

atas KKM sudah mencapai 85%. Untuk aktifitas guru dan siswa bisa dikatakan berhasil apabila selalu terjadi peningkatan dari setiap siklusnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Sekolah

SD Negeri 03 Simpang Beliti, termasuk dalam wilayah Kecamatan Binduriang, Kabupaten Rejang Lebong terletak di lokasi yang jauh dari pusat pemerintahan Kabupaten membuat sekolah ini agak sulit untuk berkembang, serta juga siswa dan siswi di sekolah ini hanya berasal dari masyarakat di lingkungan sekolah saja, sehingga jumlah siswa yang sekolah di sini tidak terlalu banyak.

Kondisi ini juga semakin diperparah dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta tenaga pengajar yang belum begitu banyak. Karena letak dan kondisi sekolah, maka KKM di sekolah juga tidak bisa terlalu tinggi, sehingga berdasarkan kesepatan antara kepala sekolah dan guru diputuskan bahwa KKM untuk semua mata pelajaran tidak boleh lebih dari 65.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Pra Siklus

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dulu melakukan observasi yang dilakukan pada tahap pra siklus

Dari hasil observasi diketahui guru hanya menggunakan metode ceramah dan latihan langsung pada siswa, tanpa bimbingan dari guru, sehingga siswa belum begitu memahami teknik dalam lari jarak pendek yang benar. Dengan pembelajaran yang dilakukan selama ini hasil yang didapatkan juga belum memuaskan, dari tes yang dilakukan, didapatkan hasil yang mengecewakan, karena masih banyak sekali siswa yang belum berhasil menuntaskan materi dengan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 6.
Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian

No	Kategori	Frekwensi
1	BS (Baik Sekali)	
2	B(Baik)	1
3	C (Cukup)	15
4	K (Kurang)	5
5	KS (Kurang Sekali)	

Sumber: Lampiran 7

Selain tabel penilaian siswa berdasarkan kategori penilaian baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali di atas. Nilai siswa untuk tahap pra siklus ini juga dapat dilihat dalam bentuk angka yang peneliti buat berdasarkan nilai siswa pada kategori yang telah ditentukan terlebih dahulu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 7.

Nilai Siswa Pada Pra Siklus

No	Kategori	Keterangan
1	Jumlah siswa yang tuntas	9
2	Jumlah siswa yang belum tuntas	12
3	Rata-rata kelas	62
4	Ketuntasan klasikal	43%

Sumber: Lampiran 7

Dari kedua tabel di atas dapat diketahui, bahwa pada tahap pra siklus, rata-rata nilai siswa berada dalam kategori cukup, hanya ada satu orang siswa saja yang mendapat nilai baik, 15 orang siswa mendapat nilai cukup, dan 5 orang siswa masih mendapat nilai kurang. Dari nilai yang telah ditentukan diketahui jumlah siswa yang mendapat nilai di atas KKM ada 9 orang siswa, dan ini berarti lebih dari separoh siswa masih mendapat nilai yang kurang yaitu sebanyak 12 orang siswa, dengan nilai ini didapatkan rata-rata kelas sebesar 62, dan ketuntasan klasikal yang masih rendah yaitu sebesar 43%.

Dengan ketuntasan klasikal yang hanya 43%, berarti masih sangat jauh dari kriteria ketuntasan yang ditetapkan Depdikbud yaitu sebesar 85%. Berdasarkan kenyataan ini maka, peneliti mencoba menyusun program perbaikan untuk meningkatkan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa dengan menerapkan metode demonstrasi, pemilihan metode ini peneliti lakukan, karena dengan melihat secara langsung teknik

lari jarak pendek yang benar dari demonstrasi yang peneliti lakukan, peneliti berharap siswa akan bisa menguasai teknik ini dengan baik.

b. Deskripsi Siklus I

1) Rencana Penelitian

Sebelum melaksanakan perbaikan, terlebih dahulu peneliti menyusun rencana penelitian dengan menyediakan hal-hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan yaitu:

- a) Menyusun silabus pembelajaran
- b) Menyusun RPP siklus I
- c) Menyediakan lembar Observasi guru
- d) Menyediakan lembar observasi siswa
- e) Membuat lembar penilaian teknik lari jarak pendek siswa
- f) Menyediakan sarana yang dibutuhkan

2) Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan berpedoman pada RPP yang telah disusun sebagai berikut:

- a) Kegiatan Awal (10 Menit)
 - (1) Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan absensi
 - (2) Guru membimbing siswa melakukan pemanasan
- b) Kegiatan Inti (40 Menit)
 - (1) Guru menjelaskan cara melakukan lari jarak pendek yang benar
 - (2) Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar

- (3) Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan Guru
- (4) Siswa melakukan latihan lari jarak pendek yang benar
- c) Kegiatan Akhir (10 menit)
 - (1) Guru menilai kemampuan siswa
 - (2) Guru menutup pelajaran

3) Observasi

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 terhadap aktifitas guru dan siswa pada siklus I adalah sebagai berikut:

- a) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas Guru pada siklus 1 yang dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 ditampilkan dari tabel dibawah ini :

Tabel 8.
Hasil Pengamatan Aktifitas Guru

No	Aspek Penilaian	Skor yang Diperoleh		Rata-rata
		Pengamat 1	Pengamat 2	
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan	0	0	0
2	Guru mengecek kehadiran siswa	1	1	1
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan	0	0	0
4	Guru menjelaskan teknik lari jarak pendek yang benar	1	1	1
5	Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar	1	1	1
6	Guru membimbing siswa melakukan latihan	0	0	0
7	Guru memberi kesempatan kepada siswa melakukan latihan sendiri	1	1	1
8	Guru memotivasi siswa	0	0	0
9	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui penguasaan siswa	1	1	1

	dalam teknik lari jarak pendek			
10	Guru dan siswa menutup pelajaran	1	1	1
	Jumlah	6	6	6

Sumber data: Lampiran 3 dan 4

Berdasarkan data pada tabel, menunjukkan bahwa aktifitas guru pada siklus I diperoleh rata-rata 6, ini berarti berada dalam kategori cukup. Dari ke 10 aspek penilaian masih ada 4 aspek yang belum dilaksanakan guru dengan baik, yaitu guru belum membimbing siswa dalam mengatur barisan, guru belum membimbing siswa melakukan pemanasan, guru belum begitu memberikan bimbingan pada siswa dalam melakukan latihan, anak lebih banyak melakukan latihan sendiri, serta guru belum memberikan motivasi pada siswa. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat 1 dan 2, dari 10 aspek penilaian ini pengamat memberikan nilai yang sama untuk setiap aspeknya.

b) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas siswa pada siklus 1

Hasil pengamatan aktifitas siswa yang dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 secara lengkap dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 9.
Hasil Pengamatan Aktifitas Siswa

No	Aspek Penilaian	Skor yang Diperoleh		Rata-rata
		Pengamat 1	Pengamat 2	
1	Siswa mengatur barisan	0	0	0
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran	0	1	0,5
3	Siswa melakukan pemanasan	0	0	0
4	Siswa memperhatikan	1	1	1

	penjelasan guru			
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru	1	1	1
6	Siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru	0	0	0
7	Siswa melakukan lari jarak pendek sendiri dengan teknik yang benar	1	1	1
8	Siswa melakukan latihan dengan semangat	0	0	0
9	Siswa mengikuti evaluasi	1	1	1
10	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	1	1	1
	Jumlah	5	6	5,5

Sumber Data: Lampiran 5 dan 6

Dari tabel 9, dapat kita lihat bahwa aktifitas siswa pada siklus I hanya mendapat skor 5,5 atau dalam kategori cukup. Dari 10 kategori tersebut ada 1 aspek yang mendapat nilai berbeda antara pengamat 1 dan pengamat 2, yaitu pada aspek siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran. Pengamat 1 memberi nilai 0 sedangkan pengamat 2 memberi nilai 1, dan 9 aspek yang lainnya mendapat nilai sama dari ke dua pengamat ini.

c) Hasil Penghitungan kinerja siswa setelah diadakan evaluasi pada siklus 1 dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 10.
Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian Pada Siklus I

No	Kategori	Frekwensi
1	BS (Baik Sekali)	1
2	B(Baik)	4
3	C (Cukup)	14

4	K (Kurang)	2
5	KS (Kurang Sekali)	

Sumber: Lampiran 8

Selain tabel penilaian siswa berdasarkan kategori penilaian baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali di atas. Peningkatan nilai siswa juga dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 11.

Nilai Siswa Pada Siklus I

No	Kategori	Keterangan
1	Jumlah siswa yang tuntas	16
2	Jumlah siswa yang belum tuntas	5
3	Rata-rata kelas	67,1
4	Ketuntasan klasikal	76%

Sumber: Lampiran 8

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sudah ada peningkatan penguasaan siswa terhadap teknik lari jarak pendek, hal ini terlihat dari hasil evaluasi yang dilakukan, yaitu sudah 1 orang siswa mendapat nilai baik sekali, 4 orang siswa mendapat nilai baik, 14 orang siswa

mendapat nilai cukup dan masih ada 2 orang siswa mendapat nilai kurang, namun demikian setelah data yang didapat dirubah dalam bentuk angka, maka didapatkan hasil sudah 16 orang siswa berhasil mendapat nilai di atas KKM dengan ketuntasan klasikal 76%, namun keberhasilan ini belum sepenuhnya memuaskan, karena ketuntasan klasikal 76% masih dalam kategori belum tuntas karena masih kurang dari 85%.

4) Refleksi Siklus I

Setelah melakukan perbaikan pada siklus I, diketahui sudah ada peningkatan, namun masih banyak juga kekurangan yang terlihat, baik dari segi guru maupun dari segi siswanya, yaitu guru masih kurang membimbing siswa baik dalam mengatur barisan, melakukan pemanasan ataupun dalam melakukan latihan, guru lebih banyak melihat dan membiarkan siswa melakukan sendiri. Hal ini membuat beberapa orang siswa masih terlihat kurang memperhatikan guru, sehingga penguasaan yang diharapkan juga belum tercapai secara maksimal. Berdasarkan kekurangan ini, maka pada siklus II peneliti melakukan perbaikan dengan meningkatkan bimbingan kepada siswa, dan memberi motivasi kepada siswa dengan mengadakan perlombaan dan peneliti sengaja menyediakan hadiah, supaya siswa merasa lebih bersemangat dalam mengikuti latihan dan menguasai teknik lari jarak pendek dengan baik.

c. Deskripsi Aktifitas dan Hasil Belajar Siklus II

1) Perencanaan

Untuk siklus ke II ini, perencanaan yang dilakukan sama dengan yang dilakukan pada siklus I, yaitu dengan menyiapkan hal-hal sebagai berikut:

- a) Menyusun RPP siklus II
- b) Menyediakan lembar Observasi guru
- c) Menyediakan lembar observasi siswa
- d) Membuat lembar penilaian teknik lari jarak pendek siswa
- e) Menyediakan sarana yang dibutuhkan

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian dapat dilihat dari RPP siklus II seperti di bawah ini:

- a) Kegiatan Awal (10 Menit)
 - (1) Guru mengumpulkan siswa dan mengatur barisan
 - (2) Guru melakukan absensi
 - (3) Guru membimbing siswa melakukan pemanasan
- b) Kegiatan Inti (40 Menit)
 - (1) Guru menjelaskan cara melakukan lari jarak pendek yang benar
 - (2) Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar
 - (3) Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan Guru
 - (4) Guru membimbing siswa melakukan latihan
 - (5) Siswa melakukan latihan lari jarak pendek yang benar
 - (6) Guru melakukan perlombaan lari jarak pendek antar siswa
- c) Kegiatan Akhir (10 menit)

- (1) Guru memberi hadiah pada siswa yang berhasil memenangkan perlombaan
 - (2) Guru menyimpulkan materi pelajaran
 - (3) Guru menutup pelajaran
- 3) Observasi
- a) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas guru pada siklus II yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel dibawah ini.

Tabel 12.
Hasil Pengamatan Aktifitas Guru Siklus II

No	Aspek Penilaian	Skor yang Diperoleh		Rata-rata
		Pengamat 1	Pengamat 2	
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan	1	1	1
2	Guru mengecek kehadiran siswa	1	1	1
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan	1	1	1
4	Guru menjelaskan teknik lari jarak pendek yang benar	1	1	1
5	Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar	1	1	1
6	Guru membimbing siswa melakukan latihan	1	1	1
7	Guru memberi kesempatan kepada siswa melakukan latihan sendiri	1	1	1
8	Guru memotivasi siswa	1	1	1

9	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui penguasaan siswa dalam teknik lari jarak pendek	1	1	1
10	Guru dan siswa menutup pelajaran	1	1	1
	Jumlah	10	10	10

Sumber data: Lampiran 10 dan 11

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II ini aktifitas guru dalam mengajar mendapat nilai 10 ini berarti nilai yang sempurna dengan kategori baik sekali (BS), semua aspek penilaian sudah dilaksanakan dengan baik oleh guru. Dan nilai yang diberikan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 juga sama untuk setiap aspek penilaian yang ada.

b) Hasil Penghitungan Pengamatan aktifitas siswa pada siklus II yang dilakukan oleh pengamat 1 maupun pengamat 2 ditampilkan dari tabel dibawah ini.

Tabel 13.
Hasil Pengamatan Aktifitas Siswa Siklus II

No	Aspek Penilaian	Skor yang Diperoleh		Rata-rata
		Pengamat 1	Pengamat 2	
1	Siswa mengatur barisan	1	0	0,5
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran	1	1	1
3	Siswa melakukan pemanasan	0	0	0
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru	1	1	1
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru	1	1	1
6	Siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru	1	1	1
7	Siswa melakukan lari jarak pendek sendiri dengan teknik yang benar	1	1	1

8	Siswa melakukan latihan dengan semangat	1	1	1
9	Siswa mengikuti evaluasi	1	1	1
10	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	1	1	1
	Jumlah	9	8	8,5

Sumber Data: Lampiran 12 dan 13

Pada tabel pengamatan aktifitas siswa ini hasilnya terlihat juga mengalami peningkatan yang baik, yaitu 8,5 yang berarti dalam kategori baik dan sudah hampir mendekati baik sekali, namun begitu masih ada 1 aspek penilain yang mendapat nilai 0 oleh pengamat 1 yaitu siswa masih kurang semangat dalam melakukan pemanasan, dan 2 aspek oleh pengamat 2 juga mendapat nilai 0 yaitu siswa melakukan pemanasan serta siswa belum terlalu bagus dalam mengatur barisan. Ini berarti terdapat perbedaan penilaian antara pengamat 1 dan pengamat 2.

c) Hasil Penghitungan kinerja siswa setelah diadakan evaluasi pada siklus II dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Tabel 14.
Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian Pada Siklus II

No	Kategori	Frekwensi
1	BS (Baik Sekali)	5
2	B(Baik)	10
3	C (Cukup)	6
4	K (Kurang)	
5	KS (Kurang Sekali)	

Sumber: Lampiran 14

Selain tabel penilaian siswa berdasarkan kategori penilaian baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali di atas. Peningkatan nilai siswa juga dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 15.
Nilai Siswa Pada Siklus II

No	Kategori	Keterangan
1	Jumlah siswa yang tuntas	19
2	Jumlah siswa yang belum tuntas	2
3	Rata-rata kelas	73,1
4	Ketuntasan klasikal	90%

Sumber: Lampiran 14

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa yang mendapat nilai dengan kategori baik sekali sudah mencapai 5 orang siswa, siswa dengan nilai baik sebanyak 10 orang siswa dan sebanyak 6 orang siswa mendapat nilai dengan kategori cukup. Namun demikian setelah data diangkakan, masih ada 2 orang siswa mendapat nilai dibawah KKM, hal ini terjadi karena teknik yang dilakukan siswa belum sepenuhnya benar, jadi nilainya masih dibawah KKM.

Nilai yang diperoleh siswa sudah sangat baik yaitu nilai terendah 63 dan nilai tertinggi 85 dengan rata-rata 73,1. Ini juga dibuktikan dengan jumlah siswa yang berhasil menuntaskan pelajaran sudah mencapai 19 orang siswa berarti hanya tersisa 2 orang siswa yang

masih belum bisa menguasai teknik lari jarak pendek dengan baik. Dari hasil yang diperoleh maka didapatkan ketuntasan klasikal sebesar 90% dengan kategori tuntas.

4) Refleksi Akhir

Pelaksanaan perlombaan dengan pemberian hadiah pada siklus II terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, dan ini juga berakibat baik pada penguasaan teknik lari jarak pendek siswa. Karena peningkatan yang diperoleh sudah sangat baik, maka penelitian hanya dilakukan sampai siklus II.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari dua siklus penelitian yang dilakukan selalu terjadi peningkatan penguasaan teknik lari jarak pendek oleh siswa. Peningkatan ini dapat dilihat dari nilai yang diperoleh oleh siswa, rata-rata kelas, jumlah siswa yang berhasil menuntaskan materi dan juga dari ketuntasan klasikal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 16.

Peningkatan Penguasaan Teknik Lari Jarak Pendek Siswa

No	Siklus	Jml Siswa yang tuntas	Jml Siswa belum tuntas	Rata-rata kelas	Ketuntasan klasikal
1	Siklus I	16	5	67,1	76%
2	Siklus II	19	2	73,1	90%

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat (kepala sekolah dan teman sejawat) pada siswa dan guru juga terjadi peningkatan yang awalnya sama-sama dalam kategori cukup pada siklus I, setelah dilakukan

siklus II sama-sama meningkat menjadi kategori baik. Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode demonstrasi yang baik oleh guru dapat meningkatkan penguasaan teknik lari jarak pendek siswa, karena apabila metode demonstrasi benar-benar dikuasai dengan baik oleh guru, maka siswa akan menjadi mudah memahami dan mengerti apa yang didemonstrasikan oleh guru, karena dengan metode demonstrasi siswa bisa menemukan sendiri teknik yang benar dalam melakukan sesuatu. Hal ini sesuai dengan pendapat Djamarah (2000: 23) Kesalahan-kesalahan yang terjadi dari hasil ceramah dapat diperbaiki melalui pengamatan dan contoh konkret, dengan menghadirkan obyek sebenarnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Penerapan metode demonstrasi terbukti dapat meningkatkan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang Kabupaten Rejang Lebong. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai siswa dari setiap siklusnya. Yaitu pada siklus I siswa yang mendapat nilai di atas KKM ada 16 orang, pada siklus

II meningkat menjadi 19 orang. Serta ketuntasan klasikal siswa juga meningkat yang awalnya 76% pada siklus I, pada siklus II meningkat menjadi 90%. Yang berarti sudah dalam kategori tuntas.

B. Saran

Rekomendasi peneliti bagi pembaca dan khususnya bagi guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah:

1. Sebaiknya guru membiasakan menggunakan berbagai metode dalam mengajar, sehingga siswa proses belajar mengajar tidak menjadi monoton, dan ini akan membuat siswa menjadi aktif
2. Penerapan metode yang sesuai dengan materi pelajaran akan membantu guru dalam menyampaikan materi kepada siswa dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Cholik (1997). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Balai Pustaka
- Depdikbud (1994). *Kurikulum Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud
- Djamarah (2000). *Metode dan Media Pembelajaran*. Surabaya: Usaha Nasional
- Joko Supriyanto (2008). *Gembira Berolahraga 5*. Surakarta. PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Rusman (2011). *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sugiarti (1997). **Metode Penelitian**. Jakarta: Bumi Aksara
- Sumantri (2010). **Perkembangan Peserta Didik**. Jakarta. Universitas Terbuka
- Tri Hananto. B (2010), **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5**. Jakarta: Yudhistira
- Tri Hananto. B (2007), **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5**. Jakarta: Yudhistira
- Wardani. (2009). **Penelitian Tindakan Kelas**. Jakarta: Universitas Terbuka
- Winarni.E (2011). **Metode-Metode Penelitian Pendidikan**. Bengkulu: FKIP UNIB Pres
- Zainal Aqip (2013). **Model-Model, Media, dan strategi Pembelajaran Kontektual (Inovatif)**. Bandung: Yrama Widya

Lampiran 1

SILABUS PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 03 Simpang Beliti
Kelas : V
Mata Pelajaran : Penjaskes
Semester : I
Standar Kompetensi : Mempraktikan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian			Alokasi waktu	Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2. Mempraktikan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat serta nilai kerja keras,	Teknik lari jarak pendek yang benar: - <i>Start</i> - Langkah	2. Melakukan latihan untuk penguasaan teknik lari jarak pendek: - <i>Start</i> - Langkah kaki	1. Dapat melakukan teknik lari jarak pendek dengan benar 2. Menguasai teknik lari jarak	Test perorangan	Test praktik	Lakukanlah gerakan <i>start</i> dengan teknik yang benar - Lakukanlah gerakan langkah kaki	8 x 35 menit (4 x pertemuan)	Buku teks, Buku referensi Tim Abdi Guru Kebugaran

disiplin, kerjasama dan kejujuran	h kaki - Ayunan tangan - <i>Finish</i>	- Ayunan tangan - <i>Finish</i>	pendek dengan baik			dengan teknik yang benar Lakukanlah gerakan ayunan tangan dengan teknik yang benar Lakukanlah gerakan <i>finish</i> dengan teknik yang benar	(Jasmani)
-----------------------------------	--	------------------------------------	--------------------	--	--	--	-----------

Mengetahui
Ka. SD Negeri 03 Simpang Beliti

Curup, Desember 2013
Guru Mapel PJOK

ERNOMO, S.Pd
NIP. 19601221 198221 1 001

HERLINA
NPM: 1313912006

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS I

Sekolah : SD Negeri 03 Simpang Beliti
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)

A. Standar Kompetensi :

Mempraktekkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

Mempraktekkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat

C. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan lari jarak pendek dengan teknik yang benar:

- *Start*
- Langkah kaki
- Ayunan tangan
- *Finis*

D. Materi Pembelajaran

- Teknik lari jarak pendek yang benar

E. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan

F. Langkah Kegiatan Pembelajaran

4) Kegiatan Awal (10 Menit)

- a) Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan absensi

b) Guru membimbing siswa melakukan pemanasan

5) Kegiatan Inti (40 Menit)

e) Guru menjelaskan cara melakukan lari jarak pendek yang benar

f) Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar

g) Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan Guru

h) Siswa melakukan latihan lari jarak pendek yang benar

6) Kegiatan Akhir (10 menit)

f) Guru menilai kemampuan siswa dengan melakukan praktek lari jarak pendek dengan teknik yang benar

g) Guru menutup pelajaran

G. Sumber Belajar

- Buku teks,
- Buku referensi
- Tim Abdi Guru
- Kebugaran (Jasmani)

H. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
Melakukan lari jarak pendek dengan teknik yang benar	Test perorangan	Test praktik	Lakukanlah lari jarak pendek dengan teknik yang benar

LEMBAR PENILAIAN

No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak
1	Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal		
2	Kedua tangan lurus sejajar dengan bahu		
3	Telapak tangan (jari-jari) diletakkan dibelakang garis <i>start</i> dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik		
4	Pandangan lurus ke lintasan		
5	Kaki diangkat lalu ditekuk secara bergantian		
6	Langkah kaki lebar dan cepat		
7	Pendaratan kaki pada ujung kaki		
8	Ayunan tangan rileks dan berirama dengan telapak tangan membuka		
9	Badan condong ke depan		
10	Pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan ayunan tangan ke belakang		

Keterangan:

9 – 10 : BS

7 – 8 : B

5 – 6 : C

3 – 4 : K

1 – 2 : KS

Mengetahui
Ka. SD Negeri 03 Simpang Beliti

Curup, 28 Desember 2013
Guru Mapel PJOK

ERNOMO, S.Pd
NIP. 19601221 198221 1 001

HERLINA
NPM: 1313912006

Lampiran 3

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS GURU SIKLUS I

Nama Pengamat : Ernomo, S.Pd

Status Pengamat : Kepala Sekolah

Tanggal Observasi : 28 Desember 2013

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan		√
2	Guru mengecek kehadiran siswa	√	
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan		√
4	Guru menjelaskan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
5	Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
6	Guru membimbing siswa melakukan latihan		√
7	Guru memberi kesempatan kepada siswa melakukan latihan sendiri	√	
8	Guru memotivasi siswa		√
9	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui penguasaan siswa dalam teknik lari jarak pendek	√	
10	Guru dan siswa menutup pelajaran	√	

Binduriang, 28 Desember 2013

Pengamat 1

ERNOMO, S.Pd

NIP. 19601221 198221 1 001

Lampiran 4

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS GURU SIKLUS I

Nama Pengamat : Aisa, A.Ma.Pd

Status Pengamat : Guru

Tanggal Observasi : 28 Desember 2013

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek
pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan		√
2	Guru mengecek kehadiran siswa	√	
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan		√
4	Guru menjelaskan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
5	Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
6	Guru membimbing siswa melakukan latihan		√
7	Guru memberi kesempatan kepada siswa melakukan latihan sendiri	√	
8	Guru memotivasi siswa		√
9	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui penguasaan siswa dalam teknik lari jarak pendek	√	

10	Guru dan siswa menutup pelajaran	√	
----	----------------------------------	---	--

Binduriang, 28 Desember 2013
Pengamat 2

Aisa, A.Ma.Pd
NIP. 19651006 199012 2 002

Lampiran 5

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS SISWA SIKLUS 1

Nama Pengamat : Ernomo, S.Pd

Status Pengamat : Kepala Sekolah

Tanggal Observasi : 28 Desember 2013

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek
pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Siswa mengatur barisan		√
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran		√
3	Siswa melakukan pemanasan		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru	√	
6	Siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru		√
7	Siswa melakukan lari jarak pendek sendiri dengan teknik yang benar	√	
8	Siswa melakukan latihan dengan semangat		√

9	Siswa mengikuti evaluasi	√	
10	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	√	

Binduriang, 28 Desember 2013
Pengamat 1

ERNOMO, S.Pd
NIP. 19601221 198221 1 001

Lampiran 6

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS SISWA SIKLUS I

Nama Pengamat : Aisa, A.Ma.Pd

Status Pengamat : Guru

Tanggal Observasi : 28 Desember 2013

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek
pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Siswa mengatur barisan		√
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran	√	
3	Siswa melakukan pemanasan		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru	√	
6	Siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru		√
7	Siswa melakukan lari jarak pendek sendiri dengan teknik yang benar	√	

8	Siswa melakukan latihan dengan semangat		√
9	Siswa mengikuti evaluasi	√	
10	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	√	

Binduriang, 28 Desember 2013
Pengamat 2

Aisa, A.Ma.Pd
NIP. 19651006 199012 2 002

Lampiran 7

NILAI SISWA PADA TAHAP PRA SIKLUS

No	Nama Siswa	Kategori Nilai	Nilai Siswa	Ket
1	Angga	C	60	Belum Tuntas
2	Anggi	C	60	Belum Tuntas
3	Asderi	K	58	Belum Tuntas
4	Dani	C	60	Belum Tuntas
5	Dila	C	65	Tuntas
6	Efri Nanda	C	65	Tuntas
7	Erik Prayadi	C	68	Tuntas
8	Faroza	C	65	Tuntas
9	Hari Yani	C	67	Tuntas
10	Intan	C	60	Belum Tuntas
11	Jaka	C	68	Tuntas
12	Monika	K	50	Belum Tuntas
13	Nurlela	C	63	Belum Tuntas
14	Pamela	C	65	Tuntas

15	Putra	C	63	Belum Tuntas
16	Reki Tedi	K	58	Belum Tuntas
17	Selvika	C	60	Belum Tuntas
18	Sudir Ali	C	68	Tuntas
19	Sulis	K	50	Belum Tuntas
20	Syarip	B	73	Tuntas
21	Tiara	K	55	Belum Tuntas
Jumlah			1301	
Rata-rata			62	
Ketuntasan Klasikal			43%	

Lampiran 8

NILAI PRAKTEK SISWA SIKLUS I

No	Nama Siswa	Kategori Nilai	Nilai Siswa	Ket
1	Angga	C	65	Tuntas

2	Anggi	C	63	Belum Tuntas
3	Asderi	C	65	Tuntas
4	Dani	C	65	Tuntas
5	Dila	C	68	Tuntas
6	Efri Nanda	C	68	Tuntas
7	Erik Prayadi	B	75	Tuntas
8	Faroza	C	68	Tuntas
9	Hari Yani	C	68	Tuntas
10	Intan	C	65	Tuntas
11	Jaka	B	75	Tuntas
12	Monika	K	58	Belum Tuntas
13	Nurlela	C	65	Tuntas
14	Pamela	B	75	Tuntas
15	Putra	C	65	Tuntas
16	Reki Tedi	C	60	Belum Tuntas
17	Selvika	C	63	Belum Tuntas

18	Sudir Ali	B	75	Tuntas
19	Sulis	K	58	Belum Tuntas
20	Syarip	BS	80	Tuntas
21	Tiara	C	65	Tuntas
	Jumlah		1409	
	Rata-rata		67,1	
	Ketuntasan Klasikal		70%	

Lampiran 9

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS II

Sekolah : SD Negeri 03 Simpang Beliti
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : V (lima) / 1 (satu)

A. Standar Kompetensi :

Mempraktekkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

Mempraktekkan aktivitas untuk kecepatan dan kualitas gerak yang meningkat

C. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan gerakan lari jarak pendek dengan teknik yang benar:

- *Start*
- Langkah kaki
- Ayunan tangan
- *Finis*

D. Materi Pembelajaran

- Teknik lari jarak pendek yang benar

E. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Latihan

F. Langkah Kegiatan Pembelajaran

1) Kegiatan Awal (10 Menit)

- a) Guru mengumpulkan siswa dan mengatur barisan
- b) Guru melakukan absensi
- c) Guru membimbing siswa melakukan pemanasan

2) Kegiatan Inti (40 Menit)

- g) Guru menjelaskan cara melakukan lari jarak pendek yang benar
- h) Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar
- i) Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan Guru
- j) Guru membimbing siswa melakukan latihan

- k) Siswa melakukan latihan lari jarak pendek yang benar
- l) Guru melakukan perlombaan lari jarak pendek antar siswa

3) Kegiatan Akhir (10 menit)

- a) Guru memberi hadiah pada siswa yang berhasil memenangkan perlombaan
- b) Guru menyimpulkan materi pelajaran
- c) Guru menutup pelajaran

G. Sumber Belajar

- Buku teks,
- Buku referensi
- Tim Abdi Guru
- Kebugaran (Jasmani)

H. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen/ Soal
Melakukan lari jarak pendek dengan teknik yang benar	Test perorangan	Test praktik	Lakukanlah lari jarak pendek dengan teknik yang benar

LEMBAR PENILAIAN

No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak
1	Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal		
2	Kedua tangan lurus sejajar dengan bahu		
3	Telapak tangan (jari-jari) diletakkan dibelakang garis <i>start</i> dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik		
4	Pandangan lurus ke lintasan		
5	Kaki diangkat lalu ditekuk secara bergantian		
6	Langkah kaki lebar dan cepat		
7	Pendaratan kaki pada ujung kaki		
8	Ayunan tangan rileks dan berirama dengan telapak tangan membuka		
9	Badan condong ke depan		
10	Pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan ayunan tangan ke belakang		

Keterangan:

9 – 10 : BS

7 – 8 : B

5 – 6 : C

3 – 4 : K

1 – 2 : KS

Mengetahui
Ka. SD Negeri 03 Simpang Beliti

Binduriang, 04 Januari 2014
Guru Mapel PJOK

ERNOMO, S.Pd
NIP. 19601221 198221 1 001

HERLINA
NPM: 1313912006

Lampiran 10

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS GURU SIKLUS II

Nama Pengamat : Ernomo, S.Pd

Status Pengamat : Kepala Sekolah

Tanggal Observasi : 04 Januari 2014

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan	√	
2	Guru mengecek kehadiran siswa	√	
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan	√	
4	Guru menjelaskan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
5	Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
6	Guru membimbing siswa melakukan latihan	√	
7	Guru memberi kesempatan kepada siswa melakukan latihan sendiri	√	
8	Guru memotivasi siswa	√	
9	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui penguasaan siswa dalam teknik lari jarak pendek	√	
10	Guru dan siswa menutup pelajaran	√	

Binduriang, 04 Januari 2014

Pengamat 1

ERNOMO, S.Pd

NIP. 19601221 198221 1 001

Lampiran 11

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS GURU SIKLUS II

Nama Pengamat : Aisa, A.Ma.Pd

Status Pengamat : Guru

Tanggal Observasi : 04 Januari 2014

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek
pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan	√	
2	Guru mengecek kehadiran siswa	√	
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan	√	
4	Guru menjelaskan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
5	Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar	√	
6	Guru membimbing siswa melakukan latihan	√	
7	Guru memberi kesempatan kepada siswa melakukan latihan sendiri	√	
8	Guru memotivasi siswa	√	

9	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui penguasaan siswa dalam teknik lari jarak pendek	√	
10	Guru dan siswa menutup pelajaran	√	

Binduriang, 04 Januari 2014
Pengamat 2

Aisa, A.Ma.Pd
NIP. 19651006 199012 2 002

Lampiran 12

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS SISWA SIKLUS II

Nama Pengamat : Ernomo, S.Pd

Status Pengamat : Kepala Sekolah

Tanggal Observasi : 04 Januari 2014

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek
pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Siswa mengatur barisan	√	
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran	√	
3	Siswa melakukan pemanasan		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru	√	
6	Siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru	√	
7	Siswa melakukan lari jarak pendek sendiri	√	

	dengan teknik yang benar		
8	Siswa melakukan latihan dengan semangat	√	
9	Siswa mengikuti evaluasi	√	
10	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	√	

Binduriang, 04 Januari 2014

Pengamat 1

ERNOMO, S.Pd

NIP. 19601221 198221 1 001

Lampiran 13

LEMBAR PENGAMATAN AKTIFITAS SISWA SIKLUS II

Nama Pengamat : Aisa, A.Ma.Pd

Status Pengamat : Guru

Tanggal Observasi : 04 Januari 2014

Petunjuk Pengisian : Berilah tanda contreng pada setiap aspek
pengamatan

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Siswa mengatur barisan		√
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran	√	
3	Siswa melakukan pemanasan		√
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru	√	
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru	√	
6	Siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru	√	

7	Siswa melakukan lari jarak pendek sendiri dengan teknik yang benar	√	
8	Siswa melakukan latihan dengan semangat	√	
9	Siswa mengikuti evaluasi	√	
10	Siswa menyimpulkan materi pelajaran	√	

Binduriang, 04 Januari 2014
Pengamat 2

Aisa, A.Ma.Pd
NIP. 19651006 199012 2 002

Lampiran 14

NILAI PRAKTEK SISWA SIKLUS II

No	Nama Siswa	Kategori Nilai	Nilai Siswa	Ket
1	Angga	B	75	Tuntas
2	Anggi	C	68	Tuntas
3	Asderi	B	70	Tuntas
4	Dani	C	68	Tuntas
5	Dila	B	70	Tuntas
6	Efri Nanda	B	75	Tuntas

7	Erik Prayadi	BS	80	Tuntas
8	Faroza	B	75	Tuntas
9	Hari Yani	B	75	Tuntas
10	Intan	C	65	Tuntas
11	Jaka	BS	80	Tuntas
12	Monika	C	63	Belum Tuntas
13	Nurlela	B	75	Tuntas
14	Pamela	BS	80	Tuntas
15	Putra	B	75	Tuntas
16	Reki Tedi	C	68	Tuntas
17	Selvika	B	70	Tuntas
18	Sudir Ali	BS	80	Tuntas
19	Sulis	C	63	Belum Tuntas
20	Syarip	BS	85	Tuntas
21	Tiara	B	75	Tuntas
	Jumlah		1535	
	Rata-rata		73,1	

Ketuntasan Klasikal	90%
---------------------	-----

Lampiran 15

FOTO-FOTO KEGIATAN DALAM PENELITIAN



Guru Mengecek Kehadiran Siswa



Guru Membimbing Siswa Melakukan Pemanasan



Guru Menjelaskan Teknik Lari Jarak Pendek



Guru Mendemonstrasikan Teknik Lari Jarak Pendek



Siswa Melakukan Latihan Lari Jarak Pendek



Guru Menilai Kemampuan Lari Jarak Pendek Siswa



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI NO. 03 SIMPANG BELITI
Alamat : *Desa Simpang Beliti Kec. Binduriang*

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : / 11/SDN-03- SP/ 2014

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 09 Lebong Selatan menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa mahasiswa :

Nama : **Herlina**
NPM : 1313912006
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan penguasaan teknik lari jarak Pendek (*Sprint*) Melalui Metode Demonstrasi pada siswa Kelas V di SD Negeri 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang, Rejang Lebong

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa yang bersangkutan Telah Melaksanakan Penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi pada program sarjana (S.1) Kependidikan bagi guru dalam jabatan (**PSKGJ**) **FKIP UNIB** mulai Bulan Desember 2013 sampai dengan bulan Januari 2014

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Curup, 13 Januari 2014
Kapala SDN 03 Simpang Beliti

ERNOMO, S.Pd
NIP. 19601221 198221 1 001

