



**PENINGKATAN HASIL PSIKOMOTOR LARI *SPRINT* 60 M MELALUI
PENERAPAN PERMAINAN HITAM-HIJAU
PADA SISWA KELAS VI SD N 1 JOTANG KECAMATAN KENDAL
KABUPATEN KENDAL
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh :

Abdul Wahid

20236028

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**



**PENINGKATAN HASIL PSIKOMOTOR LARI *SPRINT* 60 M MELALUI
PENERAPAN PERMAINAN HITAM-HIJAU
PADA SISWA KELAS VI SD N 1 JOTANG
KECAMATAN KENDAL KABUPATEN KENDAL
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh :
Abdul Wahid
20236028**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku Pembimbing Skripsi I dan II mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Abdul Wahid

NPM ; 20236028

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Psikomotor Lari *Sprint* Melalui

Penerapan Permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas VI SD N 1 Jotang

Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2021/2022

Dengan ini menyatakan skripsi tersebut telah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, Juli 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd

NPP. 159001503

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

NPP. 149001426

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR

Yulia Ratimiasih S.Pd., M.Pd

NPP.179201531

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**PENINGKATAN HASIL PSIKOMOTOR LARI SPRINT 60 M MELALUI PENERAPAN PERMAINAN HITAM-HIJAU PADA SISWA KELAS VI SD N 1 JOTANG KECAMATAN KENDAL KABUPATEN KENDAL TAHUN PELAJARAN 2021/2022**” Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Penguji

1.

2.

3.

MOTTO

Motto :

“Gagal hanya terjadi jika kita menyerah” (B. J Habibie)

Persembahan:

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menuangkan ide dan gagasan saya dalam sebuah karya yang akan penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua, Bapak Ahmad HS, dan Ibu Jumzanah tersayang yang telah memberikan doa, dorongan serta pengorbanan.
2. Istri saya Rini Sulistyowati,S.Pd yang saya cintai dan selalu memberikan inspirasi serta motivasi.
3. Ketiga anakku (Nathania Faisa Chidni, Nathan Ath Thariq Chidni, dan Nathanshaqr Fathan Chidni) semangatlah dalam meraih cita-cita.
4. Bapak Pandu Kresnapati,S.Pd.,M.Pd dan Bapak Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or yang telah memotivasi saya dalam terselesaikannya tulisan ini.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Abdul Wahid

NPM : 20236028

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis didalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh tanggung jawab tanpa tekanan dari pihak manapun untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kendal, 10 Maret 2022

Abdul Wahid

NPM. 20236028

ABSTRAK

Abdul Wahid, "Peningkatan Hasil Psikomotor Lari *Sprint* 60 M Melalui Penerapan Permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas VI SD N 1 Jotang Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2021/2022", Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022

Latar belakang dari penelitian ini adalah banyaknya temuan dilapangan bahwa hasil psikomotor siswa tidak memuaskan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah dengan menerapkan permainan hitam-hijau dapat meningkatkan hasil psikomotor lari *sprint* 60 M pada siswa kelas VI SD N 1 Jotang?

Melalui permainan hitam-hijau di SDN 1 Jotang Tahun 2021/2022, aktivitas siswa saat mengikuti pembelajaran pada 2 siklus dengan menggunakan alat instrumen yang dapat terlihat kemampuan psikomotor peserta didik mampu terpenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (75) sesuai yang diharapkan atau belum dengan mengukur kecepatan lari di input dalam *rank* nilai dengan menerapkan permainan hitam-hijau secara menyenangkan.

Mengacu dari hasil penilaian yang tertera pada instrumen tersebut penulis dapat memberikan kesimpulan yaitu : 1) Aktivitas guru dikategorikan aktif dan aktivitas siswa di kategorikan sangat aktif 2) Hasil psikomotor peserta didik meningkat dengan tercapainya KKM klasikal kelas. Peneliti dapat memberikan saran yaitu : 1) Bagi siswa, supaya lebih semangat belajar dalam kondisi dan situasi apapun, karena sesungguhnya belajar itu menyenangkan 2) Bagi guru, supaya lebih menggali potensi dengan memanfaatkan sumber yang ada di sekeliling kita untuk memberikan proses belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa dan guru.

Kata Kunci : Lari *Sprint*, Permainan Hitam Hijau, Psikomotor Siswa

KATA PENGANTAR

Berkat limpahan rahmat Tuhan Yang Maha Esa dan atas Ridho-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Peningkatan Hasil Psikomotor Sprint Melalui Penerapan Permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2021/2022" dapat terselesaikan.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPIPSKR yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing utama dan Bapak Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or, selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan petunjuk dan membimbing kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang yang telah memberikan ijin penelitian dan dengan sepenuh hati membantu terlaksananya penelitian.
6. Rekan-rekan guru, pengamat dan seluruh peserta didik SDN 1 Jotang.

7. Bapak, Ibu dan istri tercinta yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala yang sebesar-besarnya atas kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Kendal, Maret 2022

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL SKRIPSI	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Sistematika Skripsi	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	9
.....
.....
B. Landasan Teori	11
C. Hipotesis Penelitian	21
 BAB III METODE PENELITIAN	
.....	22
.....
A. Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	27
C. Definisi Operasional	28
D. Teknik Pengumpulan Data	30
E. Instrumen Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisa Data	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	39
B. Hasil Penelitian dan Analisa Data	62
C. Pembahasan	64
 BAB V PENUTUP	
.....	6
6
A. Kesimpulan	66

B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Model Visualisasi Bagan PTK	23
2. Histogram Peningkatan Hasil Lembar Observasi Guru Siklus I dan Siklus II	63
3. Histogram Peningkatan Hasil Lembar Observasi Siswa Siklus I dan Siklus II	64
4. Histogram Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus I dan Siklus II	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Lembar Observasi Aktivitas Guru	32
3.2 Lembar Observasi Aktivitas Siswa	34
3.3 Pedoman Penilaian Hasil Tes Keterampilan	37
4.1 Hasil Penelitian Aktivitas Guru pada Siklus Pertama	45
4.2 Hasil Penelitian Aktivitas Siswa pada Siklus Pertama	47
4.3 Presentase Hasil Unjuk Kerja Siswa	49
4.4 Hasil Penelitian Aktivitas Guru pada Siklus Kedua	55
4.5 Hasil Penelitian Aktivitas Siswa pada Siklus Kedu	57
4.6 Presentase Hasil Unjuk Kerja Siswa	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Dekan Tentang Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	69
2. Surat ijin Penelitian	70
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia di dunia ini sangat membutuhkan pendidikan, karena pendidikan menjadi kebutuhan mendasar saat ini. Pendidikan merupakan sumber kemajuan bangsa, karena dengan pendidikan yang baik kualitas sumber daya manusia suatu bangsa tersebut dapat ditingkatkan. Sumber daya manusia merupakan aset utama dalam membangun suatu bangsa, tidak terkecuali bagi bangsa Indonesia. Pendidikan mempunyai peranan yang sangat menentukan bagi perkembangan dan perwujudan diri individu, terutama bagi perkembangan Bangsa dan negara.

Didalam dunia pendidikanlah yang harus mendapat dukungan penuh dalam perkembangan zaman sekarang ini. Hal tersebut dilihat dari lemahnya tingkat berfikir yang kemudian berpengaruh kepada kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotorik siswa itu sendiri, inilah suatu bentuk tantangan besar bagi para pendidik saat ini. Namun, dalam pembelajarannya ditekankan pada kemampuan kognitif saja dan cenderung berpengaruh lemahnya pada kemampuan afektif kemudian berakibat pada kemampuan psikomotorik siswa. Oleh karena itu, guru dituntut harus mampu merancang dan melaksanakan program pengalaman belajar dengan tepat agar siswa memperoleh pengetahuan secara utuh, sehingga pembelajaran menjadi bermakna bagi siswa. Bermakna disini berarti bahwa siswa akan dapat memahami konsep-konsep yang mereka pelajari melalui pengalaman langsung dan nyata.

Pendidikan pada hakekatnya adalah upaya sadar dari suatu masyarakat dan pemerintah suatu Negara untuk menjamin kelangsungan hidup dan kehidupan generasi penerusnya, selaku warga masyarakat, bangsa dan Negara, berguna (berkualitas dengan kemampuan spiritual dan bermakna (berkaitan dengan kemampuan kognitif dan psikomotorik) serta mampu mengantisipasi hari depan mereka yang senantiasa selalu berubah dan terkait dengan konteks dinamika budaya, bangsa, negara dan hubungan internasionalnya dari pengertian diatas pendidikan merupakan usaha sadar diartikan bahwa pendidikan diselenggarakan berdasarkan rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh, berdasarkan pemikiran rasional obyektif. Fungsi pendidikan untuk menjamin kelangsungan hidup dan kehidupan generasi penerusnya dalam masyarakat diartikan sebagai proses yang berlangsung sebelum peserta didik itu siap terjun ke kehidupan yang sebenarnya yaitu dalam masyarakat. Proses penyiapan ini dikaitkan dengan kedudukan peserta didik sebagai bagian dari masyarakat bangsa dan negara.

Upaya peningkatan mutu pendidikan oleh semua bangsa termasuk Indonesia berangkat dari adanya persoalan yakni masih dirasakan mutu pendidikan yang rendah misalnya mutu dan distribusi tenaga kependidikan yang kurang memadai, kurangnya sarana dan prasarana pendidikan, kurikulum yang kurang sesuai, dan lingkungan belajar yang kurang mendukung, Salah satu persoalan yang telah disebutkan diatas adalah mutu dan distribusi tenaga kependidikan yang kurang memadai. Hal ini menegaskan bahwa peran guru sangat penting dan cukup berpengaruh dalam pendidikan. Untuk melaksanakan

peran itu dengan baik merupakan tantangan bagi seorang guru. Guru harus mampu membangun kondisi atau suasana yang diinginkan oleh siswa pada saat proses belajar berlangsung. Untuk menciptakan proses belajar mengajar yang ideal, guru harus memilih strategi belajar mengajar yang tepat dan strategi itu sendiri terdiri dari metode dan media.

Menurut Degeng (Hamzah 2006:2) pembelajaran adalah upaya untuk membelajarkan siswa. Dalam pengertian ini secara implisit terdapat kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mendapatkan hasil pengajaran yang diinginkan. Pemilihan, penetapan, dan pengembangan metode ini didasarkan pada kondisi pengajaran yang ada. Kegiatan ini pada dasarnya merupakan inti dari perencanaan pembelajaran. Berdasarkan pengertian tersebut maka pada proses awal pembelajaran ada perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Perencanaan pembelajaran ini mencakup segala sesuatu yang harus dipersiapkan sebelum kegiatan belajar dan mengajar berlangsung yaitu saran dan prasarana untuk mendukung pelaksanaan proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran penjas sarana dan prasarana sangat penting, pembelajaran penjas tidak akan berjalan apabila sarana dan prasarana tidak ada, Pendidikan jasmani, atau kesehatan sesungguhnya memiliki target dan tujuan yang lebih berkaitan pada kesehatan jasmani dan rohani. Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat tumbuh berkembang secara proporsional, terutama pada aspek jasmani dan rohaninya. Targetnya adalah ingin menciptakan generasi unggul. Yang disiplin, datang tepat waktu, rapi dan santun, bekerja keras, sportif dan kerja sama. Pendidikan jasmani juga dapat

dijadikan proses awal sebagai media penciptaan prestasi olah raga. Karena pendidikan jasmani juga menciptakan siswa yang cekatan dan terampil, salah satu modal untuk menciptakan prestasi sesuai dengan minat serta potensinya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menekankan pada aspek kegiatan motorik dan pola hidup sehat yang bertujuan untuk mengembangkan diri siswa (jasmani dan rohani) secara proporsional pada aspek keterampilan gerak (psikomotor). Perlu dipahami penguasaan keterampilan gerak memakan waktu yang cukup lama agar melekat. Jadi, tidaklah sesuai dengan kemampuan SD bila dikemukakan setelah mengikuti pelajaran ini siswa mampu melakukan suatu gerakan dengan baik dan benar.

Dari hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang dimana subyek observasi adalah siswa kelas VI. Peneliti menemukan permasalahan pada pembelajaran pendidikan jasmani khususnya gerak dasar lari materi lari *Sprint*. Hal ini terlihat pada saat proses pembelajaran yang berlangsung, guru menjadi sumber informasi penuh sementara siswa kurang aktif dalam melakukan gerakan yang di contohkan oleh guru. Para siswa mengaku sering kurang bisa melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan oleh guru. Siswa umumnya juga memandang pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lari terutama lari *sprint* kurang menarik, dibandingkan materi-materi yang lain.

Pembelajaran sebaiknya membawa pada suasana baru dan menyenangkan, sehingga siswa dapat mengetahui makna dari materi yang dipelajari. Sebagai contoh dengan melaksanakan pembelajaran dengan media

halaman sekolah, para siswa mengaku selama belajar kurang digunakannya media pembelajaran sebagai alat penunjang. Pembelajaran akan lebih bermakna jika diorientasikan agar siswa mampu memahami pembelajaran yang akan diberikan. Penerapan permainan hitam-hijau merupakan salah satu alternatif dan inovasi dalam pengembangan metode pembelajaran. Dengan menerapkan permainan hitam-hijau dalam pembelajaran penjas khususnya materi lari *sprint* diharapkan dapat meningkatkan hasil psikomotor peserta didik kelas VI SD N 1 Jotang. Dengan penerapan permainan hitam-hijau yang mengaitkan konteks dalam pembelajaran Penjas khususnya materi lari *sprint* diharapkan dapat meningkatkan hasil psikomotor siswa untuk belajar gerak dasar lari yang merupakan materi yang dianggap kurang menyenangkan bagi siswa dibandingkan materi-materi yang lain. Apalagi Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang Kecamatan Kendal merupakan Sekolah Dasar yang terletak di pinggiran desa.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mencoba menerapkan permainan hitam-hijau sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil psikomotor siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas khususnya materi lari *sprint* sehingga menumbuhkan semangat, daya juang, berpikir kreatif, inovatif, persaingan sehat, peka, responsif, analitik dan berani menghadapi resiko. Upaya tersebut direalisasikan melalui Penelitian tindakan Kelas (PTK) dengan judul **“Peningkatan Hasil Psikomotor Lari *Sprint* Melalui Penerapan Permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas VI SD N 1 Jotang Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2021/2022”**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Banyak faktor yang dapat meningkatkan hasil psikomotor peserta didik.
2. Belum adanya sarana prasarana yang memadai untuk peningkatan psikomotor peserta didik terutama materi lari *sprint*.
3. Sikap kurang fokus dari peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar.
4. Permainan hitam-hijau dalam lari *sprint* diterapkan untuk peningkatan hasil psikomotor siswa kelas tinggi yaitu kelas VI.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “ apakah dengan menerapkan permainan hitam-hijau pada materi lari *sprint* dapat meningkatkan hasil psikomotor pada siswa kelas VI SDN 1 Jotang?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan bahwa dengan penerapan permainan hitam-hijau dapat meningkatkan hasil psikomotor siswa kelas VI SD N 1 Jotang dalam pembelajaran Penjas Orkes khususnya materi lari *sprint* 60 M.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru

Hasil peneliti ini dijadikan pertimbangan bagi guru untuk menerapkan permainan hitam-hijau sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan motivasi bagi guru untuk lebih berinovasi dalam menggunakan dan memanfaatkan metode pembelajaran.

2. Bagi Sekolah

Sebagai lembaga pendidikan formal, hasil penelitian ini dijadikan acuan dalam meningkatkan mutu sekolah dan dapat membantu meningkatkan hasil belajar dengan memberikan atau menyediakan sarana dan prasarana belajar bagi siswa berupa ruang publik untuk suksesnya kegiatan belajar mata pelajaran Penjasorkes.

3. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat dijadikan tolok ukur untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan siswa dalam penguasaan materi lari *sprint*, menjunjung tinggi jiwa corsa, disiplin, etos kerja yang giat dan bersemangat juang.

F. Sistematika Skripsi

Sebagai gambaran umum dalam skripsi ini, penulis akan paparkan sekilas tentang sistematika penulisan dalam skripsi ini dengan penjabaran sebagai berikut:

Bab I : merupakan bab pendahuluan yang menguraikan gambaran singkat dari penelitian ini yang terdiri dari latar belakang masalah,

identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian manfaat penelitian dan sistematika skripsi .

Bab II : pada bab ini berisi tentang kajian pustaka yang didalamnya akan diuraikan mengenai hasil penelitian terdahulu, landasan teori dan hipotesa tindakan.

Bab III : bab ini dipaparkan mengenai desain penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, teknik dan instrumen pengumpulan data.

Bab IV : pada bab ini akan dijelaskan mengenai deskripsi umum, hasil penelitian dan pembahasannya.

Bab V : merupakan bab penutup dari skripsi yang berisi tentang pembahasan kesimpulan dari penelitian, dan saran penulis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. (Udin S. Winataputra, dkk, 2007: 1. 18). UU RI No. 20 tahun 2003 Bab I Pasal 1 ayat 20 didefinisikan pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Sedangkan Pembelajaran menurut Gagne dan Briggs (Udin S. Winataputra, dkk, 2007: 1. 19) pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. Kegiatan pembelajaran ini akan menjadi bermakna bagi anak jika dilakukan dalam lingkungan yang nyaman dan memberikan rasa aman bagi anak.

Pengertian pembelajaran menurut Sudjana (dalam Sugihartono, dkk. 2007: 80) adalah setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Lain halnya yang dikemukakan oleh Biggs (Sugihartono, dkk. 2007: 80-81), membagi konsep pembelajaran dalam 3 pengertian, yaitu:

A. Pembelajaran dalam pengertian Kuantitatif.

Pembelajaran secara kuantitatif berarti penuluran pengetahuan dari guru kepada murid. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan

yang dimiliki sehingga dapat menyampaikannya kepada siswa dengan sebaik-baiknya.

B. Pembelajaran dalam pengertian Institusional.

Secara institusional pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam siswa yang dimiliki dengan berbagai perbedaan secara individual..

C. Pembelajaran dalam pengertian Kualitatif.

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar siswa. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada siswa, tetapi juga melibatkan siswa dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Sedangkan menurut Winataputra (2007: 1.18), pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Oleh karena itu, pembelajaran harus menghasilkan belajar, tapi tidak semua proses belajar terjadi karena pembelajaran. Proses pembelajaran terjadi juga dalam konteks interaksi sosio-kultural dalam lingkungan masyarakat.

Kita lebih memilih istilah kata pembelajaran karena istilah kata pembelajaran mengacu pada segala kegiatan yang berpengaruh langsung pada proses belajar siswa. Kalau kita menggunakan kata “pengajaran” kita membatasi diri hanya pada konteks tatap muka guru-siswa di dalam kelas. Sedangkan dalam istilah pembelajaran, interaksi siswa tidak dibatasi oleh

kehadiran guru secara fisik. Siswa dapat belajar melalui bahan ajar cetak, program radio, televisi, atau media lainnya.

B. Landasan Teori

1. Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa

Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri siswa itu dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan. Faktor yang datang dari diri siswa terutama kemampuan yang dimilikinya. Faktor kemampuan siswa besar sekali pengaruhnya terhadap hasil belajar yang dicapai, seperti yang dikemukakan oleh Clark dalam Nana Sudjana (2009:39), bahwa hasil belajar siswa di sekolah 70% dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30% dipengaruhi oleh lingkungan.

Disamping faktor kemampuan yang dimiliki siswa, juga ada faktor lain, seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan perhatian belajar, ketekunan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis.

Salah satu lingkungan belajar yang paling dominan mempengaruhi hasil belajar di sekolah, ialah kualitas pengajaran. Menurut Nana Sudjana (2009:40), yang dimaksud dengan kualitas pengajaran ialah tinggi rendahnya atau efektif tidaknya proses belajar-mengajar dalam mencapai tujuan pengajaran. Oleh sebab itu hasil belajar siswa di sekolah dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan kualitas pengajaran.

Pengajaran adalah suatu proses terjadinya interaksi antara guru dan siswa. Salah satu yang diduga mempengaruhi kualitas pengajaran adalah

variabel guru. Di samping faktor guru, kualitas pengajaran dipengaruhi juga oleh karakteristik kelas (Nana Sudjana, 2009:42). Variabel karakteristik kelas diantaranya yaitu:

1. Besarnya kelas. Artinya, banyak sedikitnya jumlah siswa yang belajar.
2. Suasana belajar. Suasana belajar yang demokratis akan memberi peluang mencapai hasil belajar yang optimal, dibandingkan dengan suasana belajar yang kaku, disiplin yang ketat dengan otoritas ada pada guru.
3. Fasilitas dan sumber belajar yang tersedia. Sering terdengar bahwa guru merupakan satu-satunya sumber belajar di kelas. Situasi ini kurang menunjang kualitas pengajaran, sehingga hasil belajar yang dicapai siswa tidak optimal.

2. Kajian tentang Media

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti ‘perantara’ atau ‘pengantar’ kata kunci media adalah “perantara”.

Sadiman (2005:6) menyatakan media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Dalam bahasa Arab, media juga berarti perantara (*wasali*) atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan (Arsyad, 2006:3)

Menurut Vernon S. Gerlach dan Donald P. Ely (Musfiqon 2012:26), pengertian media ada dua macam yaitu arti sempit dan arti luas “Arti

Sempit”, bahwa media itu berwujud : grafik, foto, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses, serta menyampaikan informasi. Menurut “Arti Luas” yaitu kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi sehingga memungkinkan peserta didik dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru.

Sementara itu, Robert Heinich, dkk (Musfiqon 2012:26) dalam bukunya “*instructional Media and Technologies for Learning*” mendefinisikan media adalah saluran informasi yang menghubungkan antar sumber informasi dan penerima. Dalam pengertian ini media diartikan sebagai fasilitas komunikasi, yang dapat memperjelas makna antara komunikator dan komunikan.

Gagne dalam Karti Soeharto (2003:98) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Briggs menyatakan bahwa media adalah alat bantu untuk memberikan perangsang bagi siswa supaya proses belajar terjadi. Sedangkan menurut Anderson, media pembelajaran adalah media yang memungkinkan terwujudnya hubungan langsung antara karya seseorang pengembang mata pelajaran dengan para siswa .

3. Kajian tentang belajar gerak

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh

(Rubianto Hadi 2006:2). Yang dipelajari dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalnya gerak-gerak keterampilan olahraga. Tujuan utama belajar gerak adalah meningkatkan keterampilan gerak, sedangkan gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan dan tingkat kematangan pada anak-anak itu dinamakan gerak dasar fundamental.

Gerak dasar fundamental dapat dibagi menjadi tiga kelompok yaitu;

1. Gerak lokomotor
2. Gerak non lokomotor
3. Gerak manipulatif

Gerak lokomotor adalah gerak berpindah dari satu tempat ketempat lain. Misalnya: merangkak, berjalan, berlari, dan meloncat.

Gerak non lokomotor adalah gerak yang berporos pada sumbu persendian tubuh tertentu. Misalnya: menekuk lengan, menekuk kaki, membungkuk, memilin togok. Gerak manipulatif adalah gerak memanipulasi atau memainkan obyek tertentu menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lain. Misalnya menggiring bola, memukul bola, melempar sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, menurut Aip Syarifudin (1992:18), yang dimaksud dengan pembentukan gerak dasar (khususnya) pembentukan gerak dasar atletik adalah: suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik.

Keberhasilan anak di dalam belajar gerak, ditentukan oleh faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pada diri anak. Untuk mengembangkan pengetahuan anak agar menjadi individu yang berfungsi secara penuh, maka kepada anak-anak perlu diberikan banyak kesempatan untuk mengikuti berbagai pengalaman belajar gerak yang baik.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Conny R. Semiawan 1985 dalam Aip Syarifudin (1992:19), bahwa perkembangan pikiran anak (kognitif) sesungguhnya perlu dilandasi oleh gerak dan perbuatan. Anak harus bergerak dan berbuat sesuatu terhadap obyek yang nyata. Pada prinsipnya anak mempunyai motivasi dari dalam untuk belajar, karena didorong oleh rasa ingin tahu. Karena itu, anak akan belajar dengan cara yang lebih baik jika prakarsanya di tampung dalam kegiatan belajar mengajar.

4. Kajian Tentang Gerak Dasar Lari

Gerak dasar lari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pada saat berlari menyerupai gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah; pada lari iramanya lebih cepat dan ada saat-saat melayang.

Untuk meningkat menjadi mampu berlari sesudah mampu berjalan, diperlukan peningkatan kekuatan kaki dan koordinasi yang baik antara otot-otot penggerak (*agonist*) dengan otot-otot yang berlawanan (*antagonist*)

pada saat kaki melangkah. Kekuatan kaki yang lebih besar diperlukan untuk menjejakan satu kaki tumpu agar terjadi gerakan melayang, dan untuk menahan berat badan pada saat kaki lainnya mendarat dan dilanjutkan menjejak untuk gerakan langkah berikutnya (Sigiyanto, 2001:3.22)

Secara teknis, gerak dasar lari dapat dibedakan atas beberapa macam substansi, yaitu, lari santai (*jogging*), lari cepat (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh serta marathon (Yudha M. Saputra, 2004 : 37).

1. Lari Santai (*jogging*)

Lari santai (*jogging*) merupakan satu jenis keterampilan yang melibatkan proses memindahkan posisi badan, dari satu tempat ketempat lainnya, dengan gerakan yang lebih cepat dari pada melangkah. Gerak dasar ini menuntut keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gerak dasar jalan.

2. Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat (*Sprint*) adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya, dari suatu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*).

5. **Kajian Permainan Hitam-Hijau**

Permainan hitam-hijau adalah bentuk permainan sederhana tanpa alat, yang dimainkan dua regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Regu satu diberi nama hitam, dan regu lain diberi nama hijau. Cara bermainnya, siswa dibagi menjadi 2 sap yang saling

berhadapan berjarak +- 4 meter. Regu yang terbanyak dan tercepat mencapai garis finish adalah pemenangnya.

Berdasarkan teori beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa permainan hitam-hijau dapat dijadikan solusi pembelajaran atletik yang berorientasi bermain, sehingga dapat menciptakan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (Yoyo B, Ucup, Y. Andang.S, 2000;40).

6. Karakteristik Anak Kelas Rendah dan Tinggi Sekolah Dasar

Usia siswa di sekolah dasar berkisar 6-12 tahun. Masa ini merupakan “masa sekolah”. Pada masa ini anak sudah matang untuk belajar atau sekolah. Disebut masa sekolah, karena dia telah menyelesaikan tahap pra-sekolahnya yaitu taman kanak-kanak. Perkembangan pada anak yang ditandai dengan perkembangan memori, bahasa, dan berpikir anak usia 6 sampai dengan 8 tahun ditandai dengan segala sesuatu yang bersifat konkrit. Dan baru pada usia sekitar 8 dan 9 tahun anak dapat berpikir, berbahasa dan mengingat sesuai yang dipenuhinya bersifat abstrak dan memahami konsep abstrak tersebut.

Pada masa usia sekolah dasar ini sering pula sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa keserasian bersekolah dibagi dalam dua fase (Samatowa, 2006: 7) yaitu sebagai berikut.

1. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, sekitar 6 tahun sampai dengan usia 8 tahun. Dalam tingkatan kelas di sekolah dasar pada usia tersebut termasuk dalam kelas 1 sampai dengan kelas 3. Jadi kelas 1 sampai dengan kelas 3 termasuk dalam kategori kelas rendah.
2. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar yaitu kira-kira 9 sampai kira-kira umur 12. Dalam tingkatan kelas di sekolah dasar pada usia tersebut termasuk dalam kelas 4 sampai dengan kelas 6. Jadi kelas 4 sampai dengan kelas 6 termasuk dalam kategori kelas tinggi.

Pada masa-masa kelas tinggi siswa memiliki sifat-sifat khas sebagai berikut (Samatowa, 2006: 8).

1. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari.
2. Realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini ada minat terhadap hal-hal atau mata pelajaran khusus.
 1. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya.
 2. Setelah umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.
 3. Pada masa ini anak memandang nilai rapor sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
 4. Anak-anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya.

5. Hal-hal yang bersifat konkret lebih mudah dipahami ketimbang yang abstrak.
6. Peran manusia idola sangat penting.

Menurut Bassett, Jacka dan Logan (dalam Sumantri, 1999: 12-13)

karakteristik anak usia SD secara umum sebagai berikut.

1. Secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan dunia sekitar yang mengelilingi diri mereka sendiri.
2. Senang bermain dan lebih suka bergembira atau riang.
3. Mereka suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi suatu situasi dan mencobakan usaha- usaha baru.
4. Mereka biasanya bergetar perasaannya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana mereka tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak kegagalan- kegagalan.
5. Mereka belajar secara efektif ketika mereka merasa puas dengan situasi yang terjadi.
6. Mereka belajar dengan cara bekerja, mengobservasi, berinisiatif dan mengajar anak-anak lainnya.

Selanjutnya menurut Sumantri (1999: 21) tujuan belajar yang sewajarnya dapat diwujudkan guru dalam kegiatan belajar anak didiknya di Sekolah Dasar antara lain:

1. Menjadikan anak senang, bergembira, dan riang dalam belajar.

2. Memperbaiki berfikir kreatif anak-anak, sifat keingintahuan, kerjasama, harga diri dan rasa percaya diri pada diri sendiri khususnya dalam menghadapi kehidupan akademik.
3. Mengembangkan sikap positif anak-anak dalam belajar.
4. Mengembangkan afektif dan kepekaan terhadap peristiwa- peristiwa yang terjadi dilingkungannya, khususnya perubahan yang terjadi dalam lingkungan sosial dan teknologi.

Jadi, dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa Sekolah Dasar pada umumnya berkisar 6-12 tahun. Untuk siswa kelas VI termasuk ke dalam masa kelas tinggi Sekolah Dasar, yang berusia sekitar 9-12 tahun. Oleh karena itu, pada usia inilah rasa ingin tahu anak sangat besar dengan keinginannya untuk belajar dan berusaha mandiri. Anak lebih suka membentuk kelompok sebaya, dan sosok idola sangat mempengaruhinya. Anak akan enggan memperhatikan gurunya menerangkan pelajaran yang diberikan, sehingga peran guru sangat penting dalam memberikan suatu motivasi dalam pembelajarannya agar anak menjadi lebih tertarik pada pembelajaran. Selain itu yang menjadi terpenting dalam pembelajaran agar anak menjadi lebih tertarik pada pembelajaran adalah penggunaan metode yang digunakan. Karena anak akan lebih mengingat sesuatu hal apabila anak tersebut terlibat langsung.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana setiap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pernyataan (Sugiyono,2016). Berdasarkan kerangka berpikir diatas dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh penerapan permainan hitam-hijau terhadap peningkatan hasil psikomotor siswa kelas VI SD Jotang 1 Kendal pada materi lari *Sprint*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

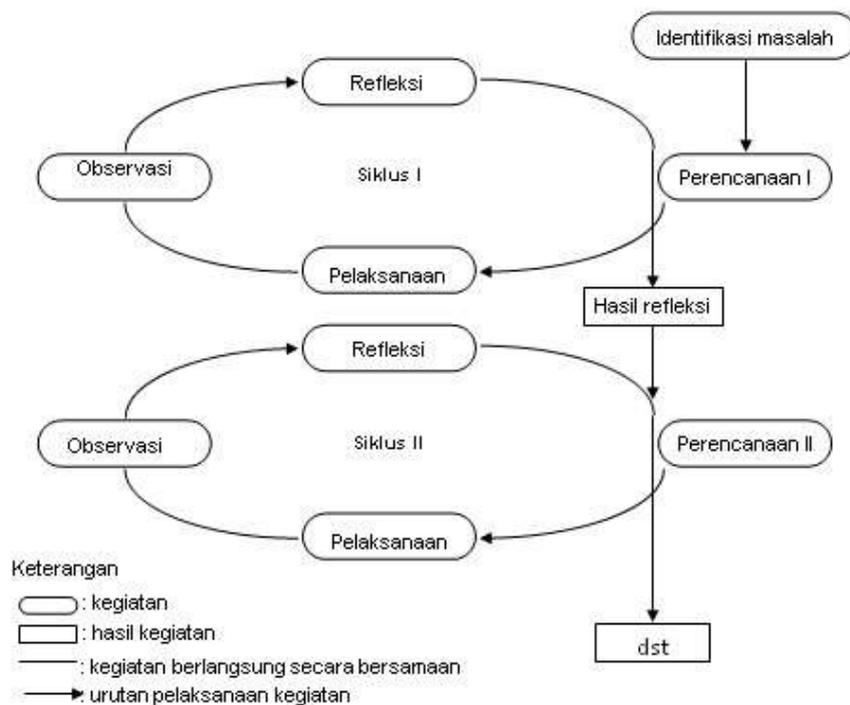
Penelitian yang dilaksanakan ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Suatu penelitian yang bersifat praktis, situasional, kondisional dan kontekstual berdasarkan permasalahan yang muncul dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari di kelas. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya.

Adapun tujuan penelitian adalah penerapan permainan hitam-hijau untuk meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lari *sprint* pada pembelajaran Penjas Orkes. Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan secara kolaborasi antara guru kelas dan peneliti. Artinya peneliti tidak melakukan sendiri, namun berkolaborasi dengan guru SD N 1 Jotang kelas VI. Secara partisipatif bersama-sama dengan mitra peneliti akan melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah.

Ada beberapa ahli yang mengemukakan model/desain penelitian tindakan dengan bagan yang berbeda, namun menurut Arikunto (2006: 92), secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Dalam penelitian ini mengacu pada model putaran spiral dari Kemmis dan Mc. Taggart yang terdiri dari dua siklus dan masing-masing siklus menggunakan empat komponen tindakan yaitu

perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) dalam satu spiral yang saling terkait.

Untuk lebih jelasnya diilustrasikan model putaran spiral dari Kemmis dan Mc. Taggart sebagai berikut.



Gambar 1. Model Visualisasi Bagan PTK dari Kemmis dan Mc. Taggart (Arikunto, 2006: 93)

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklusnya meliputi tahapan *planning* (perencanaan), *action* (pelaksanaan), *observation* (observasi), dan *reflection* (refleksi) yang terjabar di bawah ini.

1. Siklus I

a Perencanaan Tindakan

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diberikan sesuai dengan metode pembelajaran yang digunakan. RPP disusun oleh peneliti dengan pertimbangan dari dosen. RPP ini berguna sebagai guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas.
- 2) Mempersiapkan sarana dan media yang digunakan dalam setiap pembelajaran.
- 3) Menyusun dan mempersiapkan lembar observasi. Lembar observasi diisi oleh peneliti pada saat pelaksanaan tindakan untuk setiap pertemuan. Lembar observasi ini digunakan untuk mengetahui proses pembelajaran yang berlangsung dengan menerapkan permainan hitam-hijau pada materi lari *sprint*.
- 4) Menyusun lembar angket untuk siswa. Lembar angket itu mempermudah peneliti untuk mengetahui bagaimana respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran yang diberikan dan diisi oleh siswa yaitu angket sikap senang terhadap pembelajaran.

2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti melaksanakan tindakan pembelajaran menurut skenario yang telah disiapkan sebelumnya, yaitu tindakan dipandu oleh perencanaan yang telah disusun secara rasional. Sehingga sifat skenario tindakan adalah fleksibel dan terbuka terhadap pelaksanaannya. Dengan kata lain, tindakan bersifat tidak tetap dan dinamis, serta memerlukan

keputusan cepat terhadap sesuatu yang perlu dilakukan. Pada tahap ini, tindakan yang dilakukan yaitu:

1) Kegiatan awal

Guru membariskan siswa kemudian berdoa dan diabsen. Guru memberikan informasi tujuan pembelajaran yang sudah disesuaikan dengan kompetensi dasar. Guru menyampaikan apersepsi yang berkaitan dengan materi yang diajarkan, sehingga siswa terlibat dalam pembelajaran secara bermakna.

2) Kegiatan inti

Guru memimpin pemanasan setelah selesai melakukan pemanasan guru menugaskan kepada siswa untuk memperhatikan pembelajaran secara seksama. Kemudian siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai jalan, lari dan lompat yang benar. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok secara acak. Dibentuk 2 sap, berjarak +- 4 meter. Regu 1 bernama hitam, regu 2 diberi nama hijau. Pada saat nama regu dipanggil, maka anggota regu tersebut berlari mencapai finish. Disusul regu yang lainnya. Guru menghitung waktu dengan tepat serta mencatatnya. Regu yang paling banyak mencapai finish secara cepat adalah pemenangnya.

3) Kegiatan penutup

Kegiatan yang dilakukan meliputi membuat kesimpulan secara bersama-sama materi yang telah diberikan. Guru memimpin pendinginan.

b. Melaksanakan Pengamatan atau Observasi

Observasi dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lembar observasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana partisipasi siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Setelah itu juga dilakukan lembar angket.

c. Refleksi

Kegiatan refleksi meliputi kegiatan analisis hasil pembelajaran dan sekaligus menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya. Dalam upaya memperbaiki tindakan pada siklus berikutnya perlu dilakukan pemeriksaan terhadap hasil observasi, baik proses maupun hasil.

2. Siklus II

Kegiatan yang dilaksanakan pada siklus II menyesuaikan hasil dan refleksi pada siklus I. Pada siklus II dilakukan perbaikan-perbaikan yang mungkin masih terdapat kekurangan-kekurangan pada siklus I. Tahapan pada siklus II sama dengan siklus I. Dalam penelitian ini direncanakan berlangsung sampai 2 (dua) siklus, namun apabila dalam penelitian nanti dipandang masih kurang maka dapat menambah siklus sampai dianggap cukup.

1. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian yang diteliti (Notoatmodjo,2010). Menurut Suharsimi Arikunto (2007: 108) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang pada semester genap tahun pelajaran 2021/2022.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian dapat menggunakan seluruh obyek atau hanya mengambil sebagian dari keseluruhan populasi. Sampel yang baik adalah sampel yang representatif atau mewakili populasi (Sugiyono,2016).

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh dari jumlah populasi yang ada. Yaitu siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang pada semester genap tahun pelajaran 2021/2022. dengan jumlah siswa sebanyak 24 yaitu 14 putri dan 10 putra.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hakikat Lari :

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, artinya pada waktu lari kedua kaki secara bergantian tidak menyentuh tanah.

2. Hakekat Lari Jarak Pendek (*Sprint*) :

Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter. Kelangsungan gerak pada lari jarak pendek, baik lari 50 meter, 100 meter, 200 meter, maupun 400 meter secara teknis sama saja. Penghematan penggunaan tenaga saja yang berbeda, karena perbedaan jarak yang ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar (Adi Wibowo, 2013:21)

3. Hakekat Permainan Hitam-Hijau :

Permainan Hitam- Hijau adalah bentuk permainan sederhana tanpa alat yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Regu satu diberi nama Hitam, dan regu lain diberi nama Hijau. Cara bermainnya siswa dibagi menjadi dua sap sama banyak dengan posisi saling berhadapan dengan jarak antar regu +- 4 meter. Bila guru menyebut nama salah satu regu, maka regu tersebut harus berlari sampai garis finish dan regu lain mengejanya.

4. Hakekat Psikomotor :

Ranah psikomotor adalah ranah yang menitik beratkan pada *skill*/ kemampuan fisik dan kerja otot, atau kemampuan bertindak setelah

seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Dalam hal ini kegiatan belajar mengajar dengan penerapan permainan Hitam hijau yang ditujukan untuk meningkatkan hasil psikomotor siswa.

5. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VI SD N 1 Jotang dengan menggunakan sarana prasana lingkungan sekitar, yaitu media lapangan depan sekolahan guna menerapkan permainan Hitam-Hijau untuk meningkat hasil psikomotor siswa pada materi lari *Sprint*.

6. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan melalui dua siklus:

Siklus I: Bulan Maret Tgl 23 Tahun 2022

Siklus II: Bulan April Tgl 6 Tahun 2022

7. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Jotang Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah proses mengumpulkan data primer untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah

mendapatkan sebuah data (Sugiyono, 2016:308) Teknik pengumpulan data dapat diartikan sebagai cara yang dipakai dalam mengumpulkan data seperti melalui tes, angket, observasi, wawancara, skala bertingkat, ataupun dokumentasi. Data mengenai proses pembelajaran digunakan lembar observasi dan dokumentasi yang didukung dengan kamera digital, serta catatan lapangan. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yaitu:

1. Metode Observasi

Metode observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti dan sistematis. Observasi sebagai salah satu teknik mengamati langsung dengan teliti, cermat, dan hati-hati terhadap fenomena atau kejadian pada saat proses pembelajaran berlangsung. Observasi dilakukan dengan menggunakan pedoman observasi yang telah dipersiapkan, dan apabila ada kejadian penting yang belum termuat dalam pedoman observasi maka dibuat dalam catatan lapangan. Catatan lapangan merupakan sumber informasi yang sangat penting. Catatan lapangan adalah catatan tertulis tentang apa yang didengar, dilihat, dialami, dan dipikirkan dalam rangka pengumpulan data dan refleksi terhadap data dalam penelitian.

2. Metode Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu metode untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan peristiwa yang sudah berlalu, ini bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental

dari seseorang (Suharsimi Arikunto, 2006: 231). Dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengambil foto-foto siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung.

3. Metode Tes

Tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan, dan data yang dapat diungkap dalam penggunaan metode tes ini dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu: fakta, pendapat, dan kemampuan (suharsimi arikunto:2006:223) soal praktek disusun oleh peneliti. Kemudian diberitahukan pada siswa tes praktek apa saja yang akan dilakukan.

E. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan suatu alat untuk mengukur data-data yang diperoleh. Instrumen sebagai alat pengambilan data harus dapat memberikan informasi tentang responden sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya. Instrumen harus dapat memberikan informasi yang dapat dipertanggungjawabkan. Instrumen disusun berdasarkan teori yang melandasi variabel yang akan diambil datanya.

Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi, tes dan dokumentasi.

1. Lembar Observasi

Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti menggunakan dua jenis lembar observasi. yaitu lembar observasi untuk guru dan lembar observasi untuk siswa. Berikut adalah contoh lembar observasi yang akan digunakan:

a. Lembar Observasi untuk guru

Tabel 3.1 Lembar Observasi Aktivitas Guru

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran
3.	Keterampilan mengelola kelas
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun
5.	Keterampilan memberi motivasi
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran

10.	Keterampilan menutup pelajaran
Jumlah Skor Tiap Butir	
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100 =$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 4 = Baik

Skor 2 = Rendah

Skor 5 = Sangat baik

Skor 3 = Cukup

b. Lembar Observasi untuk siswa

Tabel 3.2: Lembar Observasi Aktivitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian
----	-----------	-----------------

		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik
8.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran
Jumlah Skor Tiap Butir	
Total Skor		<i>Skor Perolehan</i>				

	$\frac{\quad}{\quad} \times 100$ $=$ 50
--	-------------------------------------------

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 4 = Baik

Skor 2 = Rendah

Skor 5 = Sangat baik Skor 3 = Cukup

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

Jumlah skor

$$P = \frac{\quad}{2} \times 100\%$$

Dengan *Jumlah skor* = $p_1 + p_2$

Dimana P = Presentase

P_1 = Pengamat 1

P_2 = Pengamat 2

Dari hasil presentase tersebut, kemudian disesuaikan dengan Klasifikasi Tingkatan dan Presentase untuk indikator aktivitas guru dan siswa.

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi digunakan untuk memberikan gambaran secara konkret mengenai partisipasi siswa pada saat proses pembelajaran dan untuk memperkuat data yang diperoleh. Hasil dari observasi akan lebih kredibel/dapat dipercaya jika didukung oleh foto-foto yang ada (Sugiyono, 2005: 83). Melalui dokumentasi foto dalam kegiatan pembelajaran maka aktivitas dalam bermain peran dan sikap senang terhadap pembelajaran akan tergambar dengan lebih jelas.

3. Tes

Metode ini digunakan untuk mengukur kemampuan siswa setelah melakukan pembelajaran. Tes yang diberikan berupa soal praktek yang harus diselesaikan siswa pada waktu yang telah ditentukan. Dari metode tes (evaluasi) ini akan diperoleh data yang berupa prestasi siswa kelas VI SDN 1 Jotang mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan melalui penilaian tes praktek yaitu aspek Psikomotor.

Lembar penilaian disusun oleh peneliti dengan menggunakan rubrik penilaian yang ada di Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Tes kecakapan psikomotor ini didapat dari angka kecepatan lari *sprint* 60 meter siswa yang diinput ke dalam *rank* nilai pada saat kegiatan belajar mengajar dengan menerapkan permainan Hitam Hijau yang menyenangkan.

Tabel 3.3. Pedoman penilaian hasil tes ketrampilan (unjuk kerja)

NO	Nama	Aspek yang dinilai	Rank Nilai
		Aspek Psikomotor (Waktu yang diperoleh)	<i>Time Score</i> > 20 menit = 50 15-20 menit = 51-69 10-15 menit = 70-80 < 10 menit = 86-100

Nilai : Nilai Aspek Psikomotor didapat dari waktu pencapaian siswa diinput kedalam *rank* nilai (kategori Kriteria Ketuntasan Minimal *intern* dari guru penjas dalam *rank* nilai).

Keterangan :

1. 80 – 100 = sangat baik
2. 70 – 85 = baik
3. 50 – 69 = Cukup
4. 50 = kurang

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Analisis data dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah

metode yang bertujuan untuk membuat gambar secara deskriptif tentang suatu keadaan secara obyektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya.

2. Indikator keberhasilan

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran, dalam hal ini hasil belajar siswa kelas VI SDN 1 Jotang. Indikatornya dilihat dengan cara membandingkan hasil angket sikap senang terhadap pembelajaran sebelum dan sesudah tindakan dilakukan dan ditandai dengan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah menggunakan media permainan Hitam dan Hijau.

Indikator keberhasilan lain yaitu terpenuhinya batas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang berlaku disekolahan tersebut. Untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran Penjas Orkes di Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang adalah 75 (tujuh puluh lima). Seseorang dikatakan tuntas belajar jika telah mencapai skor 75.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Sekolah yang dipilih menjadi tempat penelitian adalah Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang, Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal. SD N 1 Jotang tepatnya berada di Gang Janur Kelurahan Jotang yang terletak di wilayah bagian Selatan Kecamatan Kendal. Lingkungan fisik sekolah cukup baik, dilihat dari cara mengatur dan memelihara ruang kelas, ruang guru dan ruang kepala sekolah. Selain penataan dan pengaturan ruangan yang rapi, kebersihan lingkungan sekolah juga terjaga dengan baik. Termasuk lapangan depan sekolah yang bersih dan nyaman digunakan untuk pembelajaran mata pelajaran Penjas Orker, karena petugas piket akan datang lebih awal dari jam masuk sekolah, untuk bersama-sama secara bergotong-royong membersihkan ruang kelas masing-masing.

Selain lingkungan fisik yang cukup baik, sekolah ini juga mempunyai berbagai kegiatan, seperti PMR, rebana dan kegiatan pramuka. Namun, yang menjadi kegiatan favorit di SD N 1 Jotang adalah kegiatan pramuka. Berbagai piala penghargaan yang menyangkut kegiatan pramuka sudah terpajang di almari penghargaan. Oleh karena itu, kegiatan pramuka menjadi kegiatan kebanggaan sendiri di SD N 1 Jotang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model pembelajaran penjasorkes melalui penerapan permainan hitam-hijau

terhadap peningkatan hasil psikomotor lari *sprint* pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Jotang, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal.

2. Obyek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 1 Jotang Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal berjumlah 24 orang.

Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa pada aspek psikomotorik. Data hasil observasi siswa dan hasil pengamatan. Data hasil psikomotor siswa tersebut disajikan dalam dua Siklus sebagai berikut:

1. Siklus I

Penelitian pada siklus I dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2022 dengan alokasi waktu 2 x 40 menit. Tahap- tahap yang dilaksanakan pada siklus I ini sebagai berikut:

a. Perencanaan Tindakan (*planning*)

Dalam perencanaan tindakan ini, peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan permainan hitam-hijau dalam pembelajaran Penjas Orkes khususnya materi lari *sprint* beserta menyusun skenario tindakan yang akan dilakukan. Skenario tindakan mencakup langkah-langkah yang akan dilakukan oleh guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Terkait dengan rencana pembelajaran, peneliti mempersiapkan berbagai alat dan bahan yang diperlukan seperti: lembar observasi, lembar angket,

serta alat bantu yang diperlukan dalam Pembelajaran penjas khususnya materi lari *sprint*.

Tindakan pada siklus I disusun untuk 2 jam pelajaran dengan 1 kali pertemuan atau tatap muka. Setiap tatap muka terdiri dari 2 jam pelajaran selama 2×40 menit = 80 menit. Pada setiap kali tatap muka, kegiatan pembelajaran terdiri dari tiga tahap yaitu pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Alokasi waktu untuk pendahuluan berkisar kurang lebih 15 menit, kegiatan inti kurang lebih 55 menit dan penutup alokasi waktunya kurang lebih 10 menit. Tahap pendahuluan bertujuan untuk memotivasi siswa agar selalu memperhatikan pelajaran yang akan disampaikan oleh guru. Tahap ini memuat tentang penyampaian tujuan pembelajaran oleh guru, penyampaian standar kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa, penyampaian pola kegiatan yang akan dilakukan selama pembelajaran berlangsung, serta mengingatkan materi yang telah dipelajari pada tatap muka sebelumnya.

Kegiatan inti merupakan kegiatan pokok dalam pelaksanaan pembelajaran. Kegiatan inti ini dilaksanakan setelah kegiatan awal selesai dilaksanakan. Penutup merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengakhiri satu kegiatan tatap muka. Kegiatan yang dilakukan dalam kegiatan penutup antara lain refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan, bersama-sama dengan siswa mengevaluasi untuk semua materi yang telah dibahas dan dipelajari.

b. Pelaksanaan Tindakan (*acting*)

Tindakan yang dilaksanakan pada siklus I ini merupakan realisasi dari perencanaan tindakan yang telah disusun. Pelaksanaan tindakan dalam siklus I terdiri dari satu kali tatap muka yaitu pertemuan pertama. Setiap pertemuan atau tatap muka meliputi kegiatan-kegiatan yang meliputi pendahuluan, kegiatan inti dan penutup.

1). Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dalam siklus I dilaksanakan pada hari Rabu, 23 Maret 2012. Pembelajaran berlangsung dari jam pertama, selama 2 jam pelajaran yaitu dimulai dari pukul 07.00 – 08.20 WIB.

a. Kegiatan Awal

Guru membariskan siswa dilapangan, kemudian memimpin doa, kemudian Guru mengadakan appersepsi dan setelah itu memimpin pemanasan, pemanasan dilakukan dengan cara permainan. Selanjutnya guru menjelaskan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti merupakan kegiatan pokok dalam pelaksanaan pembelajaran. Kegiatan inti ini dilaksanakan setelah kegiatan

awal selesai dilaksanakan, dalam setiap tatap muka pada siklus

b. Kegiatan inti pada siklus I meliputi:

1. Menyampaikan materi yang akan dilaksanakan.
2. Memberikan penjelasan mengenai pembelajaran yang akan dilaksanakan dan apa yang harus dilakukan siswa.
3. Memberikan contoh kepada siswa gerakan lari yang benar.
4. Pembagian siswa menjadi 2 regu (regu hitam dan regu hijau)
5. Menyampaikan materi pembelajaran penerapan permainan hitam - hijau pada lari *sprint* sehingga siswa melakukan permainan hitam - hijau tersebut sesuai dengan petunjuk permainan yang telah diajarkan.
6. Siswa bersama guru melakukan tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan.
7. Siswa mengerjakan evaluasi sesuai materi yang telah diberikan. Melakukan pemantauan dan bimbingan.
8. Membahas dan melakukan kesimpulan secara bersama-sama tentang hasil pekerjaan. Pemberian penguatan serta pujian kepada regu dan siswa yang telah aktif dalam melakukan permainan lari *sprint* dan siswa yang berhasil mendapatkan nilai tertinggi, dengan waktu tempuh tercepat serta gerakan lari *sprint* yang benar.

c. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir guru memimpin pendinginan. Pendinginan dilakukan dengan peregangan tubuh dan bernyanyi, kemudian mengevaluasi materi yang telah diajarkan. Sesaat sebelum pembelajaran berakhir guru memberikan motivasi kepada siswa berupa anjuran agar terus giat belajar. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

c. Observasi (*observing*)

1. Hasil Observasi

Setelah melakukan dan menyelesaikan siklus pertama, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai kolabolator yang melakukan pengamatan, melakukan observasi. Observasi dilakukan oleh dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 peneliti melalui lembar observasi yang telah dibuat dan dipersiapkan.

Deskripsi hasil observasi selama proses pembelajaran pada siklus I ini meliputi dua aktivitas, yaitu aktivitas proses pembelajaran untuk guru dan aktivitas proses pembelajaran untuk siswa. Hasil observasi pada siklus pertama dapat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.1 Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus Pertama

No	Indikator	Skala Penilaian
----	-----------	-----------------

		P1	P2	Rata-Rata
1.	Keterampilan membuka pelajaran	4	5	4,5
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	3	3	3
3.	Keterampilan mengelola kelas	3	3	3
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	4	3	3,5
5.	Keterampilan memberi motivasi	3	2	2,5
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	3	3	3
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	3	3	3
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	2	3	2,5
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	3	3	3
10.	Keterampilan menutup pelajaran	3	2	2,5
Jumlah Skor		31	30	30,5
Total Skor		<u>Skor Perlahan</u> X100% 50		

3

Kriteria Keberhasilan = 

$$\text{Pengamat 1 : } \frac{31}{50} \times 100\% = 62\%$$

$$\text{Pengamat 2 : } \frac{30}{50} \times 100\% = 60\%$$

$$\text{Skor rata-rata : } \frac{30,5}{50} \times 100\% = 61\%$$

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 pada siklus pertama, guru dalam proses belajar mengajar gerak dasar lari dengan menggunakan media lapangan yang ada, pengamat 1 memberikan nilai 31 atau 62% sedangkan pengamat 2 memberikan nilai 30 atau 60 persen bila dirata-rata mendapatkan nilai 30,5 atau 61% berarti aktivitas guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan media termasuk dalam kategori cukup baik. Hal ini dapat dilihat dari aktifitas guru dalam memberikan pembelajaran mulai dari kegiatan awal sampai kegiatan akhir pembelajaran. Namun demikian masih ada kelemahan-kelemahan yang perlu dilakukan perbaikan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan optimal.

Tabel 4.2 Hasil observasi Aktivitas siswa pada Siklus Pertama

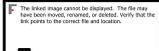
No	Indikator	Skala Penilaian		
		P1	P2	Rata-rata
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	3	3	3
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	3	4	3,5
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	2	3	2,5
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	2	3	2,5
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	2	3	2,5
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	3	3	3
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	4	3	3,5
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	4	3	3,5
8.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	4	3	3,5
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	3	4	3,5
Jumlah Skor Tiap Butir		30	32	31
Total Skor		<u>Skor Peroleha X 100%</u> 50		

Kriteria Keberhasilan =



$$\text{Pengamat 1 : } \frac{30}{50} \times 100\% = 60\%$$

$$\text{Pengamat 2 : } \frac{32}{50} \times 100\% = 64\%$$

Skor rata-rata :  = 62%

Berdasarkan hasil observasi siswa yang dilakukan oleh kedua observer pada siklus I, pengamat 1 memberikan nilai 30 atau sebanyak 60%, dan pengamat 2 memberikan nilai 32 atau sebanyak 64%. Nilai rata-rata 31 atau sebanyak 62%. Kedua observer menyatakan bahwa aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran dikategorikan cukup baik. Hal tersebut ditunjukkan dengan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan permainan yang diberikan guru.

2. Hasil Tes

Hasil nilai tes gerak dasar lari siswa kelas VI pada siklus 1

Nilai tertinggi	: 88
Nilai terendah	: 64
Nilai Rata-rata	: 74,16
Jumlah nilai keseluruhan	: 1780
Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	: 75
Jumlah siswa tuntas	: 15 siswa
Jumlah siswa belum tuntas	: 9 siswa

Tabel 4.3 Persentase Hasil Unjuk Kerja Gerak Dasar Lari Siswa kelas VI

Kriteria	Siklus I		Keterangan
	Frekuensi	Persentase	

Sangat Baik	2	8,34%	Tuntas
Baik	13	54,16%	Tuntas
Cukup	9	37,50%	Belum Tuntas
Kurang	0	0%	
Jumlah	24	100%	

I Dari tabel unjuk kerja gerak dasar lari siswa pada siklus I diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 75) adalah 15 siswa atau sebanyak 62,50% dan yang masih di bawah KKM adalah 9 siswa atau sebanyak 37,50%. Standar ketuntasan kalsikal belum mencapai 80%, sehingga dinyatakan belum berhasil.

d. Refleksi (*reflecting*)

Menindaklanjuti hasil observasi yang telah didapatkan, maka dalam tahap refleksi pada siklus I ini diperoleh informasi dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat adalah sebagai berikut :

- 1) Hasil Observasi guru dan siswa
 1. Pada pertemuan yang pertama siswa masih sulit melakukan gerakan lari yang benar.
 2. Siswa juga masih takut melakukan gerakan lari yang di

lakukan di media lapangan sekolah.

3. Siswa belum mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik.
4. Guru kurang mampu menutup pembelajaran dengan baik, sehingga siswa cenderung membubarkan sendiri.
5. Guru kurang maksimal memberikan motivasi kepada siswa
6. Guru kurang mampu mengkondisikan kelas dengan baik, sehingga siswa kurang memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru.

2). Hasil Tes siswa

Pada siklus pertama diperoleh hasil tes yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) perlu ditingkatkan lagi kualitas alat peraga serta penggunaan media hal ini bertujuan agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran.

2. Siklus II

a. Perencanaan Tindakan (*planning*)

Perencanaan tindakan pada siklus II dilaksanakan peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran permainan hitam-hijau pada materi lari *sprint* serta menyusun skenario tindakan yang akan dilakukan. Seperti halnya pada siklus I, skenario tindakan mencakup langkah-langkah yang akan dilakukan oleh guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Terkait dengan rencana

pembelajaran, peneliti mempersiapkan berbagai alat dan bahan yang diperlukan seperti lembar observasi, tes, serta alat bantu yang diperlukan dalam pembelajaran lari *sprint*. Selain itu, peneliti juga berdiskusi dengan kolabolator mengenai pembelajaran lanjutan yang akan dijalankan.

b. Pelaksanaan Tindakan (acting)

Penelitian pada siklus II dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 6 April 2022 dengan alokasi waktu 2 x 40 menit.

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam satu siklus berlangsung 1 kali pertemuan tatap muka. Tahap- tahap yang dilaksanakan pada siklus II ini sebagai berikut :

a. Kegiatan Awal

Guru membariskan siswa dilapangan, kemudian memimpin doa, kemudian Guru mengadakan appersepsi dan setelah itu memimpin pemanasan, pemanasan dilakukan dengan cara permainan, permainan yang dilakukan adalah permainan kupu-kupu hinggap. Selanjutnya guru menjelaskan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Dan guru memotivasi siswa agar selalu memperhatikan pelajaran yang akan disampaikan oleh guru. Tahap ini memuat tentang penyampaian tujuan pembelajaran oleh guru, penyampaian standar kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa, penyampaian pola kegiatan yang akan dilakukan selama pembelajaran

berlangsung, serta mengingatkan materi yang telah dipelajari pada tatap muka sebelumnya.

b. Kegiatan Inti

Pertemuan kedua pada siklus II ini sama seperti halnya pada siklus I. Namun berdasarkan hasil refleksi yang dilaksanakan pada siklus I, untuk siklus II ini khususnya pada pembagian siswa akan dilakukan sesuai dengan urutan absensi. Hal ini dimaksudkan untuk lebih meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Kegiatan inti pada siklus II meliputi:

1. Penyampaian materi yang akan dilaksanakan dan mengingatkan hasil pencapaian pada siklus 1 beserta motivasi positif kepada peserta didik.
2. Memberikan penjelasan mengenai penerapan permainan hitam-hijau pada pembelajaran penjasorkes materi lari *sprint* yang akan dilaksanakan dan apa yang harus dilakukan siswa serta memberikan motivasi kepada siswa tentang pentingnya belajar gerak dasar lari sehingga siswa dapat aktif dalam permainan hitam-hijau.
3. Memberikan contoh kepada siswa gerakan lari *sprint* yang benar.

4. Pembagian regu hitam dan hijau guna menerapkan permainan hitam-hijau pada lari *sprint* dilakukan secara acak sesuai dengan absen.
5. Menyampaikan materi permainan hitam-hijau, sehingga siswa melakukan permainan lari sesuai dengan materi yang dilaksanakan, tetapi disertai dengan permainan sehingga anak merasa senang. Tumbuh jiwa yang mandiri, kolaboratif, dan beretos tinggi.
6. Siswa bersama guru melakukan tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan.
7. Siswa mengerjakan tes sesuai materi yang telah diberikan. Tetapi dalam tes materi lari *sprint* ini dilakukan dengan permainan sehingga anak tidak merasa tegang dan guru melakukan pemantauan dan bimbingan.
8. Membahas dan melakukan kesimpulan secara bersama-sama tentang hasil pekerjaan. Pemberian penguatan serta pujian kepada siswa yang telah aktif dalam melakukan gerakan gerak dasar lari dan siswa yang berhasil mendapatkan nilai psikomotor tertinggi.

c. Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir guru memimpin gerakan pendinginan, memberikan koreksi dan melakukan tanya jawab, Sesaat sebelum pembelajaran berakhir guru memberikan motivasi kepada siswa berupa anjuran agar terus belajar. Guru menutup pelajaran dengan berdoa.

c. Observasi (*observing*)

Deskripsi hasil observasi selama proses pembelajaran pada siklus II sama seperti halnya yang dilakukan pada siklus I, yaitu deskripsi berlangsungnya proses pembelajaran dan deskripsi hasil tes. Pelaksanaan penelitian ini, peneliti didampingi oleh 2 orang kolabolator yang melakukan pengamatan dengan mencatat dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung.

1. Hasil Observasi

Kegiatan pembelajaran yang berlangsung dalam siklus II mulai dari pendahuluan, kegiatan inti sampai dengan penutup mulai dari tatap muka yang pertama sampai dengan yang kedua ini terjadi peningkatan. Peningkatan terjadi pada siswa dan guru dimana guru sudah benar-benar maksimal dalam penyampaian materi, dan siswa juga telah bersungguh-sungguh, berani dan percaya diri dalam melaksanakan permainan hitam-hijau.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang telah dilaksanakan telah berhasil. Sebagian besar siswa telah

mengikuti pembelajaran dengan aktif dan semangat, hal ini tentu saja akan berdampak baik terhadap sikap senang siswa terhadap pembelajaran. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

a. Hasil Penelitian Aktivitas guru

Tabel 4.4 Hasil Penelitian Aktivitas Guru pada Siklus Kedua

No	Indikator	Skala Penilaian		
		P1	P2	Rata-Rata
1.	Keterampilan membuka pelajaran	5	5	4,5
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	4	4	4
3.	Keterampilan mengelola kelas	5	4	4,5
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	4	4	4
5.	Keterampilan memberi motivasi	4	5	4,5
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	3	4	3,5
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	4	4	4

8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	3	4	3,5
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	4	5	4,5
10.	Keterampilan menutup pelajaran	5	5	5
Jumlah Skor		41	44	42
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$		

Kriteria Keberhasilan =

Pengamat 1 :

$$41/50 \times 100\% = 82\%$$

Pengamat 2 :

$$44/50 \times 100\% = 88\%$$

Skor rata-rata :

$$(82+88)/2 = 85\%$$

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 pada siklus II, guru dalam proses belajar mengajar materi lari *sprint* melalui permainan hitam-hijau, pengamat 1 memberikan nilai 41 atau 82% sedangkan pengamat 2 memberikan nilai 44 atau 88% persen bila dirata-rata mendapatkan nilai 42 atau 85% berarti aktivitas guru dalam melaksanakan pembelajaran

gerak dasar lari dengan menggunakan media permainan Hitam-Hijau pada siklus kedua termasuk dalam kategori sangat baik. Hal ini dapat dilihat dari aktifitas guru dalam memberikan pembelajaran mulai dari kegiatan awal sampai kegiatan akhir pembelajaran semuanya memenuhi kriteria yang ingin dicapai dibandingkan siklus yang pertama.

Hasil Penelitian Aktivitas Siswa:

Tabel 4.5 Hasil observasi Aktivitas siswa pada Siklus Kedua

No	Indikator	Skala Penilaian		
		P1	P2	Rata-rata
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	4	4	4
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	5	5	5
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	4	5	4,5
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	4	4	4
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	4	4	4

6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	4	5	4,5
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	5	4	4,5
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	4	5	4,5
8.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	4	5	4,5
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	5	4	4,5
Jumlah Skor Tiap Butir		43	45	44,5
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$		

Kriteria Keberhasilan =

Pengamat 1 : $43/50 \times 100\% = 86\%$

Pengamat 2 : $45/50 \times 100\% = 90\%$

Skor rata-rata : $(86+90)/2 = 89\%$

Berdasarkan hasil observasi siswa yang dilakukan oleh kedua observer pada siklus II, pengamat 1 memberikan nilai 43 atau sebanyak 86%, atau lebih baik dari pada siklus I. Dan pengamat 2 memberikan nilai 45 atau sebanyak 90%. Nilai rata-rata 44,5 atau sebanyak 89%. Kedua observer menyatakan bahwa aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran dikategorikan sangat baik. Ini artinya selama mengikuti pembelajaran materi

lari *sprint* dengan menerapkan permainan hitam-hijau siswa bergerak sangat aktif baik saat mendapat tugas dari guru ataupun inisiatif sendiri.

2. Hasil Tes

Hasil nilai tes gerak dasar lari siswa kelas VI pada siklus II

Nilai tertinggi	: 90
Nilai terendah	: 69
Nilai Rata-rata	: 80.75
Jumlah nilai keseluruhan	: 1938
Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	: 75
Jumlah siswa tuntas	: 24 siswa
Jumlah siswa belum tuntas	: 2 siswa

Tabel 4.6 Persentase Hasil Unjuk Kerja Gerak Dasar Lari Siswa kelas VI
Siklus II

Kriteria	Siklus II		Keterangan
	Frekuensi	Persentase	
Sangat Baik	2	8,33%	Tuntas
Baik	20	83,33%	Tuntas
Cukup	2	8,33%	Belum Tuntas
Kurang	0	0%	
Jumlah	24	100%	

Dari tabel unjuk kerja gerak dasar lari siswa pada siklus II diketahui bahwa taraf keberhasilan siswa adalah nilai yang telah memenuhi KKM (nilai 75) adalah 24 siswa atau sebanyak 91,6% . ini jauh lebih baik dibandingkan siklus I Berdasarkan standar ketuntasan klasikal 80 %, yang telah ditentukan bahwa siswa yang mencapai nilai psikomotor 75 atau lebih, berarti siswa tersebut tuntas dalam belajar dan termasuk dalam kategori sangat baik.

d. Refleksi (*reflecting*)

Menindaklanjuti hasil observasi yang telah didapatkan, maka dalam tahap refleksi pada siklus II ini diperoleh informasi dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat adalah sebagai berikut :

a. Hasil Observasi guru dan siswa

1. Pada pertemuan yang Kedua siswa sudah bisa melakukan gerak dasar lari yang benar.
2. Siswa juga sudah tidak takut melakukan gerakan lari yang di lakukan.
3. Siswa sudah mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik.

4. Selama proses pembelajaran guru telah melaksanakan pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek masih belum sempurna, tetapi prosentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
5. Guru lebih aktif dalam melaksanakan pembelajaran sehingga keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan lebih aktif dan maksimal.
6. Guru sudah maksimal memberikan motivasi kepada siswa.
7. Guru sudah mampu mengkondisikan kelas dengan baik, sehingga siswa memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru.

b. Hasil Tes siswa

Pada siklus pertama diperoleh hasil tes yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Sedangkan pada siklus yang kedua diperoleh hasil tes yang sudah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) berarti di siklus kedua lebih baik dibandingkan siklus pertama.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama proses pembelajaran pada siklus I dan siklus II dinyatakan bahwa, penerapan permainan hitam-hijau pada materi lari *sprint* pada pembelajaran Penjas Orkes

berimplikasi baik terhadap peningkatan kemampuan Psikomotor pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Jotang Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

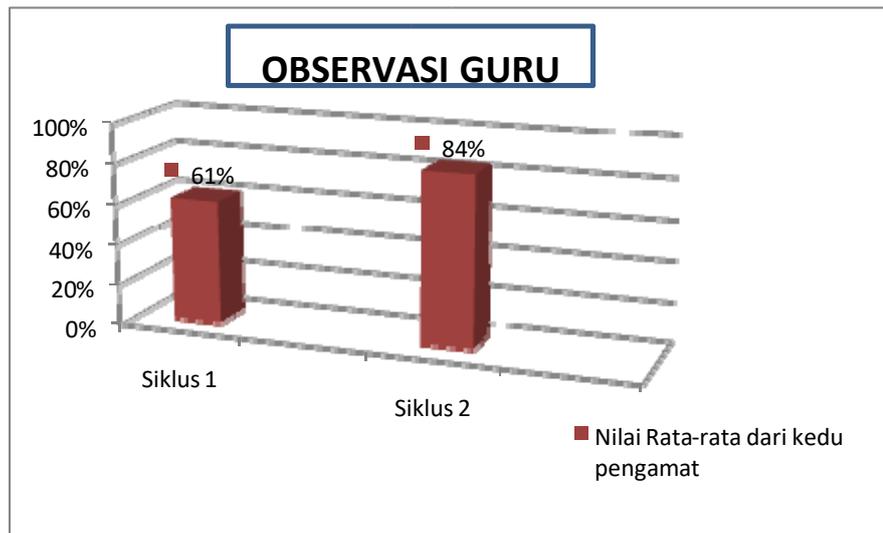
- a. Hasil Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Gerak Dasar Lari yang dilakukan oleh guru.

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas guru selama proses pembelajaran telah melaksanakan pembelajaran dengan baik. Hal ini terlihat dari siklus I sampai siklus II. Pada siklus I diperoleh nilai rata-rata dari semua indikator dari kedua pengamat yaitu 30,5 atau sebanyak 61% dengan kriteria pembelajaran berlangsung cukup baik. Pada siklus II diperoleh nilai rata-rata dari kedua pengamat yaitu 42 atau sebanyak 84% dengan kriteria pembelajaran berlangsung sangat baik. Dari data tersebut menunjukkan bahwa pada siklus yang kedua mengalami peningkatan sehingga dapat mencapai standar klasikal minimal yang telah ditentukan.

Untuk lebih jelasnya peningkatan hasil lembar observasi pada setiap siklusnya dapat dilihat dalam histogram berikut.

Gambar 2. Histogram Peningkatan Hasil Lembar Observasi Guru

Siklus I dan Siklus II



b. Hasil Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran Gerak Dasar Lari yang dilakukan Oleh siswa.

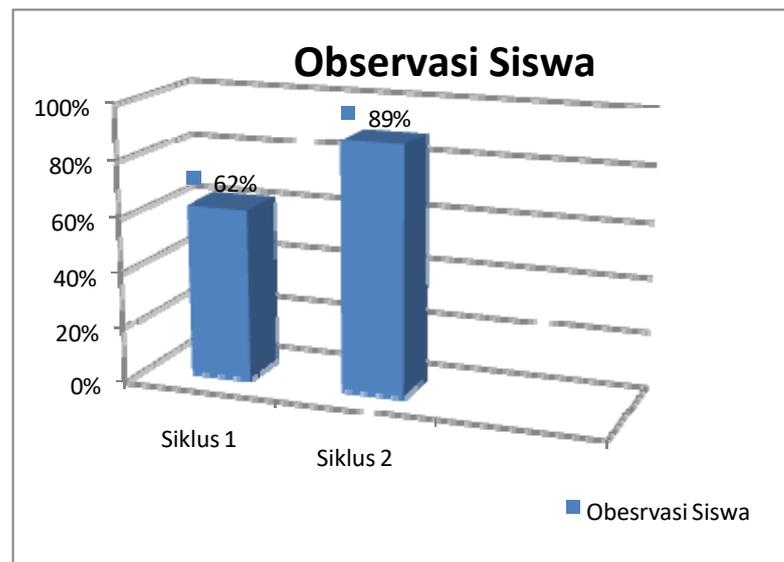
Berdasarkan pengamatan oleh observer atau pengamat aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan media persawahan mengalami kenaikan aktivitas siswa dari siklus pertama sampai siklus kedua seperti terlihat pada tabel 4.5.

Terlihat bahwa siklus pertama aktivitas siswa mencapai nilai rata dari kedua pengamat 62%, sedangkan pada siklus kedua mencapai nilai rata 89%, dari kedua pengamat ini berarti ada peningkatan 27% setelah ada perbaikan pada siklus kedua.

Untuk lebih jelasnya peningkatan hasil lembar observasi pada setiap siklusnya dapat dilihat dalam histogram berikut.

Gambar 3. Histogram Peningkatan Hasil Lembar Observasi Siswa

Siklus I dan Siklus II



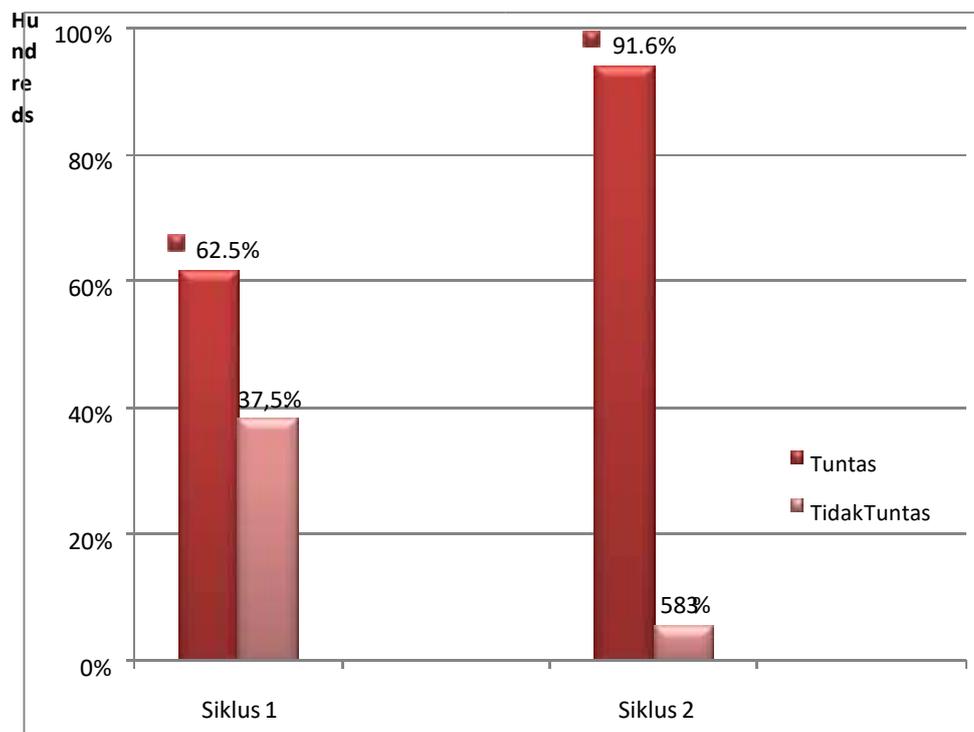
Ket : Siklus 1 adalah siklus sebelum menerapkan permainan Hitam Hijau
 Siklus 2 adalah siklus setelah menerapkan permainan Hitam Hijau
 Terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua siklus tersebut.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian selama proses belajar mengajar berlangsung, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar siswa dari siklus pertama ke siklus kedua. Pada siklus I ketuntasan belajar siswa mencapai 62,50% atau sejumlah 15 siswa dan yang masih di bawah KKM adalah 9 siswa atau sebanyak 37,50%. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa mencapai 91,6% atau sejumlah 22 siswa yang tuntas, dan 8,33% siswa yang belum tuntas atau sejumlah 2 siswa.

Untuk lebih jelasnya peningkatan hasil belajar siswa pada setiap siklusnya dapat dilihat dalam histogram berikut.

Gambar 4. Histogram Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa
Siklus I dan Siklus II



Keterangan :

- Siklus 1 Tuntas 62,5%, tidak tuntas 37,5% (tanpa permainan Hitam Hijau, keaktifan siswa kurang, kecepatan berlari kurang maksimal).
- Siklus 2 Tuntas 91,6%, tidak tuntas 8,33% (dengan permainan Hitam dan Hijau dapat terlihat antusiasme siswa meningkat sehingga meningkatkan hasil psikomotor anak dengan meningkatnya kecepatan berlari, semangat jiwa corsa, bekerjasama dan bersaing secara sehat).

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus, maka penulis dapat menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang berjudul “Peningkatan Hasil Psikomotor Lari *Sprint* 60 M Melalui Penerapan Permainan Hitam-Hijau Pada Siswa Kelas VI SDN 1 Jotang Kecamatan Kendal Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2021/2022” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas guru dalam mengajar materi lari *sprint* dengan menerapkan permainan hitam-hijau pada siklus pertama mencapai tingkat pencapaian nilai rata-rata dari kedua pengamat enam puluh dua persen, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan berbagai perbaikan pada RPP, aktivitas guru mencapai nilai rata-rata dari kedua pengamat delapan puluh empat persen. Ini berarti ada kenaikan sebesar dua puluh dua persen. Artinya, ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah menerapkan permainan hitam hijau pada materi lari *Sprint* 60 meter.
2. Aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar materi lari *sprint* dengan menerapkan permainan hitam-hijau pada siklus pertama hanya mencapai nilai rata-rata dari kedua pengamat enam puluh dua persen, sedangkan pada siklus kedua setelah melakukan perubahan skenario di RPP, aktivitas siswa mencapai nilai rata-rata dari kedua pengamat delapan

puluh sembilan persen, hal ini berarti ada kenaikan sebesar dua puluh tujuh persen pada siklus kedua. Artinya, siswa semakin meningkat hasil psikomotornya dari capaian nilai praktek lari *sprint* 60 meter.

3. Melalui Penggunaan Media Permainan Hitam-Hijau dalam pembelajaran gerak dasar lari secara keseluruhan meningkat yaitu terbuktinya siswa yang tuntas belajar pada siklus II lebih banyak bila dibandingkan pada siklus I.

B. Saran

1. Bagi siswa

Tunjukkanlah semangat belajar kalian dalam kondisi dan keadaan apapun, karena belajar itu menyenangkan, tapi hanya pelajar yang bisa membuatnya begitu. Penerapan permainan hitam-hijau ini sebagai salah satu sarana untuk berlatih mandiri, disiplin, bersaing sehat, memupuk jiwa *corse*, saling menghargai dan menjaga persatuan.

2. Bagi Guru

Galilah potensi kreatif kalian dengan memanfaatkan sumber yang ada di sekeliling kita untuk memberikan proses belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa dan guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta
- Eko Harsono dan Muh Marli.2010. *Gemar Berolahraga*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Musfiqon. 2012. *Pengembangan Media dan Sumber Pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- M.Toha Anggoro. 2007. *Metode Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka
- M. Djumidar A.Widya. 2004. *Gerak- gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih.2007. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyanto. 2001. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung: PT Alfabeth
- Udin S.Winataputra, dkk.2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yudha M. Saputra. 2004. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa,ed.-cet.2. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Wibowo, Adi. 2013. *Teknik Gerak Dasar Lari*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. SURAT KEPUTUSAN DEKAN



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 209 /AM/FPIPSKR/III/2022 Semarang, 29 Maret 2022
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SD Negeri 1 Jotang
 Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal
 di Kendal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ABDUL WAHID
 N P M : 20236028
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENINGKATAN HASIL PSIKOMOTOR LARI SPRINT MELALUI PENERAPAN PERMAINAN HITAM-HIJAU PADA SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 1 JOTANG KECAMATAN KENDAL KABUPATEN KENDAL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
 NPP 107801284

2. SURAT IJIN PENELITIAN DI SD N 01 JOTANG

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**(RPP)****SIKLUS I**

Nama Sekolah	: SD Negeri 1 Jotang
Mata Pelajaran	: Penjas Orkes
Kelas/Semester	: VI (enam) / II (dua)
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 2 X 40 menit

Standar Kompetensi : Mempraktekkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktekan gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

I. Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lari,
- Siswa dapat melakukan permainan hitam-hijau

Karakter siswa yang diharapkan:

- Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Kerjasama
- Toleransi

- Percaya diri
- Keberanian

II. Materi Ajar

- Gerak dasar lari
- Lari *Sprint*

III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah pembelajaran

A. Kegiatan awal;

Apersepsi dan motivasi

- Siswa dibariskan menjadi dua bersap
- Berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dipelajari

B. Kegiatan Inti Pertemuan 1

****Eksplorasi***

Dalam kegiatan Eksplorasi guru:

- Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lari

- Siswa dapat melakukan dasar-dasar atletik
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

****Elaborasi***

Dalam kegiatan Elaborasi guru:

- Melakukan lari cepat dengan kontrol yang baik
- Melakukan lari *sprint* secara beregu

****Konfirmasi***

Dalam kegiatan Konfirmasi guru:

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

C. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan
- Pendinginan
- Berdoa

V. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes kelas VI

- Stop Watch
- Peluit
- Tali, bendera, bilah bamboo

VI. Penilaian:

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

*Disediakan lembar pengamatan bagi 2 observer (dari rekan sejawat) selama proses KBM dalam 2 siklus guna memenuhi syarat PTK ini.

Mengetahui

Kepala Sekolah

Kendal, Maret 2022

Guru Penjas Orkes

Yuni Kasmanta, S.Pd

NIP. 19640625 198405 1 0021

Abdul Wahid

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**(RPP)****SIKLUS II**

Nama Sekolah	: SD Negeri 1 Jotang
Mata Pelajaran	: Penjas Orkes
Kelas/Semester	: VI / II (dua)
Pertemuan ke	: 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 2 X 40 menit

Standar Kompetensi : Mempraktekan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar: mempraktekan gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasi yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

I. Tujuan Pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar lari
- Melatih keberanian dan percaya diri

Karakter siswa yang diharapkan

- Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Kerjasama
- Toleransi

- Percaya diri
- Keberanian

II. Materi Ajar

- Gerak dasar lari dan kombinasinya
- Permainan hitam-hijau melatih ketrampilan teknik lari *sprint*

III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah pembelajaran

A. Kegiatan awal:

Apersepsi dan motivasi

- Siswa dibariskan menjadi dua bersaf
- Berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- Melakukan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dipelajari

B. Kegiatan Inti Pertemuan 2

****Eksplorasi***

Dalam kegiatan Eksplorasi guru:

- Siswa dapat melakukan gerak dasar guling depan
- Siswa dapat melakukan lari teknik yang benar

- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

****Elaborasi***

Dalam kegiatan Elaborasi guru:

- Melakukan gerakan lari dengan control yang baik
- Melakukan gerakan lari *sprint* dalam bentuk permainan

****Konfirmasi***

Dalam kegiatan Konfirmasi guru:

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

C. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir guru:

- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan
- Berdoa

V. Alat dan Sumber Belajar

- Buku Penjaskes kelas lima
- Stop Watch
- Peluit

i. Penilaian:

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

*Disediakan lembar pengamatan bagi 2 observer (dari rekan sejawat) selama proses KBM dalam 2 siklus guna memenuhi syarat PTK ini.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Kendal, April 2022
Guru Penjas Orkes

Yuni Kasmanta, S.Pd
NIP. 19640625 198405 1 0021

Abdul Wahid

2. LEMBAR OBSERVASI BAGI PESERTA DIDIK

Tabel 3.2: Lembar Observasi Aktivitas Siswa

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik
8.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran
Jumlah Skor Tiap Butir	

Total Skor	$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$
------------	-------------------------------------------------

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 4 = Baik

Skor 2 = Rendah

Skor 5 = Sangat baik Skor 3 = Cukup

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{2} \times 100\%$$

Dengan $\text{Jumlah skor} = p1 + p2$

Dimana P = Presentase

$P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

3. LEMBAR OBSERVASI BAGI GURU

Tabel 4.1 Hasil Observasi Aktivitas Guru pada Siklus Pertama

No	Indikator	Skala Penilaian		
		P1	P2	Rata-Rata
1.	Keterampilan membuka pelajaran			
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran			
3.	Keterampilan mengelola kelas			
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun			
5.	Keterampilan memberi motivasi			
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa			
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa			
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif			
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran			
10.	Keterampilan menutup pelajaran			
Jumlah Skor				
Total Skor		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$		

4. LEMBAR INSTRUMEN UNJUK KERJA BAGI SISWA

Pedoman penilaian hasil tes ketrampilan (unjuk kerja)

NO	Nama	Aspek yang dinilai	Rank Nilai
		Aspek Psikomotor (Waktu yang diperoleh)	Time Score > 20 menit = 50 15-20 menit = 51-69 10-15 menit = 70-85 < 10 menit = 86-100
1	Adah Mustafidah		
2	Akhmad Khusen		
3	Akhmad Mansur		
4	Alfiatur Rahmah		
5	Amalia Dwi Rahayu		
6	Ana Rofikoh		
7	Andriawan		
8	Anggi Arifur Rohman		
9	Azkie Fadhila		
10	Aryani Damayanti		
11	Dicky Ali S		
12	Hendriawan		
13	Hidayatul Rohmah		
14	Miftahussururi		
15	Rina Kiswati		
16	Saeful Anwar		

17	Sekar Mufaidah		
18	Syifaul Abror		
19	Tri Mutamimah		
20	Triana dewi		
21	Uni marfuah		
22	Wahyu Adam S		
23	Wati Setyaningtyas		
24	Yunus Maulana		

Nilai : Nilai Aspek Psikomotor

Keterangan :

5. 80 – 100 = sangat baik
6. 70 – 85 = baik
7. 50 – 69 = Cukup
8. 50 = kurang

Persentase Hasil Unjuk Kerja Gerak Dasar Lari Siswa kelas VI

Kriteria	Siklus I		Keterangan
	Frekuensi	Persentase	
Sangat Baik	2	8,34%	Tuntas
Baik	13	54,16%	Tuntas
Cukup	9	37,50%	Belum Tuntas
Kurang	0	0%	
Jumlah	24	100%	

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK GURU

MATA PELAJARAN : PenjasOrkes

KELAS/SEMESTER : VI/2

HARI, TANGGAL : Rabu, 23 Maret 2022

NAMA GURU : ABDULWAHID

PELAKSANAAN : Siklus I

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran	√
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	√
3.	Keterampilan mengelola kelas	√
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	√
5.	Keterampilan memberi motivasi	√
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	√

9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	√
10.	Keterampilan menutup pelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	2	21	8	0
Total Skor		$31/30 \times 100 = 62$ $\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{2} \times 100\%$$

Dengan $\text{Jumlah skor} = p1 + p2$

Dimana P = Presentase

$P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

Observer 1

Suwono, S.Pd.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK GURU

MATA PELAJARAN : Penjasorkes
 KELAS/SEMESTER : VI/2
 HARI, TANGGAL : Rabu, 23 Maret 2022
 NAMA GURU : ABDUL WAHID
 PELAKSANAAN : Siklus I

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran	√
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	√
3.	Keterampilan mengelola kelas	√
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	√
5.	Keterampilan memberi motivasi	√
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√
8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	√

9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	√
10.	Keterampilan menutup pelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	4	21	0	5
Total Skor		$31/50 \times 100 = 62$ $\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{2} \times 100\%$$

Dengan $\text{Jumlah skor} = p1 + p2$

Dimana P = Presentase

$P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

Observer 2

Eka Setya, S.Pd.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK GURU

MATA PELAJARAN : PenjasOrkes
 KELAS/SEMESTER : VI/2
 HARI, TANGGAL : Rabu, 6 April 2022
 NAMA GURU : ABDUL WAHID
 PELAKSANAAN : Siklus II

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Keterampilan membuka pelajaran	√
2.	Keterampilan menjelaskan pelajaran	√
3.	Keterampilan mengelola kelas	√
4.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun	√
5.	Keterampilan memberi motivasi	√
6.	Keterampilan berinteraksi dengan siswa	√
7.	Keterampilan membimbing/mengarahkan siswa	√

8.	Keterampilan menetapkan metode pembelajaran dengan efektif	√
9.	Keterampilan menggunakan media dan sumber pelajaran	√
10.	Keterampilan menutup pembelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	6	12	8	5
Total Skor		31/50 x 100 = 62				
		$\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 4 = Baik

Skor 2 = Rendah

Skor 5 = Sangat baik

Skor 3 = Cukup

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$$

Dengan $\text{Jumlah skor} = \frac{p1+p2}{2}$

Dimana P = Presentase

P1 = Pengamat 1

P2 = Pengamat 2

Observer 1

Suwono, S.Pd.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK SISWA

MATA PELAJARAN : Penjas Orkes
 KELAS/SEMESTER : VI/2
 HARI, TANGGAL : Rabu, 6 April 2022
 NAMA GURU : ABDUL WAHID
 PELAKSANAAN : Siklus II

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√

9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	0	24	8	0
Total Skor		$\frac{32}{50} \times 100\% = 64$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 4 = Baik

Skor 2 = Rendah

Skor 5 = Sangat baik

Skor 3 = Cukup

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{50} \times 100\%$$

$$\text{Dengan Jumlah skor} = \frac{p1 + p2}{2}$$

$$\text{Rata-rata} = \frac{62 + 64}{2} = 63$$

Dimana P = Presentase

$P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

Observer 2

Eka Setya, S.Pd.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK SISWA

MATA PELAJARAN : PenjasOrkes

KELAS/SEMESTER : VI/2

HARI, TANGGAL : Rabu, 23 Maret 2022

NAMA GURU : ABDULWAHID

PELAKSANAAN : Siklus I

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√

9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	0	6	20	15
Total Skor		41/50 x 100 = 82 $\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah
 Skor 2 = Rendah
 Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik
 Skor 5 = Sangat baik

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{2} \times 100\%$$

$$\text{Dengan } \text{Jumlah skor} = \frac{p1 + p2}{2}$$

Dimana P = Presentase

$P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

Observer 1

Suwono, S.Pd.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK GURU

MATA PELAJARAN : Penjasorkes
 KELAS/SEMESTER : VI/2
 HARI, TANGGAL : Rabu, 23 Maret 2022
 NAMA GURU : ABDUL WAHID
 PELAKSANAAN : Siklus I

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√

9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	0	0	24	20
Total Skor		$44/50 \times 100 = 88$ $\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 2 = Rendah

Skor 3 = Cukup

Skor 4 = Baik

Skor 5 = Sangat baik

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{2} \times 100\%$$

$$\text{Dengan Jumlah skor} = \frac{p1 + p2}{2}$$

$$\text{Rata-rata} = \frac{82 + 88}{2} = 85$$

Dimana P = Presentase

$P1$ = Pengamat 1

$P2$ = Pengamat 2

Observer 2

Eka Setya, S.Pd.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK SISWA

MATA PELAJARAN : PenjasOrkes
 KELAS/SEMESTER : VI/2
 HARI, TANGGAL : Rabu, 6 April 2022
 NAMA GURU : ABDUL WAHID
 PELAKSANAAN : Siklus II

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√	...
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√

9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	0	0	28	15
Total Skor		$43/50 \times 100 = 86$ $\frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 4 = Baik

Skor 2 = Rendah

Skor 5 = Sangat baik

Skor 3 = Cukup

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Skor Perolehan}}{50} \times 100\%$$

$$\text{Dengan } \text{Jumlah skor} = \frac{p1 + p2}{2}$$

Dimana P = Presentase

P1 = Pengamat 1

P2 = Pengamat 2

Observer 1

Suwono, S.Pd.

LEMBAR INSTRUMEN OBSERVASI UNTUK SISWA

MATA PELAJARAN : Penjas Orkes
 KELAS/SEMESTER : VI/2
 HARI, TANGGAL : Rabu, 6 April 2022
 NAMA GURU : ABDUL WAHID
 PELAKSANAAN : Siklus II

Isilah tabel observasi dibawah ini menggunakan tanda centang (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan kriteria penilaian dibawah ini.

No	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1.	Siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru	√
2.	Siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru	√
3.	Siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik	√
4.	Siswa mempraktekan gerak dasar atletik dengan baik	√
5.	Respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan oleh guru	√
6.	Kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain	√
7.	Kedisiplinan siswa dalam pembelajaran	√
8.	Siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik	√

9.	Antusias siswa dalam mengikuti KBM	√
10.	Keaktifan siswa dalam pembelajaran	√
Jumlah Skor Tiap Butir		0	0	0	20	25
Total Skor		$\frac{45}{50} \times 100\% = 90$				

Keterangan:

Skor 1 = Sangat rendah

Skor 4 = Baik

Skor 2 = Rendah

Skor 5 = Sangat baik

Skor 3 = Cukup

Untuk menghitung jumlah presentase lembar observasi aktivitas guru dan siswa menggunakan rumus:

$$P = \frac{\text{Jumlah skor}}{50} \times 100\%$$

$$\text{Dengan } \text{Jumlah skor} = \frac{p1 + p2}{2}$$

$$\text{Rata-rata} = \frac{88 + 90}{2} = 89$$

Dimana P = Presentase

P1 = Pengamat 1

P2 = Pengamat 2

Observer 2

Eka Setya, S.Pd.

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTOR LARI *SPRINT*

KELAS VI SD NEGERI 1 JOTANG SIKLUS 1I

NO	Nama	Aspek yang dinilai	Kriteria	Ket
		Aspek Psikomotor Skor 10 - 100	Tuntas/ Tidak Tuntas	
1	Adah Mustafidah			
2	Akhmad Khusen			
3	Akhmad Mansur			
4	Alfiatur Rahmah			
5	Amalia Dwi Rahayu			
6	Ana Rofikoh			
7	Andriawan			
8	Anggi Arifur Rohman			
9	Azkiya Fadhila			
10	Aryani Damayanti			
11	Dicky Ali S			
12	Hendriawan			
13	Hidayatul Rohmah			
14	Miftahussururi			

15	Rina Kiswati			
16	Saeful Anwar			
17	Sekar Mufaidah			
18	Syifaul Abror			
19	Tri Mutamimah			
20	Triana dewi			
21	Uni marfuah			
22	Wahyu Adam S			
23	Wati Setyaningtyas			
24	Yunus Maulana			
	Jumlah			
	Rata-rata			

Nilai : Nilai Aspek Psikomotor

Keterangan :

1. 80 – 100 = Sangat baik
2. 70 – 85 = Baik
3. 50 – 69 = Cukup
4. 50 = Kurang

PENILAIAN PSIKOMOTOR LARI *SPRINT*

KELAS VI SD NEGERI 1 JOTANG SIKLUS 1

Tanggal : 23 Maret 2022

NO	Nama	Aspek yang dinilai	Kriteria	Ket
		Aspek Psikomotor Skor 10 - 100	Tuntas (T) / Tidak Tuntas (TT)	Terlampai/ Tidak Terlampai
1	Adah Mustafidah	68	68% TT	Tidak terlampai
2	Akhmad Khusen	79	79% T	Terlampai
3	Akhmad Mansur	78	78% T	Terlampai
4	Alfiatur Rahmah	69	69% TT	Tidak terlampai
5	Amalia Dwi Rahayu	69	69% TT	Tidak terlampai
6	Ana Rofikoh	79	79% T	Terlampai
7	Andriawan	88	88% T	Terlampai
8	Anggi Arifur Rohman	69	69% TT	Tidak terlampai
9	Azkie Fadhila	65	65% TT	Tidak terlampai
10	Aryani Damayanti	67	67% TT	Tidak terlampai
11	Dicky Ali S	77	77% T	Terlampai
12	Hendriawan	75	78% T	Terlampai

13	Hidayatul Rohmah	75	75% T	Terlampai
14	Miftahussururi	78	78% T	Terlampai
15	Rina Kiswati	72	69% TT	Tidak terlampai
16	Saeful Anwar	69	69% TT	Tidak terlampai
17	Sekar Mufaidah	75	75% T	Terlampai
18	Syifaul Abror	75	75% T	Terlampai
19	Tri Mutamimah	75	75% T	Terlampai
20	Triana dewi	76	76% T	Terlampai
21	Uni marfuah	64	64% TT	Tidak terlampai
22	Wahyu Adam S	78	78% T	Terlampai
23	Wati Setyaningtyas	75	75% T	Terlampai
24	Yunus Maulana	80	80% T	Terlampai
	Jumlah		1780	Terlampai
	Rata-rata		74,16	Baik

Nilai : Nilai Aspek Psikomotor

Keterangan :

1. 80 – 100 = Sangat baik
2. 70 – 85 = Baik
3. 50 – 69 = Cukup
4. 50 = Kurang

Data diatas dapat disimpulkan :

Nilai tertinggi	: 88
Nilai terendah	: 64
Nilai Rata-rata	: 74,16
Jumlah nilai keseluruhan	: 1780
Nilai sangat baik	: 2 orang
Nilai Baik	: 13 orang
Nilai Cukup	: 9 orang

PENILAIAN PSIKOMOTOR LARI *SPRINT*
KELAS VI SD NEGERI 1 JOTANG SIKLUS 1I

Tanggal : 6 April 2022

NO	Nama	Aspek yang dinilai	Kriteria	Ket
		Aspek Psikomotor Skor 10 - 100	Tuntas/ Tidak Tuntas	Terlampai/ Tidak Terlampai
1	Adah Mustafidah	82	82% T	Terlampai
2	Akhmad Khusen	80	80% T	Terlampai
3	Akhmad Mansur	80	80% T	Terlampai
4	Alfiatur Rahmah	80	80% T	Terlampai
5	Amalia Dwi Rahayu	81	81% T	Terlampai
6	Ana Rofikoh	80	80% T	Terlampai
7	Andriawan	90	90% T	Terlampai
8	Anggi Arifur Rohman	80	80% T	Terlampai
9	Azkie Fadhila	69	69% TT	Tidak terlampai
10	Aryani Damayanti	80	80% T	Terlampai
11	Dicky Ali S	80	80% T	Terlampai
12	Hendriawan	90	90% T	Terlampai
13	Hidayatul Rohmah	82	82% T	Terlampai

14	Miftahussururi	80	80% T	Terlampai
15	Rina Kiswati	80	80% T	Terlampai
16	Saeful Anwar	83	83% T	Terlampai
17	Sekar Mufaidah	75	75% T	Terlampai
18	Syifaul Abror	80	80% T	Terlampai
19	Tri Mutamimah	80	80% T	Terlampai
20	Triana dewi	78	78% T	Terlampai
21	Uni marfuah	69	69% TT	Tidak terlampai
22	Wahyu Adam S	85	85% T	Terlampai
23	Wati Setyaningtyas	84	84% T	Terlampai
24	Yunus Maulana	90	90% T	Terlampai
	Jumlah		1938	
	Rata-rata		80,75	Sangat Baik

Nilai : Nilai Aspek Psikomotor

Keterangan :

1. 80 – 100 = Sangat baik
2. 70 – 85 = Baik
3. 50 – 69 = Cukup
4. 50 = Kurang

Nilai tertinggi	: 90
Nilai terendah	: 70
Nilai Rata-rata	: 80.75
Jumlah nilai keseluruhan	: 1938
Nilai Sangat Baik	: 20 siswa
Nilai Baik	: 2 siswa
Nilai Cukup	: 2 siswa
Jumlah siswa tuntas	: 24 siswa
Jumlah siswa belum tuntas	: 2 siswa.

SIKLUS 1

Ket : Siklus 1

Siswa masih kurang antusias melakukan lari *Sprint* 60 M

SIKLUS 2

Ket : Siklus 2 Siswa sangat antusias menerapkan permainan Hitam Hijau pada materi Lari *Sprint* 60 M