikelompok masing-masing.	√	
	14. Siswa melakukan teknik dasar lompat tali.		√
	15. Siswa memberikan pertanyaan.	√	
	C. Penutup		
	7. Siswa melakukan pendinginan dengan serius		√
	8. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti.		
	9. Siswa antusias		√
Jumlah			10

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas

1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

Lampiran 4 : Daftar Nilai Siswa

Rekap Nilai Lari Sprint 60 m

No	Siswa	Pra Tindakan	Siklus I	Siklus II
1	Atra Feni	7	7	8
2	Adinda Putri	5	6	7
3	Aldi N.	5	7	7
4	Dayang S.	7	8	8
5	Erma Rizal	4	5	6
6	Erna Despita W.	6	7	7
7	Intan Juwita	4	5	6
8	Jeklin Ronaldo	5	7	8
9	M. Afriadi	7	7	8
10	Niarti	5	6	7
11	Nikma Septiani	7	8	8
12	Rara Feriska	5	6	7
13	Rzki Aditia K.	6	7	8
14	Rizki Apriansah	7	7	8
15	Ridho Ilahi	5	6	7
16	Putrid Dwi L.	7	7	8
17	Puspita Sari	5	6	7
18	Sinta S.	6	7	8
19	Wahyu Prima	5	6	6
20	Zen Ahmad	7	7	8
Jumlah		115	132	147
Rata-rata		5,75	6,6	7,35
Jumlah siswa yang tuntas		7	12	17
Ketuntasan klasikal		35%	60%	85.00%

Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian



Siswa mendengarkan arahan guru dan pemanasan



Siswa gerakan star



Gerakan lari



Gerakan finish