

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Prosedur dan Hasil Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas V SDN 11 Curup, dengan menggunakan metode demonstrasi pada pembelajaran keterampilan gerak dasar lari jarak pendek (Sprint). Adapun prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **Siklus I**

##### **a. Tahap Perencanaan Tindakan**

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

lembar observasi aktivitas guru dan siswa.

**b. Tahap Pelaksanaan Tindakan**

Siklus 1 yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 26 April 2014 jam 07.30 – 08.40 Wib dengan materi pelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint). Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Guru memberi apersepsidan memotivasi siswa sesuai dengan materi yang akan diberikan; 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan jelas ,rinci, dan sistematis serta tidak terburu-buru, sehingga apa yang disampaikan guru mampu diperhatikan oleh siswa.; 3) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkandengan jelas, rinci, dan sistematis; 4) Guru menyajikan sekilas materi yang disampaikan sesuai dengan indicator kompetensi; 5) Guru menyiapkan alat atau bahan untuk lari jarak pendek dengan lengkap untuk kelancaran proses pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat dilaksanakan dengan baik dan benar sesuai dengan scenario yang disiapkan; 6) Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan scenario yang telah disiapkan; 7) Peserta didik meperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh guru gerakan lari jarak pendek setelah itu siswa mendemonstrasikan dan siswa yang lain menganalisanya; 8) Gurumembimbing siswa menyimpulkan materi pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek; 9)

Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek untuk mengetahui kemampuan siswa dengan mempersiapkan belangko penilaian.; 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas kepada siswa untuk mengulangi gerakan-gerakan lari jarak pendek yang telah didemonstrasikan.

**c. Tahap Observasi (Pengamatan)**

**1) Deskripsi hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus 1**

Lembar observasi aktivitas guru yang dinilai oleh dua orang pengamat diperoleh skor rata-rata 19,5 berarti secara umum kegiatan guru selama proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi di kelas IV SD Negeri 11 Curup, termasuk dalam kategori cukup. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada tabel 4.1 berikut ini

**Tabel 4.1 Hasil analisis data observasi guru pada siklus 1**

<b>No.</b>	<b>Pengamat</b>	<b>Skor Rata-rata</b>
1.	1	20
2.	2	19
Jumlah		39
Nilai Rata-rata		19,5
Kategori Penilaian		Cukup

**(Sumber data lampiran 12 halaman 80)**

Berdasarkan tabel 4.1 analisis data observasi aktivitas guru siklus 1 dari 10 aspek diperoleh nilai akhir rata-rata sebesar 19,5 termasuk kategori cukup sehingga perlu diadakan perbaikan

pada siklus II. Aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang observer/ pengamat dan masuk kategori baik yaitu: (1) Guru sudah cukup baik menyampaikan tujuan pembelajaran dengan jelas ,rinci, dan sistematis serta tidak terburu-buru, sehingga apa yang disampaikan guru mampu diperhatikan oleh siswa.; (2) Guru sudah cukup baik memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek untuk mengetahui kemampuan siswa dengan mempersiapkan belangko penilaian.

Analisis data observasi siklus 1 yang dilakukan oleh dua orang pengamat masih ada beberapa aspek yang masuk dalam kategori cukup sehingga perlu diperbaiki pada pertemuan selanjutnya disiklus II. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut yaitu: (1) Guru sudah cukup baik dalam menjelaskan indikator pembelajaran yang akan dicapai secara jelas, rinci, dan sistematis.; (2) Guru sudah cukup baik dalam menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan sesuai dengan indikator kompetensi yang ingin dicapai; (3) Guru sudah cukup baik menyiapkan perlengkapan untuk lari jarak pendek dengan lengkap untuk kelancaran proses pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan scenario yang disiapkan; (4) Peserta didik memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh guru gerakan lari jarak pendek

setelah itu siswa mendemonstrasikan dan siswa yang lain menganalisisnya.

Aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang pengamat yang masuk ke dalam kategori kurang sehingga perlu diperbaiki pada pertemuan selanjutnya di siklus II yakni; (1) Guru kurang memberikan apersepsi dan memotivasi siswa sesuai dengan materi yang akan diberikan; (2) Guru kurang menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan scenario yang telah disiapkan.; (3)Guru kurang membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran kemampuan lari jarak pendek; (4)Guru kurang memberi tindak lanjut berupa tugas kepada siswa.

## **2) Hasil Observasi Aktivitas Siswa**

Hasil observasi aktivitas siswa yang dilakukan oleh dua orang pengamat diperoleh skor rata-rata 20 berarti secara umum kegiatan siswa selama proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi di kelas IV SD Negeri 11 Curup termasuk ke dalam kategori cukup. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada tabel 4.2 berikut ini.

**Tabel 4.2 Hasil analisis data observasi aktivitas siswa pada  
Siklus 1**

<b>No.</b>	<b>Pengamat</b>	<b>Skor Rata-rata</b>
1.	1	21
2.	2	19
Jumlah		40
Nilai Rata-rata		20
Kategori Penilaian		Cukup

**(Sumber data lampiran 17halaman87)**

Analisis observasi aktivitas siswa siklus 1 diperoleh nilai akhir rata-rata sebesar 20 yang termasuk kategori cukup aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang observer/pengamat dengan kategori baik yang harus dipertahankan bahkan ditingkatkan yakni: (1) Sebagian besar siswa menanggapi penjelasan yang disampaikan guru dengan sungguh-sungguh. Analisis data observasi yang dilakukan oleh dua orang pengamat masih terdapat aspek-aspek yang termasuk dalam kategori cukup dan perlu diperbaiki pada siklus II Aspek-aspek tersebut yakni; (2) Sebagian besar siswa menyimak sekilas materi yang disajikan guru dan menanyakan hal yang belum dipahami; (3) Sebagian besar siswa memperhatikan alat-alat atau bahan yang disiapkan guru sesuai dengan materi yang akan disampaikan ; (4) Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek dengan penuh keberanian dan percaya diri; (5) Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru

dengan sungguh-sungguh; (6) Siswa melakukan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh.

Aspek-aspek pada siklus 1 yang dinilai oleh dua orang observer/ pengamat dan termasuk ke dalam kategori kurang dan perlu diperbaiki pada siklus II yaitu; (1) Siswa kurang menanggapi apersepsi dengan berhubungan materi pelajaran; (2) Siswa kurang menyimak tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan menanyakan penjelasan guru yang tidak dimengerti.; (3) Siswa kurang menarik kesimpulan materi pembelajaran lari jarak pendek dengan bimbingan dari guru; (4) Siswa kurang menanggapi tindak lanjut berupa tugas yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh.

### **3. Tes Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint)**

Rekapitulasi nilai yang diperoleh dari nilai evaluasi siklus I disajikan pada tabel 4.3 berikut ini.

**Tabel 4.3 Hasil penilaian kemampuan lari jarak pendek siswa**

#### **Siklus 1**

Jumlah seluruh siswa	25
Jumlah siswa yang mengikuti tes	25
Jumlah siswa yang tuntas	18
Jumlah siswa yang tidak tuntas	7
Nilai rata-rata kelas	72,7
Ketuntasan belajar klasikal	72%

**(Sumber data lampiran 7halaman 72)**

Data yang diperoleh dari nilai tes perbuatan siklus 1 rata-rata kelas 72,7 dengan ketuntasan belajar 72%. Nilai tersebut belum mencapai ketuntasan. Ketidaktuntasan pada siklus 1 karena penerapan metode demonstrasi belum terlaksana secara optimal. Hal ini dapat dilihat pada lembar observasi guru dan siswa selama proses pembelajaran yang masih terdapat aspek-aspek penilaian yang masih tergolong cukup, sehingga diperlukan refleksi untuk proses kegiatan pembelajaran pada siklus selanjutnya.

## **Refleksi Siklus 1**

### **1. Aktivitas Guru**

Aspek yang dicapai dalam kriteria cukup pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 adalah: (1) Guru sudah cukup baik menjelaskan indikator pembelajaran yang akan dicapai secara jelas, rinci, dan sistematis.; (2) Guru sudah cukup baik dalam menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan sesuai dengan indikator yang diharapkan secara jelas; (3) Guru sudah cukup baik menyiapkan perlengkapan untuk lari jarak pendek dengan lengkap untuk kelancaran proses pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan scenario yang disiapkan; (4) Guru memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh peserta didik tentang gerakan lari jarak pendek setelah itu siswa mendemonstrasikan dan dapat menganalisisnya.

Adapun rencana perbaikan pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut:(1) Kemampuan gurumenjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan.Hendaknya guru memberikan penjelasan indicator secara jelas,rinci, dan sistematis; (2) Kemampuan guru dalam menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan.Hendaknya guru menyampaikan sekilas materi pembelajaran dengan jelas, rinci dan sistematis serta tidak terburu-buru, sehingga apa yang disampaikan guru mampu diperhatikan oleh siswa; (3) Kemampuan gurumenyiapkan alat atau bahan yang diperlukan. Hendaknya guru terlebih dahulu menyiapkan alat atau bahan yang akan disampaikan kepada siswa, sehingga guru tidak kekurangan waktu dalam penyajian materi; (4) Kemampuan peserta didik meperhatikan demonstrasi dan menganalisanya.Hendaknya guru memberikan demonstrasi kepada peserta didik yang jelas, sehingga peserta didik dapat menganalisa serta dapat melakukannya dengan baik.

Aspek yang dicapai dalam kriteria kurang pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 adalah: (1) Guru masih kurang memberikan apersepsi dan memotivasi siswa sesuai dengan materi yang akan diberikan; (2) Guru masih kurang menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek sesuai

dengan scenario yang telah disiapkan; (3)Guru masih kurang membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran kemampuan lari jarak pendek; (4)Guru masih kurang memberi tindak lanjut berupa tugas untuk mengulangi gerakan – gerakan lari jarak pendek yang telah didemonstrasikan.

Rencana perbaikan pada aktivitas guru saat pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut:(1) Kemampuan guru ketika memberikan apersepsi.Hendaknya guru sejak saat awal pembelajaran, siswa harus sudah mulai diarahkan pada suatu kondisi atau suasana belajar yang demokratis dalam rangka menumbuhkan keaktifan siswa dalam belajar. Suasana yang demokratis dalam pembelajaran terpadu akan menumbuhkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan, keberanian untuk bertanya, keberanian berpendapat atau mengeluarkan ide/gagasan, dan keberanian memperlihatkan unjuk kerja; (2) Kemampuan guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan scenario yang telah disiapkan.Hendaknya guru memberikan penjelasan kepada peserta didik yang jelas dan rinci tentang gerak dasar lari jarak pendek sehingga peserta didik dapat mendemonstrasikan sesuai dengan scenario yang diberikan.

## **2. Aktivitas Siswa**

Aspek yang dicapai dalam kriteria cukup pada aktivitas siswa saat pembelajaran siklus 1 adalah: (1) Siswa sudah cukup baik menanggapi sekilas materi yang disajikan gurusesuai dengan indicator yang diharapkan secara jelas; (2) Siswa sudah cukup baik menyiapkan perlengkapan untuk lari jarak pendek dengan lengkap untuk kelancaran proses pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan scenario yang disiapkan; (3) Siswa sudah cukup baik melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru; (4) Siswa sudah cukup baik memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh guru tentang gerakan lari jarak pendek setelah itu siswa mendemonstrasikan dan dapat menganalisisnya.; (5) Siswa sudah cukup baik melakukan evaluasi keterampilan gerakdasar lari jarak pendek dengan sungguh- sungguh dan sistematis..

Adapun rencana perbaikan pada aktivitas siswa saat pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut: (1) Kemampuan siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru. Hendaknya siswa mampu memperhatikan dan mendengarkan sekilasmateri yang disajikankan oleh guru dengan baik dan patuh, dan guru juga sebaiknya mampu menarik perhatian siswa sehingga siswa focus terhadap tujuan pembelajaran yang disampaikan

(2) Kemampuan siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru. Hendaknya semua siswa memperhatikan alat atau bahan yang disiapkan oleh guru, sehingga siswa dapat bertanya kegunaan, cara alat atau bahan yang dilihat siswa; (3) Kemampuan siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru. Hendaknya siswa memperhatikan dahulu demonstrasi dari guru setelah itu baru siswa dapat melakukannya dengan benar; (4) Kemampuan siswa memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya. Hendaknya siswa perhatikan penjelasan dari guru tentang gerakan lari jarak pendek setelah itu baru siswa mendemonstrasikan dan dapat menganalisisnya; (5) Kemampuan siswa melakukan evaluasi lari jarak pendek. Hendaknya siswa mendengarkan penjelasan tentang lari jarak pendek sehingga siswa benar-benar ingat apa yang disampaikan guru dan dapat mengikuti evaluasi dengan baik.

Aspek yang dicapai dalam kriteria kurang pada aktivitas siswa saat pembelajaran siklus 1 adalah: (1) Siswa masih kurang dalam mengikuti mengikuti apersepsi yang diberikan guru; (2) Siswa masih kurang dalam mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai; (3) Siswa masih kurang menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru; (4) Siswa masih kurang menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru. Rencana perbaikan pada aktivitas siswa saat

pembelajaran siklus 1 untuk perbaikan pada siklus selanjutnya adalah sebagai berikut: (1) Kemampuan siswa dalam mengikuti apersepsi yang diberikan guru. Hendaknya siswa aktif menanggapi apersepsi yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengerti arah yang disampaikan guru; (2) Kemampuan siswa menanggapi tujuan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Hendaknya siswa mampu memperhatikan dan mendengarkan tujuan pembelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik dan patuh, dan guru juga harus mampu menarik perhatian siswa sehingga siswa fokus terhadap tujuan pembelajaran yang disampaikan; (3) Kemampuan siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru. Hendaknya siswa menyimpulkan pembelajaran dengan tegas dan jelas sehingga siswa yang lain mendengar dengan baik dengan bimbingan guru; (4) Kemampuan siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru. Hendaknya siswa memperhatikan tindak lanjut yang diberikan oleh guru sehingga siswa mengerti apa yang harus dikerjakan/ditugaskan tentang lari jarak pendek pada pembelajaran lanjutan berikutnya.

## **Siklus II**

### **a. Tahap Perencanaan Tindakan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu: 1) Menganalisis kurikulum untuk menentukan SK dan KD; 2) Membuat silabus dengan Standar Kompetensi (SK) 6 dan Kompetensi Dasar (KD) 6.3; 3)

Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).; 4) Membuat Lembar Observasi guru dan Lembar Observasi siswa; 5) Menyiapkan lembar tes.

**b. Tahap Pelaksanaan Tindakan**

Siklus 1 yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 19 Mei 2014 jam 07.30 – 08.40 Wib dengan materi pelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint). Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Guru memberi apersepsi; 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran; 3) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan; 4) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan; 5) Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan; 6) Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan scenario yang telah disiapkan; 7) Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisisnya; 8) Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran; 9) Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek; 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

**c. Tahap Observasi (Pengamatan)**

**1) Deskripsi hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II**

Berdasarkan hasil observasi aktivitas guru yang dilakukan oleh dua orang pengamat pada siklus II diperoleh skor

rata-rata 27,5 berarti secara umum, kegiatan guru selama proses pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi di kelas IV SD.Negeri 11 Curup termasuk ke dalam kategori baik. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada tabel 4.4 berikut ini:

**Tabel 4.4 Hasil analisis data observasi aktivitas guru pada  
Siklus II**

<b>No.</b>	<b>Pengamat</b>	<b>Skor rata-rata</b>
1.	1	28
2.	2	27
Jumlah		55
Nilai Rata-rata		27,5
Kategori Penilaian		Baik

**(Sumber data lampiran 25 halaman 98)**

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada siklus II sudah mengalami peningkatan nilai rata-rata skor. Peningkatan hasil yang sudah termasuk dalam kategori baik yakni: (1) Guru sudah baik dalam menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai secara jelas, rinci, dan sistematis.; (2) Guru sudah baik dalam menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan secara jelas dan rinci dan sistematis; (3) Guru sudah baik dalam menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan sesuai dengan indikator yang diharapkan secara jelas, rinci, dan sistematis; (4) Guru sudah baik

menyiapkan perlengkapan untuk lari jarak pendek dengan lengkap untuk kelancaran proses pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan scenario yang disiapkan; (5) Guru sudah baik dalam menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek peserta didik yang lainnya mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh temannya.; (6) Guru sudah baik dalam meperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh peserta didik tentang gerakan lari jarak pendek setelah itu siswa mendemonstrasikan dan dapat menganalisanya.; (7) Guru sudah baik dalam membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran kemampuan lari jarak pendek, sehingga apa yang diajarkan hari ini dapat diserap dengan baik; (8) Guru sudah baik dalam memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek , untuk mengetahui kemampuan siswa dengan mempersiapkan blanko penilaian lari jarak pendek; (9) Guru sudah baik dalam memberikan tindak lanjut berupa tugas kepada siswa untuk mengulangi gerakan – gerakan lari jarak pendek yang telah didemonstrasikankan.

## **2) Deskripsi Hasil Observasi Aktivitas Siswa**

Berdasarkan hasil observasi aktivitas siswa yang dilakukan oleh dua orang pengamat diperoleh skor rata-rata

26,5 skor ini terletak pada kategori baik. Hasil rekapitulasi analisis tersebut disajikan pada tabel 4.5 berikut ini.

**Tabel 4.5 Hasil analisis data observasi aktivitas siswa pada  
Siklus II**

<b>No.</b>	<b>Pengamat</b>	<b>Skor Rata-rata</b>
1.	1	26
2.	2	27
Jumlah		53
Nilai Rata-rata		26,5
Kategori Penilaian		Baik

**(Sumber data lampiran 29 halaman102)**

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada siklus II sudah mengalami peningkatan nilai rata-rata skor. Peningkatan hasil yang sudah termasuk ke dalam kategori baik yakni: (1) Siswa sudah baik menanggapi apersepsi yang diberikan guruyang berhubungan dengan materi yang akan diajarkan dan berkaitan dengan pengalaman siswa; (2) Siswa sudah baik menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan gurusecara jelas, rinci, dan sistematis.;(3) Siswa sudah baik menanggapi sekilas materi yang disajikan guru sesuai dengan indicator yang diharapkan secara jelas; (4) Siswa sudah baik melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru; (5) Siswa sudah baik meperhatikan demonstrasi dan

menganalisa; (6) Siswa sudah baik melakukan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek , untuk mengetahui kemampuan siswa dengan mempersiapkan blanko penilaian.; (7) Siswa sudah baik menanggapi tindak lanjut berupa tugas yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh.

**Tabel 4.6 Hasil penilaian kemampuan lari jarak pendek siswa  
Siklus II**

Jumlah seluruh siswa	25
Jumlah siswa yang mengikuti tes	25
Jumlah siswa yang tuntas	22
Jumlah siswa yang tidak tuntas	3
Nilai rata-rata kelas	81,24
Ketuntasan belajar klasikal	88%

**(Sumber data lampiran 21 halaman 94 )**

Pada siklus II dari 25 orang siswa, nilai rata-rata kelas 81,24 dengan ketuntasan belajar 88%. Dari hasil belajar yang diperoleh pada siklus II menunjukkan bahwa proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint) meningkat dan dinyatakan telah banyak siswa yang nilainya tuntas.

## **Refleksi Siklus II**

### **1. Aktivitas Guru**

Berdasarkan hasil refleksi di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas guru pada siklus II secara keseluruhan sudah mencapai semua indikator yang telah ditetapkan pada lembar observasi. Aktivitas guru

sudah dalam kategori baik sehingga dapat diartikan bahwa kualitas proses pembelajaran sudah meningkat. Namun peneliti merekomendasikan perbaikan proses pembelajaran pada penelitian selanjutnya yaitu: Guru hendaknya memberikan pertanyaan yang jelas dan mengarahkan siswa ketika memberikan apersepsi agar apa yang diberikan guru dapat menarik perhatian seluruh siswa untuk belajar dengan bersemangat.

## **2. Aktivitas Siswa**

Hasil refleksi di atas dapat dikatakan bahwa aktivitas siswa pada silus II secara keseluruhan sudah mencapai indikator yang telah ditetapkan pada lembar observasi. Aktivitas siswa sudah berada dalam kategori baik sehingga dapat diartikan bahwa kualitas siswa dalam proses pembelajaran sudah meningkat. Namun peneliti merekomendasikan perbaikan proses pembelajaran pada penelitian selanjutnya yaitu: (1) Siswa hendaknya lebih seksama ketika mendengarkan penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. (2) Hendaknya semua siswa memperhatikan alat atau bahan yang disiapkan oleh guru, sehingga siswa dapat bertanya kegunaan, cara alat atau bahan yang dilihatnya untuk menambah pengetahuan siswa; (3) Siswa hendaknya melaksanakan diskusi gerakan-gerakan yang telah dilakukan dengan temannya untuk

mengelola, menyajikan, menyimpulkan dan mengkomunikasikan data dengan bimbingan guru.

### **3. Hasil Belajar (Gerak Dasar Lari Jarak Pendek)**

Berdasarkan hasil tes perbuatan gerak dasar lari jarak pendek siswa yang diperoleh pada siklus II, semua siswa telah dinyatakan tuntas dengan nilai rata-rata sebesar 81,24 dengan ketuntasan klasikal 88%. Sehingga Penelitian Tindakan kelas menggunakan metode demonstrasi dapat diakhiri.

#### **B. Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam 2 siklus, adanya peningkatan aktivitas pembelajaran dan hasil belajar siswa pada pelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui metode demonstrasi di kelas IV SDN 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong.

(1) Deskripsi aktivitas guru, hasil analisis lembar observasi guru pada siklus I skor rata-rata yang diperoleh yaitu 19,5 dengan kriteria cukup. Dari hasil analisis lembar observasi aktivitas guru yang terdiri dari 10 aspek pengamatan 2 aspek dalam kategori baik, 4 aspek kategori cukup, dan 4 aspek kategori kurang. 2 aspek yang termasuk kategori baik tersebut adalah: (1) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai; (2) Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek. Dan yang termasuk 4 aspek kategori cukup adalah: (1) Guru menjelaskan indikator

pembelajaran yang diharapkan;(2)Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan;(3) Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan;(4) Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisanya.Sedangkan 4 aspek yang termasuk kategori kurang adalah: (1) Guru memberikan apersepsi; (2)Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek; (3) Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran; (4) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

Kelemahan pada siklus I diperbaiki pada siklus II sehingga terjadi peningkatan. Adapun skor rata-rata yang diperoleh pada siklus II yaitu 27,5 dalam kategori baik. Dari 10 aspek pengamatan aktivitas guru pada siklus II diperoleh nilai dalam kategori baik 9 aspek dan kategori cukup 1 aspek.9 aspek yang termasuk kategori baik tersebut adalah:(1) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai; (2)Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan; (3) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan; (4) Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan;(5) Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek;(6) Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisanya;(7)Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran;(8)Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek;(9)Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.Dan 1 aspek yang termasuk kategori

cukup adalah: Guru memberikan apersepsi. Dari hasil analisis observasi aktivitas guru dalam dua siklus menunjukkan bahwa upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dapat meningkatkan aktivitas guru. Hal ini sesuai dengan pendapat Hanafiah dan Suhana, (2010: 51) yang menyatakan bahwa "Metode demonstrasi model mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan melakukan sesuatu kepada peserta didik.

(2) Deskripsi aktivitas siswa, hasil analisis lembar observasi siswa pada siklus I skor rata-rata yang diperoleh yaitu 20 dengan kriteria cukup. Dari hasil analisis lembar observasi aktivitas guru yang terdiri dari 10 aspek pengamatan 3 aspek dalam kategori baik, 3 aspek kategori cukup, dan 4 aspek kategori kurang. 3 aspek yang termasuk kategori baik tersebut adalah: (1) Siswa menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan guru; (2) Siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru; (3) Siswa melakukan evaluasi lari jarak pendek. Dan yang termasuk 3 aspek kategori cukup adalah: (1) Siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru; (2) Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru; (3) Siswa memperhatikan demonstrasi demonstrasi dan menganalisisnya. Sedangkan 4 aspek yang termasuk kategori kurang adalah: (1) Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru; (2) Siswa mendengarkan tujuan

pembelajaran yang ingin dicapai;(3)Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru;(4)Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru.

Kelemahan pada siklus I diperbaiki pada kegiatan siklus II sehingga terjadi peningkatan. Adapun skor rata-rata yang diperoleh pada siklus II yaitu 26,5 dalam kategori baik. Dari hasil analisis lembar observasi aktivitas siswa yang terdiri dari 10 aspek pengamatan diperoleh nilai 9 aspek dalam kategori baik, dan 1 aspek kategori cukup. Yang termasuk kategori baik 9 aspek tersebut adalah: (1)Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai;(2)Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan;(3)Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan;(4)Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan;(5)Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek;(6)Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisisnya;(7)Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran;(8)Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek;(9)Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.Adapun 1 aspek yang termasuk kategori cukup dan perlu diperbaiki adalah: (1)Guru memberikan apersepsi.Kemampuan guru ketika memberikan apersepsi.Sebaliknya guru sejak saat awal pembelajaran, siswa harus sudah mulai diarahkan pada suatu kondisi atau suasana belajar yang demokratis dalam rangka menumbuhkan

keaktifan siswa dalam belajar. Suasana yang demokratis dalam pembelajaran terpadu akan menumbuhkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan, keberanian untuk bertanya, keberanian berpendapat atau mengeluarkan ide/gagasan, dan keberanian. Kenyataan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dengan metode demonstrasi terhadap keterampilan proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek (sprint) di kelas IV SD. Negeri 11 Curup sesuai pendapat Hanafiah dan Suhana, (2010: 51) yang menyatakan bahwa. "Metode demonstrasi model mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan melakukan sesuatu kepada peserta didik.

(2) Hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek (Sprint) Menurut Winarni, (2012: 138) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seseorang setelah ia menerima pengalaman belajar dan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti. Berdasarkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan dasar lari jarak pendek (Sprint) di kelas IV SD, Negeri 11 Curup diperoleh peningkatan yang signifikan. Hasil belajar siswa pada refleksi awal secara klasikal dengan nilai rata-rata 67,04 dengan kategori belum tuntas Pada siklus 1 rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 72,2.

Hasil belajar siswa berhasil ditingkatkan dengan baik pada siklus II yakni dengan rata-rata 81,24. Oleh karena itu hasil belajar siswa kelas IV SD.Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong mengalami peningkatan yang baik sebab siswanya ingin belajar dan bersemangat melakukan gerak dasar lari jarak pendek yang disampaikan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Langkah-langkah metode demonstrasi adalah: (1)Guru memberi apersepsi;(2)Guru menyampaikan tujuan pembelajaran;(3)Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan;(4)Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan;(5)Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan;(6)Guru memanggil salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek;(7)Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya;(8)Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran;(9)Guru memberikan evaluasi gerakan lari jarak pendek;(10)Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.
  
2. pembelajaran siswa terhadap materi gerak dasar lari jarak pendek dapat ditingkatkan melalui metode demonstrasi, berhasil ditingkatkan yakni rata-rata skor observasi aktivitas guru siklus 1 sebesar 19,5 dengan kategori cukup meningkat pada siklus II menjadi 27,5 dengan kategori baik. Rata-rata skor aktivitas siswa siklus 1 sebesar 20

dengan kategori cukup meningkat pada siklus II menjadi 26,5 dengan dengan kategori baik.

3. Hasil belajar siswa berhasil ditingkatkan melalui metode demonstrasi di kelas IV SD.Negeri 11 Curup yakni dari rata-rata kelas pada siklus 1 sebesar 72,2 dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 72% yang selanjutnya berhasil ditingkatkan dengan baik pada siklus II dengan rata-rata kelas sebesar 81,24 dengan ketuntasan belajar klasikal sebesar 88%.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti menyarankan agar menerapkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui metode demonstrasi lebih memperhatikan hal-hal , seperti berikut ini:(1)Guru sebaiknya memberikan kesempatan bertanya kepada semua siswa yang belum mengerti, mengenai materi pelajaran gerak dasar lari jarak pendek yang telah dilakukan;(2) Ketika memberikan demonstrasi kepada siswa guru sebaiknya lebih memperhatikan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang dilakukan , sesuai dengan materi yang telah disampaikan;(3) Siswa sebaiknya lebih dimotivasi dalam mendengarkan penjelasan-penjelasan yang disampaikan guru, sehingga materi yang disampaikan dapat tersalur dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). **Penelitian Tindakan Kelas**. Jakarta: Bumi Aksara
- Deni, Prasetya,(2003) **Lari Jarak Pendek** di unduh dari <http://deniprasetyatoeltoel.blogspot.com/2013/03/tugas-penjaskes-lari-jarak-pendek.html> .Pada tanggal 20 April 2014
- Depdiknas. (2006).**Kurikulum Pendidikan Dasar(Garis-garis Besar Program Pengajaran) GBPP kelas V SD**. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Hanafiah, Nanang dan Suhana, Cucu (2010) **Konsep Strategi Pembelajaran**. Bandung: Refika Aditama
- Muhammad, Amung (2000) **Trampil Kinesterika**. Jakarta: Gramedia  
<http://deniprasetyatoeltoel.blogspot.com/2013/03/tugas-penjaskes-lari-jarak-pendek.html> pada tanggal 20 April 2014
- Roestiyah. (2001). **Strategi Belajar Mengajar**. Jakarta: Rineka
- Sudrajat, Prawirasaputra (2000) **Keterampilan Dalam olahraga**. Jakarta:Alfabeta
- Sudjana. (2009). **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Tim Penjasorkes SD (2011) **Penjasorkes** : Jakarta.Yudhistira Widiasarana Indonesia.
- Winarni, Endang, Widi,( 2012) **Inovasi Dalam Pembelajaran** . Bengkulu: FKIP UNIB

# LAMPIRAN





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan WR. Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A

Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186

Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 2274 /UN30.7/PI./2014  
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal  
Perihal : Izin Penelitian

14 Mei 2014

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Kepahiang  
Di Kepahiang

Bersama ini kami beritahukan kepada saudara bahwa Universitas Bengkulu mempunyai program bagi mahasiswa pada setiap akhir perkuliahan diharuskan membuat karya ilmiah berupa penelitian ilmiah sesuai dengan disiplin ilmu yang diminati. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, untuk kelancaran dalam pengambilan data penelitian bagi mahasiswa Prodi pendidikan Jasmani dan Kesehatan Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan FKIP UNIB, dengan ini kami mengharapkan bantuan Saudara agar memberikan izin mengadakan Penelitian pada unit kerja saudara sesuai dengan namanya yang terlampir dibawah ini.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
  
Prof. Dr. Bambang Setono, M.Pd  
NIP. 19591015-198503 1 016

Tembusan:  
Yth. Dekan DKIP sebagai laporan

DATA MAHASISWA PENJASKES  
PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN  
KERJASAMA FKIP UNILA DENGAN FKIP UNIVERSITAS BENGKULU

LOKASI BELAJAR : KABUPATEN REJANG LEBONG

NO	NPM	NAMA MAHASISWA	JUDUL SKRIPSI	TEMPAT PENELITIAN	JADWAL PENELITIAN
1	1213912013	Cecep Indra G.	Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) melalui Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas IV SD Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong	SD Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong	4 Februari s.d. 4 Mei 2014

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd.  
NIP. 19591015 198503 1 016



**PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 11 CURUP**

*Jln. Ir. Juanda. Air Putih Lama Curup*

Nomor : / 02 / SDN 11 / Crp / 2014  
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal  
Prihal : Izin Penelitian

Saya selaku kepala Sekolah Dasar Negeri 11 Curup, Kabupaten Rejang Lebong memberi izin melakukan penelitian di kelas IV untuk pengambilan data yang diperlukan dalam penulisan skripsi kepada:

NO	NAMA MAHASISWA NPM	JUDUL SKRIPSI	TEMPAT PENELITIAN	TANGGAL
1.	CECEP INDRA GUNAWAN 1213912013	Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IV SDN 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong.	SDN. 11 Curup	4 Februari - 4 Mei 2014

Atas bantuan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih

Curup, 4 Februari 2014  
Kepala Sekolah

**SITI BANDIANI, S.Pd.**

NIP. 19630924 198411 2 001

### Lampiran 3

**NILAI REFLEKSI AWAL SISWA  
KELAS IV SD.NEGERI 11 CURUP KABUPATEN REJANG LEBONG**

NO	NAMA SISWA	LK / PR	NILAI	KETERANGAN
1.	AS	L	75	T
2.	AN	L	56	BT
3.	AD	P	70	T
4.	AW	L	44	BT
5.	YT	P	75	T
6.	DR	L	44	BT
7.	DL	P	56	BT
8.	FPA	P	75	T
9.	IP	P	56	BT
10.	IJ	P	75	T
11.	JP	L	67	BT
12.	JR	L	70	T
13.	KP	P	75	T
14.	LL	P	67	BT
15.	MA	P	70	T
16.	MI	P	67	BT
17.	MSD	P	70	T
18.	MRP	L	56	BT
19.	RY	L	75	T
20.	RYD	L	44	BT
21.	RA	P	80	T
22.	RK	L	70	T
23.	SO	P	75	T
24.	VO	P	70	T
25.	ZK	L	44	BT
Jumlah			1676	
Nilai rata-rata			67,04	
Ketuntasan Klasikal			56%	
Siswa yang belum tuntas			11 (44%)	

**WATU TEMPUH LARI JARAK PENDEK  
(SPRINT 80 METER)**

**PUTRA:**

No	Waktu tempuh (Detik)	Skor Nilai	Kriteria
1	17 ke atas	30 – 49,9	Rendah
2	14 - 16	50 – 69,9	Sedang
3	11 - 13	70 – 89,9	Tinggi
4	8 - 10	90 – 100	Sangat Tinggi

**PUTRI:**

No	Waktu tempuh (Detik)	Skor nilai	Kriteria
1	21 ke atas	30 – 49,9	Rendah
2	17 - 19	50 – 69,9	Sedang
3	13 - 15	70 – 89,9	Tinggi
4	10 - 12	90 – 100	Sangat Tinggi

Rumus nilai hasil tes sebagai berikut:

b) Nilai Rata-rata

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

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

$\sum X$  = Jumlah keseluruhan nilai siswa

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

b. Ketuntasan Belajar Secara Klasikal

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

Keterangan:

KB : Persentase Ketuntasan Belajar Klasikal

NS : Jumlah siswa yang mencapai nilai  $\geq 70$

N : Jumlah Siswa

## Lampiran 4

### SILABUS PEMBELAJARAN SIKLUS 1

**Nama Sekolah** : SD.Negeri 11 Curup

**Mata Pelajaran** : Penjaskes

**Kelas / Semester** : IV/II

**Standar Kompetensi** : 6. Mempraktikkan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Alat dan Sumber Belajar
6.3Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan gerakan start lari jarak pendek dengan benar</li><li>Melakukan Gerakan lari jarak pendek (Sprint) dengan benar.</li></ul>	Atletik	<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan benar</li></ul>	Tes Perbuatan	2 x 35 Menit	<ul style="list-style-type: none"><li>Buku Pembelajaran Atletik di SD (2002) Saputra, M Yudha. Depdiknas.</li><li>Lapangan</li><li>Pluit</li><li>Stop watch</li></ul>

Curup, 4 Februari 2014  
Kepala SDN 11 Curup

Peneliti

**Siti Bandiani, S.Pd**  
NIP. 196110051982122002

**Cecep Indra Gunawan**  
NPM. 1213912013

## Lampiran 5

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah : SD.Negeri 11 Curup  
Mata Pelajaran : Penjaskes  
Kelas/Semester : IV / II  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

#### A. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

#### B. Kompetensi Dasar :

6.3Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin

#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- Melakukan gerakan star lari jarak pendek dengan benar.
- Melakukan gerakan lari jarak pendek dengan benar.

#### D. Tujuan Pembelajaran:

- Melalui pengamatan dan latihan siswa dapat memperagakan cara melakukan gerakan:
  - Star lari jarak pendek dengan benar.
- Melalui pengamatan dan latihan siswa dapat memperagakan cara melakukan gerakan:
  - Gerakan lari jarak pendek dengan benar

## **E. Materi Pokok**

- Atletik

## **F. Metode Pembelajaran:**

1. Metode : Demonstrasi ,penugasan,dan perbuatan

## **G. Langkah-langkah Pembelajaran**

### **2. Kegiatan Awal**

#### **A. Kegiatan Awal (10 menit)**

- 1) Guru memberi apersepsi.
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

#### **B. Kegiatan Inti (45 menit)**

- 3) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan
- 4) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan
- 5) Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan
- 6) Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek.
- 7) Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya
- 8) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran

#### **C. Kegiatan Akhir (15 menit)**

- 9) Guru memberikan evaluasi gerakan lari jarak pendek.
- 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas

## **H. Alat dan Sumber Bahan:**

Alat Peraga : Peluit, Stopwatch, Lapangan

Sumber : Buku Pembelajaran Atletik di SD (2002) Saputra, M  
Yudha. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan  
Dasar dan Menengah, Direktorat Olahraga Jakarta.

#### **I. Penilaian**

- a. Prosedur : Pos tes
- b. Jenis Penilaian : Perbuatan
- c. Bentuk Penilaian : Penugasan
- d. Alat : Peluit, Stopwatch, Lapangan

Mengetahui  
Kepala SDN 11 Curup

Curup, 4 Februari 2014  
Peneliti

**Siti Bandiani, S.Pd**  
NIP:19611005 198212 2 002

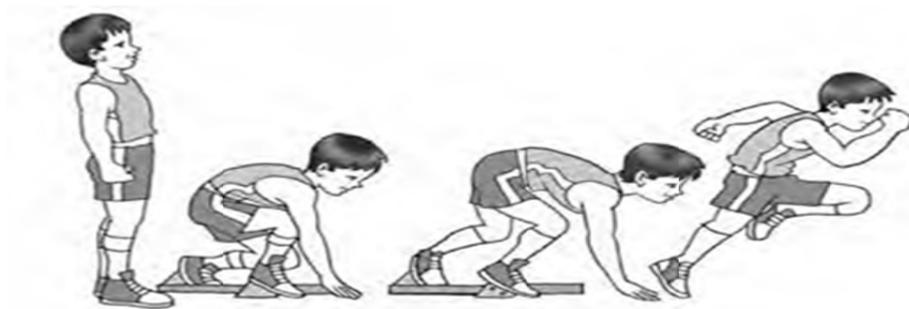
**Cecep Indra Gunawan**  
NPM. 1213912013

## Lampiran.6

### MATERI PELAJARAN SIKLUS 1

#### A. Gerakan Start lari Jarak pendek (Sprint)

Sebelum melakukan lari, siswa harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu. Pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik napas agar pelari dapat lebih rileks. Adapun gerakannya yaitu, mengangkat kedua tangan sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok.



**Gambar 1. Gerakan Start**

#### A. Teknik Start

Start adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukangerakanlari. Untuk nomor jarak pendek star yang dimpakai

adalah start jongkok (*Crouch Start*). Tujuan utama start dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Aba-aba lari sprint meliputi bersedia, siap, ya.

- 1). Bersedia; Setelah starter memberikan aba-aba "Bersedia", maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok start bagian depan dan belakang, lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit. Jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik, dan kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.



**Gambar 2. Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia**

- 2). Siiap: Pada saat aba-aba "Siiap" pelari menempatkan posisi lutut ditekan ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku 90° sedangkan lutut kaki belakang

membentuk sudut antara 120°- 140°. Posisi pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju kedepan dari kedua tangan.



**Gambar 3. Posisi dan sikap pada saat aba-aba siap**

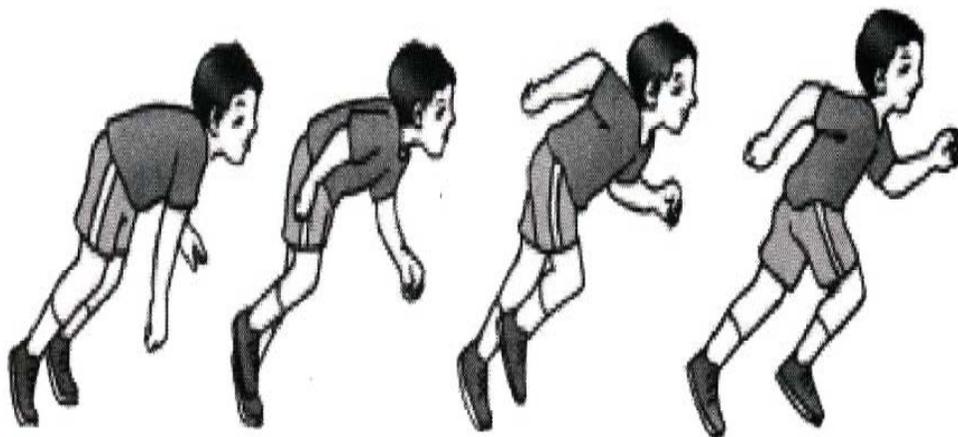
- 3). Yaak: Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba "Yaak" adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start blok. Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantuan. Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

#### **B. Gerakan Lari Jarak Pendek (Sprint)**

Dalam lari sprint ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai yaitu : gerakan kaki, ayunan lengan, dan posisi badan saat berlari;

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

d)(Tim Penjasorkes SD, 2011: 15-16)



**Gambar 4. Gerakan Lari Jarak Pendek (Sprint)**

## Lampiran 7

### REKAPITULASI NILAI TES KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT) SISWA SIKLUS. 1

NO	NAMA SISWA	LK / PR	NILAI	KETERANGAN
1.	AS	L	78	T
2.	AN	L	60	BT
3.	AD	P	80	T
4.	AW	L	56	BT
5.	YT	P	78	T
6.	DR	L	60	BT
7.	DL	P	75	T
8.	FPA	P	78	T
9.	IP	P	80	T
10.	IJ	P	56	BT
11.	JP	L	78	T
12.	JR	L	50	BT
13.	KP	P	60	BT
14.	LL	P	80	T
15.	MA	P	78	T
16.	MI	P	75	T
17.	MSD	P	80	T
18.	MRP	L	56	BT
19.	RY	L	78	T
20.	RYD	L	78	T
21.	RA	P	75	T
22.	RK	L	78	T
23.	SO	P	80	T
24.	VO	P	78	T
25.	ZK	L	80	T
Jumlah			1805	
Nilai rata-rata			72,2	
Ketuntasan Klasikal			72%	
Siswa yang belum tuntas			7(28%)	

## Lampiran.8

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Siti Bandiani. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Februari 2014

Siklus : 1 (Satu)

Materi : Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi		2	
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai			3
3.	Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan		2	
4.	Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan		2	
5.	Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan		2	
6.	Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek		2	
7.	Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisisnya		2	
8.	Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran	1		
9.	Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek			3
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas	1		
Jumlah Tiap Kriteria		2	12	6
Jumlah Keseluruhan		20		

Curup, 4 Februari 2014

Pengamat. I

**Siti Bandiani. S.Pd**  
**NIP 19611005 198212 2 002**

## Lampiran. 9

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Warzukni. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Februari 2014

Siklus : 1 (Satu)

Materi : Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini!

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi	1		
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai			3
3.	Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan		2	
4.	Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan		2	
5.	Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan		2	
6.	Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak	1		
7.	Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya		2	
8.	Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran		2	
9.	Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek			3
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas	1		
Jumlah Tiap Kriteria		3	10	6
Jumlah Keseluruhan		19		

Curup, 4 Februari 2014

Pengamat. II

**Warzukni. S.Pd**  
**NIP. 131151562**

## Lampiran. 10

### DESKRIPTOR LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

#### 1. Guru memberi apersepsi:

Kurang (1) : Guru memberi apersepsi tetapi tidak berhubungan dengan materi yang akan diajarkan

Cukup (2) : Guru memberi apersepsi yang berhubungan dengan materi yang akan diajarkan namun tidak berkaitan dengan pengalaman siswa.

Baik (3) : Guru memberi apersepsi dan memotivasi siswa yang berhubungan dengan materi yang akan disampaikan

#### 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai:

Kurang (1) : Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang dicapai secara jelas

Cukup (2) : Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang dicapai secara jelas

Baik (3) : Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai secara jelas, rinci, dan sistematis.

#### 3. Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan:

Kurang (1) : Guru menjelaskan indicator yang akan dicapai

Cukup (2) : Guru menjelaskan indicator pembelajaran yang akan dicapai secara jelas dan rinci

Baik (3) : Guru menjelaskan indicator pembelajaran yang akan dicapai secara jelas, rinci, dan sistematis.

#### 4. Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan:

Kurang (1) : Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan sesuai dengan indicator yang diharapkan

Cukup (2) : Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan sesuai dengan indicator yang diharapkan secara jelas.

Baik (3) : Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan sesuai dengan indicator yang diharapkan secara jelas, rinci, dan sistematis

**5. Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan:**

Kurang (1) : Guru menyiapkan perlengkapan untuk lari jarak pendek dengan lengkap.

Cukup (2) : Guru menyiapkan perlengkapan untuk lari jarak pendek dengan lengkap untuk kelancaran proses pembelajaran

Baik (3) : Guru menyiapkan perlengkapan untuk lari jarak pendek dengan lengkap untuk kelancaran proses pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan scenario yang disiapkan.

**6. Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek:**

Kurang (1) : guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerakan dasar lari jarak pendek

Cukup (2) : Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerakan dasar lari jarak pendek peserta didik yang lainnya mengamati.

Baik (3) : Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek

peserta didik yang lainnya mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh kawannya.

**7. Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya**

Kurang (1) : Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh guru tentang gerakan lari jarak pendek.

Cukup (2) : Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh guru tentang gerakan lari jarak pendek setelah itu siswa mendemonstrasikan

Baik (3) : Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi yang dilakukan oleh guru tentang gerakan lari jarak Pendek setelah itu siswa mendemonstrasikan dan dapat menganalisisnya.

**8. Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran:**

Kurang (1) : Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran kemampuan lari jarak pendek.

Cukup (2) : Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran kemampuan lari jarak pendek sehingga apa yang diajarkan hari ini dapat diserap.

Baik (3) : Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran kemampuan lari jarak pendek, sehingga apa yang diajarkan hari ini dapat diserap dengan baik

**9. Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek:**

Kurang (1) : Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar

lari jarak pendek.

Cukup (2) : Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek untuk mengetahui kemampuan siswa.

Baik (3) : Guru memberikan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek , untuk mengetahui kemampuan siswa dengan mempersiapkan blanko penilaian.

**10. Guru memberi tindak lanjut berupa tugas:**

Kurang (1) : Guru memberikan tindak lanjut berupa tugas kepada siswa.

Cukup (2) : Guru memberikan tindak lanjut berupa tugas kepada Untuk mengulangi gerakan- gerakan lari jarak pendek

Baik (3) : Guru memberikan tindak lanjut berupa tugas kepada siswa untuk mengulangi gerakan – gerakan lari jarak pendek yang telah didemonstrasikankan.

## Lampiran 11

### ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS GURU SIKLUS 1

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Guru memberikan apersepsi	2	1	1,5	Kurang
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	3	3	3	Baik
3.	Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan	2	2	2	Cukup
4.	Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan	2	2	2	Cukup
5.	Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan	2	2	2	Cukup
6.	Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek	2	1	1,5	Kurang
7.	Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisisnya	2	2	2	Cukup
8.	Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran	1	2	1,5	Kurang
9.	Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek	3	3	3	Baik
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas	1	1	1	Kurang
Jumlah Skor		20	19	19,5	Cukup

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

## Lampiran 12

### ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI GURU

#### SIKLUS 1

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	20
2.	2	19
jumlah		39
Nilai Rata - Rata		19,5

a. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

b. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi guru 19,5 termasuk kategori cukup (C).

## Lampiran 13

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Siti Bandiani. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Februari 2014

Siklus : 1 (Satu)

Materi : Gerak Dasar Lari jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.	1		
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai		2	
3.	Siswa menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan guru			3
4.	Siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru			3
5.	Siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru		2	
6.	Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru		2	
7.	Siswa memerhatikan demonstrasi demonstrasi dan menganalisa		2	
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru		2	
9.	Siswa melakukan evaluasi lari jarak pendek			3
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru	1		
Jumlah Tiap Kriteria		2	10	9
Jumlah Keseluruhan		21		

Curup, 4 Februari 2014

Pengamat. I

**Siti Bandiani. S.Pd**  
**NIP 19611005 198212 2 002**

## Lampiran. 14

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Warzukni. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Februari 2014

Siklus : 1 (Satu)

Materi : Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini!

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.		2	
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	1		
3.	Siswa menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan guru			3
4.	Siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru		2	
5.	Siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru		2	
6.	Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru		2	
7.	Siswa memerhatikan demonstrasi demonstrasi dan menganalisa		2	
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru	1		
9.	Siswa melakukan evaluasi lari jarak pendek		2	
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru		2	
Jumlah Tiap Kriteria		2	14	3
Jumlah Keseluruhan		19		

Keterangan:

K : 1

C : 2

B : 3

Curup, 4 Februari 2014

Pengamat. II

**Warzukni. S.Pd**  
**NIP. 131151562**

## Lampiran.15

### DESKRIPTOR LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

**1. Siswa menanggapi apersepsi yang diberikan guru:**

- Kurang (1) : Siswa menanggapi apersepsi yang diberikan guru tetapi tidak berhubungan dengan materi.
- Cukup (2) : Siswa menanggapi apersepsi dan berhubungan dengan materi pelajaran .
- Baik (3) :Siswa menanggapi apersepsi berhubungan dengan materi pelajaran yang akan disampaikan

**2. Siswa menyimak saat guru menyampaikan tujuan pelajaran:**

- Kurang (1) : Siswa tidak menyimak saat guru menyampaikan Tujuan pelajaran yang akan dicapai.
- Cukup (2) : Siswa menyimak tujuan pelajaran yang akan di capai namun tidak menanyakan penjelasan guru
- Baik (3) : Siswa menyimak tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan menanyakan penjelasan guru yang tidak dimengerti.

**3. Siswa menanggapi penjelasan indicator yang disampaikan guru:**

- Kurang (1) : Sebagian kecil siswa menanggapi penjelasan indicator yang disampaikan guru.
- Cukup (2) : Sebagian besar siswa menanggapi penjelasan indicator yang disampaikan guru.
- Baik (3) : Semua siswa menanggapi penjelasan indicator yang disampaikan guru dengan sungguh-sungguh.

**4. Siswa menyimak sekilas materi yang disajikan guru:**

- Kurang (1) : Siswa tidak menyimak sekilas materi yang di sajikan guru.

- Cukup (2) : Siswa menyimak sekilas materi yang disampaikan guru.
- Baik (3) : Siswa menyimak sekilas materi yang disampaikan sajian guru dengan penuh perhatian.

**5. Siswa memperhatikan alat-alat atau bahan yang disiapkan guru:**

- Kurang (1) : Sebagian kecil siswa memperhatikan alat-alat atau bahan yang disiapkan guru.
- Cukup (2) : Sebagian besar siswa memperhatikan alat-alat atau bahan yang disiapkan guru.
- Cukup (3) : Semua siswa memperhatikan alat-alat atau bahan yang disiapkan guru sesuai dengan materi yang akan disampaikan.

**6. Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek.**

- Kurang (1) : Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari Jarak pendek dengan penuh keberanian
- Cukup (2) : Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari Jarak pendek dengan penuh keberanian dan percaya diri.
- Baik (3) : Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari Jarak pendek dengan penuh keberanian dan percaya diri, sesuai dengan scenario yang diberikan guru.

**7. Siswa memperhatikan demonstrasi lari jarak pendek:**

- Kurang (1) : Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru.
- Cukup (2) : Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru dengan sungguh-sungguh.
- Cukup (3) : Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru dengan sungguh-sungguh dan penuh perhatian.

**8. Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru:**

- Kurang (1) : Siswa tidak menarik kesimpulan materi pelajaran dari guru.

- Cukup (2) : Siswa menarik kesimpulan materi pembelajaran tanpa bimbingan dari guru.
- Baik (3) : Siswa menarik kesimpulan materi pembelajaran lari jarak pendek dengan bimbingan dari guru.

**9. Siswa melakukan evaluasi lari jarak pendek:**

- Kurang (1) : Siswa melakukan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek.
- Cukup (2) : Siswa melakukan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh.
- Baik (3) : Siswa melakukan evaluasi keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan sungguh-sungguh dan sistematis.

**10. Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru:**

- Kurang (1) : Siswa tidak menanggapi tindak lanjut berupa tugas yang diberikan guru.
- Cukup (2) : Siswa menanggapi tindak lanjut berupa tugas yang diberikan guru namun tidak sungguh-sungguh.
- Baik (3) : Siswa menanggapi tindak lanjut berupa tugas yang diberikan guru dengan sungguh-sungguh

## Lampiran 16

### ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

#### SIKLUS 1

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.	1	2	1,5	Kurang
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	2	1	1,5	Kurang
3.	Siswa menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan guru	3	3	3	Baik
4.	Siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru	3	2	2,5	Baik
5.	Siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru	2	2	2	Cukup
6.	Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru	2	2	2	Cukup
7.	Siswa memerhatikan demonstrasi demonstrasi dan menganalisa	2	2	2	Cukup
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru	2	1	1,5	Kurang
9.	Siswa melakukan evaluasi lari jarak pendek	3	2	2,5	Baik
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru	1	2	1,5	Kurang
Jumlah Skor		21	19	20	Cukup

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

## Lampiran 17

### ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI SISWA

#### SIKLUS 1

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	21
2.	2	19
jumlah		40
Nilai Rata - Rata		20

a. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

b. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi siswa 20 termasuk kategori cukup (C).

## Lampiran 18

### SILABUS PEMBELAJARAN SIKLUS II

**Nama Sekolah** : SD.Negeri 11 Curup

**Mata Pelajaran** : Penjaskes

**Kelas / Semester** : IV/II

**Standar Kompetensi** : 6. Mempraktikan gerak dasar permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Materi Pokok Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Penilaian</b>	<b>Alokasi Waktu</b>	<b>Alat dan Sumber Belajar</b>
6.4Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerakan tangan dan kakilari Jarak pendek</li><li>• Melakukan gerakan ketika memasuki garis finish.</li></ul>	Atletik	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan benar</li></ul>	Tes Perbuatan	2 x 35 Menit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku Pembelajaran Atletik di SD (2002) Saputra, M Yudha. Depdiknas.</li><li>• Lapangan</li><li>• Pluit</li><li>• Stop watch</li></ul>

Curup, 4 Mei 2014  
Kepala SDN 11 Curup

Peneliti

Siti Bandiani. S.Pd  
NIP. 19611005 198212 2 002

**Cecep Indra Gunawan**  
NPM. 1213912013

## Lampiran 19

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Sekolah : SD.Negeri 11 Curup  
Mata Pelajaran : Penjaskes  
Kelas/Semester : IV / II  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

#### A. Standar Kompetensi :

6. Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya

#### B. Kompetensi Dasar :

- 6.4 Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin

#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- Melakukan gerakan tangan dan kaki lari jarak pendek dengan benar.
- Melakukan gerakan ketika memasuki garis finish dengan benar.

#### D. Tujuan Pembelajaran:

- Melalui pengamatan dan latihan siswa dapat memperagakan cara melakukan gerakan:
  - Tangan dan kaki lari jarak pendek dengan benar
- Melalui pengamatan dan latihan siswa dapat memperagakan cara melakukan gerakan:

- Ketika memasuki garis finish dengan benar

#### **E. Materi Pokok**

- Atletik

#### **F. Metode Pembelajaran:**

1. Metode : Demonstrasi ,penugasan,dan perbuatan

#### **G. Langkah-langkah Pembelajaran**

2. Kegiatan Awal

##### **A. Kegiatan Awal (10 menit)**

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

##### **B. Kegiatan Inti (45 menit)**

- 3) Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan
- 4) Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan
- 5) Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan
- 6) Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek
- 7) Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya
- 8) Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran

##### **C. Kegiatan Akhir (15 menit)**

- 9) Guru memberikan evaluasi gerakan lari jarak pendek.
- 10) Guru memberi tindak lanjut berupa tugas.

## H. Alat dan Sumber Bahan:

Alat Peraga : Peluit, Stopwatch, Lapangan

Sumber : Buku Pembelajaran Atletik di SD (2002) Saputra, M  
Yudha. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan  
Dasar dan Menengah, Direktorat Olahraga Jakarta.

## I. Penilaian

- e. Prosedur : Pos tes
- f. Jenis Penilaian : Perbuatan
- g. Bentuk Penilaian : Penugasan
- h. Alat : Peluit, Stopwatch, Lapangan

Mengetahui  
Kepala SDN 11 Curup

Curup, 4 Mei 2014  
Peneliti

**Siti Bandiani, S.Pd**  
NIP:19611005 198212 2 002

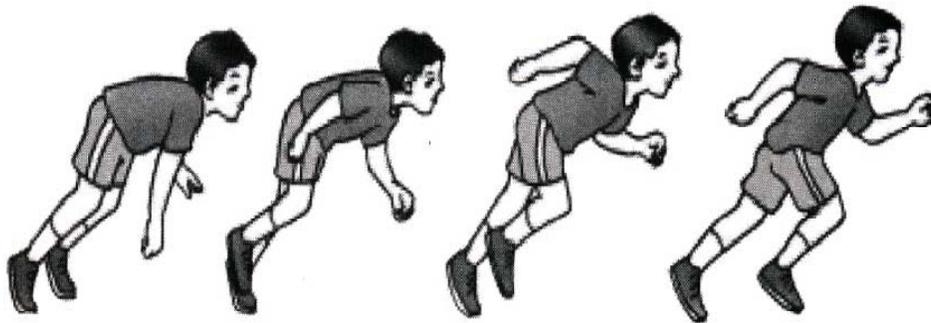
**Cecep Indra Gunawan**  
NPM. 1213912013

## Lampiran. 20

### MATERI PELAJARAN SIKLUS II

#### A. Gerakan tangan dan kaki pada saat lari Jarak pendek (Sprint)

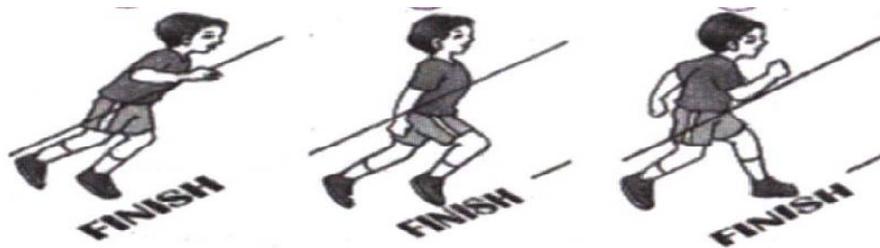
Dalam lari jarak pendek, yang menjadi kebutuhan utama adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Setelah melakukan gerakan start dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan- yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan lari cepat



**Gambar 5. Gerakan tangan dan kaki Lari Jarak Pendek**

Cara melakukan gerakan lari cepat (Sprint) sebagai berikut:

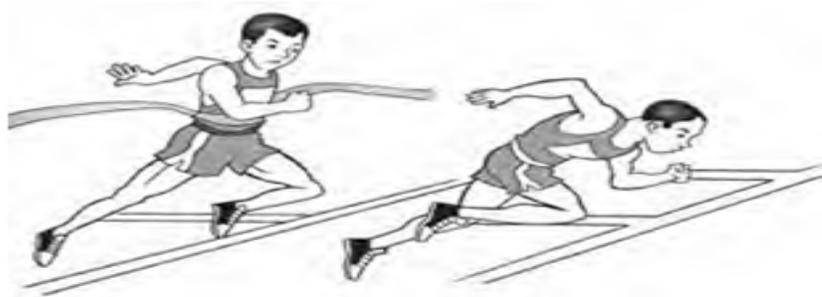
- 1). Sikap badan condong kedepan;
- 2) Langkah atau gerakan kaki harus lebih panjang dan secepat mungkin ;
- 3) Gerakan lengan terayun secara wajar;
- 4) Pada saat pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki;
- 5) Pada saat akan melewati garis finish



**Gambar 6. Cara Memasuki Garis Finish**

Teknik melewati garis finis terbagi menjadi tiga yaitu :

- a.) Dengan lari terus secepat-cepatnya melewati garis finish dengan tidak mengubah posisi berlari;
- b) Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finish, dada dicondongkan kedepan ;
- c) Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finish dada diputar sehingga salah satu bahu maju kedepan terlebih dahulu. (Tim Penjasorkes SD, 2011: 16-17)



**Gambar 7. Ketika memasuki garis finish**

## Lampiran 21

### REKAPITULASI NILAI TES KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT) SISWA SIKLUS. II

NO	NAMA SISWA	LK / PR	NILAI	KETERANGAN
1.	AS	L	89	T
2.	AN	L	89	T
3.	AD	P	80	T
4.	AW	L	89	T
5.	YT	P	65	BT
6.	DR	L	78	T
7.	DL	P	89	T
8.	FPA	P	78	T
9.	IP	P	89	T
10.	IJ	P	78	T
11.	JP	L	78	T
12.	JR	L	89	T
13.	KP	P	65	BT
14.	LL	P	89	T
15.	MA	P	89	T
16.	MI	P	75	T
17.	MSD	P	65	BT
18.	MRP	L	78	T
19.	RY	L	78	T
20.	RYD	L	89	T
21.	RA	P	89	T
22.	RK	L	78	T
23.	SO	P	89	T
24.	VO	P	78	T
25.	ZK	L	78	T
Jumlah			2031	
Nilai rata-rata			81,24	
Ketuntasan Klasikal			88%	
Siswa yang belum tuntas			3(12%)	

## Lampiran. 22

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Siti Bandiani. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Mei 2014

Siklus : II (Dua)

Materi : Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi		2	
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai			3
3.	Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan			3
4.	Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan			3
5.	Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan		2	
6.	Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek			3
7.	Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisisnya			3
8.	Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran			3
9.	Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek			3
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas			3
Jumlah Tiap Kriteria			4	24
Jumlah Keseluruhan		28		

Keterangan:

K : 1

C : 2

B : 3

Curup, 4 Mei 2014

Pengamat. I

**Siti Bandiani. S.Pd**

**NIP 19611005 198212 2 002**

## Lampiran. 23

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Warzukni. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Mei 2014

Siklus : II (Dua)

Materi : Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini!

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Guru memberi apersepsi		2	
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai			3
3.	Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan		2	
4.	Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan			3
5.	Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan			3
6.	Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek			3
7.	Seluruh peserta didik memperhatikan demonstrasi dan menganalisisnya		2	
8.	Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran			3
9.	Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek			3
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas			3
Jumlah Tiap Kriteria			6	21
Jumlah Keseluruhan			27	

Keterangan:

K : 1

C : 2

B : 3

Curup, 4 Mei 2014  
Pengamat. II

**Warzukni. S.Pd**  
**NIP. 131151562**

## Lampiran 24

### ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS GURU SIKLUS II

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Guru memberikan apersepsi	2	2	2	Cukup
2.	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	3	3	3	Baik
3.	Guru menjelaskan indikator pembelajaran yang diharapkan	3	2	2,5	Baik
4.	Guru menyajikan sekilas materi yang akan disampaikan	3	3	3	Baik
5.	Guru menyiapkan alat atau bahan yang diperlukan	2	3	2,5	Baik
6.	Guru menunjukan salah seorang peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek	3	3	3	Baik
7.	Seluruh peserta didik memerhatikan demonstrasi dan menganalisisnya	3	2	2,5	Baik
8.	Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan materi pelajaran	3	3	3	Baik
9.	Guru memberikan evaluasi lari jarak pendek	3	3	3	Baik
10.	Guru memberi tindak lanjut berupa tugas	3	3	3	Baik
Jumlah Skor		28	27	27,5	Baik

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

## Lampiran 25

### ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI GURU

#### SIKLUS II

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	28
2.	2	27
jumlah		55
Nilai Rata - Rata		27,5

a. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

c. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi guru 27,5 termasuk kategori baik (B).

## Lampiran 26

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Siti Bandiani. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Mei 2014

Siklus : II (Dua)

Materi : Gerak Dasar Lari jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini.

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.			3
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai		2	
3.	Siswa menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan guru		2	
4.	Siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru			3
5.	Siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru		2	
6.	Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek sesuai dengan skenario yang diberikan guru			3
7.	Siswa memerhatikan demonstrasi demonstrasi dan menganalisa			3
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru		2	
9.	Siswa mendapatkan penilaian hasil evaluasi lari jarak pendek			3
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru			3
Jumlah Tiap Kriteria			8	18
Jumlah Keseluruhan			26	

Keterangan:

K : 1

C : 2

B : 3

Curup, 4 Mei 2014

Pengamat. I

**Siti Bandiani. S.Pd**

**NIP 19611005 198212 2 002**

## Lampiran. 27

### LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Nama Peneliti : Cecep Indra Gunawan

Nama Pengamat : Warzukni. S.Pd

Tanggal Observasi : 4 Mei 2014

Siklus : II (Dua)

Materi : Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

Berilah nilai pada setiap aspek pengamatan sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap proses pembelajaran di bawah ini!

.No.	ASPEK	KATEGORI		
		K	C	B
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.			3
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai		2	
3.	Siswa menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan guru			3
4.	Siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru			3
5.	Siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru		2	
6.	Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek			3
7.	Siswa memerhatikan demonstrasi demonstrasi dan menganalisa			3
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru		2	
9.	Siswa mendapatkan penilaian hasil evaluasi lari jarak pendek			3
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru			3
Jumlah Tiap Kriteria			6	21
Jumlah Keseluruhan			27	

Keterangan:

K : 1

C : 2

B : 3

Curup, 4 Mei 2014

Pengamat. II

**Warzukni. S.Pd**

**NIP. 131151562**

## Lampiran 28

### ANALISIS HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

#### SIKLUS II

No	Aspek	Skor Pertemuan		Rata-rata	Kategori
		P1	P2		
1.	Siswa mengikuti apersepsi yang diberikan guru.	3	3	3	Baik
2.	Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai	2	2	2	Cukup
3.	Siswa menanggapi penjelasan indikator yang disampaikan guru	2	3	2,5	Baik
4.	Siswa menanggapi sekilas materi yang disajikan guru	3	3	3	Baik
5.	Siswa memperhatikan alat-alat bahan yang disiapkan guru	2	2	2	Cukup
6.	Siswa melakukan demonstrasi gerak dasar lari jarak pendek	3	3	3	Baik
7.	Siswa memerhatikan demonstrasi demonstrasi dan menganalisa	3	3	3	Baik
8.	Siswa menyimpulkan materi pelajaran dengan bimbingan guru	2	2	2	Cukup
9.	Siswa melakukan evaluasi lari jarak pendek	3	3	3	Baik
10.	Siswa menanggapi tindak lanjut yang diberikan guru	3	3	3	Baik
J u m l a h Skor		26	27	26,5	Baik

1,0 – 1,6	K
1,7 – 2,3	C
2,4 – 3,0	B

## Lampiran 29

### ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI SISWA

#### SIKLUS II

Rata – Rata Skor

No.	Pengamat	Skor
1.	1	26
2.	2	27
jumlah		53
Nilai Rata - Rata		26,5

a. Skor tertinggi

$$\text{Skor tertinggi} : 3 \times 10 = 30$$

b. Skor terendah

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 10 = 10$$

b. Selisih skor

$$\text{Selisih skor} : 30 - 10 = 20$$

$$\text{Jadi kisaran tiap kriteria adalah} : 20/3 = 6,6 = 7$$

No.	Kriteria	Skor
1.	Baik (B)	24 - 30
2.	Cukup (C)	17 - 23
3.	Kurang (K)	10 - 16

Jadi, skor observasi siswa 26,5 termasuk kategori baik (B).

**Lampiran 30**

**DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN**



**GURUMENGECEK KEHADIRAN SISWA**



**GURU MENDEMONSTRASIKAN GERAKAN STAR**



**GURU MEMBIMBING SISWA MELAKUKAN GERAKAN STAR**



**SISWA MENDEMONSTRASIKAN SIKAP STAR  
DENGAN BIMBINGAN GURU**



**SISWA MENDEMONSTRASIKAN GERAKAN  
LARI JARAK PENDEK (SPRINT)**



**SISWA MENDEMONSTRASIKAN LARI JARAK PENDEK (SPRINT)**



**PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI NO. 11 CURUP**

*Jln. Ir. Juanda. Air Putih Lama Curup*

---

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : /05/DS /SDN 11/CRP/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Bandiani. S.Pd  
NIP : 19611005 198212 2 002  
Pangkat / Golongan : Pembina / IV.A  
Jabatan : Kepala Sekolah SDN 11 Curup

Dengan ini menerangkan:

N a m a : Cecep Indra Gunawan  
N P M : 1213912013  
Program Studi ; PSKGJ / PENJASKES  
Jurusan : Ilmu Pendidikan dan Keguruan  
Fakultas : FKIP Bengkulu.

Telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa kelas IV SD Negeri 11 Curup Kabupaten Rejang Lebong”

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Curup, 4 Mei 2014  
Kepala Sekolah

**SITI BANDIANI. S.Pd**

NIP. 19611005 198212 2 002

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**Cecep Indra Gunawan** lahir di Curup pada tanggal, 12 Desember 1965, penulis merupakan anak ke lima dari dua belas bersaudara pasangan suami istri Bapak Amat Saputra dan Ibuk Tulyati, dan sekarang penulis bertugas sebagai guru Penjaskes pada SDN 11 Air Putih.

Lama Curup Kabupaten Rejang Lebong Penulis menyelesaikan Sekolah dasar pada tahun 1981 di SD.Negeri 40 Curup, kemudian melanjutkan ke SMPN. 02 Curup lulus pada tahun 1984, kemudian melanjutkan ke SGO FKIP Curup lulus pada tahun 1988. Untuk meningkatkan pengetahuan penulis kembali kuliah S1 PSKGJ di Universitas Bengkulu. Jurusan Penjaskes, pada tahun 2012.