

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Kabupaten Bengkulu Tengah. Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 siklus dengan lama 1 siklus sama 1 kali pertemuan dengan waktu 3 jam pelajaran. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Siklus 1

a. Deskripsi Aktivitas Guru

Hasil pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan media gambar dapat di lihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Data Hasil Aktivitas Guru pada Siklus 1

ASPEK	HASIL
Jumlah Skor	25
Jumlah Keseluruhan / 2	12,5
Kriteria	SEDANG

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan dari 2 (dua) orang pengamat adalah sebesar 25 dan jumlah keseluruhan setelah dibagi 2 adalah sebesar 12,5 kemudian, kriteria yang dicapai untuk aktivitas guru pada siklus 1 adalah sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran penjas dengan materi

lari sprint pada siklus 1 belum berhasil dan perlu ada perbaikan pada siklus berikutnya.

b. Deskripsi Aktivitas Siswa

Hasil pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan media gambar dapat di lihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Data Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 1

ASPEK	HASIL
Jumlah Keseluruhan / 2	9,5
Kriteria	SEDANG

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan setelah dibagi 2 adalah sebesar 9,5 kemudian, kriteria yang dicapai untuk aktivitas siswa pada siklus 1 adalah sedang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran penjas dengan materi lari *sprint* pada siklus 1 belum berhasil dan perlu ada perbaikan pada siklus berikutnya.

c. Deskripsi Keterampilan Teknik Dasar Lari *Sprint*

Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* pada siklus 1 diukur dengan menggunakan tes keterampilan lari *sprint*. Tes pada siklus 1 diikuti oleh 30 orang siswa. Perolehan nilai tes dengan cara mengamati tiap gerakan lari dimulai dari start, lari dan gerakan finish.

Nilai hasil tes dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang tuntas, persentase ketuntasan, dan kriteria hasil. Hasil tes keterampilan melakukan gerakan lari sprint pada siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Kabupaten Bengkulu Tengah pada siklus 1 ditunjukkan pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Lari Sprint Siklus 1

JUMLAH NILAI	181
RATA-RATA	6,03
JUMLAH SISWA TUNTAS	11
PERSENTASE KETUNTASAN	36,6%
KRITERIA	Belum Berhasil

Hasil Tes keterampilan teknik dasar Siklus 1 tersebut menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang mengikuti tes, hanya 11 siswa yang nilainya sudah tergolong tuntas, rata-rata nilai tes siklus 1 adalah 6,03 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 36,6%. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas pada siklus 1 belum dikatakan berhasil.

Tidak berhasilnya pembelajaran pada siklus 1 disebabkan pembelajaran yang telah dilaksanakan belum dilaksanakan dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran yang telah diuraikan di bagian deskripsi hasil pengamatan. Proses pembelajaran yang belum berjalan dengan baik

berakibat pada rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari sprint.

d. Refleksi Siklus 1

Kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus 1 menunjukkan bahwa pembelajaran Penjaskes pada siswa setelah diberi tindakan yang berupa penerapan media gambar belum dikatakan berhasil. Belum berhasilnya pembelajaran tersebut dikarenakan masih banyak hal yang perlu diperbaiki baik dari segi aktivitas guru, siswa maupun hasil belajar siswa.

1) Refleksi Aktivitas Guru

Hasil analisis pengamatan aktivitas guru siklus 1 sudah terdapat satu aspek dengan penilaian kategori baik atau sudah berhasil yaitu pada Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish. Hal tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Selanjutnya, aspek dengan penilaian aktivitas guru yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya adalah sebagai berikut:

- a) Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.
- b) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran

- c) Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari 60 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish
- d) Guru memantapkan materi pembelajaran.
- e) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.

2) Refleksi Aktivitas Siswa

Hasil analisis pengamatan aktivitas siswa siklus 1 sudah terdapat 3 (tiga) aspek dengan kemunculan "ya" atau sudah berhasil yaitu:

- a) Siswa menyimak apersepsi yang disampaikan oleh guru
- b) Siswa menyimak dan memperhatikan gambar start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish
- c) Siswa melakukan tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish

Hal tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Selanjutnya, aspek dengan penilaian aktivitas siswa yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya adalah sebagai berikut:

- a) Siswa menyimak guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- b) Siswa melakukan gerakan start jongkok berulang-ulang dengan bimbingan guru

- c) Siswa melakukan gerakan sesuai dengan urutan gambar yang diberikan oleh guru

3) Refleksi Keterampilan Teknik Dasar Lari *Sprint*

Hasil tes akhir keterampilan melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* pada Siklus 1 diperoleh rata-rata nilai tes siswa sebesar 6,03 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 36,6%. Dari hasil tes keterampilan melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* tersebut dinyatakan belum berhasil. Langkah perbaikan yang dapat dilakukan adalah guru lebih mengoptimalkan kemampuannya dalam mengelola pembelajaran, sehingga hasil kemampuan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* dapat berhasil atau tuntas.

2. Siklus 2

a. Deskripsi Aktivitas Guru

Hasil pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan media gambar dapat di lihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4. Data Hasil Aktivitas Guru pada Siklus 2

ASPEK	HASIL
Jumlah Skor	33
Jumlah Keseluruhan / 2	16,5
Kriteria	BAIK

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan dari 2 (dua) orang pengamat adalah sebesar 33 dan jumlah

keseluruhan setelah dibagi 2 adalah sebesar 16,5 kemudian, kriteria yang dicapai untuk aktivitas guru pada siklus 2 adalah "Baik". Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran penjas dengan materi lari sprint pada siklus 2 berhasil dan perlu dipertahan pada siklus berikutnya.

b. Deskripsi Aktivitas Siswa

Hasil pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan media gambar dapat di lihat pada tabel 4.5.

Tabel 4.5. Data Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 2

ASPEK	HASIL
Jumlah Keseluruhan / 2	11,5
Kriteria	BAIK

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan setelah dibagi 2 adalah sebesar 11,5 kemudian, kriteria yang dicapai untuk aktivitas siswa pada siklus 2 adalah "BAIK". Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran penjas dengan materi lari *sprint* pada siklus 2 berhasil dan perlu dipertahankan pada siklus berikutnya.

c. Deskripsi Keterampilan Teknik Dasar Lari *Sprint*

Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* pada siklus 2 diukur dengan menggunakan tes keterampilan lari *sprint*. Tes pada siklus 2 diikuti oleh 30 orang siswa. Perolehan nilai tes dengan cara mengamati tiap gerakan lari dimulai dari *start*, lari dan gerakan *finish*.

Nilai hasil tes dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang tuntas, persentase ketuntasan, dan kriteria hasil. Hasil tes keterampilan melakukan gerakan lari *sprint* pada siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Kabupaten Bengkulu Tengah pada siklus 2 ditunjukkan pada tabel 4.6 dibawah ini.

Tabel 4.6 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Lari Sprint Siklus 2

JUMLAH NILAI	204
RATA-RATA	6,8
JUMLAH SISWA TUNTAS	19
PERSENTASE KETUNTASAN	63,3%
KRITERIA	Belum Berhasil

Hasil Tes keterampilan teknik dasar Siklus 2 tersebut menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang mengikuti tes, hanya 19 siswa yang nilainya sudah tergolong tuntas, rata-rata nilai tes siklus 2 adalah 6,8 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 63,3%. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas pada siklus 2 belum dikatakan berhasil.

Tidak berhasilnya pembelajaran pada siklus 2 disebabkan pembelajaran yang telah dilaksanakan belum dilaksanakan dengan baik. Hal ini dapat dilihat pada lembar pengamatan aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran yang telah diuraikan di bagian deskripsi hasil pengamatan. Proses pembelajaran yang belum berjalan dengan baik

berakibat pada rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint*.

d. Refleksi Siklus 2

Kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus 2 menunjukkan bahwa pembelajaran Penjaskes pada siswa setelah diberi tindakan yang berupa penerapan media gambar belum dikatakan berhasil. Belum berhasilnya pembelajaran tersebut dikarenakan masih banyak hal yang perlu diperbaiki baik dari segi aktivitas guru , siswa maupun hasil belajar siswa.

1) Refleksi Aktivitas Guru

Hasil analisis pengamatan aktivitas guru siklus 2 sudah terdapat aspek dengan penilaian kategori baik atau sudah berhasil yaitu:

- a) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran
- b) Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.
- c) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.
- d) Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish

Hal tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Selanjutnya, aspek dengan penilaian aktivitas guru yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya adalah sebagai berikut:

- a) Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.
- b) Guru memantapkan materi pembelajaran.

2) Refleksi Aktivitas Siswa

Hasil analisis pengamatan aktivitas siswa siklus 2 sudah terdapat aspek dengan kemunculan "ya" atau sudah berhasil yaitu:

- a) Siswa menyimak apersepsi yang disampaikan oleh guru
- b) Siswa menyimak dan memperhatikan gambar start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunakan *start* dan diakhiri dengan *finish*
- c) Siswa menyimak guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- d) Siswa melakukan gerakan *start* jongkok berulang-ulang dengan bimbingan guru
- e) Siswa melakukan tes keterampilan lari *sprint* dengan diawali *start* dan diakhiri dengan *finish*

Hal tersebut harus dipertahankan pada kegiatan pembelajaran berikutnya. Selanjutnya, aspek dengan penilaian aktivitas siswa yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya adalah pada

aspek "Siswa melakukan gerakan sesuai dengan urutan gambar yang diberikan oleh guru".

3) Refleksi Keterampilan Teknik Dasar Lari *Sprint*

Hasil tes akhir keterampilan melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* pada Siklus 2 diperoleh rata-rata nilai tes siswa sebesar 6,8 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 63,3%. Dari hasil tes keterampilan melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* tersebut dinyatakan belum berhasil. Langkah perbaikan yang dapat dilakukan adalah guru lebih mengoptimalkan kemampuannya dalam mengelola pembelajaran, sehingga hasil kemampuan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* dapat berhasil atau tuntas.

3. Siklus 3

a. Deskripsi Aktivitas Guru

Hasil pengamatan aktivitas guru dalam pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan media gambar dapat di lihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7. Data Hasil Aktivitas Guru pada Siklus 3

ASPEK	HASIL
Jumlah Skor	35
Jumlah Keseluruhan / 2	17,5
Kriteria	BAIK

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan dari 2 (dua) orang pengamat adalah sebesar 35 dan jumlah

keseluruhan setelah dibagi 2 adalah sebesar 17,5 kemudian, kriteria yang dicapai untuk aktivitas guru pada siklus 3 adalah "Baik". Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran penjas dengan materi lari *sprint* pada siklus 3 berhasil dan perlu dipertahan.

b. Deskripsi Aktivitas Siswa

Hasil pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan media gambar dapat di lihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.8. Data Hasil Aktivitas Siswa pada Siklus 3

ASPEK	HASIL
Jumlah Keseluruhan / 2	12
Kriteria	BAIK

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan setelah dibagi 2 adalah sebesar 12 kemudian, kriteria yang dicapai untuk aktivitas siswa pada siklus 3 adalah "BAIK". Hal ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran penjas dengan materi lari *sprint* pada siklus 3 berhasil.

c. Deskripsi Keterampilan Teknik Dasar Lari *Sprint*

Keterampilan siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* pada siklus 3 diukur dengan menggunakan tes keterampilan lari *sprint*. Tes pada siklus 3 diikuti oleh 30 orang siswa. Perolehan nilai tes dengan cara mengamati tiap gerakan lari dimulai dari *start*, lari dan gerakan *finish*.

Nilai hasil tes dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang tuntas, persentase ketuntasan, dan kriteria hasil. Hasil tes keterampilan melakukan gerakan lari *sprint* pada siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Kabupaten Bengkulu Tengah pada siklus 3 ditunjukkan pada tabel 4.9 dibawah ini.

Tabel 4.9 Hasil Keterampilan Teknik Dasar Lari Sprint Siklus 3

JUMLAH NILAI	215
RATA-RATA	7,1
JUMLAH SISWA TUNTAS	24
PERSENTASE KETUNTASAN	80 %
KRITERIA	Berhasil

Hasil Tes keterampilan teknik dasar Siklus 3 tersebut menunjukkan bahwa dari 30 siswa yang mengikuti tes, terdapat 24 siswa yang nilainya sudah tergolong tuntas, rata-rata nilai tes siklus 3 adalah 7,1 dan persentase ketuntasan belajar sebesar 80%. berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas pada siklus 3 telah berhasil.

Berdasarkan hasil tes melakukan teknik dasar lari *sprint* pada siklus 1, 2 dan 3 diketahui bahwa pada siklus 1 menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 6,03 dengan persentase ketuntasan sebesar 36,3%. selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 6,8 dan persentase ketuntasan sebesar 63,3%. kemudian meningkat kembali pada siklus 3 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 7,1 dan

persentase ketuntasan sebesar 80%. Hasil peningkatan keterampilan teknik dasar lari sprint dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10 Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Lari *Sprint*

ASPEK	SIKLUS 1	SIKLUS 2	SIKLUS 3
Jumlah Nilai	181	204	215
Rata-rata	6,03	6,8	7,1
Jumlah siswa tuntas	11	19	24
Persentase ketuntasan	36,6%	63,3%	80 %
Kriteria	Belum Berhasil	Belum Berhasil	Berhasil

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas guru dan aktivitas siswa pada saat proses pembelajaran menunjukkan bahwa adanya peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut

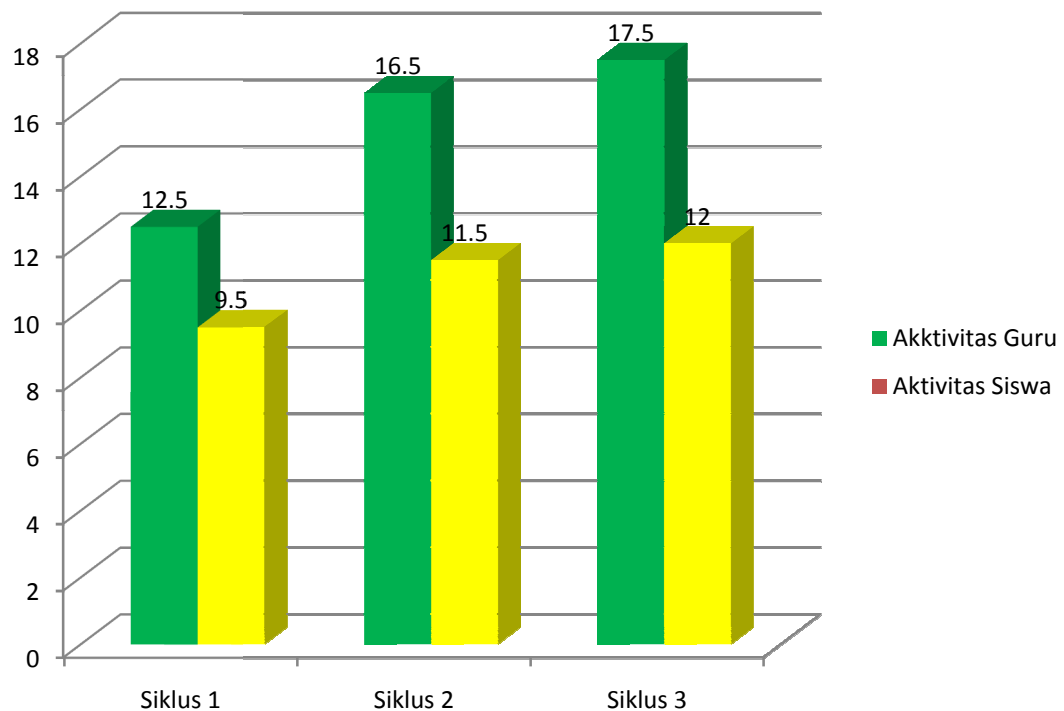
Tabel 4.11 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

AKTIVITAS	SIKLUS 1		SIKLUS 2		SIKLUS 3	
	NILAI	KRITERIA	NILAI	KRITERIA	NILAI	KRITERIA
Guru	12,5	Sedang	16,5	Baik	17,5	Baik
Siswa	9,5	Sedang	11,5	Baik	12	Baik

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh nilai sebesar 12,5 dengan kriteria sedang dan aktivitas siswa menunjukkan nilai sebesar 9,5 dengan kriteria sedang, selanjutnya pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 16,5 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 11,5 dengan kriteria baik. kemudian, pada siklus 3 aktivitas guru semakin meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 17,5 dengan kriteria

baik dan aktivitas siswa memperoleh nilai sebesar 12 dengan kriteria baik.

bila digambarkan maka akan terlihat pada gambar berikut:



Gambar 4.1 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan media gambar pada pembelajaran Penjaskes, dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* dan dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan hasil tes melakukan teknik dasar lari *sprint* siklus 1, 2 dan 3 diketahui bahwa pada siklus 1

menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 6,03 dengan persentase ketuntasan sebesar 36,3%. selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 6,8 dan persentase ketuntasan sebesar 63,3%. kemudian meningkat kembali pada siklus 3 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 7,1 dan persentase ketuntasan sebesar 80%.

Selanjutnya, dapat juga dilihat peningkatan yang terjadi pada aktivitas guru dan siswa, yaitu pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh nilai sebesar 12,5 dengan kriteria sedang dan aktivitas siswa menunjukkan nilai sebesar 9,5 dengan kriteria sedang, selanjutnya pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 16,5 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 11,5 dengan kriteria baik. kemudian, pada siklus 3 aktivitas guru semakin meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 17,5 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa memperoleh nilai sebesar 12 dengan kriteria baik

Berdasarkan peningkatan tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media gambar dapat meningkatkan hasil belajar siswa, yang dalam penelitian ini adalah nilai tes siswa pada saat melakukan keterampilan teknik dasar lari sprint.

Kesimpulan dalam penelitian ini sejalan dengan pendapat Sujana (2000: 78) yang menyatakan bahwa media gambar dapat dipergunakan oleh guru secara efektif dalam kegiatan belajar mengajar pada tiap jenjang pendidikan dan berbagai disiplin ilmu termasuk Penjasokes. kemudian juga

hasil penelitian ini juga sejalan dengan kesimpulan dari hasil penelitian sebelumnya oleh Tauzi (2013) yang menyimpulkan bahwa media gambar dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek.

Selain itu juga, media gambar mempunyai beberapa kelebihan (Sadiman 2003: 29-31) yaitu sifatnya konkrit, gambar dapat mengatasi batasan ruang dan waktu. Media gambar juga dapat mengatasi keterbatasan pengamatan manusia, dapat memperjelas suatu masalah, gambar juga dapat digunakan tanpa memerlukan alat khusus.

Penggunaan media gambar sangat mendorong para siswa untuk membangkitkan minatnya pada pelajaran dan media gambar sangat sangat berperan penting dalam keterampilan gerak karena gerak menggunakan unsur visualisasi, sehingga berdampak pada hasil yang diharapkan setelah belajar, yaitu hasil belajar atau keterampilan yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah dilaksanakan dalam 3 siklus, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah dalam melakukan teknik dasar lari *sprint*. Tes keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* pada siklus 1 menunjukkan rata-rata nilai yang diperoleh sebesar 6,03 dengan persentase ketuntasan sebesar 36,3%. selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 6,8 dan persentase ketuntasan sebesar 63,3%. kemudian meningkat kembali pada siklus 3 dengan nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 7,1 dan persentase ketuntasan sebesar 80%..

Penerapan media gambar dalam pembelajaran penjaskes dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran di kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah. Hal ini dapat di lihat dari hasil pengamatan terhadap guru dan siswa pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh nilai sebesar 12,5 dengan kriteria sedang dan aktivitas siswa menunjukkan nilai sebesar 9,5 dengan kriteria sedang, selanjutnya pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 16,5 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh

nilai sebesar 11,5 dengan kriteria baik. kemudian, pada siklus 3 aktivitas guru semakin meningkat dengan memperoleh nilai sebesar 17,5 dengan kriteria baik dan aktivitas siswa memperoleh nilai sebesar 12 dengan kriteria baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut.

1. Pengelola Sekolah

Pembelajaran Penjaskes merupakan salah satu pembelajaran yang memerlukan banyak sarana dan prasarana, disarankan kepada pihak pengelola untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana pembelajaran penjaskes.

2. Guru

- a)** Guru penjaskes kelas V SDN 06 Pematang Tiga Bengkulu Tengah untuk dapat menerapkan penggunaan media gambar khususnya pada materi lari *sprint*, dan tidak menutup kemungkinan dapat diterapkan pada materi lainnya.
- b)** Guru harus memperhatikan kesesuaian materi yang akan menggunakan bantuan media gambar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. 2006. Pembelajaran Atletik. Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Daryanto. 1993. *Media visual untuk Pengajaran Teknik*. Bandung : Tarsito.
- Mulyono, Endro. 2012. Meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran lari cepat (sprint) siswa kelas V SDN Welulang II Kec. Lumbang Kab. Pasuruan menggunakan metode PAKEM. <http://library.um.ac.id/ptk/index.php?mod=detail&id=53068>
- Muhajir. 2004. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Bandung
- Peraturan Pendidikan Nasional Nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi untuk satuan Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI).*
- Rahadi, Aristo. 2003. Media Pembelajaran. Surabaya: Proyek Peningkatan Mutu Guru Jawa Timur.
- Sadiman dkk. 1993. *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatan*. Jakarta : Grafindo Pers.
- Sadiman, Arief S, dkk.2007. *Media Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali
- Sriawan. 2009. Peran Kelompok dalam Pembelajaran Atletik di SD. Makalah. FIK UNY
- Sudjana, N. 2000. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.
- Sudjana, N. 2006. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.

Suherman, Adang. 2000, *Dasar-Dasar Penjaskes*. Deparemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III

Soelarko. 1980. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Depdikbud

Tauzi, Fazlul. 2013. Penerapan Media Gambar Dalam Meningkatkan Teknik Lari Jarak Pendek 60 M Pada Siswa Kelas V SDN 179 Seluma. *Skripsi*. PSKGJ UNIB.P

LAMPIRAN

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SDN 06 Pematang Tiga Benteng
 Mata pelajaran : PENJASKES
 Kelas/ Semester : V / I
 Materi Pokok : Teknik Dasar Lari Sprint
 Alokasi waktu : 3 x 25 menit
 Pertemuan : 6 kali pertemuan

A. Standar Kompetensi

1 Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

C. Indikator

1. Melakukan teknik *start* jongkok dengan benar.
2. Berlari *sprint* dengan teknik yang benar.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui penggunaan media berupa gambar yang menjelaskan teknik *start* jongkok, siswa dapat melakukan *start* jongkok dengan teknik yang benar.
2. Melalui penggunaan media gambar dan penjelasan guru, siswa dapat melakukan lari *sprint* dengan menggunakan teknik yang benar.
3. Melalui penggunaan media gambar dan penjelasan guru, siswa dapat melakukan teknik memasuki *finish* yang benar.

E. Materi Pembelajaran

1. Teknik *start* jongkok.
2. Teknik lari *sprint*.

F. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

Pendekatan : pendekatan *Drill*
 Metode :

1. Demonstrasi	2. Ceramah
3. Penugasan	4. Permainan
5. Tanya jawab	

G. Kegiatan pembelajaran

1. Kegiatan Pra Pembelajaran

- a. Guru menyiapkan RPP.
- b. Guru menyiapkan media gambar berupa gambar yang menjelaskan kegiatan lari *sprint* dan gambar penjelasan start jongkok.
- c. Guru menyiapkan peralatan yang digunakan, yaitu *stopwacth*, daftar nama dan nilai siswa, dan tempat start serta garis *finish*.

2. Kegiatan Awal Pembelajaran

- a. Siswa dan guru berdoa.
- b. Guru mengecek kehadiran siswa.
- c. Guru menyuruh siswa melakukan pemanasan berupa lari mengelilingi lapangan bola basket sebanyak 1 putaran sebagai apersepsi, dan mengaitkan kegiatan apersepsi dengan kegiatan pembelajaran yaitu lari *sprint*.

3. Kegiatan Inti Pembelajaran

- a. Guru menghadirkan media gambar berupa gambar penjelasan start jongkok, dan menjelaskan gambar tersebut kepada siswa.
- b. Beberapa orang siswa maju ke depan dan disuruh untuk melakukan start jongkok dan siswa yang lainnya memperhatikan kemudian mengikuti di belakang.
- c. Guru kembali menghadirkan media gambar berupa penjelasan bagaimana gerakan lari *sprint* dengan diawali menggunakan teknik *start* dan diakhiri dengan kegiatan *finish*.
- d. Guru mempraktikkan *sprint* dengan diawali menggunakan teknik start yang benar dan diakhiri dengan *finish*.
- e. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dimengerti.
- f. Guru memantapkan materi pembelajaran.

4. Kegiatan Akhir Pembelajaran

- a. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan materi pembelajaran.
- b. Guru melakukan tes berupa tes berupa melakukan *start* jongkok dengan cara yang benar, dan tes lari *sprint* dengan diawali melakukan *start* dan diakhiri melakukan *finish*.

H. Sumber Belajar

1. Buku Penjaskes Kls 5
2. Diktat
3. *Stop watch*
4. *Start Blok*
5. Garis *start/finish*/lintasan
6. Lapangan

I. Penilaian

1. Teknik
Non Tes
2. Bentuk
Tes Keterampilan berupa melakukan start jongkok dan sikap lari
sprint

Guru Penjaskes

**Maryono
NPM 111391 2080**

Instrumen Penelitian

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari sprint dengan menggunakan start jongkok. Penilaian dalam tes ini adalah dengan cara mengamati setiap gerakan yang dilakukan siswa dimulai dari start, gerakan lari dan gerakan finish. Adapun bentuk instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Aspek	Kriteria Penilaian		
	Kurang	Cukup	Baik
Sikap Start			
Gerakan Lari			
Gerakan Finish			

Skala penilaian untuk setiap indikator

Skala Penilaian	Penjelasan
1	Kurang
2	Cukup
3	Baik

Keterangan:

2. Sikap *Star*

- (4) Jika siswa melakukan 3 komponen gerakan star “bersedia, siap, yaa” dengan benar
- (2) Jika siswa hanya melakukan dua komponen dari sikap star
- (1) Jika siswa hanya melakukan satu komponen gerakan star

4. Sikap Lari

- (3) Jika siswa melakukan langkah kaki (bertumpu dan melayang) dan ayunan lengan dengan seirama
- (2) Jika siswa hanya melakukan langkah kaki berupa bertumpu dan melayang.
- (1) Jika siswa melakukan kegiatan lari tanpa ada sinkronisasi antara gerakan kaki dan ayunan lengan.

5. Gerakan Finish

- (3) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (2) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan namun kecepatan lari mengalami perubahan, atau sebaliknya siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (1) Siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari mengalami perubahan.

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		1	2	3
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.			
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			
3	Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari 60 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.			
4	Guru memantapkan materi pembelajaran.			
5	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.			
6	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 60 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.			
Jumlah Skor Tiap Kisaran Jumlah Keseluruhan Kriteria				

Keterangan : 1 = kurang (K); 2 = cukup (C); 3 = baik (B)

Nilai	Kriteria
15 - 18	Baik
10 - 14	Sedang
6 - 9	Kurang

INDIKATOR DESKRIPTOR LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Skala penilaian untuk setiap indikator adalah:

Skala Penilaian	Penjelasan
1 (Kurang)	Satu deskriptor tampak
2 (Cukup)	Dua deskriptor tampak
3 (Baik)	Tiga deskriptor tampak

1. Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.
 - a. Jika guru melakukan kegiatan apersepsi dengan menggali kemampuan awal siswa.
 - b. Jika guru melakukan kegiatan apersepsi sesuai dengan materi
 - c. Jika guru melakukan kegiatan apersepsi dengan menimbulkan rasa ingin tahu siswa.
2. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.
 - a. Jika guru menjelaskan tujuan pembelajaran dengan rinci dan jelas.
 - b. Jika guru menjelaskan tujuan pembelajaran dengan menuliskan tujuan pembelajaran di papan tulis dan menyuruh siswa untuk menulis tujuan tersebut di buku tulis siswa.
 - c. Jika guru menjelaskan tujuan pembelajaran dengan menyuruh beberapa orang siswa untuk mengulangi tujuan pembelajaran secara lisan.
3. Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari 60 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.
 - a. Jika guru menjelaskan materi pembelajaran lari 60 m menggunakan gambar-gambar yang berhubungan dengan materi yang ditulis di karton.
 - b. Jika guru menjelaskan materi pembelajaran lari 60 m dengan jelas.
 - c. Jika guru melakukan tanya jawab dengan siswa mengenai materi pembelajaran.
4. Guru memantapkan materi pembelajaran
 - b. Jika guru memantapkan materi pembelajaran dengan mengulas kembali materi dalam pembelajaran start jongkok.

- c. Jika guru memantapkan materi pembelajaran dengan mengulas kembali materi dalam pembelajaran tentang lari 60 m dengan diawali start.
 - d. Jika guru memantapkan materi pembelajaran dengan mengulas kembali materi dalam pembelajaran tentang lari 60 m dengan diakhiri dengan finish.
5. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.
- a. Jika guru menyuruh siswa untuk menyimpulkan materi pelajaran yang sudah dipelajari.
 - b. Jika guru menyuruh beberapa siswa menyampaikan kesimpulan materi pelajaran secara lisan.
 - c. Jika guru menyuruh beberapa siswa mengulangi kesimpulan materi pelajaran.
6. Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 60 m dengan diawali sikap start, sikap lari dan diakhiri dengan finish.
- a. Jika guru memberikan evaluasi
 - b. Jika guru menjelaskan petunjuk pelaksanaan evaluasi.
 - c. Jika guru menyampaikan lamanya waktu pelaksanaan evaluasi.

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Kemunculan	
		Ya	Tidak
1	Siswa menyimak apersepsi yang disampaikan oleh guru.		
2	Siswa menyimak guru menyampaikan tujuan pembelajaran.		
3	Siswa menyimak dan memperhatikan gambar start jongkok dan gambar penjelasan lari 60 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish.		
4	Siswa melakukan gerakan sesuai dengan urutan gambar yang diberikan oleh guru		
5	Siswa melakukan gerakan start jongkok berulang-ulang dengan bimbingan guru.		
6	Siswa melakukan tes keterampilan lari 60 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.		
JUMLAH			
KRITERIA			

Keterangan:

YA = 2

Tidak = 1

Nilai	Kriteria
11 - 12	Baik
8 - 10	Sedang
6 - 7	Kurang

Lampiran 4

INSTRUMEN PENELITIAN

Aspek	Kriteria Penilaian		
	Kurang	Cukup	Baik
Sikap Start			
Gerakan Lari			
Gerakan Finish			
NILAI			

Skala penilaian untuk setiap indikator

Skala Penilaian	Penjelasan
1	Kurang
2	Cukup
3	Baik

Keterangan:

1. Sikap Star

- (5) Jika siswa melakukan 3 komponen gerakan star “bersedia, siap, yaa” dengan benar.
- (2) Jika siswa hanya melakukan dua komponen dari sikap star.
- (1) Jika siswa hanya melakukan satu komponen gerakan star.

6. Sikap Lari

- (3) Jika siswa melakukan langkah kaki (bertumpu dan melayang) dan ayunan lengan dengan seirama
- (2) Jika siswa hanya melakukan langkah kaki berupa bertumpu dan melayang.
- (1) Jika siswa melakukan kegiatan lari tanpa ada sinkronisasi antara gerakan kaki dan ayunan lengan.

7. Gerakan Finish

- (3) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (2) Jika siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan condong ke depan namun kecepatan lari mengalami perubahan, atau sebaliknya siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari tidak ada perubahan.
- (3) Siswa melakukan kegiatan finish dengan sikap badan tidak condong ke depan dan kecepatan lari mengalami perubahan.

DATA KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LARI SPRINT PRA SIKLUS

NO	NAMA	NILAI
1	A G	5
	A B	5
	A K Y	5
	B T	6
	C C	5
	D D	5
	D T	6
	D	5
	D R	4
	D S S	4
	D S	5
	DRMS	4
	D A	5
	D P	5
	E J A	4
	E S	6
	G A	4
	H sr	4
	J h	6
	M S	5
	M K	5
	P N P	6
	R W	6
	R S	6
	S S	5
	S B	5
	S A	6
	T P	5
	T E S	4
	Y S	5
	Y G	4
JUMLAH		155
RATA-RATA		5,1

Lampiran 5

DATA AKTIVITAS GURU SIKLUS 1

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Penilaian					
		Pengamat 1			Pengamat 2		
		1	2	3	1	2	3
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.	√				√	
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.		√			√	
3	Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.		√			√	
4	Guru memantapkan materi pembelajaran.		√			√	
5	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.		√			√	
6	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.			√			√
Jumlah Skor Tiap Kisaran		1	8	3	0	10	3
Jumlah Keseluruhan / 2		12,5					
Kriteria		SEDANG					

Pengamat

Hadati

Lampiran 6

DATA AKTIVITAS SISWA SIKLUS 1

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Kemunculan			
		Pengamat 1		Pengamat 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Siswa menyimak apersepsi yang disampaikan oleh guru.	√		√	
2	Siswa menyimak guru menyampaikan tujuan pembelajaran.		√		√
3	Siswa menyimak dan memperhatikan gambar start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.	√		√	
4	Siswa melakukan gerakan sesuai dengan urutan gambar yang diberikan oleh guru		√		√
5	Siswa melakukan gerakan start jongkok berulang-ulang dengan bimbingan guru.		√	√	
6	Siswa melakukan tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.	√		√	
JUMLAH		9		10	
JUMLAH / 2		9,5			
KRITERIA		SEDANG			

Pengamat

Hadati

Lampiran 7

DATA KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LARI SPRINT SIKLUS 1

NO	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	A G	6	Belum Tuntas
	A B	7	Tuntas
	A K Y	5	Belum Tuntas
	B T	6	Belum Tuntas
	C C	5	Belum Tuntas
	D D	7	Tuntas
	D T	8	Tuntas
	D	5	Belum Tuntas
	D R	6	Belum Tuntas
	D S S	7	Tuntas
	D S	7	Tuntas
	DRMS	6	Belum Tuntas
	D A	5	Belum Tuntas
	D P	5	Belum Tuntas
	E J A	4	Belum Tuntas
	E S	8	Tuntas
	G A	7	Tuntas
	H sr	7	Tuntas
	J h	6	Belum Tuntas
	M S	5	Belum Tuntas
	M K	5	Belum Tuntas
	P N P	6	Belum Tuntas
	R W	6	Belum Tuntas

	R S	6	Belum Tuntas
	S S	7	Tuntas
	S B	8	Tuntas
	S A	7	Tuntas
	T P	5	Belum Tuntas
	T E S	4	Belum Tuntas
	Y S	5	Belum Tuntas
JUMLAH		181	
RATA-RATA		6,03	
JUMLAH SISWA TUNTAS		11	
PERSENTASE KETUNTASAN		36,6%	
KRITERIA		Belum Berhasil	

Lampiran 8

DATA AKTIVITAS GURU SIKLUS 2

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Penilaian					
		Pengamat 1			Pengamat 2		
		1	2	3	1	2	3
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.		√				√
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			√			√
3	Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.			√			√
4	Guru memantapkan materi pembelajaran.		√			√	

5	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.			√			√
6	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.			√			√
Jumlah Skor Tiap Kisaran		0	4	12	0	2	15
Jumlah Keseluruhan / 2		16,5					
Kriteria		BAIK					

Pengamat

Hadati

Lampiran 9

DATA AKTIVITAS SISWA SIKLUS 2

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Kemunculan			
		Pengamat 1		Pengamat 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Siswa menyimak apersepsi yang disampaikan oleh guru.	√		√	
2	Siswa menyimak guru menyampaikan tujuan pembelajaran.	√		√	
3	Siswa menyimak dan memperhatikan gambar start jongkok dan gambar penjelasan lari 60 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish.	√		√	
4	Siswa melakukan gerakan sesuai dengan urutan gambar yang diberikan oleh guru		√	√	
5	Siswa melakukan gerakan start jongkok berulang-ulang dengan bimbingan guru.	√		√	
6	Siswa melakukan tes keterampilan lari 60 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.	√		√	
JUMLAH		11		12	
JUMLAH / 2		11,5			
KRITERIA		BAIK			

Pengamat

Hadati

Lampiran 10

DATA KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LARI SPRINT SIKLUS 2

NO	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	A G	7	Tuntas
2.	A B	8	Tuntas
3.	A K Y	7	Tuntas
4.	B T	7	Tuntas
5.	C C	5	Belum Tuntas
6.	D D	8	Tuntas
7.	D T	9	Tuntas
8.	D	5	Belum Tuntas
9.	D R	6	Belum Tuntas
10.	D S S	7	Tuntas
11.	D S	8	Tuntas
12.	DRMS	7	Tuntas
13.	D A	5	Belum Tuntas
14.	D P	6	Belum Tuntas
15.	E J A	6	Belum Tuntas
16.	E S	8	Tuntas
17.	G A	8	Tuntas
18.	H sr	7	Tuntas
19.	J h	5	Belum Tuntas
20.	M S	7	Tuntas
21.	M K	6	Belum Tuntas
22.	P N P	7	Tuntas
23.	R W	6	Belum Tuntas
24.	R S	8	Tuntas
25.	S S	7	Tuntas
26.	S B	8	Tuntas
27.	S A	7	Tuntas
28.	T P	7	Tuntas
29.	T E S	6	Belum Tuntas
30.	Y S	6	Belum Tuntas
JUMLAH		204	
RATA-RATA		6,8	
JUMLAH SISWA TUNTAS		19	
PERSENTASE KETUNTASAN		63,3%	
KRITERIA		Belum Berhasil	

Lampiran 11

DATA AKTIVITAS GURU SIKLUS 3

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Penilaian					
		Pengamat 1			Pengamat 2		
		1	2	3	1	2	3
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.			√			√
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			√			√
3	Guru menjelaskan materi dengan menggunakan media pembelajaran berupa gambar penjelasan start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.			√			√
4	Guru memantapkan materi pembelajaran.			√		√	
5	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.			√			√
6	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.			√			√
Jumlah Skor Tiap Kisaran		0	0	18	0	2	15
Jumlah Keseluruhan / 2		17,5					
Kriteria		BAIK					

Pengamat

Hadati

Lampiran 12

DATA AKTIVITAS SISWA SIKLUS 3

Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia berdasarkan hasil pengamatan anda sesuai dengan indikator deskriptor yang sudah ada!

No	Aspek yang Diamati	Kemunculan			
		Pengamat 1		Pengamat 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Siswa menyimak apersepsi yang disampaikan oleh guru.	√		√	
2	Siswa menyimak guru menyampaikan tujuan pembelajaran.	√		√	
3	Siswa menyimak dan memperhatikan gambar start jongkok dan gambar penjelasan lari sprint dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish.	√		√	
4	Siswa melakukan gerakan sesuai dengan urutan gambar yang diberikan oleh guru	√		√	
5	Siswa melakukan gerakan start jongkok berulang-ulang dengan bimbingan guru.	√		√	
6	Siswa melakukan tes keterampilan lari sprint dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.	√		√	
JUMLAH		12		12	
JUMLAH / 2		12			
KRITERIA		BAIK			

Pengamat

Hadati

Lampiran 13

DATA KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LARI SPRINT SIKLUS 3

NO	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	A G	7	Tuntas
2.	A B	8	Tuntas
3.	A K Y	7	Tuntas
4.	B T	7	Tuntas
5.	C C	8	Tuntas
6.	D D	9	Tuntas
7.	D T	6	Belum Tuntas
8.	D	7	Tuntas
9.	D R	7	Tuntas
10.	D S S	8	Tuntas
11.	D S	8	Tuntas
12.	DRMS	5	Belum Tuntas
13.	D A	7	Tuntas
14.	D P	5	Belum Tuntas
15.	E J A	8	Tuntas
16.	E S	8	Tuntas
17.	G A	7	Tuntas
18.	H sr	7	Tuntas
19.	J h	8	Tuntas
20.	M S	6	Belum Tuntas
21.	M K	7	Tuntas
22.	P N P	6	Belum Tuntas
23.	R W	8	Tuntas
24.	R S	7	Tuntas
25.	S S	8	Tuntas
26.	S B	7	Tuntas
27.	S A	7	Tuntas
28.	T P	6	Belum Tuntas
29.	T E S	8	Tuntas
30.	Y S	8	Tuntas
JUMLAH		215	
RATA-RATA		7,1	
JUMLAH SISWA TUNTAS		24	
PERSENTASE KETUNTASAN		80 %	
KRITERIA		Berhasil	

Lampiran 14**Foto Penelitian**

**SISWA BERBARIS DAN MENDENGARKAN MATERI YANG
DISAMPAIKAN GURU PENJASKES**



SISWA MELAKUKAN GERAKAN START JONGKOK

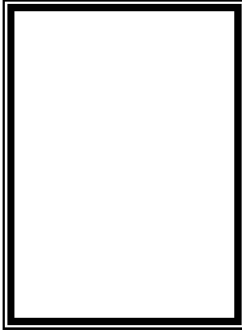


SISWA MELAKUKAN GERAKAN FINISH



SISWA MELAKUKAN GERAKAN LARI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Maryono lahir di Bantul Yogyakarta pada tanggal 6 Maret 1967, merupakan anak ke 3 dari pasangan bapak Wiryo Santoro dan Ibu Tukinem (Almh).

Penulis menikah dengan Samirahati dan dikaruniai 2 anak yaitu Santi Maryani dan Beckty Pangudji. Penulis diangkat menjadi PNS pada tahun 2001.

Penulis menempuh pendidikan formal tingkat sekolah dasar di SDN Talang Pauh dan lulus pada tahun 1982, kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP 1 Pekik Nyaring lulus tahun 1985, selanjutnya penulis melanjutkan kembali ke tingkat menengah atas di Sekolah Guru Olahraga Air Sebakul Bengkulu lulus tahun 1988. Pada tahun 2011 dan sampai sekarang penulis melanjutkan sekolah ke jenjang perguruan tinggi di PSKGJ kerjasama UNIB dan UNILA.