

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan mendeskripsikan data hasil penelitian tindakan yang telah dilakukan oleh peneliti di SD Negeri 99 Seluma pada bulan Mei 2014. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus dengan lama 1 siklus 1 kali pertemuan dengan waktu 3 jam pelajaran. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Siklus 1

Hasil penelitian pada siklus 1 dinyatakan belum berhasil, baik dari hasil aktivitas guru, aktivitas siswa, dan keterampilan *Sprint* 40 meter siswa. Hasil aktivitas guru diperoleh skor 18 dengan kategori cukup atau sedang, aktivitas siswa diperoleh skor 17 dengan kategori cukup atau sedang, serta nilai rata-rata siswa sebesar 22,68 dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 55,88%. Selanjutnya ketiga komponen tersebut akan di jelaskan lebih rinci sebagai berikut.

a. Deskripsi Aktivitas Guru

Hasil penelitian terhadap pengamatan aktivitas guru pada siklus 1 dalam pembelajaran teknik dasar sprint 50 meter di kelas 3 SDN 99 Seluma yang dilakukan oleh satu orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode demonstrasi dapat di lihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Aktivitas Guru pada Siklus1

KETERANGAN	HASIL
Jumlah Skor Hasil Pengamatan	18
Kategori	CUKUP

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan aktivitas guru siklus 1 adalah sebesar 18 dengan kategori aktivitas guru adalah cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran penjaskes dengan materi lari sprint 50 meter pada kelas 3 SDN 99 Selama di siklus 1 belum dikatakan berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya.

b. Deskripsi Aktivitas Siswa

Hasil penelitian terhadap pengamatan aktivitas siswa pada siklus 1 dalam pembelajaran teknik dasar sprint 50 meter di kelas 3 SDN 99 Selama yang dilakukan oleh satu orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode demonstrasi dapat di lihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2. Aktivitas Siswa pada Siklus1

KETERANGAN	HASIL
Jumlah Skor Hasil Pengamatan	17
Kategori	CUKUP

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan aktivitas siswa siklus 1 adalah sebesar 17 dengan kategori

aktivitas siswa adalah cukup. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran penjas kes dengan materi lari sprint 50 meter pada kelas 3 SDN 99 Selama di siklus 1 belum dikatakan berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya.

c. Hasil Belajar Teknik Dasar Lari *Sprint* Siklus 1

Hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* 50 meter pada siklus 1 diukur dengan menggunakan tes lari *sprint*. Penilaian tes dengan cara mengamati tiap gerakan lari dimulai dari start, lari dan gerakan finish. Tes pada siklus 1 diikuti oleh 34 orang siswa kelas 3 SDN 99 Selama.

Setelah melakukan tes, hasil tes tersebut dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang berhasil, persentase keberhasilan, dan kategori hasil. Hasil tes melakukan gerakan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas 3 SDN 99 Selama pada siklus 1 ditunjukkan pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Belajar Lari Sprint 50 Meter Siklus 1

JUMLAH SKOR	768
RATA-RATA SKOR	22,68
UMLAH SISWA BERHASIL (NILAI > 7,3)	19
PERSENTASE KEBERHASILAN	55,88%
KATEGORI	CUKUP

Berdasarkan tabel 4.3 hasil belajar lari sprint 50 meter pada Siklus 1 tersebut menunjukkan bahwa jumlah skor yang diperoleh dari 34 orang siswa

adalah sebesar 768 dengan rata-rata skor 22,68 kemudian jumlah siswa yang berhasil atau mendapatkan nilai diatas 7,3 adalah sebanyak 11 orang dengan persentase keberhasilan 55,88%. Berdasarkan hasil tersebut hasil belajar lari sprint 50 meter siswa kelas 3 SDN 99 Seluma pada siklus 1 masuk dalam kategori cukup atau belum berhasil.

d. Refleksi Siklus 1

Kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus 1 menunjukkan bahwa pembelajaran Penjaskes dengan materi teknik dasar lari sprint 50 meter pada siswa dengan diberikan tindakan yang berupa penerapan metode demonstrasi 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 Siklus 1

Hasil analisis aktivitas guru siklus 1 sudah terdapat aspek pengamatan dengan penilaian kategori baik atau sudah berhasil. Hal tersebut harus dipertahankan pada siklus berikutnya. Selanjutnya, juga terdapat aspek dengan penilaian aktivitas guru yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya. Adapun aspek aktivitas guru yang perlu dipertahankan dan diperbaiki adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Refleksi Aktivitas Guru Siklus 1

N	Aspek yang diamati	Keterangan
KEGIATAN AWAL		
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.	Diperbaiki
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.	Diperbaiki
3	Guru menugaskan siswa untuk melakukan pemanasan	Dipertahankan
KEGIATAN INTI		
4	Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish.	Diperbaiki
5	Guru memberikan contoh gerakan teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish	Diperbaiki
6	Guru membimbing siswa dalam melakukan gerakan teknik yang benar.	Diperbaiki
KEGIATAN AKHIR		
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.	Diperbaiki
8	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 50 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.	Dipertahankan

2) Refleksi Aktivitas Siswa Siklus 1

Hasil analisis aktivitas siswa siklus 1 sudah terdapat aspek pengamatan dengan penilaian kategori baik atau sudah berhasil. Hal tersebut harus dipertahankan pada siklus berikutnya. Selanjutnya, juga terdapat aspek dengan penilaian aktivitas siswa yang belum berhasil dan perlu adanya perbaikan pada siklus berikutnya. Adapun aspek aktivitas siswa yang perlu dipertahankan dan diperbaiki adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Refleksi Aktivitas Siswa Siklus 1

N	Aspek yang diamati	Keterangan
KEGIATAN AWAL		
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.	Diperbaiki
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.	Diperbaiki
3	siswa melakukan pemanasan.	Dipertahankan
KEGIATAN INTI		
4	Siswa menyimak apa yang dijelaskan oleh guru tentang teknik lari sprint 50 meter dimulai dari start sampai gerakan finish.	Diperbaiki
5	Siswa memperhatikan contoh gerakan yang dilakukan guru	Diperbaiki
6	Siswa melakukan gerakan teknik lari sprint berdasarkan contoh guru	Diperbaiki
KEGIATAN AKHIR		
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	Diperbaiki
8	Siswa melakukan tes lari sprint 50 meter	Diperbaiki

3) Refleksi Hasil Belajar Teknik Dasar Lari *Sprint*

Hasil tes akhir melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* pada Siklus 1 diperoleh rata-rata skoryang diperoleh dari 34 orang siswa adalah sebesar 768 dengan rata-rata skor 22,68 kemudian jumlah siswa yang berhasil atau mendapatkan nilai diatas 7,3 adalah sebanyak 11 orang dengan persentase keberhasilan 55,88%. Berdasarkan hasil tersebut hasil belajar lari sprint 50 meter siswa kelas 3 SDN 99 Seluma pada siklus 1 masuk dalam kategori

cukup atau belum berhasil. Langkah perbaikan yang dapat dilakukan adalah guru lebih mengoptimalkan kemampuannya dalam mengelola pembelajaran, sehingga akan meningkatkan aktivitas siswa yang akan kemungkinan akan berdampak pada hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* dapat berhasil atau tuntas.

2. Siklus 2

Hasil penelitian pada siklus 2 dinyatakan sudah berhasil, baik dari hasil aktivitas guru, aktivitas siswa, dan keterampilan *Sprint* 40 meter siswa. Hasil aktivitas guru diperoleh skor 23 dengan kategori cukup atau sedang, aktivitas siswa diperoleh skor 24 dengan kategori cukup atau sedang, serta nilai rata-rata siswa sebesar 24,5 dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 88,23%. Selanjutnya ketiga komponen tersebut akan di jelaskan lebih rinci sebagai berikut.

a. Deskripsi Aktivitas Guru

Hasil penelitian terhadap pengamatan aktivitas guru pada siklus 2 dalam pembelajaran teknik dasar sprint 50 meter di kelas 3 SDN 99 Selama yang dilakukan oleh satu orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode demonstrasi dapat di lihat pada tabel 4.6.

Tabel 4.6. Aktivitas Guru pada Siklus2

KETERANGAN	HASIL
Jumlah Skor Hasil Pengamatan	23
Kategori	BAIK

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan aktivitas guru siklus 2 adalah sebesar 23 dengan kategori aktivitas guru adalah baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas guru dalam pembelajaran penjaskes dengan materi lari sprint 50 meter pada kelas 3 SDN 99 Seluma di siklus 2 sudah berhasil dan perlu dipertahankan.

b. Deskripsi Aktivitas Siswa

Hasil penelitian terhadap pengamatan aktivitas siswa pada siklus 2 dalam pembelajaran teknik dasar sprint 50 meter di kelas 3 SDN 99 Seluma yang dilakukan oleh satu orang pengamat selama kegiatan pembelajaran dengan menerapkan metode demonstrasi dapat di lihat pada tabel 4.7.

Tabel 4.7. Aktivitas Siswa pada Siklus2

KETERANGAN	HASIL
Jumlah Skor Hasil Pengamatan	24
Kategori	BAIK

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa jumlah skor hasil pengamatan aktivitas siswa siklus 1 adalah sebesar 24 yang merupakan skor maksimal dengan kategori aktivitas siswa adalah baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa dalam pembelajaran penjaskes dengan materi lari sprint 50 meter pada kelas 3 SDN 99 Seluma di siklus 1 telah berhasil dan perlu dipertahankan.

c. Hasil Belajar Teknik Dasar Lari *Sprint* Siklus 1

Hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint* 50 meter pada siklus 2 diukur dengan menggunakan tes lari *sprint*. Penilaian tes dengan cara mengamati tiap gerakan lari dimulai dari start, lari dan gerakan finish. Tes pada siklus 2 diikuti oleh 34 orang siswa kelas 3 SDN 99 Seluma.

Setelah melakukan tes, hasil tes tersebut dianalisis dengan cara mencari nilai rata-rata kelas, jumlah siswa yang berhasil, persentase keberhasilan, dan kategori hasil. Hasil tes melakukan gerakan lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas 3 SDN 99 Seluma pada siklus 2 ditunjukkan pada tabel 4.8 dibawah ini.

Tabel 4.8 Hasil Belajar Lari Sprint 50 Meter Siklus 2

JUMLAH SKOR	833
RATA-RATA SKOR	24,5
JUMLAH SISWA BERHASIL (NILAI > 7,3)	30
PERSENTASE KEBERHASILAN	88,23%
KATEGORI	BAIK

Berdasarkan tabel 4.8 hasil belajar lari sprint 50 meter pada Siklus 2 tersebut menunjukkan bahwa jumlah skor yang diperoleh dari 34 orang siswa adalah sebesar 833 dengan rata-rata skor 24,5 kemudian jumlah siswa yang berhasil atau mendapatkan nilai diatas 7,3 adalah sebanyak 30 orang dengan persentase keberhasilan 88,23%. Berdasarkan hasil tersebut hasil belajar lari

sprint 50 meter siswa kelas 3 SDN 99 Seluma pada siklus 2 masuk dalam kategori berhasil.

Berdasarkan tes hasil belajar teknik dasar lari *sprint* 50 meter pada siklus 1 dan 2 menunjukkan bahwa adanya peningkatan, yaitu pada siklus 1 memperoleh jumlah skor sebesar 768, rata-rata skor 22,68 jumlah siswa yang berhasil 19 orang siswa dengan persentase keberhasilan sebesar 55,88%. selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan jumlah skor yang diperoleh adalah sebesar 833 dengan rata-rata skor 24,5 kemudian jumlah siswa yang berhasil atau mendapatkan nilai diatas 7,3 adalah sebanyak 30 orang dengan persentase keberhasilan 88,23%. Peningkatan hasil belajar antara siklus 1 dan 2 tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.9 Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Lari *Sprint*

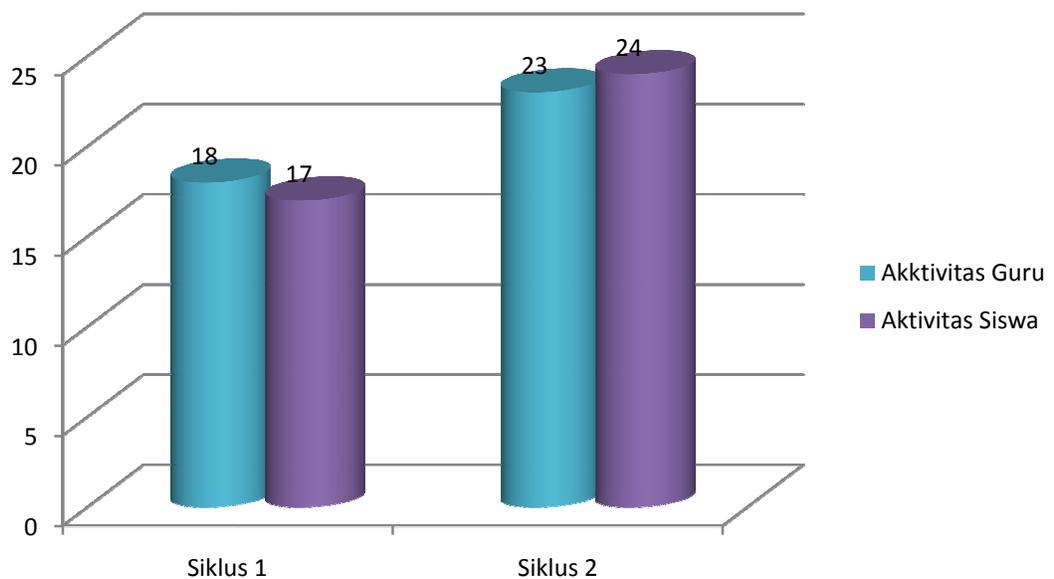
KEERANGAN	SIKLUS 1	SIKLUS 2
JUMLAH SKOR	768	833
RATA-RATA SKOR	22,68	24,5
JUMLAH SISWA BERHASIL (NILAI > 7,3)	19	30
PERSENTASE KEBERHASILAN	55,88%	88,23%
KATEGORI	CUKUP	BAIK

Selanjutnya, 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 4.10 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

AKTIVITAS	SIKLUS 1		SIKLUS 2	
	SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI
Guru	18	Cukup	23	Baik
Siswa	17	Cukup	24	Baik

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan aktivitas guru dan siswa pada siklus 1 dan siklus 2 bila digambarkan maka akan terlihat pada gambar berikut:



Gambar 4.1 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil akhir dari penelitian yang telah dilaksanakan dalam 2 siklus pada pembelajaran Penjaskes materi lari sprint 50 meter dengan

menerapkan metode demonstrasi, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma pada pembelajaran lari sprint 50 meter.

Hasil analisis data tes siswa yang meliputi rata-rata nilai kelas dan persentase ketuntasan belajar secara klasikal, serta hasil observasi terhadap aktivitas guru dan siswa pada proses pembelajaran siklus I dan siklus II terdapat peningkatan. Untuk peningkatan terhadap aktivitas guru, pada siklus 1 diperoleh jumlah skor hasil pengamatan sebesar 18 dengan kategori cukup, kemudian meningkat di siklus 2 sebesar 23 dalam kategori baik. Sedangkan untuk aktivitas siswa pada siklus 1 diperoleh skor sebesar 17 dalam kategori cukup, kemudian meningkat di siklus 2 sebesar 24 dalam kategori baik.

Kemudian pada hasil belajar disiklus 1 diperoleh rata-rata skor sebesar 22,68 jumlah siswa yang memperoleh nilai $> 7,3$ sebanyak 19 orang dan persentase keberhasilan sebesar 55,88% dengan kategori cukup kemudian meningkat disiklus 2 dengan memperoleh rata-rata skor sebesar 24,5 jumlah siswa yang memperoleh nilai $> 7,3$ sebanyak 30 orang dan persentase keberhasilan sebesar 88,23% dengan kategori baik.

Berdasarkan peningkatan tersebut didapat kesimpulan bahwa penerapan Metode demonstrasi pada pembelajaran Penjaskes materi lari sprint 50 meter dapat meningkatkan hasil belajar siswa, yang dalam penelitian ini adalah nilai tes siswa pada saat melakukan lari sprint.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah dilaksanakan dalam 2 siklus, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran penjaskes dengan materi teknik dasar lari sprint 50 meter dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 3 SDN 99 Seluma. Hal ini ditunjukkan pada siklus 1 memperoleh jumlah skor sebesar 768, rata-rata skor 22,68 jumlah siswa yang berhasil 19 orang siswa dengan persentase keberhasilan sebesar 55,88%. Selanjutnya, meningkat pada siklus 2 dengan jumlah skor yang diperoleh adalah sebesar 833 dengan rata-rata skor 24,5 kemudian jumlah siswa yang berhasil atau mendapatkan nilai diatas 7,3 adalah sebanyak 30 orang dengan persentase keberhasilan 88,23%.
2. Penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran penjaskes materi teknik dasar lari sprint 50 meter dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran di kelas 3 SDN 99 Seluma. Hal ini dapat di lihat dari hasil pengamatan terhadap guru dan siswa pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh skor sebesar 18 dengan kategori cukup dan aktivitas siswa memperoleh skor sebesar 17 dengan kategori cukup, Selanjutnya, pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh

skor sebesar 23 dengan kategori baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh skor sebesar 24 dengan kategori baik.

B. Saran

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

1. Pihak Sekolah

Pembelajaran Penjaskes merupakan salah satu pembelajaran yang memerlukan banyak peralatan yang mendukung, oleh karena itu disarankan kepada pihak pengelola untuk lebih memperhatikan peralatan penunjang kegiatan pembelajaran penjaskes.

2. Guru

- a) Guru penjaskes kelas 3 SDN 99 Seluma untuk dapat menerapkan penggunaan metode demonstrasi khususnya pada materi lari *sprint*, dan tidak menutup kemungkinan dapat diterapkan pada materi lainnya.
- b) Guru harus lebih memperhatikan perencanaan kegiatan pembelajaran sesuai dengan metode yang akan digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2001) *Pengertian Pendidikan Jasmani*. UPI: Bandung.
- Arikunto, Suharsini. 1989. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik*. Jilid 1 Cetakan ke XVI. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harisetiawan, M. (2012). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Dengan Menggunakan Variasi Bermain Pada Siswa SD Negeri 102117 Kelas V Gunung Pamela T.A 2012/2013. <http://digilib.unimed.ac.id/UNIMED-Undergraduate-sk131271/26134>
- Ischak, Warji. (1982) *Program Remedial Dalam Proses Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Liberty.
- Jesman. 2013. *Kemampuan Lompat Jauh Melalui Metode Tutor Sebaya Siswa SD Inpres 12 Baiya*. Sulawesi Tengah: Universitas Tadulako.
- Mulyono, Endro. 2012. Meningkatkan Aktivitas Siswa Dalam Pembelajaran Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V SDN Welulang II Kec. Lumbang Kab. Pasuruan Menggunakan Metode Pakem. *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Nasution. (1982) *Teknologi Pendidikan*. Bandung: Jemmars.
- Nurependi. (2012) Materi Bahan Ajar Kelas X/1 Atletik (Lari Jarak Pendek). <http://penjasorkessmandung.blogspot.com>.
- Rukmana, Anin. (2008) *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jurnal.
- Sudjana, N. 2006. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SDN 99Seluma
Mata pelajaran : PENJASKES
Kelas/ Semester : III / I
Materi Pokok : Teknik Dasar Lari Sprint
Alokasi waktu : 3 x 25 menit
Pertemuan : 2 kali pertemuan

A. Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama.

C. Indikator

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

D. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui penerapan metode demonstrasi yang menjelaskan teknik *start* jongkok, siswa dapat melakukan *start* jongkok dengan teknik yang benar.
2. Melalui penerapan metode demonstrasi dan penjelasan guru, siswa dapat melakukan lari *sprint* dengan menggunakan teknik yang benar.
3. Melalui penerapan metode demonstrasi 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. Ceramah
2. Penugasan
3. Permainan
4. Tanya jawab

G. Kegiatan pembelajaran

1. Kegiatan Pra Pembelajaran

- a. Guru menyiapkan RPP.
- b. 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 melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.
- d. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.
- e. Guru menugaskan siswa untuk melakukan pemanasan

3. Kegiatan Inti Pembelajaran

- a. Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.
- b. Guru memberikan contoh gerakan teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.
- c. Guru membimbing siswa dalam melakukan gerakan teknik yang benar.

4. Kegiatan Akhir Pembelajaran

- a. Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.
- b. Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 50 m dengan diawali satart dan diakhiri dengan finish.

H. Sumber Belajar

1. Buku Penjaskes Kls 3
2. Diklat
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

**Azimin
NPM 1113912010**

Lampiran 2.

Instrumen Tes Teknik Lari Sprint 50 m

Aspek yang dinilai	Kategori Penilaian		
	B	C	K
Teknik Start			
1. Sikap Bersedia			
2. Sikap Siap			
3. Sikap Ya			
Teknik Lari			
1. gerakan lengan saat lari diayun depan belakang			
2. kedua sikut lengan ditekuk saat diayun			
3. langkah gerakan kaki lebar			
4. paha terangkat tinggi saat lari			
5. pendaratan telapak kaki dengan ujung telapak kaki			
Teknik Memasuki Garis Finish			
1. badan agak lebih condong kedepan			
2. kecepatan lari lebih cepat			
Jumlah Skor tiap kategori			
Jumlah			
Kategori			

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

SKOR TERTINGGI	30
SKOR TERENDAH	10
JELISIH	20
JUMLAH KRITERIA	3
RISARAN NILAI TIAP KATEGORI	$20/3 = 6,6 = 7$
KATEGORI BAIK	24 - 30
KATEGORI CUKUP	17 - 23
KATEGORI KURANG	10 - 16

Lampiran 3.

Lembar Observasi Aktivitas Guru

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.			
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			
3	Guru menugaskan siswa untuk melakukan pemanasan			
KEGIATAN INTI				
4	Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish.			
5	Guru memberikan contoh gerakan teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish ,			
6	Guru membimbing siswa dalam melakukan gerakan teknik yang benar.			
KEGIATAN AKHIR				
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.			
8	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 50 m dengan diawali satart dan diakhiri dengan finish.			
Jumlah Skor Tiap Kisaran Jumlah Keseluruhan Kriteria				

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

SKOR TERTINGGI	24
SKOR TERENDAH	8
SELISIH	16
JUMLAH KRITERIA	3
KISARAN NILAI TIAP KATEGORI	16/3 = 5,3 = 5
KATEGORI BAIK	20 - 24
KATEGORI CUKUP	14 - 19
KATEGORI KURANG	8 - 13

Lampiran 4.

Lembar Observasi Aktivitas Siswa

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.			
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.			
3	siswa melakukan pemanasan.			
KEGIATAN INTI				
4	Siswa menyimak apa yang dijelaskan oleh guru tentang teknik lari sprint 50 meter dimulai dari start sampai gerakan finish.			
5	Siswa memperhatikan contoh gerakan yang dilakukan guru			
6	Siswa melakukan gerakan teknik lari sprint berdasarkan contoh guru			
KEGIATAN AKHIR				
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran			
8	Siswa melakukan tes lari sprint 50 meter			
Jumlah Skor Tiap Kisaran Jumlah Keseluruhan Kriteria				

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

SKOR TERTINGGI	24
SKOR TERENDAH	8
SELISIH	16
JUMLAH KRITERIA	3
KISARAN NILAI TIAP KATEGORI	$16/3 = 5,3 = 5$
KATEGORI BAIK	20 - 24
KATEGORI CUKUP	14 - 19
KATEGORI KURANG	8 - 13

Lampiran 5.

DATA HASIL PENELITIAN SIKLUS 1

1. Aktivitas Guru

N	Aspek yang diamati	Kategori Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.		√	
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.		√	
3	Guru menugaskan siswa untuk melakukan pemanasan	√		
KEGIATAN INTI				
4	Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish.		√	
5	Guru memberikan contoh gerakan teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish ,		√	
6	Guru membimbing siswa dalam melakukan gerakan teknik yang benar.		√	
KEGIATAN AKHIR				
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.		√	
8	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 50 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.	√		
Jumlah Skor Tiap Kisaran		6	12	0
Jumlah Keseluruhan		18		
Kriteria		CUKUP		

Pengamat

Yuharman

2. Aktivitas Siswa

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.		√	
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.		√	
3	siswa melakukan pemanasan.	√		
KEGIATAN INTI				
4	Siswa menyimak apa yang dijelaskan oleh guru tentang teknik lari sprint 50 meter dimulai dari start sampai gerakan finish.		√	
5	Siswa memperhatikan contoh gerakan yang dilakukan guru		√	
6	Siswa melakukan gerakan teknik lari sprint berdasarkan contoh guru		√	
KEGIATAN AKHIR				
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran		√	
8	Siswa melakukan tes lari sprint 50 meter		√	
Jumlah Skor Tiap Kisaran		3	14	0
Jumlah Keseluruhan		17		
Kriteria		CUKUP		

Pengamat

Yuharman

3. Data Hasil Belajar Lari *Sprint*50 M

No	Kode Siswa	Aspek Yang dinilai										umlah skor	Nilai	Kategori
		Teknik Start			Teknik Lari					Teknik Finis				
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2			
1	A K	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	22	7,3	Berhasil
2	A S	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
3	B P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
4	C T	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21	7,0	Belum berhasil
5	C H P	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
6	E E	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	7,3	Berhasil
7	F H	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
8	F	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	9,7	Berhasil
9	H M	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
10	J H S	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28	9,3	Berhasil
11	J U	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
12	K M	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
13	P Y	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	10,0	Berhasil
14	R H	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
15	R J	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	22	7,3	Berhasil
16	R H J	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
17	S A	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	23	7,7	Berhasil
18	S W	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	7,3	Berhasil

19	S A P	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
20	S O	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
21	A D	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	22	7,3	Berhasil
22	A P S	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	25	8,3	Berhasil
23	A A	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	23	7,7	Berhasil
24	B G	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	25	8,3	Berhasil
25	G A	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
26	G A	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	23	7,7	Berhasil
27	H M	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
28	J I	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	22	7,3	Berhasil
29	M H	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	23	7,7	Berhasil
30	S H	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	25	8,3	Berhasil
31	S W	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	25	8,3	Berhasil
32	Y P A	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	24	8,0	Berhasil
33	Y U S	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
34	Y	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	25	8,3	Berhasil
JUMLAH SKOR													768		
RATA-RATA SKOR													22,68		
Jumlah Siswa Berhasil (Nilai > 7,3)													19		
Persentase Keberhasilan													55,88%		
KATEGORI													CUKUP		

Keterangan

1 - 20 = Siswa Laki-laki

21 - 34 = Siswa Perempuan

Lampiran 6.

DATA HASIL PENELITIAN SIKLUS 2

1. Aktivitas Guru

N	Aspek yang diamati	Kategori Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.	√		
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.	√		
3	Guru menugaskan siswa untuk melakukan pemanasan	√		
KEGIATAN INTI				
4	Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish.	√		
5	Guru memberikan contoh gerakan teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunkan start dan diakhiri dengan finish ,	√		
6	Guru membimbing siswa dalam melakukan gerakan teknik yang benar.		√	
KEGIATAN AKHIR				
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.	√		
8	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 50 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.	√		
Jumlah Skor Tiap Kisaran		21	2	0
Jumlah Keseluruhan		23		
Kriteria		BAIK		

Pengamat

Yuharman

2. Aktivitas Siswa

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.	√		
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.	√		
3	siswa melakukan pemanasan.	√		
KEGIATAN INTI				
4	Siswa menyimak apa yang dijelaskan oleh guru tentang teknik lari sprint 50 meter dimulai dari start sampai gerakan finish.	√		
5	Siswa memperhatikan contoh gerakan yang dilakukan guru	√		
6	Siswa melakukan gerakan teknik lari sprint berdasarkan contoh guru	√		
KEGIATAN AKHIR				
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	√		
8	Siswa melakukan tes lari sprint 50 meter	√		
Jumlah Skor Tiap Kisaran		24	0	0
Jumlah Keseluruhan		24		
Kriteria		BAIK		

Pengamat

Yuharman

3. Data Hasil Belajar Lari *Sprint*50 M

No	Kode Siswa	Aspek Yang dinilai										umlah Skor	Nilai	Kategori
		Teknik Start			Teknik Lari					Teknik Finis h				
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2			
1	AK	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	23	7,7	Berhasil
2	AS	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	24	8,0	Berhasil
3	BP	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	22	7,3	Berhasil
4	CT	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	9,7	Berhasil
5	CHP	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	23	7,7	Berhasil
6	EE	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22	7,3	Berhasil
7	FH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
8	F	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	9,7	Berhasil
9	HM	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29	9,7	Berhasil
10	JHS	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28	9,3	Berhasil
11	JU	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	22	7,3	Berhasil
12	KM	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21	7,0	Belum berhasil
13	PY	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	10,0	Berhasil
14	RH	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	22	7,3	Berhasil
15	RJ	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28	9,3	Berhasil
16	RHJ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	6,7	Belum berhasil
17	SA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	10,0	Berhasil
18	SW	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	24	8,0	Berhasil
19	SAP	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	22	7,3	Berhasil
20	SO	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	7,0	Belum berhasil
21	AD	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28	9,3	Berhasil
22	APS	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	25	8,3	Berhasil
23	AA	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	23	7,7	Berhasil
24	BG	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	25	8,3	Berhasil
25	GA	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	24	8,0	Berhasil
26	GA	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	23	7,7	Berhasil
27	HM	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	23	7,7	Berhasil
28	JI	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	24	8,0	Berhasil

29	M H	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	23	7,7	Berhasil
30	S H	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	25	8,3	Berhasil
31	S W	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	25	8,3	Berhasil
32	Y P A	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	26	8,7	Berhasil
33	Y U S	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	25	8,3	Berhasil
34	Y	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	25	8,3	Berhasil
JUMLAH SKOR												833		
RATA-RATA SKOR												24,5		
Jumlah Siswa Berhasil (Nilai > 7,3)												30		
Persentase Keberhasilan												88,23%		
KATEGORI												BAIK		

Keterangan

1 - 20 = Siswa Laki-laki

21 - 34 = Siswa Perempuan

Lampiran 7.

FOTO PENELITIAN



Foto 1: Siswa Melakukan Gerakan *Start*



Foto 1: Siswa Melakukan Gerakan Lari

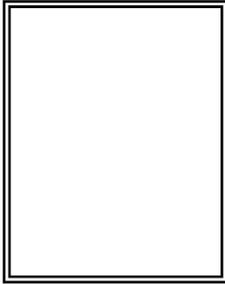


Foto 1: Siswa Melakukan Gerakan Memasuki Garis *Finish*



Foto 1: Siswa Melakukan Gerakan Lari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Azimin lahir di Gunung Mesir pada tanggal 04 Mei 1969 dari pasangan Bapak Amat Daya dan Ibu Asiah, yang merupakan anak ke 5 dari 7 orang bersaudara. Penulis menikah dengan Munasnah dan dikaruniai 4 orang anak.

Penulis menempuh pendidikan formal dimulai dari Sekolah dasar lulus tahun 1983, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama lulus pada tahun 1986, kemudian melanjutkan ke Sekolah Guru Olahraga dan lulus pada tahun 1989. Penulis diangkat jadi pegawai negeri sipil pada tanggal 1 Januari 2007.