



**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI SPRINT 60 M MELALUI PENEKANAN
LATIHAN ABC *RUNNING* PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 01 KULU
KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Tino Puji Ramadhan

NPM : 18230311

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

2024

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi 1 dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

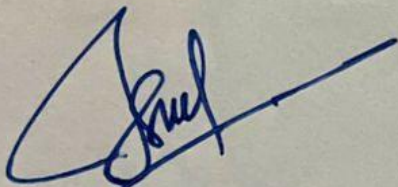
Nama : Tino Puji Ramadhan
NPM : 18230311
Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 60 M
MELALUI PENEKANAN LATIHAN *ABC RUNNING*
PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 01 KULU
KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN
PEKALONGAN.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, **23**. April 2024

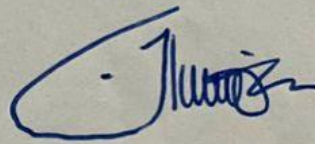
Pembimbing I

Pembimbing II



Osa Maliki, S.Pd, M.Pd

NPP. 148101425



Yulia Ratimiasih, S.Pd. M.Pd

NPP. 179201531

Mengetahui, Dekan FPIPSKR



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

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul " MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 60 M MELALUI PENEKANAN LATIHAN ABC *RUNNING* PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 01 KULU KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN PEKALONGAN".

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disyahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang.

Pada hari : **KAMIS**

Tanggal : **15 AGUSTUS**

Panitia Ujian

Ketua,

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



Sekretaris.

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
NPP. 148101425

Penguji

1. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
NPP. 148101425

2. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
NPP. 179201531

3. Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd
NPP. 158801474

Tanda Tangan

Three handwritten signatures in blue ink are shown, each on a dotted line. The first signature is Osa Maliki, the second is Yulia Ratimiasih, and the third is Maftukin Hudah.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Jangan Cepat Puas dan Tetaplah Menjadi Seperti Padi” - (Penulis)

PERSEMBAHAN :

1. Allah SWT, terima kasih segala rahmat dan hidayah-Mu dan rezeki yang selalu mengalir serta kesehatan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu dan Ayah tercinta Ibu Titik Rustiyaningsih dan Bapak Imam Puji Narko, terima kasih atas kasih sayang dan doa yang selalu tercurahkan kepada anakmu sehingga aku dapat menjadi seperti saat ini.
3. Keluarga besar Mbah Yanto, Mbah Roso (Alm), Om Gandi dan Pakde Mito yang senantiasa memberikan doa dan semangat sehingga saya di mudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Tino Puji Ramadhan

NPM : 18230311

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. dan sepanjang sepengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diaca dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang. **23** April 2024

Peneliti,



Tino Puji Ramadhan

NPM. 18230311

ABSTRAK

Tino Puji Ramadhan "Meningkatkan Kemampuan Lari *Sprint* 60 M Melalui Penekanan Latihan *ABC Running* Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan," Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2024.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pembelajaran menggunakan metode penekanan latihan *ABC Running* dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* 60 m pada siswa?. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan lari *sprint* 60 meter setelah di berikan latihan lari *ABC Running* pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan.

Penelitian ini dilaksanakan di SD egeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan, penelitian ini melibatkan semua siswa kelas VI yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan) dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penilaian pengamatan sikap keaktifan siswa, penilaian ketuntasan hasil belajar.

Hasil pengamatan proses pembelajaran yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran, yaitu siklus I hasil prosentase sebesar 40,00% dan siklus II hasil prosentase sebesar 90,00%, ini ada peningkatan sebesar 50,00%. Berdasarkan perbandingan hasil yang dicapai antara siklus I dan siklus II, secara keseluruhan nilai yang diperoleh untuk setiap aspek terdapat peningkatan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran lari jarak pendek menggunakan metode penekanan latihan *ABC Running* mampu meningkatkan keterampilan lari *sprint* 60 m siswa. Sedangkan saran dalam penelitian ini adalah siswa diharapkan untuk meningkatkan semangat belajar. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dan juga guru diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

Kata Kunci: Hasil Pembelajaran, Lari *sprint* 60 m, Latihan *ABC Running*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNYa schingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Meningkatkan Kemampuan Lari *Sprint* 60 M Melalui Penekanan Latihan *Abc Running* Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabpaten Pekalongan.

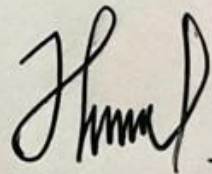
Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis. menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang Ibu Dr. Sri Suciati, M.Hum yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang Bapak Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas PGRI Semarang Bapak Osa Maliki, S.Pd, M.Pd sekaligus Pembimbing 1 yang telah memberikan persetujuan skripsi, bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini..

4. Pembimbing II Ibu Yulia Ratimiasih, S.Pd. M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Bapak Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd sebagai Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang. 13 Agustus 2024



Tino Puji Ramadhan
NPM. 18230311

DAFTAR ISI

	hal
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	7
B. Landasan Teori.....	12
C. Hipotesis.....	58
BAB III METODE PENELITIAN.....	61
A. Jenis Penelitian.....	61
B. Setting Penelitian	64
C. Variabel dan Indikator Keberhasilan Tindakan	64
D. Sumber Data	65
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	66
F. Prosedur/Siklus Penelitian	79
G. Teknik Analisa Data	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	86
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	86

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	88
1. Hasil Penelitian Siklus I.....	88
2. Hasil Penelitian Siklus II.....	100
C. Pembahasan.....	111
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	113
A. Simpulan.....	113
B. Saran.....	113
DAFTARPUSTAKA.....	115

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1.1 Nilai Lari Sprit Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu	3
Tabel 2.1 Kaitan antara kegiatan pembelajaran dengan domain tingkat aspek Psikomotor.....	54
Tabel 3.1 Teknik dan Instrumen Pegumpulan Data.....	67
Tabel 3.2 Bentuk Kisi-kisi aspek Psikomotor.....	68
Tabel 3.3 Format Observasi Aktivitas Guru	73
Tabel 3.4 Format Observasi Aktivitas Siswa.....	75
Tabel 3.5 Tabel Program Latihan Lari ABC Running.....	77
Tabel 4.1 Responde Kelas VI SD Negeri 01 Kulu.....	86
Tabel 4.2 Nilai Keterampilan Lari Jarak Pendek Sebelum Siklus	87
Tabel 4.3 Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus I	91
Tabel 4.4 Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus I	94
Tabel 4.5 Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus I.....	98
Tabel 4.6 Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus II.....	103
Tabel 4.7 Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus II	105
Tabel 4.8 Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus II	1109

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 2.1 Posisi start pada aba-aba "Bersedia"	37
Gambar 2.2 Posisi start pada aba-aba "siap"	38
Gambar 2.3 Posisi start pada aba-aba "ya"	39
Gambar 2.4 Posisi saat berlari.....	40
Gambar 2.5 Posisi memasuki garis <i>finish</i>	41
Gambar 2.6 Gerakan <i>Ankling Drill</i>	44
Gambar 2.7 Gerakan <i>High-Knee Drill</i>	45
Gambar 2.8 Gerakan <i>Butt Kicker</i>	45
Gambar 2.9 Gerakan <i>Skippings</i>	46
Gambar 2.10 Geraka <i>Foreleg Extension Marching</i>	46
Gambar 2.11 Gerakan <i>Straight Leg Running</i>	47
Gambar 2.12 Gerakan <i>High Knee Bounce Skips</i>	47
Gambar 2.13 Gerakan <i>Ankle Bounce</i>	48
Gambar 2.14 Gerakan <i>Bounding</i>	48
Gambar 2.15 Domain Psikomotorik beserta Contoh Penggunaannya.....	49
Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	63
Gambar 4.1 Grafik Ketuntasan Belajar Siklus 1	100
Gambar 4.2 Grafik Ketuntasan Belajar Siklus 2.....	111

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
1.Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing	119
2.Lembar Surat Penelitian.....	120
3.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	121
4.Tabel data Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu.....	122
5.RPP Siklus 1.....	123
6.RPP Siklus 2.....	136
7.Tabel Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus 1.....	149
8.Tabel Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus 1	151
9.Tabel Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus 2.....	153
10.Tabel Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus 2	155
11.Tabel Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus 1.....	157
12. Tabel Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus 2.....	159
13. Dokumentasi Kegiatann Siklus 1 dan 2.....	161

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) mempunyai peranan penting dalam setiap individu. Guru Penjasorkes harus bisa memahami tujuan akhir dari pembelajaran Penjasorkes agar siswa bisa mampu berolahraga dan beraktivitas secara teratur. Mempelajari ilmu Penjasorkes nantinya siswa dapat memahami pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penjasorkes juga mengajarkan siswa tentang berbagai macam permainan agar merasa senang dan tergerak untuk melakukan aktifitas olahraga. Penjasorkes merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik anak baik motorik halus maupun motorik kasar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar berjalan berdasarkan kurikulum yang berlaku saat ini, yakni kurikulum Kurikulum 2013 dan IKM (Implementasi Kurikulum Merdeka) yang didalamnya juga telah tercantum materi-materi apa saja yang akan diajarkan.

Pembelajaran lari jarak pendek merupakan cara atau dasar-dasar yang harus dikuasai setiap siswa ketika akan melakukan lari cepat, karena dalam lari cepat dibutuhkan unsur-unsur kesegaran jasmani diantaranya reaksi, percepatan, kecepatan, kelincahan, power, keseimbangan, dan sebagainya. Selain itu, penekanan gerakan lari cepat adalah pada kecepatan dan daya tahan yang ditentukan dengan jarak. Tujuan dari pembelajaran lari cepat adalah agar

siswa dapat melakukan lari cepat dengan tepat dan sempurna. Gerak dasar lari jarak pendek merupakan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar khususnya kelas VI.

Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (sprint) merupakan salah satu bagian dari nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari sprint mempunyai tehnik gerakan yang sangat kompleks. Pelaksanaan gerakannya mencakup gerakan start, gerakan lari cepat dan gerakan finish. Untuk memperoleh kualitas lari yang baik seseorang harus memiliki tehnik yang baik. Oleh sebab itu unsur tehnik harus selalu dipelajari dan dilatih dengan sebaik baiknya. Dalam hal ini peranan guru sangat diharapkan dalam proses melatih maupun pembelajarannya dalam pelaksanaan kegiatan atletik khususnya lari sprint.

Dari hasil observasi awal peneliti, hasil belajar lari cepat (sprint) sebagian siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), dimana KKM penjasorkes di SD Negeri 01 Kulu adalah 75. Dari 20 siswa putra dan putri kelas VI baru sekitar 40% siswa yang nilainya sudah mencapai KKM. Ada banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari cepat di SD Negeri 01 Kulu dibawah KKM. Misalnya, kurangnya pengetahuan siswa tentang tehnik lari sprint, kurangnya latihan-latihan lari pada siswa, kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk

mengikuti proses pembelajaran lari sprint. Berikut merupakan daftar sampel yang diperoleh peneliti ketika melakukan observasi awal.

Tabel 1.1

Nilai Lari Sprit Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu

No	Nama	Nilai
1	AS	73
2	AZPH	73
3	AGA	71
4	ADA	83
5	APL	72
6	AI	72
7	ARR	74
8	AYA	72
9	AF	85
10	DMA	73
11	HS	83
12	IAQ	84
13	KAN	80
14	LTS	75
15	MAB	80
16	RZR	82

17	RNR	80
18	SKR	72
19	VR	74
20	WRS	71

Sumber : Peneliti (2023)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dan dari masalah umum yang dihadapi guru penjas dalam pengemasan dan penyampaian materi khususnya gerak dasar lari cepat, maka peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Lari *Sprint* 60 M Melalui Penekanan Latihan ABC *Running* Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diungkapkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik masih mengalami kesulitan di dalam melakukan lari *sprint*
2. Kecepatan lari siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu belum maksimal
3. Belum terlihat penerapan metode ABC *Running* terhadap peningkatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah diidentifikasi pada latar belakang, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah ada peningkatan lari *sprint* 60 meter setelah di berikan latihan lari ABC *Runing* pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan ?.

D. Tujuan Penelitian

Merumuskan tujuan merupakan sesuatu yang penting dalam kegiatan penelitian. Perumusan tujuan dapat menjadi pedoman untuk langkah selanjutnya. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan lari *sprint* 60 meter setelah di berikan latihan lari ABC *Running* pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan.

E. Manfaat Penelitian

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini nantinya dapat dimanfaatkan secara teoretis dan secara praktis. Manfaat dari penelitian ini diantaranya untuk hal -hal sebagai berikut.

1. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan, serta ketrampilan dalam memilih model pembelajaran yang baik dan efektif untuk mengajar penjasorkes apabila sudah menjadi guru penjasorkes.

2. Bagi guru pendidikan jasmani

Dapat digunakan sebagai pedoman untuk menentukan dan memilih model pembelajaran yang baik dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint atau lari cepat.

3. Bagi siswa

Selain diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, juga dapat memacu siswa agar lebih berpartisipasi dan berperan serta secara aktif dalam kegiatan pembelajaran penjas, khususnya lari cepat atau lari sprint.

4. Bagi Sekolah.

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran penjasorkes.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang telah dilaksanakan oleh orang lain dan memiliki beberapa kesamaan sebagai pendukung penelitian ini. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dalam mendukung penyusunan penelitian ini yaitu:

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan ABC Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh latihan penguatan teknik atau koordinasi masih jarang dilakukan, sehingga pada atlet remaja latihan koordinasi antara kaki, tangan dan badan masih belum sesuai 44 dengan gerakan yang benar, seperti ayunan tangan kurang didorong ke belakang, paha yang kurang diangkat keatas sehingga langkah kaki masih terlalu pendek, badan yang goyang saat ayunan tangan mengayun dan lain sebagainya sehingga menyebabkan hasil lari yang tidak maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan metode quasi eksperiment design atau eksperimen semu dengan one group pretest and posttest design, sedangkan pengumpulan data menggunakan uji t (paired sample t-test). Subjek dalam penelitian ini adalah anggota Sportif Atletik Club. Subjek dipilih berdasarkan dengan beberapa ketentuan yaitu, subjek yang dipilih adalah pelari

menengah/jauh, subjek masih bersekolah SMP dan SMA, subjek harus terdaftar sebagai anggota Sportif Atletik Club Gunungkidul, subjek sudah memulai latihan minimal 3 bulan terakhir, dan subjek bersedia untuk mengikuti program latihan atau treatment yang diberikan oleh peneliti. Sampel penelitian ini terdapat 11 orang, terdiri dari 9 orang pria dan 2 orang wanita. Hipotesis nihil (H_0) mengatakan tidak ada pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi lari. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan ada pengaruh yang signifikan pada latihan ABC terhadap koordinasi lari. Kaidah yang digunakan yaitu bila $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sebaliknya jika nilai $p > 0.05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan penghitungan data pretest dan posttest hasil analisa teknik lari diperoleh thitung -4.276 dan ttabel 2.228 dengan nilai $p = 0.000$. dengan nilai $p < 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, hipotesis yang mengatakan “Adanya 45 pengaruh latihan ABC terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul”, dapat diterima. Hasil rata-rata pretest diperoleh 60.73 sedangkan pada hasil posttest diperoleh rata-rata sebesar 66.55. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 9.6 %. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan ABC dapat meningkatkan koordinasi teknik lari untuk atlet nomor lari di Sportif Atletik Gunungkidul.

Penelitian yang dilakukan oleh Salman (2013). Dengan Judul “Penerapan Lari Abc Untuk Meningkatkan Kualitas Gerak Dasar Lari Jarak Pendek”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bahwa penerapan lari

ABC dalam mengembangkan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas V SDN Karya Mulya Kecamatan Ngamprah Kabupaten Bandung Barat. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian eksperimen. Dalam penggunaan metode ini peneliti menggunakan One Group-Pretest-Posttest Design. Instrumen yang digunakan untuk peningkatan gerak dasar lari jarak pendek yaitu gerakan start, gerakan lari jarak pendek, dan gerakan finish. Sementara itu alat ukur untuk hasil peningkatan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek yaitu lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penerapan pembelajaran lari ABC dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek baik itu gerak start, gerak lari jarak pendek, dan gerak finish. Hasil peningkatan tersebut ditunjukkan dari perbandingan Z_{hitung} dan Z_{tabel} dengan hasil sebelum dan sesudah diberikan latihan metode ABC adalah -3,974 dengan nilai p -value 0,000. Karena nilai Z_{hitung} (- 3,974) < Z_{tabel} (-1,96) dan nilai p -value < 0,05 maka hasilnya ada perbedaan gerakan kualitas gerak dasar lari jarak pendek sebelum dan sesudah diberikan latihan lari ABC. Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu dengan penerapan pembelajaran lari ABC dalam pembelajaran Atletik khususnya lari jarak pendek pada usia sekolah dasar dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas V SDN Karya Mulya Kabupaten Bandung Barat.

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di Sma Negeri 4

Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Athletic Basic Coordination terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen design atau eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Sampel penelitian ini adalah semua peserta didik Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 10 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 60 meter. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil t hitung sebesar $6,497 > 2,26$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Athletic Basic Coordination terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Kelas Khusus Olahraga cabang atletik di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Jadi berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 64,00% untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan Athletic Basic Coordination.

Penelitian yang dilakukan oleh Sofyan (2017). “Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan (FOK), Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Pembimbing 1 Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan

Pembimbing 2 Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan running abc terhadap kecepatan lari jarak pendek 60 meter pada olahraga atletik kelas olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Dari hasil tes awal X1 dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10.833, nilai varians 1.12, dan nilai standar deviasi

1.05. Sedangkan hasil penelitian tes akhir X2 dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10.82, nilai varians 1.13, dan nilai standar deviasi 1.06. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh t observasi = 9.86 dari tabel nilai t atau t tabel pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga t tabel = 1.73. Dengan demikian t observasi lebih besar dari pada t tabel, kriteria pengujian mengatakan bahwa tolak H_0 jika t observasi (t_o) > (t_t), oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo.

Penelitian yang dilakukan oleh Edy (2016) dengan judul “Peningkatan Lari 60 Meter Dengan Abc Running Di Sdn 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melaw”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan siswa dalam metode ABC running, pada siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang tahun pelajaran 2014-2015. Penelitian ini menggunakan metode, Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 18 Tanjung Tapang terbagi atas 8 siswaputra dan 12 siswa putri

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui metode ABC running pembelajaran lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 18 Tanjung Tapang Kabupaten Melawi tahun pelajaran 2014-2015 hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan gerakan lari 60 meter dan hasil belajar pada kondisi awal (15%), siklus I (50%), dan siklus II (85%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (50%).

B. Landasan Teori

1. Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu usaha untuk membuat siswa belajar, sehingga situasi tersebut merupakan peristiwa belajar (*event of learning*) yaitu usaha untuk terjadinya perubahan tingkah laku dari siswa. Perubahan tingkah laku dapat terjadi karena adanya interaksi antara siswa dengan lingkungannya. Sementara itu, menurut Chauhan bahwa pembelajaran adalah upaya dalam memberi stimulus, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar (Sunhaji, 2014). Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu interaksi seseorang yang terjadi disuatu tempat sehingga menghasilkan suatu perubahan terhadap dirinya dari hal yang tidak diketahui menjadi tahu. Secara sederhana istilah pembelajaran bermakna sebagai upaya untuk membelajarkan seseorang atau kelompok orang yang melakukan berbagai upaya (*effort*) dan berbagai strategi, metode dan pendekatan kearah pencapaian tujuan yang direncanakan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa selain pembelajaran sebagai perubahan tingkah laku, dapat diartikan juga sebagai upaya untuk menghasilkan sesuatu yang direncanakan agar mencapai tujuan yang ingin dicapai. Pembelajaran berkaitan erat dengan pengembangan potensi manusia (peserta didik), perubahan dan pembinaan dimensi-dimensi kepribadian peserta didik (Anwar, 2013). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran itu memiliki arti yang sangat luas tidak hanya terfokus pada tingkah laku sehingga adanya interaksi antara dua orang lebih atau dengan lingkungannya. Akan tetapi pembelajaran itu merupakan sesuatu hal yang merubah seseorang menjadi lebih baik dan juga menambah pengetahuan yang dimilikinya melalui perantara seseorang yang memiliki pengetahuan lebih dari orang yang belajar tersebut, dari yang tidak tahu menjadi tahu.

2. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana,

bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dan resep latihan yang benar. Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia, agar manusia dapat melaksanakan kegiatan olahraga dengan benar, perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan olahraga yang memadai. Pendidikan jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan yang memadai bagi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Menurut Husdarta (dalam Amin 2017: 9) „pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan tentang pembentuk badan, tetapi dengan manusia seutuhnya“. Melalui pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat tercapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah baik ditingkat SD, SMP dan SMA antara lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang studi yang tidak dapat dipisahkan dari bidang studi lain dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Hal ini terbukti dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani dari mulai tingkat dasar sampai dengan sekolah tingkat lanjutan

dan juga disertai pula penyempurnaan kurikulum pendidikan jasmani semakin baik. Pendidikan jasmani sangat penting diberikan di sekolah dalam rangka meningkatkan kemampuan siswa melalui pemberian proses pembelajaran keterampilan gerak guna mencapai peningkatan kualitas pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Tujuan pendidikan jasmani diajarkan di sekolah sangat luas, maka tidak mungkin tercapai tujuan-tujuan tersebut jika dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak dilakukan secara terencana, sistematis, terukur, menggunakan alat yang tepat dan metode pembelajaran yang tepat untuk pendidikan jasmani. Adapun menurut Achmad Paturusi (2012: 4) "Arti pendidikan jasmani secara umum dapat di definisikan sebagai berikut: Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan permainan yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan". Pendidikan jasmani merupakan salah satu aktivitas fisik ataupun fisikis dalam suatu pembelajaran yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan siswa setelah pembelajaran.

Dari pengertian ini, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Sedangkan Dini Rosdiani (2015: 1) bahwa "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan

pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat”. Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan, alat yang digunakan untuk mendidik”. Dapat di definisikan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum, karena diharapkan dalam pendidikan jasmani perkembangan motorik, perkembangan afektif dan perkembangan kognitif anak dapat berjalan dengan seimbang.

3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Peserta didik dapat mempelajari tentang materi pembelajaran (aspek kognitif), belajar gerak (aspek psikomotor), serta kepedulian, sikap, dan tanggung jawab (aspek afektif). Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dirancang agar membuat peserta didik memiliki inisiatif, sehingga melakukan aktivitas fisik dengan gembira. Pendidikan jasmani dapat bersifat rekreatif karena peserta didik sudah lelah belajar di dalam kelas pada pelajaran lain yang dilakukan setelahnya atau sebelumnya. Sebagai upaya menerapkan fungsi rekreatif dalam pembelajaran, guru dapat menggunakan permainan agar peserta didik merasa tertantang dan terhibur. (Hanim, 2021). Menurut Barus (2019: menjelaskan guru diharapkan mampu menggunakan model

pembelajaran terbaik yang sesuai dengan kondisi anak, lingkungan belajar anak, dan daya dukung yang dimiliki anak.

Permainan berkelompok cenderung disukai oleh remaja, karena terdapat persaingan kelompok, kerjasama tim, dan emosional positif didalamnya. Diringkaskan dalam terminology yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif dan tak kalah pentingnya domain afektif. Pengembangan domain psikomotorik secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perceptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan itu sendiri. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah system (misalnya system peredaran darah, system pernafasan, system metabolisme, dll).

Dalam pengertian yang lebih resmi, sering dibedakan konsep kebugaran jasmani ini dengan konsep kebugaran motorik. Keduanya dibedakan dalam hal: kebugaran jasmani menunjuk pada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan (jantung-

paru), kelentukan (otot dan persendian); sedangkan kebugaran motorik menekankan aspek penampilan yang melibatkan kualitas gerak sendiri seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, power, keseimbangan, dll. Namun dalam naskah ini, penulis akan menggunakan konsep kebugaran jasmani tersebut untuk menunjuk pada keseluruhan aspek diatas. Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempersepsi rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan itu.

Penekanan proses pembelajarannya lebih banyak ditujukan pada proses perangsangan yang bervariasi, sehingga setiap sekali anak selalu mengerahkan kemampuannya dalam mengolah informasi, ketika akan menghasilkan gerak. Dengan cara itu, kepekaan system saraf anak semakin dikembangkan. Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Aspek kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak saja menyangkut penguasaan pengetahuan factual semata-mata, tetapi meliputi pula pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga serta manfaat pengisian waktu luang. Domain afektif mencakup Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah

Dasar I Sudarsinah (2021) sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh.

Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak. Intelegensia emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan pertimbangan akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan social dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat. Demikian juga dengan ketekunan; tidak ada pekerjaan yang dapat dicapai dengan baik tanpa ada ketekunan. Ini juga berlaku sama dengan kemampuan memotivasi diri, kemandirian untuk tidak selalu diawasi dalam menyelesaikan tugas apapun. (Sudarsinah, 2021).

4. Pembelajaran Atletik

a. Pengertian Atletik

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas beladiri, aktivitas atletik, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas

senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri serta kesehatan (Abdul Hafidz et al., 2021). Cabang olahraga atletik termasuk dalam ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah baik tingkat sekolah dasar maupun sekolah menengah. Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik terdapat pada semua cabang olahraga. Atletik memiliki karakteristik gerakan yang paling mendasar yang menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari seperti berlari, berjalan, melempar dan melompat.

Istilah "atletik" berasal dari Bahasa Yunani yaitu "athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain (Nugraheni et al., 2020).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan

bahwa atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Lari terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh dan marathon (Henjilito, 2017).

b. Cabang-cabang atletik

Menurut Edy Purnomo & Dapan (2017) Cabang olahraga atletik dibagi menjadi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olahraga atletik nomor jalan adalah jalan cepat. Nomor lari adalah lari jarak pendek, menengah, jauh, dan rintangan. Cabang olahraga atletik nomor lompat adalah lompat jauh, tinggi, dan galah. Nomor lempar adalah tolak peluru, lempar lembing, cakram, dan martil. Olahraga atletik adalah olahraga yang sering disebut sebagai olahraga tertua yang ada di dunia.

Kata atletik sendiri berasal dari bahasa Yunani “Athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Olahraga ini dibagi menjadi 4 nomor besar, yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Masing-masing nomor olahraga atletik terdiri dari berbagai jenis kegiatan, mulai dari sprint hingga maraton untuk nomor lari, lompat tinggi dan lompat jauh untuk nomor lompat, lempar lembing dan lempar peluru untuk nomor lempar, dan jalan cepat untuk nomor jalan. Jika ditotal, ada puluhan cabang olahraga atletik yang biasa dipertandingkan di setiap ajang olahraga mulai dari SEA Games hingga Olimpiade.

Namun secara umum, berikut ini cabang-cabang olahraga atletik yang dianggap populer. Berikut ini cabang olahraga atletik dari masing-masing nomor yang sering di pertandingan, Edy Purnomo & Dapan (2017) :

1) Pengertian Jalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah dilakukan oleh siapa saja tidak mengenal usia namun demikian jika gerakan jalan tidak di perhatikan dari usia muda dikhawatirkan ada kelaianan dalam berjalan, untuk itu perlu diinformasikan gerakan jalan maupun bentukbentuk latihan dalam berjalan yang dapat dilakukan secara bermain baik itu kelompok kecil maupun besar. Edy Purnomo & Dapan (2017).

2) Macam-macam Jalan

a) Jalan Cepat

Jalan cepat adalah gerak maju dengan melangkah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah, setiap kali melangkah kaki depan harus menyentuh tanah sebelum kaki belakang menunggalkan tanah. Kaki yang digerakkan maju ke depan harus diluruskan sejak saat persentuhan pertama dengan tanah hingga badan mencapai posisi vertikal.

b) Jalan Serempak

Jalan serempak adalah suatu gerakan jalan berbasis yang dilakukan secara berkelompok atau beregu yang jumlahnya tidak kurang dari 10 orang, agar supaya gerakan jalan lebih dinamis dan menarik maka jalan yang dilakukan oleh sekelompok orang tersebut melakukan variasi-variasi gerakan jalan baik itu langkah tegap, langkah ngeper, langkah silang dan lain sebagainya guna merangsang untuk melakukan

c) Jalan di Tempat

Gerakan jalan di tempat memberikan rangsang kepada siswa untuk mau melakukan gerakan mengangkat lutut, tujuangerakan ini memberikan rasa atau irama langkah satu sama lainnya

d) Jalan Mundur

Gerakan jalan mundur memberikan rangsang untuk keseimbangan serta filing terhadap suatu kondisi, juga memberikan dan merangsang kewaspadaan diri terhadap lingkungan sekitar, juga menambah rasa percaya diri bagi pertumbuhan mental anak.

e) Jalan Menyamping

Jalan menyamping dapat dilakukan oleh semua anak-anak sekolah serta dengan bermacam variasi untuk mempuk rasa percaya diri serta menumbuhkan kecepatan dalam melakukan aktivitas anak. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan

menggunakan alat, dapat dilakukan dan bentuk permainan, baik satu-satu, dua-dua, tiga-tiga dan lain sebagainya

f) Jalan Silang

Jalan silang dapat dilakukan dengan dua macam cara yaitu jalan silang maju ke depan dan jalan silang menyamping. Jalan silang ini memberikan kualitas atau tekanan pada kaki khususnya pada persendian pinggul dan persendian lutut serta persendian pada pergelangan kaki.

g) Jalan Jinjit

Jalan jinjit merupakan kontraksi dari otot kaki dengan bertumpu pada ujung kaki atau telapak kaki dengan didukung dengan keluasan dari persendian pergelangan kaki. (Edy Purnomo & Dapan, 2017)

3) Pengertian Lari

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Edy Purnomo & Dapan (2017)

a) Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Lari jarak pendek terdiri dari lari 100 m, 200 m, 400 m. secara teknis sama, yang membedakan hanyalah pada

penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus di tempuh makin banyak tenaga yang harus di butuhkan.

b) Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing-masing pelari berlari dilintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan pertama barulah pelari-pelari itu boleh masuk ke lintasannya pertama. Hal yang pertama perlu di perhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan kekuatan/stamina dari masing-masing pelari. Gerak lari jarak menengah (800 m-1500 m) dan sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek. terletak pada cara kaki menapak.

Lari jarak menengah, kaki menapak *ball heel ball*, ialah menapakkan pada ujung kaki tumit dan dengan ujung kaki. Star dilakukan dengan cara berdiri.

Lari jarak menengah dalam atletik terbagi atas tiga jarak :

- (1) Lari jarak 800 m untuk putra dan putri.
- (2) Lari jarak 1500 m untuk putra dan putri.
- (3) Lari jarak 3000 m untuk putra dan putri.

c) Lari Gawang

Lari gawang merupakan salah satu cabang atletik lari selain lari jarak pendek, menengah, jauh, dan estafet. Cabang olahraga ini dipertandingkan di berbagai kejuaraan, baik tingkat nasional maupun internasional, seperti olimpiade. Dalam lari gawang, pelari harus melakukan lari sprint dengan memperhatikan momentum yang tepat untuk bertolak melompati gawang dan mendarat dengan teknik yang benar. Selama perlombaan, apabila menjatuhkan gawang yang dilompati, maka pelari masih boleh melanjutkan lari. Namun jika sampai lari di luar jalur, maka ia akan didiskualifikasi

d) Lari Jarak Jauh

Jarak jauh dilakukan dalam lintasan stadion jarak 3000 m, ke atas, 5000 m, 10.000 m, sedangkan *marathon* dan juga *cross-country*, harus dilakukan di luar stadion kecuali start dan finish, secara fisik dan mental merupakan keharusan bagi pelari jarak jauh. Ayunan lengan dan gerakan kaki dilakukan sering-seringnya. Makin jauh jarak lari yang di tempuh makin rendah lutut diangkat dan langkah juga makin kecil. Lari jarak 800 m dan 1500 m. Over-latihan lari jarak jauh membantu atlet lompat jarak yang lebih jauh daripada tujuan ditetapkan. Sebagai contoh, memiliki pelari 100 m praktek dengan menjalankan 200 m berulang di trek. Ini secara khusus terkonsentrasi di musim ketika atlet bekerja pada ketahanan bangunan. Khusus over-latihan lari

jarak jauh yang dilakukan 1-2 kali seminggu. Ini bagus untuk membangun ketahanan sprint, yang dibutuhkan dalam kompetisi di mana atlet yang berlari di landasan 3-6 kali.

e) Lari Sambung/Estafet

Lari sambung atau lari beranting atau lari estafet merupakan kegiatan jasmani berupa berlari sambil memindahkan benda atau alat dari satu pelari kepada pelari lainnya, aktivitas ini sangat diminati anak-anak karena kegiatan tersebut memiliki unsure permainan dan perlombaan Lari ini berjarak 400 m. Lari estafet adalah lomba antar tim. Inilah satu-satunya lomba beregu yang ada di cabang atletik. Ada 4 orang atlet lari terpilih di setiap timnya. Pelari tercepat di tim tersebut akan mengambil posisi terakhir. Kondisi kritis kadang terjadi ketika seorang pelari memberikan tongkat kepada pelari berikutnya. Kalau tongkat tersebut terjatuh, maka sepersekian detik terbuang percuma. (Edy Purnomo & Dapan, 2017)

4) Pengertian Lempar

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas. Edy Purnomo & Dapan (2017)

a) Lempar Cakram

Olahraga lempar cakram adalah salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun dalam perlombaan atletik indoor, nomor lempar cakram tidak diperlombakan. Olahraga ini telah ada sejak olimpiade kuno. Dalam perlombaan lempar cakram, atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti peraturan yang berlaku. Dalam perlombaan atletik resmi, diberi kesempatan melempar sebanyak tiga kali.

Lempar cakram juga merupakan salah satu perlombaan atletik yang dapat menimbulkan bahaya dalam perlombaan atletik tingkat profesional, para atlet mampu melemparkan cakram dengan sangat jauh, tentu saja hal ini dapat menimbulkan akibat yang fatal jika cakram mengenai seseorang. Untuk itu, diperlukan semacam pagar khusus di sekeliling lapangan lempar cakram. Pagar berupa jaring tersebut dipasang dengan tinggi 4 m. dari segi bentuk dan ukuran, sebenarnya lapangan lempar cakram sama persis dengan lapangan lempar martil. (Edy Purnomo & Dapan , 2017)

b) Lempar Lembing

Lembing adalah olahraga yang merupakan keturunan dari banyak bentuk kompetisi di bentuk di berbagai belahan dunia kuno. Yang melibatkan melemparkan dari peluru. Lembing adalah suatu peristiwa yang membentuk bagian dari olimpiade

kuno, dan itu termasuk dalam perdana Olimpiade modern pada tahun 1896. Lembing akhirnya di atur oleh lintasan dan lapangan payung tubuh, International Athletic Amateur Federation (IAAF). Lempar lembing merupakan suatu aktivitas yang menuntut kecekatan dan kekuatan dalam melempar. Mediana berupa lembing, yaitu sejenis tombak, tapi lebih ringan dan kecil. Awal mulanya, lempar lembing lebih identik dengan aktivitas berburu nenek moyang manusia. Sebagaimana olahraga atletik lainnya, lempar lembing diadopsi dari kebiasaan kaum laki-laki pada zaman tersebut. (Edy Purnomo & Dapan, 2017)

5) Pengertian Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin, Edy Purnomo & Dapan (2017).

Berat peluru:

Untuk senior putra = 7.257 kg

a) Untuk senior putri = 4 kg

b) Untuk yunior putra = 5 kg

c) Untuk yunior putri = 3 kg

6) Pengertian Lompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat

dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik .cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Edy Purnomo & Dapan (2017)

a) Lompat Jauh

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-sejauhnya. Maka untuk mencapai lompat yang jauh, terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Dalam lompat jauh terdapat bak lompat yang berisi pasir sebagai tempat pendaratan akhir dari melompat. Dalam lompat jauh gaya di bagi menjadi tiga macam gaya, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan, dan gaya menggantung. Akan tetapi prinsip dasar dari ke tiga gaya tersebut tetap sama.

Loncat jauh dapat di bagi ke dalam ancang-ancang, lepas tapak, melayang, dan mendarat. Pada semua teknik lompat jauh ancang-ancang merupakan lari dengan percepatan dari start. Ancang-ancang kira-kira sejauh 30 m-45m. Frekuensi serta panjang langkah ancang-ancang makin meningkat sampai persiapan lepas tapak. Selama 3-5 langkah terakhir peloncat mempersiapkan diri untuk mengalihkan ancang-ancang

(kecepatan horizontal) kepada lepas tapak (kecepatan vertikal). Pada saat itu sebaliknya kecepatan jangkauan di kurangi, satu langkah sebelum terakhir, kira-kira 10 cm-15 cm lebih panjang dari langkah sebelumnya dan terakhir.

Karena itu titik berat badan agak terbawa ke bawah, dan sodokan tenaga vertikal di perbesar. Sedangkan lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jangkit biasanya disebut lompat tiga (triple jump) karena lompat jangkit terdiri dari tiga urutan gerak yaitu gerak berjingkat, gerak melangkah, dan gerakan melompat itu sendiri. Tiga macam gerakan tersebut dilakukan secara terpadu dan berkesinambungan dalam satu rangkaian. Edy Purnomo & Dapan (2017)

b) Lompat Jangkit

Lompat jangkit memiliki persamaan dengan lompat jauh. Perbedaannya, ancang-ancang dalam lompat jangkit dilakukan dengan tiga kali lompatan. Oleh sebab itu, lompat jangkit sering juga disebut lompat tiga atau triple jump. Gerakan lompat jangkit memproyeksikan pusat gaya berat tubuh si pelompat di udara ke arah depan, melalui tiga tahapan lompatan atau tumpuan, yaitu Hop-Step-Jump. Teknik nan biasa digunakan dalam lompat

jangkitin di antaranya awalan, Gerakan Hop, Gerakan step, dan Gerakan Mendarat (Jump). Dalam lompat jangkitin, terdapat tiga tipe pelompat, diantaranya pelompat datar, pelompat alamiah, dan pelompat terjal. Pelompat datar menekankan pada loncatan pertama nan datar dan lengan kiri dan kanan nan mengayun ke arah berlawanan. Pada pelompat terjal, saat tolakan buat langkah, lengan kiri dan kanan pelompat berayun ke arah nan sama. Sedangkan pelompat alamiah, urutan termin saat melakukan lompatan semakin tinggi, yaitu saat jingkat, langkah, dan lompat. (Edy Purnomo & Dapan, 2017)

c) Lompat Tinggi

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Lompat tinggi adalah salah satu cabang dari atletik. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Tinggi tiang mistar yang harus di lewati atlet minimal 2,5 meter, sedangkan panjang mistar minimal 3,15 meter. Lompat tinggi di lakukan di arena lapangan atletik. Lompat tinggi di lakukan tanpa bantuan alat. Dalam pertandingan, mistar akan di naikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta mestilah melonjak dengan sebelah kaki peserta boleh mulai melompat di mana – mana ketinggian permulaan yang di sukainya sesuatu lompatan

akan di kira batal jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat.

Menjatuhkan palang semasa membuat lompatan atau menyentuh kawasan mendarat apabila tidak berjaya melompat peserta yang gagal melompat melintasi palang sebanyak tiga kali berturut-turut (tanpa di ambil kira di aras mana kegagalan itu berlaku) akan terkeluar dari pertandingan seseorang peserta berhak meneruskan lompatan (walaupun semua peserta lain gagal) sehingga dia tidak dapat meneruskannya lagi mengikut peraturan ketinggian lompatan di ukur secara menegak dari aras tanah hingga bahagian tengah di sebelah atas padang. Setiap peserta akan di beri peluang sebanyak tiga kali untuk melakukan lompatan. Jika peserta tidak berhasil melewati mistar sebanyak tiga kali berturut-turut, dia dinyatakan gagal. Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin yang dapat dilakukan. Pemenang di tentukan dengan lompatan tertinggi yang di lewati. (Edy Purnomo & Dapan, 2017).

5. Hakikat Lari

Lari adalah suatu kegiatan fisik yang melibatkan semua anggota tubuh mulai dari kepala hingga kaki. Lari dapat memberikan kesehatan fisik pada manusia, karena dengan berlari manusia dapat mengeluarkan keringat dan dapat memberikan latihan terhadap jantung, sehingga apabila

seseorang rajin melakukan lari jantungnya akan terlatih dan tidak mudah merasa lelah. Lari adalah salah satu nomor cabang olahraga atletik. Jika lari dilihat dari jaraknya maka lari dibagi menjadi tiga kategori yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Namun lari juga dapat dikelompokkan dengan lapangan dan alat yang digunakan yaitu lari gawang, lari steeple chase, lari estafet, lari marathon (Khomsin, 2011 : 7). Yang menjadi perbedaan utama antara lari dan berjalan adalah ketika berlari ada gerakan melayang di udara atau ada saatnya dimana kedua kaki tidak menyentuh tanah atau lapangan. Ketika seseorang melakukan lari maka gerakannya adalah tangan ditekuk 90° kedepan tubuh kemudian jari tangan dikepalkan setelah itu tangan diayunkan sesuai dengan irama kaki. Gerakan ayunan tangan menyilang dengan gerakan kaki yang maju, apabila kaki kanan yang maju maka tangan kiri harus berada didepan tubuh dan sebaliknya apabila kaki kiri yang maju maka tangan kanan harus beradadidepan tubuh. Fungsi dari ayunan tangan adalah untuk memberikan daya dorongan terhadap tubuh sehingga dapat dengan cepat melakukan lari. Secara alamiah tangan dan kaki bergerak secara menyilang ketika tangan diberikan kekuatan untuk mengayun maka kaki juga secara otomatis akan mendapatkan dampaknya.

6. Hakikat Lari *Sprint* 60 Meter

Lari cepat (*sprint*) merupakan sebuah pengaruh yang mendukung semua cabang olahraga, untuk meningkatkan prestasi seseorang dengan maksimal, ada beberapa komponen kondisi fisik yang berperan penting

untuk menunjang prestasi, beberapa komponen tersebut diantaranya: kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, daya tahan, stamina, ketepatan, keseimbangan dan daya ledak. Menurut Nyoman S (2015) cabang atletik nomor lari, tujuan pelari adalah menempuh jarak tertentu dengan waktu tempuh sekecil mungkin. Jadi tujuan dasar dalam lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan rata-rata lari di jalur lomba.

Menurut Mukhlis (2018:1038) Lari *sprint* adalah suatu gerakan siklik yang adanya saat melayang dan menempuh jarak dengan kecepatan tinggi atau meminimalkan waktu tempuh dan memaksimalkan hasil dalam pencapaian tujuan dengan menumpuh waktu yang sesingkat-singkatnya. Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh, dari lari 50 m, 100 m, 200 m, sampai dengan jarak 400 m, secara teknis adalah sama meskipun ada perbedaan hanya terletak pada penghematan tenaga, karena semakin jauh jarak semakin membutuhkan daya tahan yang besar. Menurut Muller dalam I Made K (2015:92) Waktu lari 50 meter ditentukan oleh dua hal yaitu panjang langkah dan frekuensi langkah lari. Oleh karena itu dua hal tersebut sangat mempengaruhi hasil lari sprint (catatan waktu) yang diperoleh.

Menurut Gevi Indra (2014:156) Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu phase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari sprint atau sering dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara

untuk berlari di mana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Menurut Zafar (2010:10) ukuran gerak lari sprint secara keseluruhan adalah tiap langkah terdiri dari fase topang (yang dapat dirinci menjadi satu fase topang depan dan fase dorong) dan fase melayang (yang dapat dirinci menjadi fase ayun depan dan fase pemulihan). Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Berdasarkan pendapat di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa lari *sprint* 60 meter merupakan sebuah upaya berpindah tempat dengan jarak yang telah ditentukan dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Dan tentunya dengan cara berlari yang dimulai dengan start dan diakhiri dengan finish.

7. Teknik Lari *Sprint*

a. Teknik *Start*

Start adalah suatu persiapan seorang pelari (*Sprinter*) yang akan melakukan gerakan berlari. Untuk lari jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok (*Crouch start*). Tujuan utama *start* dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola percepatan lari. Adapun menurut Sukma (2016:19) tahapan dalam melakukan start adalah sebagai berikut :

- 1) Pada saat aba-aba “bersedia” (on your marks)



Gambar 2.1 Posisi *start* pada aba-aba "Bersedia"

Sumber : Fanti (2015)

- a) Berdiri tegak kira-kira 3 langkah dibelakang garis *start*.
- b) Pada aba-aba "bersedia" maju kedepan dan meletakkan kaki depan dibelakang garis start jaraknya sama dengan panjang tungkai bawah.
- c) Letakkan lutut tungkai belakang sejajar dengan ujung jari-jari kaki depan.
- d) Letakkan kedua tangan dibelakang garis *start* selebar bahu dengan kedua ibu jari berhadapan dengan jari-jari lainnya mengarah ke luar.
- e) Pada sikap "bersedia" ini kedua lengan sejajar dari bahu ke bawah bila dilihat dari depan.
- f) Lengan tegak lurus dari bahu ke bawah, bila dilihat dari samping berat badan terbagi pada lengan dan kaki.

g) Pandangan ke depan sejauh lebih kurang dua jengkal dari garis

start dengan leher tidak tegang.

2) Pada saat aba-aba “siap” (*set*)



Gambar 2.2 Posisi start pada aba-aba "siap"

Sumber : Fanti (2015)

a) Angkat pinggul lebih tinggi sedikit dari garis pundak.

b) Posisi lutut kaki depan membuat sudut 90 derajat sedangkan untuk tungkai belakang antara 110 derajat sampai dengan 120 derajat.

c) Pandangan beralih dari dua jengkal kesatu jengkal mendekati garis

d) *start* dengan leher tetap rileks, tidak tegang.

e) Pundak didorong sedikit kedepan sehingga berat badan sedikit bergeser pada lengan.

3) Pada saat aba-aba “ya” (*go*/bunyi tembakan pistol)



Gambar 2.3 Posisi start pada aba-aba "ya"

Sumber : Fanti (2015)

- a) Ayunkan lengan bersama kaki kuat-kuat kedepan diikuti dengan menolakkan kaki depan se rentak meluruskan kaki depan.
 - b) Badan diluruskan dan condong kedepan dengan sudut 45 derajat dan sudut lengan tetap 90 derajat.
 - c) Langkah pertama yang dilakukan oleh kaki belakang harus secepat-cepatnya digerakan kedepan dan mendarat dibawah lutut. Lutut tetap bengkok, bersudut kurang lebih 90 derajat.
 - d) Dorong tungkai belakang kedepan dengan kuat dan sudut lutut 120 derajat.
 - e) Lakukan *start* dengan secepatnya.
 - f) Kecepatan dipertahankan sepanjang 20 meter.
- 4) Teknik saat berlari



Gambar 2.4 Posisi saat berlari

Sumber : Info Sport (2022)

a) Posisi tubuh pada saat lari

Posisi tubuh/badan condong kedepan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan kedepan lintasan.

b) Ayunan kedua tangan

Ayunan lengan dilakukan dari belakang kedepan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.

c) Gerakan langkah kaki

Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki sedangkan lutut sedikit dibengkokkan.

5) Teknik *Finish*



Gambar 2.5 Posisi memasuki garis finish

Sumber : Pungky, dkk (2018 : 45)

Menurut Sukma (2016:22) memasuki *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi. Adapun cara-cara memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut:

- a) Lari trus tanpa perubahan apapun.
- b) Dada dicondongkan kedepan/membusungkan dada kedepan,tangan kedua-duanya diayunkan kebawah belakang, atau dalam bahasa jawadisebut ambyuk.
- c) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju kedepan, yang lazim disebut *the string*.

8. Pengertian ABC *Running*

Athletic Basic Coordination adalah kepanjangan dari *Running ABC* yang diartikan ke dalam bahasa Indonesia adalah latihan kordinasi gerak dasar atletik. Model latihan *running ABC* sangat cocok terutama untuk

menunjang dan mengarah pada nomor lari jarak pendek terutama nomor sprint 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang, lari sambung atau estafet dan lain-lain.

Macam-macam dan nama latihan dalam *running ABC* ada banyak sekali kurang lebih mungkin sampai 25 macam jenis latihan. *Running ABC* adalah salah satu model latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu out put yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan siswa yang meningkat dan berprestasi. Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan *Running ABC* atau *Athletic Basic Coordination* adalah salah satu tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun koordinasi gerak dasar atletik. Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berjalan, berlari, loncat, dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki.

Running ABC merupakan suatu aktivitas berupa latihan untuk menyempurnakan dari pada gerakan tungkai serta dalam rangka melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (*sprint*). Dalam cabang atletik istilah ini lazim dinamakan *Running ABC*, karena merupakan gerakan-gerakan dasar lari. Latihan *Running ABC* pada hakekatnya adalah latihan koordinasi kecepatan. Pada dasarnya latihan ini merupakan suatu pemanasan badan yang mempengaruhi kesiapan otot cepat, sehingga suhu

badan dan kontraksi kecepatan otot sangat mempengaruhi gerak optimum dalam olahraga. Latihan koordinasi kecepatan ini akan berpengaruh pada perubahan dalam otot rangka yang sangat dominan dalam penggunaan sistem energi dari badan. Memilih latihan lari ABC bukan tanpa alasan karena dalam lari ABC difokuskan pada gerakan lari yang tingkat kesulitannya dari yang mudah ke yang sulit, hal ini seperti menurut Hendrayana (2007) Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah sampai ke yang sukar.

Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik lari *sprint*, metode yang dapat diterima untuk mengembangkan teknik *sprint* adalah berlatih bagian demi bagian secara benar dan secara perlahan dalam masa latihan secara formal, segera tingkatkan kecepatan berlari sesudah melakukan gerakan dengan irama yang benar. Jarak yang dianjurkan adalah 10-15 meter dengan 2 sampai 3 kali pengulangan.

a. Latihan

ABC Running adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secepat-cepatnya dengan waktu sesingkat-singkatnya. Salah satu bentuk latihan *speed* untuk meningkatkan frekuensi langkah adalah latihan *ABC Running*. Teknik *ABC Running* adalah teknik berlari untuk meningkatkan frekuensi langkah. Aktivitas lari *ABC Running* yang diberikan merupakan gerak dasar yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah

ke yang sukar. Gerakan juga dilakukan secara terukur dimulai dari gerakan dengan intensitas rendah, sedang, kemudian tinggi. Sebagai penerapan aktivitas lari *ABC Running* peneliti memberikan 9 variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan teknik saat berlari pada saat lari yang sebenarnya, macam-macam gerakan koordinasi latihan *Athletic Basic Coordination* meliputi:

1) *Ankling Drill*

Gerakan *Ankling* adalah gerakan tungkai jinjit maju kedepan dengan bola kaki sebagai tumpuan tungkai kiri dan kanan serta lengan melakukan ayunan bergantian



Gambar 2.6 Gerakan *Ankling Drill*

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

2) *High-Knee Running*



Gambar 2.7 Gerakan *High-Knee Running*

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

3) *Butt Kicker*



Gambar 2.8 Gerakan *Butt Kicker*

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

4) *Skippings*



Gambar 2.9 Gerakan *Skippings*

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

5) *Foreleg Extension Marching*



Gambar 2.10 Geraka *Foreleg Extension Marching*

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

6) *Straight Leg Running*



Gambar 2.11 Gerakan Straight Leg Running

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

7) *High Knee Bounce Skips*



Gambar 2.12 Gerakan High Knee Bounce Skips

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

8) *Ankle Bounce*



Gambar 2.13 Gerakan *Ankle Bounce*

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

9) *Bounding*



Gambar 2.14 Gerakan *Bounding*

Sumber : <https://www.pjok-in.my.id/2021/08/running-abc-drills.html>

9. Pengertian Psikomotor

Psikomotorik diartikan sebagai suatu aktifitas fisik yang berhubungan dengan proses mental dan psikologi. Psikomotorik berkaitan dengan tindakan dan keterampilan, seperti lari, melompat, melukis dan sebagainya. Dalam dunia pendidikan, psikomotorik terkandung dalam mata pelajaran praktik. Psikomotorik memiliki korelasi dengan hasil belajar yang dicapai melalui menipulasi otot dan fisik.(Haryadi, 2015).



Gambar 2.15 Domain Psikomotorik beserta Contoh Penggunaannya

Sumber: (Haryadi, 2015)

Psikomotorik juga memiliki beberapa tingkatan domain, yakni seperti yang ada dalam gambar 2.1 di atas. Psikomotorik tidak bisa dipisahkan dari kognitif dan afektif. Sebaliknya, psikomotorik juga tidak bisa berdiri sendiri. Setiap apa yang diberikan guru kepada siswa perlu dipahami kemudian diterapkan. Proses belajar dimulai dari tahap kognitif (berpikir), kemudian afektif (bersikap), baru psikomotorik (berbuat). Meskipun kognitif dan afektif kini mulai dipisahkan, keduanya masih tetap

mengandung psikomotorik. Sebagai contoh ketergantungan kognitif terhadap psikomotorik tampak pada implementasi ilmu fisika yang diterapkan dalam suatu eksperimen.

Afektif yang bergantung pada psikomotorik juga bisa ditemukan dalam pelajaran agama misalnya praktik tata cara sholat dan berdoa.(Haryadi,2015). Dalam suatu pembelajaran biasanya mempunyai tujuan yang tidak terlepas dari taksonomi bloom. Taksonomi pembelajaran oleh Benyamin S Bloom yaitu meliputi kawasan Kognitif, Afektif, Psikomotor. Benyamin S Bloom mengonsentrasikan padadomain kognitif, sementara domain afektif dikembangkan oleh krathwohl dan domain psikomotor dikembangkan oleh simpson.(Mohamad, 2014). Kemampuan psikomotorik ini erat kaitannya dengan kemampuan anak dalam menggerakkan dan menggunakan otot tubuhnya, kinerja, imajinasi, kreativitas, dan karya-karya intelektual. Beberapa contoh kegiatannya yaitu berenang, menari, melukis, menendang, berlari, melakukan gerakan sholat sampai dengan gerakan ibadah haji, dsb. Penilaian psikomotorik dapat dilakukan dengan cara observasi atau pengamatan pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. (Nandaazmi,2013).

Dave (1967) dalam penjelasannya mengatakan bahwa hasil belajar psikomotor dapat dibedakan menjadi lima tahap, yaitu:

- a. Imitasi adalah kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan sederhana dan sama persis dengan yang dilihat atau diperhatikan sebelumnya. Contohnya, seorang peserta didik dapat memukul bola dengan tepat

- karena pernah melihat atau memperhatikan hal yang sama sebelumnya.
- b. Manipulasi adalah kemampuan melakukan kegiatan sederhana yang belum pernah dilihat tetapi berdasarkan pada pedoman atau petunjuk saja. Sebagai contoh, seorang peserta didik dapat memukul bola dengan tepat hanya berdasarkan pada petunjuk guru atau teori yang dibacanya.
 - c. Kemampuan tingkat presisi adalah kemampuan melakukan kegiatan-kegiatan yang akurat sehingga mampu menghasilkan produk kerja yang tepat. Contoh, peserta didik dapat mengarahkan bola yang dipukulnya sesuai dengan target yang diinginkan.
 - d. Kemampuan pada tingkat artikulasi adalah kemampuan melakukan kegiatan yang kompleks dan tepat sehingga hasil kerjanya merupakan sesuatu yang utuh. Sebagai contoh, peserta didik dapat mengejar bola kemudian memukulnya dengan cermat sehingga arah bola sesuai dengan target yang diinginkan. Dalam hal ini, peserta didik sudah dapat melakukan tiga kegiatan yang tepat, yaitu lari dengan arah dan kecepatan tepat serta memukul bola dengan arah yang tepat pula.
 - e. Kemampuan pada tingkat naturalisasi adalah kemampuan melakukan kegiatan secara reflek, yakni kegiatan yang melibatkan fisik saja sehingga efektivitas kerja tinggi. Sebagai contoh tanpa berpikir panjang peserta didik dapat mengejar bola kemudian memukulnya dengan cermat sehingga arah bola sesuai dengan target yang diinginkan.

10. Pengertian Ranah Psikomotor

Menurut Syahputri, (2015) Ranah psikomotor merupakan ranah

yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) tau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya. Hasil belajar ranah psikomotor dikemukakan oleh Simpson yang menyatakan bahwa hasil belajar psikomotor ini tampak dalam bentuk keterampilan (*skill*) dan kemampuan bertindak individu. Hasil belajar psikomotor ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan dan hasil belajar afektif (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Hasil belajar kognitif dan hasil belajar afektif akan menjadi hasil belajar psikomotor apabila peserta didik telah menunjukkan perilaku atau perbuatan tertentu sesuai dengan makna yang terkandung dalam ranah kognitif dan ranah afektif dengan materi kedisiplinan menurut agama Islam sebagaimana telah dikemukakan pada pembiasaan terdahulu, maka wujud nyata dari hasil psikomotor yang merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif afektif itu adalah;

- a. Peserta didik dapat memberikan penjelasan kepada teman-teman sekolannya di sekolah, atau kepada adik-adiknya di rumah atau kepada anggota masyarakat lainnya, tentang kedisiplinan diterapkan, baik di sekolah, di rumah maupun di tengah-tengah kehidupan masyarakat;
- b. Peserta didik menganjurkan kepada teman-teman sekolah atau adik-adiknya, agar berlaku disiplin baik di sekolah, di rumah maupun di tengah-tengah kehidupan masyarakat

- c. Peserta didik dapat memberikan contoh-contoh kedisiplinan di sekolah, seperti datang ke sekolah sebelum pelajaran di mulai, tertib dalam mengenakan seragam sekolah, tertib dan tenang dalam mengikuti pelajaran, disiplin dalam mengikuti tata tertib yang telah ditentukan oleh sekolah, dan lain-lain.
- d. Peserta didik dapat memberikan contoh kedisiplinan di rumah, seperti disiplin dalam belajar, disiplin dalam menjalankan ibadah shalat, ibadah puasa, disiplin dalam menjaga kebersihan rumah, pekarangan, saluran air, dan lain-lain.
- e. Peserta didik dapat memberikan contoh kedisiplinan di tengah-tengah kehidupan masyarakat, seperti menaati rambu-rambu lalu lintas, tidak kebut-kebutan, dengan suka rela mau antri waktu membeli karcis, dan lain-lain.
- f. Peserta didik mengamalkan dengan konsekuen kedisiplinan dalam belajar, kedisiplinan dalam beribadah, kedisiplinan dalam menaati peraturan lalu lintas, dan sebagainya.

11. Ciri-ciri ranah penilaian Psikomotor

Ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan aktivitas fisik, misalnya; menulis, memukul, melompat dan lain sebagainya. (Syahputri, 2015).

Tabel 2.1 Kaitan antara kegiatan pembelajaran dengan domain tingkat aspek Psikomotor

Tingkat	Deskripsi
1. GerakanRefleks	<p>Arti: gerakan refleks adalah basis semua perilaku bergerak, respons terhadap stimulus tanpa sadar. Misalnya: melompat, menunduk, berjalan, menggerakkan leher dan kepala, menggenggam, memegang Contoh kegiatan belajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mengupas mangga dengan pisau - memotong dahan bunga - menampilkan ekspresi yang berbeda - meniru gerakan polisi lalulintas, juru parkir - meniru gerakan daun berbagai tumbuhan yang diterpa angin
2. Gerak dasar	<p>Arti: gerakan ini muncul tanpa latihan tapi dapat Diperhalus melalui praktik gerakan ini terpola dandapat ditebak .</p> <p>Contoh kegiatan belajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contoh gerakan tak berpindah: bergoyang, membungkuk, merentang, mendorong, menarik, memeluk, berputar

	<ul style="list-style-type: none"> • Contoh gerakan berpindah: merangkak, maju perlahan-lahan, muluncur, berjalan, berlari, meloncat-loncat, berputar mengitari, memanjat. • Contoh gerakan manipulasi: menyusun balok/ blok, menggunting, menggambar dengan krayon, memegang dan melepas objek, blok atau mainan • Keterampilan gerak tangan dan jari-jari: memainkan bola, menggambar
<p>3. Gerak Persepsi (Perceptual abilities)</p>	<p>Arti : Gerakan sudah lebih meningkat karena dibantu kemampuan perseptual. Contoh kegiatan belajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - menangkap bola, mendribble bola - melompat dari satu petak ke petak lain dengan 1 kali sambil menjaga keseimbangan - memilih satu objek kecil dari sekelompok objek yang ukurannya bervariasi - membaca melihat terbangnya bola pingpong - melihat gerakan pendulun menggambar simbol geometri - menulis alfabet - mengulangi pola gerak tari

	<ul style="list-style-type: none"> - memukul bola tenis, pingpong - membedakan bunyi beragam alat musik - membedakan suara berbagai binatang - mengulangi ritme lagu yang pernah didengar - membedakan berbagai tekstur dengan meraba
<p>4. Gerakan</p> <p>Kemampuan fisik (<i>Psycal abilities</i>)</p>	<p>Arti: gerak lebih efisien, berkembang melalui kematangan dan belajar</p> <p>Contoh kegiatan belajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - menggerakkan otot/sekelompok otot selama waktu tertentu berlari jauh - mengangkat beban - menarik-mendorong - melakukan push-up - kegiatan memperkuat lengan, kaki dan perut menari - melakukan senam melakukan gerakan - pesenam, pemain biola, pemain bola
<p>5. Gerakan terampil (<i>Skilledmovements</i>)</p>	<p>Arti: dapat mengontrol berbagai tingkat gerak – terampil, tangkas, cekatan melakukan gerakan yang sulit dan rumit (kompleks)</p> <p>Contoh kegiatan belajar:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - melakukan gerakan terampil berbagai cabang olahraga - menari, berdansa - membuat kerajinan tangan - menggergaji - mengetik - bermain piano - memanah - skating - melakukan gerak akrobatik - melakukan koprool yang sulit
<p>6. Gerakan indah dan kreatif (<i>Non-discursive communicatio</i>)</p>	<p>Arti: mengkomunikasikan perasaan melalui gerakan</p> <ul style="list-style-type: none"> - gerak estetik: gerakan-gerakan terampil yang efisien dan indah - gerakan kreatif: gerakan-gerakan pada tingkat tertinggi untuk mengkomunikasikan peran <p>Contoh kegiatan belajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kerja seni yang bermutu (membuat patung, melukis, menari balet) - melakukan senam tingkat tinggi bermain drama (acting)

	- keterampilan olahraga tingkat tinggi
--	----------------------------------------

12. Alat Penilaian Psikomotor

- a. Tes kertas dan pensil, tujuannya adalah untuk melihat kemampuan siswa dalam menampilkan karya. Misalnya, desain alat, desain grafis, dan karya sastra.
- b. Tes identifikasi, tujuannya untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengidentifikasi sesuatu. Misalnya, kemampuan siswa menemukan unsur-unsur yang terkandung dalam sampah.
- c. Tes simulasi, aktivitas yang mencontoh sebuah manajemen yang real untuk disimulasikan dalam kelas dengan batasan aturan-aturan yang berlaku sebenarnya. Alat peraga yang dipakai dapat berupa alat tiruan atau imajinatif.
- d. Tes *work-sample and project*, tujuannya untuk menunjukkan apakah siswa mampu menggunakan alat sesungguhnya dalam hubungannya dengan materi pendidikan. Misalnya apakah siswa dapat menggunakan aplikasi komputer, melakukan pengamatan dengan mikroskop, dll.(Chatib, 2012).

C. Hipotesis

Pembelajaran lari cepat merupakan salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di tingkat Sekolah Dasar. Banyak hal yang menyebabkan kurang minatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek teruta lari *sprint* 60 meter. Kendala – kendala yang sering muncul

tersebut karena guru kurang variatif dalam menyajikan materi pembelajaran dan kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga lari oleh para guru di sekolah, sehingga siswa merasa bosan dan malas saat mengikuti pembelajaran. Hal ini tentunya menjadi pemikiran guru untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek, sehingga tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai, dimana fisik dan psikis siswa dapat terpenuhi. Pendidikan jasmani walaupun lebih merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, namun nuansa bermain masih mewarnai dalam pendidikan jasmani.

Pendekatan modifikasi dalam pembelajaran merupakan hal yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan pembelajaran dengan senang untuk mengembangkan ketrampilan, sikap dan pemahaman dengan mengutamakan belajar sambil bekerja (menyelesaikan tugas yang diberikan guru), guru menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Melalui model pembelajaran modifikasi, siswa dilatih untuk menyenangi (menyukai) pembelajaran yang diajarkan oleh guru, sehingga materi pelajaran yang diajarkan guru dapat diserap dengan baik dan menarik. Dengan adanya aktifitas siswa dalam proses pembelajaran yang menyenangkan tersebut maka akan berdampak pada hasil pembelajaran, kesegaran jasmani, dan minat siswa dalam mengikuti setiap pembelajaran akan tumbuh.

Berdasarkan dengan pemahaman di atas, maka peneliti sebagai guru pendidikan jasmani, ingin menerapkan model pembelajaran modifikasi sebagai

suatu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, dalam mata pelajaran lari cepat 60 meter. Harapannya dengan adanya model pembelajaran modifikasi dapat melihat keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, serta untuk mengetahui efektifitas dari pembelajaran yang diberikan guru sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian yang bersifat kolaboratif yaitu bersifat praktis berdasarkan permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran lari sprint pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2023/2024. Untuk subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini direncanakan dilaksanakan dari bulan Juli 2023 sampai selesai. Rancangan penelitian dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan memperoleh jawaban untuk pertanyaan penelitiannya. Proses pelaksanaan tindakan dilaksanakan secara bertahap sampai penelitian ini berhasil.

Prosedur tindakan dimulai (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi, serta (4) analisis dan refleksi. Arikunto (2006) berpendapat bahwa, penelitian dapat dilaksanakan melalui empat langkah utama, yaitu:

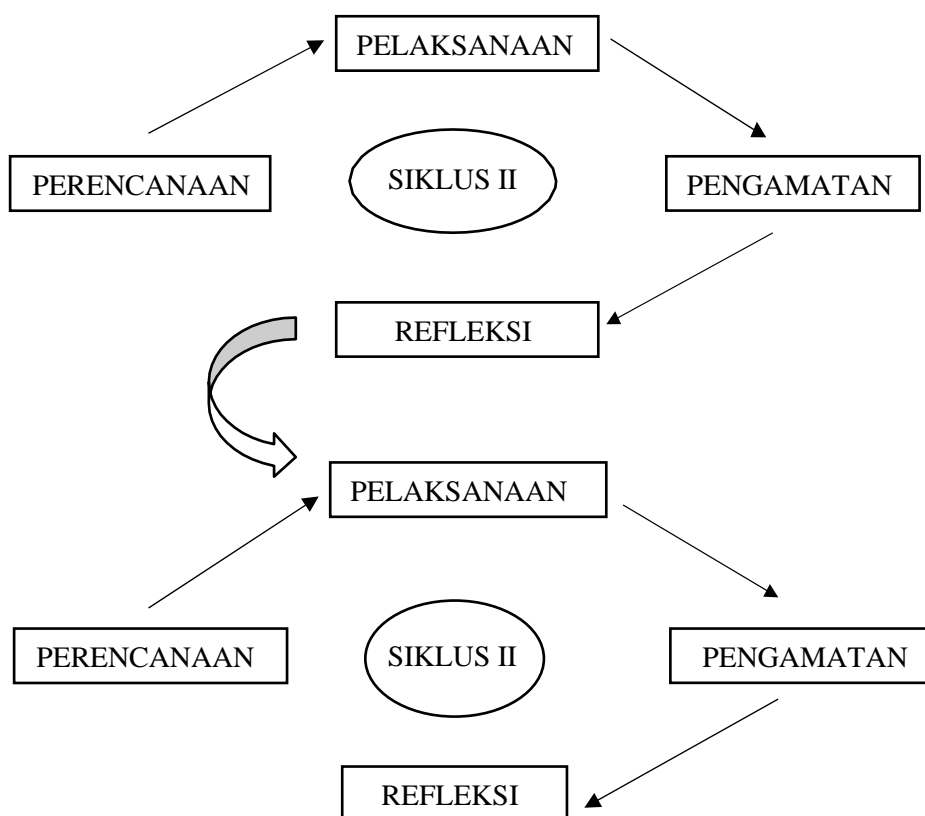
1. Perencanaan, yang dijelaskan tentang apa, mengapa, kapan, di mana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.
2. Tindakan, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kanchah, yaitu mengenakan tindakan kelas.
3. Pengamatan, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat.

4. Refleksi, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berulang. Siklus ini yang sebenarnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja. Penerapan penelitian tindakan ini yang dilakukan guru saat pembelajaran merupakan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran yang lebih baik. Berdasarkan hal tersebut bahwa penelitian ini upaya yang dilakukan guru untuk tujuan memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran di kelas. Penelitian ini akan dilakukan secara bersiklus, penerapannya terdapat beberapa tahap siklus antara lain: perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Perencanaan dibuat dan dirancang dengan melihat permasalahan yang ditemukan dalam penelitian tindakan kelas. Tindakan di dalam penelitian ini berpedoman kepada Rencana Program Pembelajaran atau disebut sebagai RPP yang telah dibuat.

Penelitian ini dilakukan dengan observasi yang sesuai instrumen penelitian yang ada dan kolaborator melakukan refleksi terhadap hasil tindakan di dalam setiap siklus yang berjalan. Pelaksanaan tindakan ini mengikuti tahap-tahap penelitian tindakan kelas yang terdiri atas pengamatan, perencanaan, dan pelaksanaan tindakan. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus, setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan tindakan, pemberian tindakan, observasi, dan refleksi. Tahap-tahap penelitian dalam masing-masing tindakan terjadi

secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan dalam penelitian tindakan kelas. Tahap-tahap penelitian tindakan kelas tersebut membentuk spiral. Tindakan penelitian tersebut dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas

(Sumber: Suharsimi Arikunto (2006))

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar psikomotorik lari sprint 60 meter dengan menggunakan tehnik lari gawang dan mengambil bola pada siswa kelas VI SD Negeri 01 kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan. Sesuai dengan tujuan rancangan yang

akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas ini di desain untuk memecahkan masalah-masalah yang diaplikasikan secara langsung di dalam kelas.

B. Setting Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada bulan November 2023. Dilaksanakan penelitian dalam 2 (dua) siklus, dan setiap siklusnya mempunyai 2 (dua) pertemuan. Dalam 1 (satu) pertemuan diperlukan waktu 70 menit (2 x 35 jam pelajaran) sesuai jam pelajaran PJOK yang ada di SD Negeri 01 kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian Skripsi, ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 01 kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan, yang menggunakan sarana Lapangan Olahraga Sekolah tempat pelaksanaan penelitian atau halaman Sekolah.

3. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Skripsi adalah siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 01 kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2023/2024, dengan mengikutsertakan semua siswa laki-laki maupun perempuan yang berada di kelas VI sebanyak 20 siswa, yang nantinya akan dijadikan objek penelitian tindakan kelas.

C. Variabel dan Indikator Keberhasilan Tindakan

1. Variabel Tindakan

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian Variabel dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar psikomotorik lari sprint 60 meter menggunakan teknik latihan ABC *Running* pada siswa kelas VI di SD Negeri 01 kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan. Definisi operasional variabelnya adalah meningkatkan hasil belajar psikomotorik lari *sprint* 60 meter menggunakan teknik latihan ABC *Running*.

2. Indikator Keberhasilan

Tindakan Keberhasilan suatu tindakan dapat ditandai dengan terjadinya perubahan dan peningkatan hasil belajar. Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah dengan meningkatnya hasil pembelajaran psikomotorik hasil lari sprint 60 meter peserta didik putra maupun putri kelas VI SD Negeri 01 kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan pembelajaran lari sprint 60 meter dengan teknik ABC *Running*. KKM ditentukan pada mata pelajaran PJOK di SD Negeri 01 kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan adalah 75.

D. Sumber Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data yaitu:

- a. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru dan siswa di SD Negeri 01 kulu

Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2023/2024.

- b. Sumber data skunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Dalam penelitian ini, dokumentasi dan angket merupakan sumber data sekunder.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010: 203). Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Jenis data pada penelitian ini merupakan data deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian Tindakan kelas ini terdiri dari :

- a. Tes

Dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran lari sprint 60 meter melalui latihan *ABC Running* yang dilakukan siswa.

- b. Observasi

Dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang upaya meningkatkan kemampuan lari sprint 60 meter melalui penekanan latihan *ABC Running* yang dapat meningkatkan pembelajaran pada siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu.

- c. Sedangkan instrumen pengumpul data yang digunakan penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Subyek	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	2	3	4	5
1	Aktivitas lari <i>sprint</i> melalui latihan <i>ABC Running</i>	Siswa	Unjuk kerja keterampilan lari <i>sprint</i> 60 meter dengan latihan ABC <i>Runing</i>	Tes Keterampilan lari <i>sprint</i> 60 meter
			Unjuk kerja lari <i>sprint</i> 60 meter dengan latihan ABC <i>Running</i>	Pedoman observasi pelaksanaan kemampuan lari <i>spirnt</i> 60 Meter

2	Keterampilan lari <i>sprint</i> 60 meter melalui latihan <i>ABC Runing</i>	Siswa	Psikomotor	Unjuk kerja praktik yang meliputi kemampuan peningkatan kecepatan lari <i>sprint</i> 60 meter
---	-------------------------------------------------------------------------------------	-------	------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pada aspek psikomotor peneliti menggunakan instrumen yang bertujuan untuk mengetahui keterampilan siswa dalam melakukan gerak passing bawah. Berikut ini adalah check list yang dipakai untuk penilaian aspek psikomotor dalam passing bawah :

Tabel 3.2

Bentuk Kisi-kisi aspek Psikomotor

No	Indikator	Sub Indikator	Dilakukan	Tidak dilakukan
1	Gerakan start	<ul style="list-style-type: none"> Posisi kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah, kaki kiri terletak diantarkaki kanan 		

		dan lutut kanan		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi lutut kaki kanan menempel di tanah 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kedua tangan menempel di atas garis star dengan membentuk huruf “V” terbalik 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi jari-jari ke empat jari rapat dan ibu jari terbuka membentuk huruf ‘V’ terbalik. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi pinggul Pinggul sedikit diangkat tinggi dari pada bahu 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi punggung membungkuk ke depan 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kepala di tundukan dalam keadaan rileks 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan mata Ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya 		
2	Gerak Lari	<ul style="list-style-type: none"> • Tolakan kaki harus terlentang lurus 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan lutut bergerak ke depan dan ke atas • Ayunan tungkai 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan condong ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan tangan diayun ke depan atas sebatas hidung dan lekukan siku Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi punggung 		

3	Gerakan Finish	condong ke depan		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kepala dan leher adalah rileks dan pandangan fokus ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan mata ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi dada membusung ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu ke depan. 		
Skor Peroleh				
Skor Maksimal				

d. Kariteria penilaian

Dalam kriteria penilaian ini peneliti mengambil dari kisi-kisi penilaian yang diungkapkan peneliti dalam beberapa aspek yang dinilai mulai dari gerakan start, gerakan berlari dan gerakan finish. Seperti yang diungkapkan dibawah ini:

a. Start

- 1) Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan start dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 2) Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 3) Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 4) Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 5) Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

b. Lari

- 1) Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 2) Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 3) Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 4) Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 5) Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

c. Finish

- 1) Beri nilai 4 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan finish dapat dilakukan dengan dengan baik oleh siswa.
- 2) Beri nilai 3 apabila 1 kategori indikator dalam gerakan finish tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- 3) Beri nilai 2 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan finish tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

Tabel 3.3

Format Observasi Aktivitas Guru

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Guru membuka pembelajaran dengan memberisalam						
2	Guru melakukan absensi siswa						
3	Guru mempersilahkan kepada ketua kelas untuk memimpin berdoa sebelum pembelajaran berlangsung						
4	Guru melakukan apersepsi, dengan menanyakan “Siapa diantara kalian yang pernah melakukan lari <i>sprint</i> 60 m?”						

5	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran						
6	Guru mengkondisikan siswa agar siap menerima pembelajaran						
Kegiatan inti							
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan lari <i>sprint</i> 60 m yang benar						
8	Guru mencoba memberi contoh Lari <i>sprint</i> 60 m kemudian ditirukan oleh siswa						
Kegiatan penutup							
9	Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan materi yang belum dipahami						
10	Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan						
11	Guru mengucapkan salam						
	Jumlah						
	Rata-Rata						

	Presentase						
--	-------------------	--	--	--	--	--	--

Tabel 3.4 Format Observasi Aktivitas Siswa

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Siswa membuka pembelajaran dengan menjawab salam dari guru						
2	Siswa mendengarkan guru yang sedang mengabsen						
3	Siswa mempersilahkan kepada ketua kelas memimpin doa sebelum belajar						
4	Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan apersepsi, "Siapa di antara kalian yang pernah melakukan lari <i>sprint</i> 60 m?"						
5	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan pembelajaran						

6	Siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran						
Kegiatan inti siswa dalam pembelajaran							
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan passing bawah yang benar						
8	Siswa dibimbing oleh guru jika ada pertanyaan yang kurang dimengerti						
Kegiatan penutupan pembelajaran							
9	Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami						
10	Siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan						
11	Guru mengucapkan salam						
	Jumlah						
	Rata-Rata						

Keterangan

1. : Sangat Kurang

2. : Kurang

3. : Cukup

4. : Baik

5. : Sangat Baik

Tabel 3.5

Tabel Program Latihan Lari ABC *Running*

Pertemuan	Pembelajaran teknik lari ABC	Keterangan
Minggu ke I dan ke II	<p>A. Pendahuluan</p> <p>B. Latihan inti:</p> <p>1) Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 5 menit</p> <p>2) Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit</p> <p>3) Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit</p> <p>4) Latihan menendang pantat selama 5 menit</p> <p>5) Latihan gerakan lengan lari</p>	<p>Dilakukan dengan cara bersama-sama dengan 5 orang di depan dan diikuti yang lain secara bersama-sama dengan jarak diatur</p>

	<p>sprint selama 5 menit</p> <p>C. Penutup</p>	
<p>Minggu ke III dan ke IV</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <p>B. Latihan inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 7 menit • Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit • Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit • Latihan menendang pantat selama 7 menit • Latihan gerakan lengan lari sprint selama 7 menit <p>C. Penutup</p>	<p>Dilakukan dengan cara bersama sama dengan 5 orang di depan dan diikuti yang lain secara bersama-sama dengan jarak diatur</p>
<p>Minggu ke V dan ke VI</p>	<p>A. Pendahuluan</p> <p>B. Latihan inti:</p>	<p>Dilakukan dengan cara bersama</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 10 menit • Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 10 menit • Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 10 menit • Latihan menendang pantat selama 10 menit • Latihan gerakan lengan lari sprint selama 10 menit <p>C. Penutup</p>	<p>sama</p> <p>Dengan 5</p> <p>Orang di</p> <p>depan dan</p> <p>diikuti yang</p> <p>lain secara</p> <p>bersama-</p> <p>sama dengan</p> <p>jarak diatur</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

F. Prosedur/Siklus Penelitian

Penelitian tindakan kelas terdiri dari empat aspek pokok, yaitu perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tersebut merupakan unsur yang untuk membuat sebuah siklus atau alur. Alur/ siklus dimulai dari perencanaan hingga refleksi. Dari masalah yang dihadapi guru dalam proses pembelajaran di kelas maka selanjutnya direncanakan alternatif tindakan untuk memperbaiki keadaan.

Rencana tersebut kemudian di uji cobakan dan di evaluasi efektivitasnya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Dari hasil yang didapat maka akan ditindaklanjuti untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Apabila tindakan yang telah dilakukan dianggap telah menyelesaikan masalah, maka siklus bisa dihentikan.

Berikut penjelasan dari setiap tahapan dalam siklus penelitian tindakan kelas dan apabila siklus pertama belum terjadi peningkatan yang baik maka perlu adanya tindak lanjut,

1. Perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan yang tersusun dan harus memiliki pandangan ke depan, untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran serta hasil belajar siswa. Rencana pelaksanaan Penelitian antara lain mencakup kegiatan sebagai berikut:

- a. Tim peneliti melakukan analisis standar isi untuk mengetahui standar kompetensi dan kompetensi dasar yang akan diajarkan kepada siswa.
- b. Mengembangkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dengan memperhatikan indikator belajar.
- c. Mengembangkan alat peraga atau media pembelajaran.
- d. Menganalisis berbagai alternatif pemecahan masalah yang sesuai dengan kondisi pembelajaran.
- e. Mengembangkan pedoman atau instrumen yang digunakan dalam siklus Penelitian.

2. Menyusun alat evaluasi sesuai dengan indikator hasil belajar

Perencanaan yang akan dilakukan meliputi ditentukannya tempat penelitian, kolaborator, instrumen sebagai acuan observasi, sarana dan prasarana yang akan digunakan, kamera handphone sebagai pengambil gambar saat penelitian, membuat skenario model pembelajaran modifikasi, melakukan penyusunan Rencana Program Pembelajaran (RPP) dengan materi lari *sprint* 60 meter. Tempat sebagai sample penelitian dilaksanakan di lapangan/ halaman SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini akan menggunakan metode belajar ABC Runing untuk meningkatkan lari *sprint* 60 meter, agar peserta didik terbiasa dan mahir dalam melakukan gerakan tolakan kaki dan peningkatan power ketika praktik lari *sprint* 60 meter. Alat– alat yang digunakan pada saat penelitian antara lain: peluit, kun, media lintasan, stopwatch, halaman sekolah dan handphone sebagi alat pengambil gambar pada saat pelaksanaan.

3. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan adalah tindakan guru sebagai peneliti yang dilakukan secara sadar dan terkendali dan merupakan variasi praktik yang cermat dan bijak. Tindakan Penelitian mencakup prosedur dan tindakan yang akan dilakukan, serta prosedur perbaikan yang akan dilakukan. Tahap pelaksanaan tindakan ini dilakukan dengan pembelajaran ABC *Running* untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter yang telah disusun dalam RPP (terlampir). Hal ini, dilakukan pelaksanaan tindakan yang meliputi; selalu memberikan laporan hasil dari sebuah pengamatan tindakan yang terjadi, peneliti selalu melakukan

pemantauan setiap yang terjadi perubahan di dalam proses pembelajaran berlangsung.

Berikut proses langkah-langkah kegiatan antara lain:

a. Siklus I dan II

1) Kegiatan Awal / Pendahuluan Kegiatan Awal Guru (12 Menit)

- a) Peserta didik di bariskan menjadi dua ber saf (dua barisan)
- b) Guru memimpin berdoa
- c) Melakukan presensi kehadiran peserta didik
- d) Apresiasi dan memberikan motivasi kepada peserta didik
- e) Memberikan penjelasan tujuan pembelajaran
- f) Melakukan pemanasan (penguluran yang dilanjut dengan permainan).

2) Kegiatan Inti (50 menit)

- a) Peserta didik melakukan rangkaian gerakan teknik dasar lari secara bergantian.
- b) Semua peserta didik melakukan gerak dasar lari *sprint* 60 meter secara bergantian
- c) Peserta didik belajar dan mempraktikan gerak ABC *Running* dan dengan arahan, bimbingan dan bantuan dari guru PJOK.
- d) Guru memberikan pertanyaan tentang hal-hal yang belum dipahami dan dimengerti peserta didik tentang lari *sprint* 60 meter dan program latihan ABC *Running*.

3) Kegiatan Penutup (8 menit)

- a) Melakukan pendinginan

- b) Melakukan evaluasi (peserta didik dikumpulkan dan dibariskan)
- c) Berdoa kemudian siswa dibubarkan.

4. Observasi

Tahap ini kolaborator melakukan pengamatan dan dalam hal ini guru PJOK melakukan pencatatan dalam lembar observasi dan mengambil dokumentasi dari yang terjadi selama tindakan berlangsung, pengamatan dilakukan terhadap keterampilan psikomotor peserta didik dalam melakukan pembelajaran teknik lari *sprint* 60 meter, hasil dari pembelajaran teknik lari *sprint* 60 meter dalam pembelajaran PJOK berlangsung. Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran langsung pendidikan jasmani dengan modifikasi lari gawang dan mengambil bola yang diterapkan terhadap proses pembelajaran lari *sprint* 60 meter.

5. Refleksi

Refleksi adalah mengingat, merenungkan, mencermati, dan menganalisis lagi suatu tindakan yang telah dilakukan sebagaimana yang telah dicatat dalam observasi. Refleksi menguraikan masalah-masalah yang terjadi selama siklus berlangsung dan menguraikannya menjadi sebuah acuan apakah siklus yang dijalankan sudah berhasil atau belum. Dan digunakan sebagai acuan dalam perbaikan siklus berikutnya.

G. Teknik Analisa Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan dan fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil proses pembelajaran teknik backhand tenis meja dengan media dinding yang dicapai oleh peserta didik untuk memperoleh respon peserta didik terhadap pembelajaran teknik backhand dengan menggunakan media dinding. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data hasil unjuk kerja.

Teknik analisis unjuk kerja ini digunakan untuk melihat dan mengukur hasil belajar psikomotor peserta didik. Analisis ini terhadap hasil unjuk kerja psikomotor peserta didik yang dilakukan dengan menggunakan analisis kuantitatif untuk menentukan nilai rata-rata unjuk kerja dari peserta didik. Nilai rata-rata ini diperoleh dari hasil penjumlahan nilai yang diperoleh peserta didik, dan selanjutnya dibagi dengan jumlah keseluruhan peserta didik, dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan:

\bar{X} rata – rata = Nilai rata – rata

ΣX = Jumlah seluruh nilai peserta didik

ΣN = Jumlah peserta didik

Dari hasil jumlah peserta didik yang telah berhasil mencapai nilai KKM, selanjutnya dilakukan perhitungan untuk mendapatkan persentase. Untuk melihat peningkatan hasil belajar peserta didik pada setiap siklusnya,

dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase hasil belajar} = \frac{\text{Jumlah Peserta iik Yang Lulus KKM}}{\text{Jumlah Peserta idik}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan dan sebagai penelitian yang hendak diteliti adalah siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu. Adapun data siswa kelas VI yang menjadi obyek penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Responde Kelas VI SD Negeri 01 Kulu

No	Responden	L/P
1	AS	L
2	AZPH	P
3	AGA	P
4	ADA	L
5	APL	P
6	AI	L
7	ARR	P
8	AYA	L
9	AF	L
10	DMA	L
11	HS	L
12	IAQ	L

13	KAN	L
14	LTS	P
15	MAB	L
16	RZR	L
17	RNR	L
18	SKN	P
19	VF	P
20	WRS	P

Dalam pembelajaran cabang atletik nomor lari jarak pendek hasil belajar yang dicapai oleh siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu sangat kurang memuaskan karena dari 20 siswa hanya 9 siswa yang mampu tuntas KKM.

Tabel 4.2

Nilai Keterampilan Lari Jarak Pendek Sebelum Siklus

No	Responden	Nilai	T / TT
1	AS	73	TT
2	AZPH	73	TT
3	AGA	71	TT
4	ADA	83	T
5	APL	72	TT
6	AI	72	TT
7	ARR	74	TT
8	AYA	72	TT

9	AF	85	T
10	DMA	73	TT
11	HS	83	T
12	IAQ	84	T
13	KAN	80	T
14	LTS	75	T
15	MAB	80	T
16	RYR	82	T
17	RNR	80	T
18	SKN	72	TT
19	VF	74	TT
20	WRS	71	TT

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Hasil Penelitian Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang gerak dasar atletik dengan menggunakan metode *ABC Running*, Menyiapkan daftar hadir siswa dan lembar penilaian siswa. Menyiapkan lembar pengamatan guru dan siswa yang berguna untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar. Menyiapkan Alat pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan/ Tindakan

Pada pelaksanaan tahap ini yaitu kegiatan awal, waktu yang digunakan dalam kegiatan awal adalah 15 menit yaitu siswa dibariskan 4 bersap, guru memimpin berdoa setelah itu mengecek kehadiran siswa kemudian guru menjelaskan materi yang akan diajarkan yaitu lari jarak pendek. Selanjutnya melakukan pemanasan, siswa melakukan peregangan statis dan dinamis guru memberi contoh dan menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Memasuki kegiatan inti, waktu yang digunakan dalam kegiatan inti adalah 75 menit. Kegiatan inti pertama adalah melakukan teknik start jongkok, yang kedua melakukan gerakan ayunan tangan, ketiga melakukan teknik memasuki garis finis. Yang keempat melakukan ABC *Running*. Kelima melakukan lari jarak pendek dengan jarak 60 meter. Guru mencontohkan gerakan dan siswa ikut melakukan gerakan tersebut.

Melakukan Latihan ABC *Running* dengan beberapa tahapan sebagai berikut :

- 1) Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 5 menit
- 2) Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit
- 3) Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit
- 4) Latihan menendang pantat selama 5 menit
- 5) Latihan gerakan lengan lari sprint selama 5 menit

Dilakukan dengan cara bersama sama dengan 5 orang di depan dan diikuti yang lain secara bersama- sama dengan jarak diatur. Setelah Melakukan latihan *ABC Running* siswa dicoba untuk melakukan lari jarak pendek dengan jarak 60 meter.

Kegiatan penutup, waktu yang digunakan 15 menit. Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh tentang gerakan-gerakan yang telah dilakukan/diajarkan, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdo'a kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan pada siklus 1 dari 20 siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu ada 11 siswa yang sudah dapat melaksanakan lari jarak pendek dengan benar. Dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung siswa kurang respon terhadap materi pelajaran dan juga siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Akan tetapi secara umum suasana pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat siswa mengikuti dari awal pembelajaran sampai selesai pembelajaran.

Observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru yang kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran.

Tabel 4.3

Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus 1

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Guru membuka pembelajaran dengan memberi salam					√	5
2	Guru melakukan absensi siswa					√	5
3	Guru mempersilahkan kepada ketua kelas untuk memimpin berdoa sebelum pembelajaran berlangsung					√	5
4	Guru melakukan apersepsi, dengan menanyakan "Siapa diantara kalian yang pernah melakukan <i>lari sprint 60 meter</i> ?"				√		4
5	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran				√		4
6	Guru mengkondisikan siswa agar siap menerima pembelajaran				√		5

Kegiatan inti						
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter yang benar			√		3
8	Guru mencoba memberi contoh lari <i>sprint</i> 60 meter dari mulai start, lari dan memasuki garis <i>finish</i> kemudian di tirukan oleh siswa			√		4
Kegiatan penutup						
9	Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan materi yang belum dipahami				√	5
10	Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan			√		4
11	Guru mengucapkan salam				√	5
	Jumlah					49
	Rata-Rata					4,45
	Presentase					89%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor Peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\frac{49}{55} \times 100\% =$$

Keterangan :

1 = Sangat rendah 3 = Cukup 5 = Sangat Baik

2 = Rendah 4 = Baik

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil presentase sebesar 89 % masih ada aspek-aspek yang mendapat kriteria rendah diantaranya saat mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan lari *sprint* 60 meter yang benar guru belum menyampaikan melalui video melainkan hanya berupa gambar dan saat Guru mencoba memberi contoh lari *sprint* 60 meter dari mulai start, lari dan memasuki garis *finish* guru masih belum memberikan tugas kepada salah satu murid untuk melakukan lari *sprint* 60 meter sehingga guru bisa tau sejauh mana siswa memperhatikan apa yang di contohkan. Kedua aspek tersebut merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus 1, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi pada revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Tabel 4.4

Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus 1

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Siswa membuka pembelajaran dengan menjawab salam dari guru				√		4
2	Siswa mendengarkan guru yang sedang mengabsen				√		4
3	Siswa mempersilahkan kepada ketua kelas memimpin doa sebelum belajar				√		4
4	Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan apersepsi, "Siapa di antara kalian yang pernah melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter?"				√		4

5	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan pembelajaran			√			3
6	Siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran			√			3
Kegiatan inti siswa dalam pembelajaran							
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter yang benar			√			3
8	Siswa dibimbing oleh guru jika ada pertanyaan yang kurang dimengerti				√		4
Kegiatan penutupan pembelajaran							
9	Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami					√	5
10	Siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan				√		4
11	Guru mengucapkan salam					√	5

	Jumlah		43
	Rata-Rata		3,91
	Presentase		78%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor Peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$\frac{43}{55} \times 100\% = 78\%$$

Keterangan :

2 = Sangat rendah 3 = Cukup 5 = Sangat Baik

3 = Rendah 4 = Baik

Berdasarkan tabel di atas diketahui hasil presentase sebesar 78% masih ada aspek-aspek yang mendapat kriteria rendah diantaranya respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan, siswa masih banyak yang tidak memperhatikan saat guru memberikan intruksi untuk baris dengan rapi dan antusias siswa dalam melihat gambar lari *sprint* yang di berikan oleh guru. Ketiga aspek tersebut merupakan kelemahan yang terjadi pada siklus 1, dan akan dijadikan bahan kajian refleksi pada revisi yang akan dilakukan pada siklus II.

Sacara garis besar kegiatan belajar mengajar pada siklus I pembelajaran lari *sprint* 60 meter menggunakan metode latihan ABC *Running* sudah cukup baik, akan tetapi peran guru masih sangat dominan

untuk memberikan arahan dan penjelasan karena model pembelajaran tersebut dirasakan oleh siswa masih baru.

d. Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Respon siswa terhadap materi pembelajaran masih rendah.
- 2) Antusias siswa rendah dalam mengikuti pembelajaran.
- 3) Guru kurang baik dalam memberikan motivasi kepada siswa sehingga respon dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran rendah
- 4) Guru masih belum menggunakan teknologi dalam menyampaikan pembelajaran lari *sprint* 60 meter kepada siswa.

e. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus I

Deskripsi data hasil belajar lari jarak pendek dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus I siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2023/2024.

Tabel 4.5
Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus 1

No	Responden	Penilaian			Total Skor	Nilai	Ket
		Gerakan Start	Gerakan Lari	Gerakan Finish			
1	AS	3	3	2	8	66	TT
2	AZPH	3	2	3	8	66	TT
3	AGA	3	2	3	8	66	TT
4	ADA	4	3	3	10	83	T
5	APL	3	2	2	7	58	TT
6	AI	3	2	3	8	66	TT
7	ARR	3	2	2	7	58	TT
8	AYA	3	2	3	8	66	TT
9	AF	4	4	3	11	91	T
10	DMA	3	2	2	7	58	TT
11	HS	4	3	3	10	83	T
12	IAQ	4	3	3	10	83	T
13	KAN	4	3	3	10	83	T
14	LTS	3	2	2	7	58	TT
15	MA	4	3	4	11	91	T
16	RYR	4	3	3	10	83	T

17	RN	4	3	4	11	91	T
18	SKN	3	2	2	7	58	TT
19	VF	3	3	2	8	66	TT
20	WRS	3	3	2	8	66	TT
	Rata-Rata					72,00	

Kriteria penilaian = Nilai 1 = Kurang

Nilai 2 = Cukup

Nilai 3 = Baik

Nilai 4 = Sangat Baik

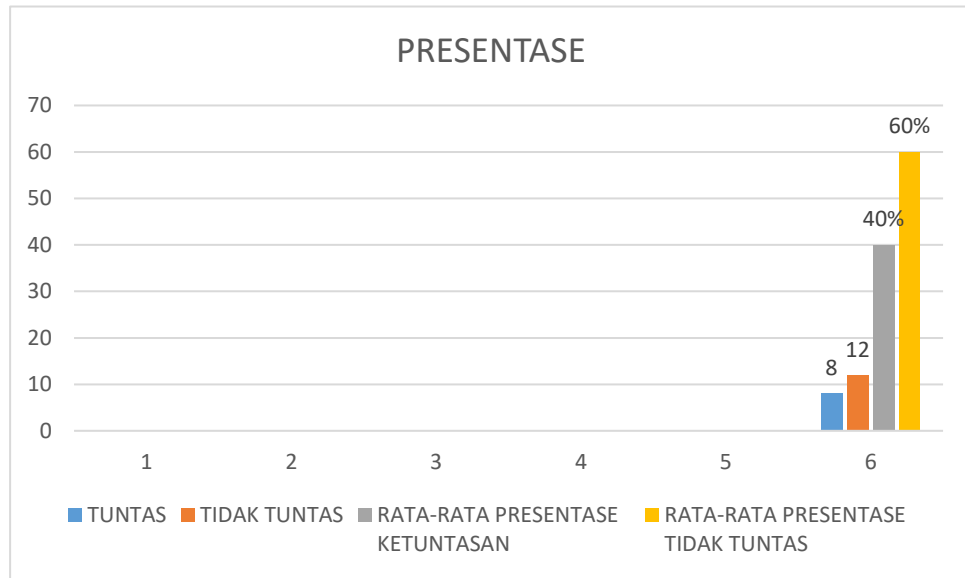
Keterangan : T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

f. Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{8}{20} \times 100 \% = 40\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{12}{20} \times 100 \% = 60\%$$



Gambar 4.1 Grafik Ketuntasan Belajar Siklus 1

Berdasarkan data diatas siswa yang mencapai ketuntasan sebesar 40,00 % dan siswa yang belum mencapai ketuntasan sebesar 60,00% dari jumlah siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 80% dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi.

Dengan melihat data diatas perlu adanya siklus II, dan diharapkan siklus II dapat tercapainya target yang diinginkan peneliti yaitu 80% siswa mencapai ketuntasan belajar. Untuk itu peneliti dan kolaborator merencanakan tindakan di siklus I

2. Hasil Penelitian Siklus II

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 2 tentang lari *sprint* 60

meter dengan menggunakan metode latihan *ABC Running*.
Menyiapkan daftar hadir siswa dan lembar penilaian siswa 2.
Menyiapkan lembar pengamatan guru dan siswa 2 yang berguna untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar. Menyiapkan Alat pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan/Tindakan

Pada pelaksanaan tahap ini yaitu kegiatan awal, waktu yang digunakan dalam kegiatan awal adalah 15 menit yaitu siswa dibariskan 4 bersaf, guru memimpin berdo'a setelah itu mengecek kehadiran siswa, kemudian guru menjelaskan materi yang akan diajarkan yaitu lari jarak pendek. Selanjutnya melakukan pemanasan, siswa melakukan peregangan statis dan dinamis guru memberi contoh dan menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.

Memasuki kegiatan inti, waktu yang digunakan dalam kegiatan inti adalah 75 menit. Kegiatan inti pertama adalah melakukan teknik start jongkok, yang kedua melakukan gerakan ayunan tangan, ketiga melakukan teknik memasuki garis finis Yang keempat melakukan latihan *ABC Running* dengan beberapa latihan sebagai berikut :

- 1) Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 7 menit
- 2) Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit
- 3) Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit

- 4) Latihan menendang pantat selama 7menit
- 5) Latihan gerakan lengan lari sprint selama 7 menit
- 6) Dilakukan dengan cara bersama - sama dengan 5 orang di depan dan diikuti yang lain secara bersama- sama dengan jarak diatur

Kelima malakukan lari jarak pendek dengan jarak 60 meter. Guru mencontohkan gerakan dan siswa ikut melakukan gerakan tersebut.

Kegiatan penutup, waktu yang digunakan 15 menit. Pada kegiatan penutup siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh tentang gerakan-gerakan yang telah dilakukan/diajarkan, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk tanya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint* 60 meter sudah mengalami peningkatan. Dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung respon siswa terhadap materi pelajaran dan juga antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran lari *sprint* 60 meter mengalami peningkatan. Dari 20 siswa hampir semua siswa dapat melaksanakan lari *sprint* 60 meter dengan benar.

Dalam hal ini lembar observasi diisi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru yang kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran.

Tabel 4.6
Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus 2

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Guru membuka pembelajaran dengan memberi salam					√	5
2	Guru melakukan absensi siswa						5
3	Guru mempersilahkan kepada ketua kelas untuk memimpin berdoa sebelum pembelajaran berlangsung					√	5
4	Guru melakukan apersepsi, dengan menanyakan“Siapa diantara kalian yang pernah melakukan <i>lari sprint 60 meter</i> ?”					√	5
5	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran					√	5
6	Guru mengkondisikan siswa agar siap menerima pembelajaran					√	5

Kegiatan inti						
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter yang benar				√	4
8	Guru mencoba memberi contoh lari <i>sprint</i> 60 meter dari mulai start, lari dan memasuki garis <i>finish</i> kemudian di tirukan oleh siswa				√	4
Kegiatan penutup						
9	Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan materi yang belum dipahami				√	5
10	Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan				√	5
11	Guru mengucapkan salam				√	5
	Jumlah					53
	Rata-Rata					4,82
	Prosentase					96%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\% \dots$$

$$\frac{53}{55} \times 100\% =$$

Berdasarkan tabel diatas pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan guru mengalami peningkatan dari hasil prosentase 89,00 % pada siklus I meningkat menjadi 96,00% di siklus II. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 7,00%.

Tabel 4.7

Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus II

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Siswa membuka pembelajaran dengan menjawab salam dari guru					√	5
2	Siswa mendengarkan guru yang sedang mengabsen				√		4
3	Siswa mempersilahkan kepada ketua kelas					√	5

	memimpin doa sebelum belajar						
4	Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan apersepsi, “Siapa di antara kalian yang pernah melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter?”				√		5
5	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan pembelajaran				√		4
6	Siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran				√		4
Kegiatan inti siswa dalam pembelajaran							
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter yang benar				√		4

8	Siswa dibimbing oleh guru jika ada pertanyaan yang kurang dimengerti					√	5
Kegiatan penutupan pembelajaran							
9	Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami					√	5
10	Siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan					√	5
11	Guru mengucapkan salam					√	5
	Jumlah						51
	Rata-Rata						4,64
	Prosentase						93%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\% \dots$$

$$\frac{51}{55} \times 100\% = 93\%$$

Keterangan :

1 = Sangat rendah 3 = Cukup 5 = Sangat Baik

2 = Rendah 4 = Baik

Berdasarkan tabel diatas pembelajaran lari jarak pendek mengalami peningkatan dari hasil prosentase 72,22 % pada siklus I meningkat menjadi 92,00% di siklus II. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 19,78%

d. Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan belajar mengajar pada siklus II diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut:

- 1) Rendahnya pada siklus 1 sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
- 2) Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.
- 3) Respon dan antusias siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek mengalami peningkatan.
- 4) Guru selama proses kegiatan belajar mengajar secara umum telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik

e. Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II

Deskripsi data hasil belajar lari *sprint* 60 meter dan kriteria ketuntasan hasil belajar siklus II siswa kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2023/2024.

Tabel 4.8
Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus 2

No	Responden	Penilaian			Total Skor	Nilai	Ket
		Gerakan Start	Gerakan Lari	Gerakan Finish			
1	AS	4	3	3	10	83	T
2	AZPH	3	4	3	10	83	T
3	AGA	3	3	3	9	75	T
4	ADA	4	3	3	10	83	T
5	APL	4	3	4	11	92	T
6	AI	3	3	3	9	75	T
7	ARR	3	2	3	8	67	TT
8	AYA	4	4	3	11	92	T
9	AF	4	4	3	11	92	T
10	DMA	3	2	3	8	67	TT
11	HS	4	4	3	11	92	T
12	IAQ	4	4	3	11	92	T
13	KAN	4	4	3	11	92	T
14	LTS	3	3	3	9	75	T
15	MA	4	4	3	11	92	T
16	RYR	4	4	3	11	92	T

17	RN	4	3	3	10	83	T
18	SKN	4	4	3	11	92	T
19	VF	3	3	3	9	75	T
20	WRS	4	3	4	11	92	T
	Rata-Rata					83,33	

Kriteria penilaian = Nilai 1 = Kurang

Nilai 2 = Cukup

Nilai 3 = Baik

Nilai 4 = Sangat Baik

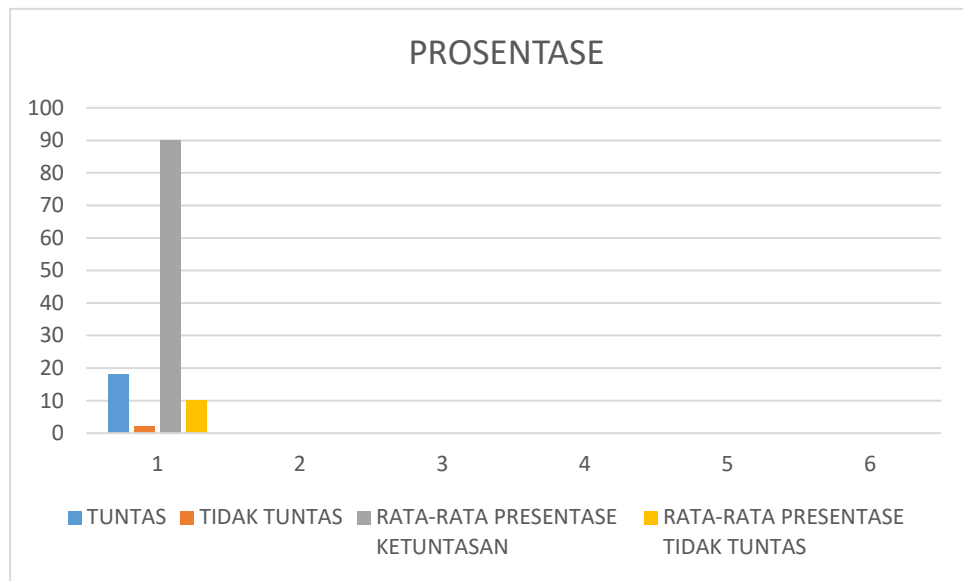
Keterangan : T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

f. Presentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{18}{20} \times 100 \% = 90\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{2}{20} \times 100 \% = 10$$



Gambar 4.2 Grafik Ketuntasan Belajar Siklus II

Dari data diatas menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari *sprint* 60 meter menggunakan metode latihan *ABC Running*. Nilai rata-rata pada siklus II ini meningkat yaitu dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas sebesar 90,00% siswa (18 siswa) dari jumlah seluruhnya 20 siswa. Ini menunjukkan 18 siswa memiliki nilai diatas kriteria ketuntasan minimal (KKM) dari 20 siswa. Nilai KKM penjasorkes sebesar 75.

C. Pembahasan

Dari hasil pada siklus 1, hasil pengamatan proses pembelajaran yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran diperoleh hasil prosentase sebesar 78,00 %. Ini dikarenakan adanya kelemahan dalam proses pembelajaran yaitu respon siswa terhadap materi pembelajaran

masih rendah serta antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran juga masih rendah. Sedangkan ketuntasan hasil belajar siswa memperoleh prosentase sebesar 40,00%, disini adanya kelemahan yaitu masih banyak siswa yang belum tuntas. Sedangkan target yang diinginkan peneliti yaitu 80% dari jumlah siswa harus tuntas mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Dengan melihat data tersebut maka perlu diadakan siklus II untuk memperbaiki kelemahan- kelemahan itu.

Hasil pada siklus II, hasil pengamatan proses pembelajaran yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran memperoleh hasil prosentase sebesar 93,00%, sedangkan hasil pada siklus I hasil prosentasenya sebesar 78,00%. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 15,00%. Dan ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus II sebesar 90,00% sedangkan pada siklus 1 sebesar 40,00% hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar sebesar 50,00%. Dengan begitu pada siklus II sudah mencapai target bahkan melebihi target yang diinginkan peneliti yaitu 80% dari jumlah siswa tuntas mencapai nilai KKM. Adapun dua responden belum tuntas KKM karena kondisi fisik peserta yang lemah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Pada Skripsi dengan Judul “Meningkatkan Kemampuan Lari *Sprint* 60 M Melalui Penekanan Latihan *ABC Running* Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan”. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari *sprint* 60 meter menggunakan metode latihan *ABC Running* dapat diterima siswa dan dapat meningkatkan keterampilan siswa.

Hal ini dapat dilihat dari hasil pembelajaran keterampilan lari *sprint* 60 meter menggunakan metode latihan *ABC Running* menunjukkan adanya peningkatan, yang diperoleh dari data hasil penelitian. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengamatan aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar pada siklus I sebesar 78,00% sedangkan pada siklus II sebesar 93,00% menunjukkan peningkatan sebesar 15,00%. Data hasil ketuntasan belajar siswa siklus I mencapai 40,00 % sedangkan pada siklus II mencapai 90,00%, menunjukkan peningkatan sebesar 50,00%

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan untuk meningkatkan semangat belajar agar mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola

kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Dan guru juga diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi
- Amin, A. Fauzan. (2017). Hasil Belajar PassingBawah Bola Voli Gaya Mengajar Komando Dan Resiprokal Siswa Kelas Ix Di Smp Negeri 9 Yogyakarta. Yogyakarta : tidak diterbitkan. <https://eprints.uny.ac.id/53656/>
- Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Anwar Hafid, dkk. (2013). Konsep Dasar Ilmu Pendidikan. Bandung: Alfabeta
- Barus, D. (2019). Model-Model Pembelajaran yang Disarankan untuk Tingkat SMK dalam Menghadapi Abad 21. In: Prosiding Seminar Nasional Teknologi Pendidikan Peran Teknologi Pendidikan dalam Mengembangkan dan Meningkatkan Keprofesionalan Pendidik di Era Revolusi Industri 4.0. *Skripsi*. Digital Library Universitas Negeri Medan.
- Darminto, A. O. (2017). Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone. *Jurnal Genta Mulia*, 8(1), 1
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). Hakikat Belajar dan Pembelajaran. In Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. M. (2020). Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Bahagia, Y. dkk. (2010). Pembelajaran Atletik, Jakarta : Depdikbud
- Chatib, M. (2012). Sekolahnya Manusia. Bandung: Kaifa.
- Dave R, Psychomotor Domain (Berlin: International Conference of Educational,1967).
- Endrawan, B, I. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Lari *Sprint* 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Hijau Hitam Pada Siswa Kelas Vii Smpn 38 Palembang. *Skripsi*.
- Gevi, I. Ria L. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 2 – Nomor 2.
- Hanim. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berorientasi Peserta Didik Pada Era Society 5.0. Prosiding Seminar Nasional Pgri Provinsi Sumatera Selatan Dan Universitas Pgri Palembang. *Skripsi*.

Hanim, M. I. J. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berorientasi Peserta Didik Pada Era Society 5.0. Prosiding Seminar Nasional PGRI Provinsi Sumatera Selatan Dan Universitas PGRI Palembang.

[http://nandaazmi204.blogspot.co.id/2013/04/kemampuan-afektif dan-psikomotorik.html](http://nandaazmi204.blogspot.co.id/2013/04/kemampuan-afektif-dan-psikomotorik.html)

http://eprints.binadarma.ac.id/14107/1/I%20Bagus%20Dermawan_Juli%202015-disunting%20%28ayu%20puspita%29_OK.pdf.

<http://gurupintar.com/threads/jelaskan-aba-aba-start-jongkok-pada-olahraga-lari.23/>

Mohammad, H. N. (2014). Belajar dengan Pendekatan PAILKEM (Jakarta: Bumi Aksara), 55-56.

<https://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/masa-depan-pendidikan-jasmani-dalam-sistem-pendidikan-di-indonesia1/>.

IAAF. (2009). Introduction To Coaching. Monaco: IAAF

Jahirin. (2014). Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint 60 M Melalui Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 55 Bengkulu Selatan. *Skripsi*. Program Sarjana Bagi Guru Dalam Jabatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Khomsin. 2011. Atletik 1. Semarang : Unnes Press

Kusnadi. (2014). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari 60 Meter Melalui Permainan Memindahkan Balok Pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 97 Palembang. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Iswanto, I. Widayat, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, Vol 27 (1).

Syahputri, M. (2015) "Ranah Penilaian Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik (Evaluasi)", *Jurnal Ilmiah* 2, no. 2

Mukhlis, M. (2018). Upaya Meningkatkan Teknik Lari Sprint 50 Meter Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 2(6), 1037-1043

Motohir C. (2002). Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya. UNESA *University Press*.


Nurhasanah. (2020). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Cepat Melalui Gawang Aman Di Sd 137957 Kota Tanjung Balai Kelas V. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pendidikan*. <http://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/sabilarasyad>.

- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal Pgsd Stkip Pgrri Banjarmasin*. Vol. 3.
- Purnomo, E. & Dapan. (2011). *Atletik*. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama.
- Paris, S. (2013). Penerapan lari ABC untuk meningkatkan kualitas gerakan lari jarak pendek (Studi eksperimen pada siswa kelas V di SD N Karya mulya kabupaten bandung barat). Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pungki, I. dkk. 2018. *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik yang ditulis oleh .Muhammadiyah University Press*.
- Sidik. D, Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan Yogyakarta: UNY Press*.
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal Pgsd Stkip Pgrri Banjarmasin*. Vol. 3.
- Taufik, Chamim. (2012). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 60 Meter Melalui Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pematang*.
- Toto Haryadi dan Aripin, (2015). *Melatih Kecerdasan Kognitif, Afektif dan Psikomotorik Anak Sekolah Dasar melalui Perancangan Game Simulasi Warungku*, *Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia* 01, no. 02

LAMPIRAN

Lampira 1

Lembar Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

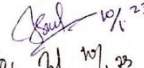
N a m a : TINO PUJI RAMADHAN

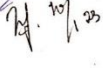
N P M : 18230311

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI SPRINT 60 M MELALUI
PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS VI
SD NEGERI DI KULU KECAMATAN KARANCANYAR KABUPATEN PEKALONGAN

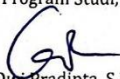
Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. OSA MALIKI, S.Pd., M.Or  10/1/23

2. YULIA RATIMIASIH, S.Pd., M.Pd  10/1/23

Menyetujui, Semarang, 10-01-2023

Ketua Program Studi, Yang mengajukan,

 TINO PUJI RAMADHAN

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP 149001426

DAFTAR PEMBIMBING

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd	11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd	13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or	15. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertika Kusumaprastiwi, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

Lampiran 2

Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/XI/2023

Semarang, 23 November 2023

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SDN 01 Kulu Karanganyar Kabupaten Pekalongan
di Kabupaten Pekalongan

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : TINO PUJI RAMADHAN

N P M : 18230311

Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI SPRINT 60 M MELALUI PENEKANAN
LATIHAN ABC RUNNING PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 01 KULU
KECAMATAN KARANGANYAR KABUPATEN PEKALONGAN

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

Lampiran 3

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN PEKALONGAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KECAMATAN KARANGANYAR
SD NEGERI 01 KULU
 Alamat :Jln Raya Kulu , Desa Kulu Kec. Karanganyar Kab. Pekalongan 51182

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 421.2 / 030 / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: LUCIA PRABAWATI P, S.Pd.SD, M.A
NIP	: 19720315 199303 2 008
Pangkat /Gol.Ruang	: Pembina / IV a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SDN 01 Kulu Kec. Karanganyar Kab. Pekalongan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: TINO PUJI RAMADHAN
NPM	: 18230311
Prodi	: PJKR
Judul Skripsi	: Meningkatkan Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 60 M Melalui Penekanan Latihan <i>Abc Running</i> Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu Kecamatan Karanganyar Kabupaten Pekalongan.

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SD Negeri 01 Kulu pada tanggal 7 Desember 2023 s.d. 18 Januari 2024.

Surat Keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulu, 30 Januari 2024
 Kepala SD Negeri 01 Kulu


LUCIA PRABAWATI P, S.Pd.SD, M.A
 NIP. 19720315 199303 2 008

Lampiran 4

Tabel data siswa Kelas VI SD Negeri 01 Kulu

No	Responden	L/P
1	Abiyan Shafif	L
2	Afika Zafina Putri Haris	P
3	Afisyia Gisellia Afifah	P
4	Airis Dwi Athena	L
5	Amalia Puji Lestari	P
6	Aminnul Ikhsan	L
7	Anindya Rahmanika Rizqi	P
8	Arfiza Yanuar Atmojo	L
9	Arik Febrian	L
10	Danish Ma'fuer Al Ghozali	L
11	Hendra Setiawan	L
12	Ibnu Ahmad Qurofi	L
13	Kenzano Abdee Negara	L
14	Lidia Titis Suryaning H	P
15	Muhammad Alvino Bayhaqi	L
16	Rayhan Yusvito Riyanto	L
17	Rizky Nurraihan Ramadhan	L
18	Sasi Kirana Nugroho	P
19	Valis Faradisise	P
20	Widya Rizqi Septiyani	P

Kulu,2024

Mengetahui,

Kepala Sekolah,

Guru PJOK

LUCIA PRABAWATI P, S.Pd.SD., M.A
NIP 19720315 199303 2 008TINO PUJI RAMADHAN
-

Lampiran 5

RPP Siklus 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



DISUSUN OLEH

NAMA : TINO PUJI RAMADHAN

**SEKOLAH DASAR NEGERI 01 KULU
TAHUN 2023**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

SATUAN PENDIDIKAN:	:SDN 01 KULU
MATA PELAJARAN	:PJOK
KELAS/ SEMESTER	:VI/(ENAM/GANJIL)
MATERI POKOK	:ATLETIK(Lari jarak pendek)
ALOKASI WAKTU	:3 x 35 Menit

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 :Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan peri-laku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar (KD)

- 3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
- 4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga dan atau olahraga tradisional.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.3.1

- 3.3.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari yang benar.
- 3.3.3 Menganalisis prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari yang tepat.
- 3.3.4 Mengidentifikasi prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari dengan tepat.
- 3.3.5 Menguraikan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari dengan benar.
- 4.3.1 Memperagakan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari bersama teman sekelasnya dengan benar.
- 4.3.2 mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari jauh di bawah bimbingan guru dengan terampil.
- 4.3.3 Melakukan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari dengan semangat.
- 4.3.4 Memperagakan variasi gerak dasar tumpuan lompat jauh dengan cekatan

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan pendekatan saintifik melalui problem based learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Setelah membaca materi pada buku modul siswa dapat menjelaskan gerak lari jarak pendek dengan benar.
2. Setelah mengamati video siswa dapat menyebutkan tahap gerak lari jarak pendek dengan tepat.
3. Setelah membaca materi pada buku modul siswa mampu memperagakan lari jarak pendek dengan cekatan.
4. Setelah mengamati video siswa dapat Melakukan macam-macam lari jarak pendek yang divariasikan.

E. Materi Pembelajaran

Materi Pembelajaran Reguler

- Mengenal permainan atletik lari jarak pendek
- Teknik lari jarak pendek

Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan Materi Pembelajaran Pengayaan. Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

F. Metode, Model Pembelajaran dan Pendekatan

1. Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya jawab dan Diskusi
2. Model : Problem Based Learning
3. Pendekatan : Scientific

G. Media dan Alat Pembelajaran

1. Stopwatch
2. Peluit
3. Bendera,
4. Peluit
5. Start Blok Dan Lintasan/Lapangan
6. Buku Siswa
7. Video pembelajaran Atletik

H. Sumber belajar

1. Media cetak
 - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. Buku Guru Pendidikan Jasmani ,Olahraga, dan Kesehatan Sd MI Kelas VI. Edisi revisi.Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 - Buku praktik/ lembar kerja siswa
2. Media elektronik
 - Video teknik dasar lari jarak pendek
 - Rekaman/ cuplikan perlombaan lari jarak pendek

I. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

A. Kegiatan Pendahuluan (25 Menit)

Pendahuluan (persiapan/orientasi)

- Guru menyampaikan salam, memimpin berdoa dan menanyakan

kehadiran siswa. Fase 1: menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa

- Memotivasi dengan menyerukan yel-yel yang dibimbing oleh guru. Guru: “Selamat pagi” Siswa: “Pagi” Guru: “Apa kabar” Siswa: “Luar biasa”.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai setelah pelajaran selesai.

Apresepsi

- Guru Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan sebagai tes awal untuk mengetahui kondisi awal siswa (pre test)
- Peserta didik membaca buku materi ± 10 menit
- Pertanyaan sederhana yang disampaikan guru kepada peserta didik: “kalian tentu pernah berlari, coba sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek?” Jawaban yang diharapkan: “kecepatan, daya ledak, daya tahan, dst.”
- Menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi)
- Menjelaskan langkah pembelajaran, dan aspek penilaian baik kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan.

Motivasi

- Memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat materi hari ini bagi kesehatan dan kebugaran.

B. Kegiatan Inti (70 Menit)

Mengamati

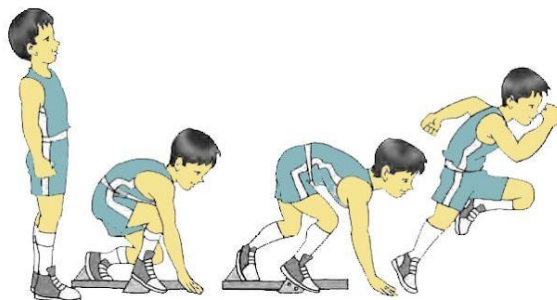
- Guru membimbing peserta didik untuk membentuk kelompok yang terdiri atas 2 atau 3 anggota dengan tidak membedakan teman.
- Peserta didik melihat referensi tentang materi teknik lari jarak pendek yang dapat diperoleh dari Buku pegangan siswa dan juga melalui media youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=6M7ymu3MnZw>)
- Setelah membaca dan melihat video materi pembelajaran peserta didik diminta menganalisa keterampilan gerak lari jarak pendek
- Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tahap-tahap kegiatan pembelajaran
- Peserta didik mengamati gerak lari jarak pendek yang dilakukan oleh temannya

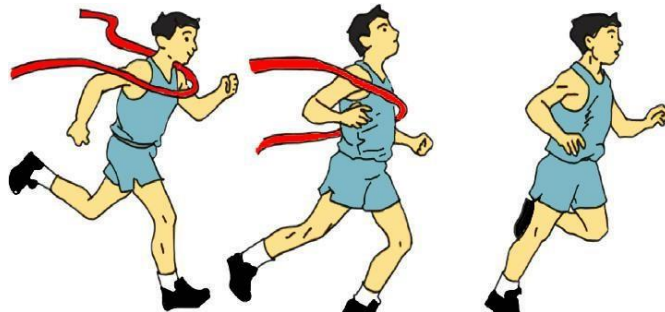
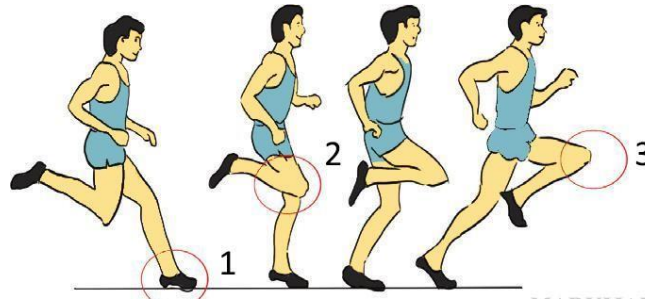
Menanya

- Guru memfasilitasi peserta didik untuk saling menanyakan pendapat anggota kelompoknya mengenai ilustrasi permasalahan tersebut. Serta melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik
- Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi keterampilan gerak start, berlari, dan masuk finish yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru

Mencoba dan Menalar Mencoba

- Guru membimbing peserta didik untuk melakukan pemanasan khusus lari jarak pendek dalam bentuk permainan
- Guru memberikan contoh gerak start jongkok, berlari dan memasuki garis finish





- Peserta didik mencoba melakukan keterampilan gerak start jongkok, berlari, dan memasuki finish secara berkelompok dan bergantian.
- Guru memberikan latihan ABC Running dengan tahapan :
 - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 5 menit
 - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit
 - Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 5 menit
 - Latihan menendang pantat selama 5 menit
 - Latihan gerakan lengan lari sprint selama 5 menit
 - Dilakukan dengan cara bersama sama dengan 5 orang di depan dan diikuti yang lain secara bersama- sama dengan jarak diatur
- Peserta didik melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi Menalar
- Guru mendampingi peserta didik dalam menyimpulkan hasil gerak

yang telah dilakukan bersama kelompoknya.

- Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatan dengan data-data dari buku atau hasil mencoba.

Critical Thinking and Problem Solving Mengkomunikasikan

- Peserta didik mempresentasikan atau menyampaikan hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan.
- Peserta didik dengan bimbingan guru memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama kegiatan

C. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang gerak lari jarak pendek
- Melakukan evaluasi tentang gerak gerak lari jarak pendek, serta menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya.
- Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerja sama yang baik
- Membimbing peserta didik melakukan pendinginan
- Meminta salah seorang peserta didik untuk menutup pembelajaran dengan menyiapkan kelas dan berdo'a.
- Guru bersama peserta didik mengakhiri proses pembelajaran dengan bersama sama melafadzkan Hamdalah

D. Penilaian

a. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

- Mempraktikkan tehnik lari jarak pendek
 - 1) Teknik Penilaian : Tes Praktik atau Unjuk kerja
 - 2) Instrument Penilaian : Lembar observasi aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek posisi pandangan, posisi lengan, tubuh, dan kaki, serta penggunaan keterampilan gerak dalam perlombaan lari jarak pendek yang sederhana.

b. PENILAIAN KETERAMPILAN (PSIKOMOTOR)

- 1) Petunjuk Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek Keterampilan dilakukan dengan **mempraktikkan** gerakan teknik dasar lari jarak pendek (start, berlari, dan masuk finish)

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan teknik dasar lari jarak pendek (start, berlari, dan masuk finish).

Nama : •

Kelas : •

Petugas Pengamatan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator	Sub Indikator	Dilakukan	Tidak dilakukan
1	Gerakan start	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah, kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kanan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi lutut kaki kanan menempel di tanah 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf “V” terbalik 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi jari-jari ke empat jari rapat dan ibu jari terbuka membentuk huruf ‘V’ terbalik. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi pinggul Pinggul sedikit diangkat tinggi dari pada bahu 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi punggung membungkuk ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kepala di tundukan dalam keadaan rileks 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan mata Ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya 		
2	Gerak Lari	<ul style="list-style-type: none"> • Tolakan kaki harus terlentang lurus 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan lutut bergerak ke depan dan ke atas 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan tungkai 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan condong ke depan 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan tangan diayun ke depan atas sebatas hidung dan lekukan siku Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi punggung condong ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kepala dan leher adalah rileks dan pandangan fokus ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan mata ke depan 		
3	Gerakan Finish	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi dada membusung ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu ke depan. 		
Skor Peroleh				
Skor Maksimal				

c. Kariteria penilaian

Dalam kriteria penilaian ini peneliti mengambil dari kisi-kisi penilaian yang diungkapkan peneliti dalam beberapa aspek yang dinilai mulai dari gerakan start, gerakan berlari dan gerakan finish. Seperti yang diungkapkan dibawah ini:

1) Start

- Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan start dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

2) Lari

- Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

3) Finish

- Beri nilai 4 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan finish dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3 apabila 1 kategori indikator dalam gerakan finish tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

- Beri nilai 2 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan finish tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\% \dots$$

$$\frac{00}{55} \times 100\% =$$

Kulu, 10 November 2023

Mengetahui

Ka. SD Negeri 01 Kulu

Guru PJOK

Lucia Prabawati P, S.Pd.SD., M.A

NIP. 19720315 199303 2 008

Tino Puji Ramadhan

Lampiran 6

RPP Siklus 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



DISUSUN OLEH

NAMA : TINO PUJI RAMADHAN

**SEKOLAH DASAR NEGERI 01 KULU
TAHUN 2023**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

SATUAN PENDIDIKAN:	:SDN 01 KULU
MATA PELAJARAN	:PJOK
KELAS/ SEMESTER	:VI/(ENAM/GANJIL)
MATERI POKOK	:ATLETIK(Lari jarak pendek)
ALOKASI WAKTU	:3 x 35 Menit

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 :Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan peri-laku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar (KD)

- 3.4 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
- 4.4 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga dan atau olahraga tradisional.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.4.1 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari yang benar.
- 3.4.2 Menganalisis prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari yang tepat.
- 3.4.3 Mengidentifikasi prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari dengan tepat.
- 3.4.4 Menguraikan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari dengan benar.
- 4.4.1 Memperagakan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari bersama teman sekelasnya dengan benar.
- 4.4.2 mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari jauh di bawah bimbingan guru dengan terampil.
- 4.4.3 Melakukan prosedur variasi dan kombinasi gerak dasar lari dengan semangat.
- 4.4.4 Memperagakan variasi gerak dasar tumpuan lompat jauh dengan cekatan

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan pendekatan saintifik melalui problem based learning, peserta didik diharapkan dapat:

1. Setelah membaca materi pada buku modul siswa dapat menjelaskan gerak lari jarak pendek dengan benar.
2. Setelah mengamati video siswa dapat menyebutkan tahap gerak lari jarak pendek dengan tepat.
3. Setelah membaca materi pada buku modul siswa mampu memperagakan lari jarak pendek dengan cekatan.
4. Setelah mengamati video siswa dapat Melakukan macam-macam lari jarak pendek yang divariasikan.

E. Materi Pembelajaran

Materi Pembelajaran Reguler

- Mengenal permainan atletik lari jarak pendek
- Teknik lari jarak pendek

Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan Materi Pembelajaran Pengayaan. Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

F. Metode, Model Pembelajaran dan Pendekatan

1. Metode : Ceramah, Penugasan, Tanya jawab dan Diskusi
2. Model : Problem Based Learning
3. Pendekatan : Scientific

G. Media dan Alat Pembelajaran

1. Stopwatch
2. Peluit
3. Bendera,
4. Peluit
5. Start Blok Dan Lintasan/Lapangan
6. Buku Siswa
7. Video pembelajaran Atletik

H. Sumber belajar

1. Media cetak
 - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. Buku Guru Pendidikan Jasmani ,Olahraga, dan Kesehatan Sd MI Kelas VI. Edisi revisi.Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 - Buku praktik/ lembar kerja siswa
2. Media elektronik
 - Video teknik dasar lari jarak pendek
 - Rekaman/ cuplikan perlombaan lari jarak pendek

I. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

E. Kegiatan Pendahuluan (25 Menit)

Pendahuluan (persiapan/orientasi)

- Guru menyampaikan salam, memimpin berdoa dan menanyakan

kehadiran siswa. Fase 1: menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa

- Memotivasi dengan menyerukan yel-yel yang dibimbing oleh guru. Guru: “Selamat pagi” Siswa: “Pagi” Guru: “Apa kabar” Siswa: “Luar biasa”.
- Menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai setelah pelajaran selesai.

Apresepsi

- Guru Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.
- Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan sebagai tes awal untuk mengetahui kondisi awal siswa (pre test)
- Peserta didik membaca buku materi ± 10 menit
- Pertanyaan sederhana yang disampaikan guru kepada peserta didik: “kalian tentu pernah berlari, coba sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek?” Jawaban yang diharapkan: “kecepatan, daya ledak, daya tahan, dst.”
- Menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi)
- Menjelaskan langkah pembelajaran, dan aspek penilaian baik kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan.

Motivasi

- Memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat materi hari ini bagi kesehatan dan kebugaran.

F. Kegiatan Inti (70 Menit)

Mengamati

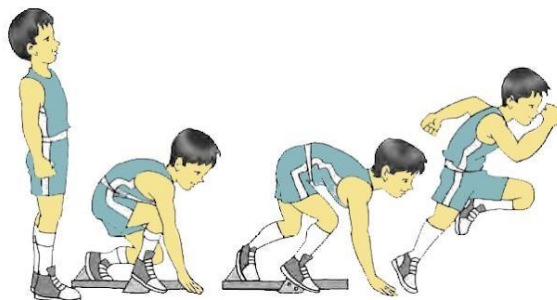
- Guru membimbing peserta didik untuk membentuk kelompok yang terdiri atas 2 atau 3 anggota dengan tidak membedakan teman.
- Peserta didik melihat referensi tentang materi teknik lari jarak pendek yang dapat diperoleh dari Buku pegangan siswa dan juga melalui media youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=6M7ymu3MnZw>)
- Setelah membaca dan melihat video materi pembelajaran peserta didik diminta menganalisa keterampilan gerak lari jarak pendek
- Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tahap-tahap kegiatan pembelajaran
- Peserta didik mengamati gerak lari jarak pendek yang dilakukan oleh temannya

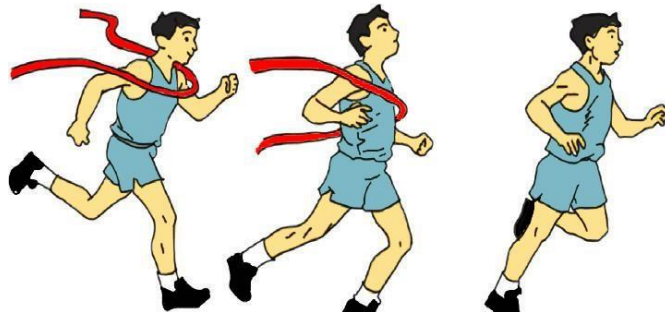
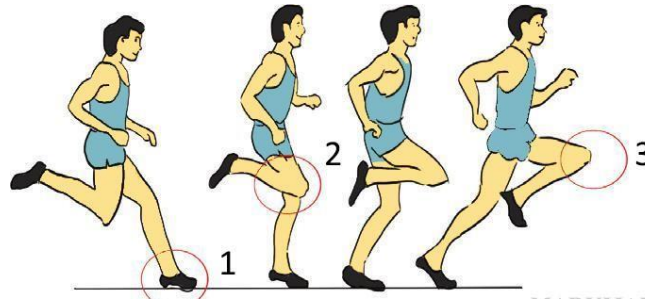
Menanya

- Guru memfasilitasi peserta didik untuk saling menanyakan pendapat anggota kelompoknya mengenai ilustrasi permasalahan tersebut. Serta melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik
- Peserta didik mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi keterampilan gerak start, berlari, dan masuk finish yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru

Mencoba dan Menalar Mencoba

- Guru membimbing peserta didik untuk melakukan pemanasan khusus lari jarak pendek dalam bentuk permainan
- Guru memberikan contoh gerak start jongkok, berlari dan memasuki garis finish





- Peserta didik mencoba melakukan keterampilan gerak start jongkok, berlari, dan memasuki finish secara berkelompok dan bergantian.
- Guru memberikan latihan ABC Running dengan tahapan :
 - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi selama 7 menit
 - Latihan jalan dengan lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit
 - Latihan loncat lutut diangkat tinggi disertai pelurusan tungkai selama 7 menit
 - Latihan menendang pantat selama 7 menit
 - Latihan gerakan lengan lari sprint selama 7 menit
 - Dilakukan dengan cara bersama sama dengan 5 orang di depan dan diikuti yang lain secara bersama- sama dengan jarak diatur
- Peserta didik melakukan permainan dengan peraturan yang dimodifikasi Menalar
- Guru mendampingi peserta didik dalam menyimpulkan hasil gerak

yang telah dilakukan bersama kelompoknya.

- Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatan dengan data-data dari buku atau hasil mencoba.

Critical Thinking and Problem Solving Mengkomunikasikan

- Peserta didik mempresentasikan atau menyampaikan hasil pembelajaran yang sudah dilaksanakan.
- Peserta didik dengan bimbingan guru memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama kegiatan

G. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang gerak lari jarak pendek
- Melakukan evaluasi tentang gerak gerak lari jarak pendek, serta menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya.
- Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerja sama yang baik
- Membimbing peserta didik melakukan pendinginan
- Meminta salah seorang peserta didik untuk menutup pembelajaran dengan menyiapkan kelas dan berdo'a.
- Guru bersama peserta didik mengakhiri proses pembelajaran dengan bersama sama melafadzkan Hamdalah

H. Penilaian

a. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

- Mempraktikkan tehnik lari jarak pendek
 - 1) Teknik Penilaian : Tes Praktik atau Unjuk kerja
 - 2) Instrument Penilaian : Lembar observasi aktivitas gerak spesifik lari jarak pendek posisi pandangan, posisi lengan, tubuh, dan kaki, serta penggunaan keterampilan gerak dalam perlombaan lari jarak pendek yang sederhana.

b. PENILAIAN KETERAMPILAN (PSIKOMOTOR)

- Petunjuk Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek Keterampilan dilakukan dengan **mempraktikkan** gerakan teknik dasar lari jarak pendek (start, berlari, dan masuk finish)

➤ **Rubrik Penilaian Keterampilan**

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan teknik dasar lari jarak pendek (start, berlari, dan masuk finish).

Nama : •

Kelas : •

Petugas Pengamatan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator	Sub Indikator	Dilakukan	Tidak dilakukan
1	Gerakan start	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah, kaki kiri terletak di antara kaki kanan dan lutut kanan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi lutut kaki kanan menempel di tanah 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kedua tangan menempel di atas garis start dengan membentuk huruf “V” terbalik 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi jari-jari ke empat jari rapat dan ibu jari terbuka membentuk huruf 'V' terbalik. 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi pinggul Pinggul sedikit diangkat tinggi dari pada bahu 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi punggung membungkuk ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kepala di tundukan dalam keadaan rileks 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan mata Ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya 		
2	Gerak Lari	<ul style="list-style-type: none"> • Tolakan kaki harus terlentang lurus 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan lutut bergerak ke depan dan ke atas 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Ayunan tungkai 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi badan condong ke depan 		

		<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan tangan diayun ke depan atas sebatas hidung dan lekukan siku Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi punggung condong ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi kepala dan leher adalah rileks dan pandangan fokus ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan mata ke depan 		
3	Gerakan Finish	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi dada membusung ke depan 		
		<ul style="list-style-type: none"> • Posisi tangan ditarik ke belakang atau putar salah satu ke depan. 		
Skor Peroleh				
Skor Maksimal				

c. Kariteria penilaian

Dalam kriteria penilaian ini peneliti mengambil dari kisi-kisi penilaian yang diungkapkan peneliti dalam beberapa aspek yang dinilai mulai

dari gerakan start, gerakan berlari dan gerakan finish. Seperti yang diungkapkan dibawah ini:

1) Start

- Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan start dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan start tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

2) Lari

- Beri nilai 4 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3,5 apabila 2 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3 apabila 3-4 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2,5 apabila 5-6 kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2 apabila kedelapan kategori indikator dalam gerakan lari tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

3) Finish

- Beri nilai 4 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan finish dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 3 apabila 1 kategori indikator dalam gerakan finish tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.
- Beri nilai 2 apabila kedua kategori indikator dalam gerakan finish tidak dapat dilakukan dengan baik oleh siswa.

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\% \dots$$

$$\frac{00}{55} \times 100\% =$$

Kulu, 10 November 2023

Mengetahui

Ka. SD Negeri 01 Kulu

Guru PJOK

Lucia Prabawati P, S.Pd.SD., M.A

NIP. 19720315 199303 2 008

Tino Puji Ramadhan

Lampiran 7

Tabel 4.3 Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus I

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Guru membuka pembelajaran dengan memberi salam					√	5
2	Guru melakukan absensi siswa					√	5
3	Guru mempersilahkan kepada ketua kelas untuk memimpin berdoa sebelum pembelajaran berlangsung					√	5
4	Guru melakukan apersepsi, dengan menanyakan “Siapa diantara kalian yang pernah melakukan <i>lari sprint 60 meter</i> ?”				√		4
5	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran				√		4
6	Guru mengkondisikan siswa agar siap menerima pembelajaran				√		5
Kegiatan inti							
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan <i>lari sprint 60 meter</i> yang benar			√			3
8	Guru mencoba memberi contoh <i>lari sprint 60 meter</i>				√		4

	dari mulai star, lari dan memasuki garis <i>finish</i> kemudian di tirukan oleh siswa						
Kegiatan penutup							
9	Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan materi yang belum dipahami					√	5
10	Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan				√		4
11	Guru mengucapkan salam					√	5
	Jumlah						49
	Rata-Rata						4,45
	Presentase						89%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor Peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\frac{49}{55} \times 100\% =$$

Keterangan :

1 = Sangat rendah 3 = Cukup 5 = Sangat Baik
 2 = Rendah 4 = Baik

Penilaian

Lucia Prabawati P, S.Pd.SD., M.A

NIP. 19720315 199303 2 008

Lampiran 8

Tabel 4.4 Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus I

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Siswa membuka pembelajaran dengan menjawab salam dari guru				√		4
2	Siswa mendengarkan guru yang sedang mengabsen				√		4
3	Siswa mempersilahkan kepada ketua kelas memimpin doa sebelum belajar				√		4
4	Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan apersepsi, "Siapa di antara kalian yang pernah melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter?"				√		4
5	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan pembelajaran			√			3
6	Siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran			√			3
Kegiatan inti siswa dalam pembelajaran							
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video			√			3

	cara melakukan lari sprint 60 meter yang benar							
8	Siswa dibimbing oleh guru jika ada pertanyaan yang kurang dimengerti				√		4	
Kegiatan penutupan pembelajaran								
9	Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami					√	5	
10	Siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan				√		4	
11	Guru mengucapkan salam					√	5	
	Jumlah							43
	Rata-Rata							3,91
	Presentase							78%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor Peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\frac{43}{55} \times 100\% =$$

Keterangan :

1 = Sangat rendah 3 = Cukup 5 = Sangat Baik
 2 = Rendah 4 = Baik

Penilai

Lucia Prabawati P, S.Pd.SD., M.A
 NIP. 19720315 199303 2 008

Lampiran 9

Tabel 4.4 Pengamatan Proses Pembelajaran Guru Siklus II

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Guru membuka pembelajaran dengan memberi salam					√	5
2	Guru melakukan absensi siswa						5
3	Guru mempersilahkan kepada ketua kelas untuk memimpin berdoa sebelum pembelajaran berlangsung					√	5
4	Guru melakukan apersepsi, dengan menanyakan "Siapa diantara kalian yang pernah melakukan <i>lari sprint 60 meter</i> ?"					√	5
5	Guru menyampaikan tujuan pembelajaran					√	5
6	Guru mengkondisikan siswa agar siap menerima pembelajaran					√	5
Kegiatan inti							
7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan <i>lari sprint 60 meter</i> yang benar					√	4
8	Guru mencoba memberi contoh <i>lari sprint 60 meter</i>					√	4

	dari mulai star, lari dan memasuki garis <i>finish</i> kemudian di tirukan oleh siswa							
Kegiatan penutup								
9	Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan materi yang belum dipahami					√	5	
10	Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan					√	5	
11	Guru mengucapkan salam					√	5	
	Jumlah							53
	Rata-Rata							4,82
	Prosentase							96%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\% \dots$$

$$\frac{53}{55} \times 100\% =$$

Keterangan :

1 = Sangat rendah 3 = Cukup 5 = Sangat Baik
 2 = Rendah 4 = Baik

Penilai

Lucia Prabawati P, S.Pd.SD., M.A
 NIP. 19720315 199303 2 008

Lampiran 10

Tabel 4.4 Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa Satu Kelas Siklus II

No	Aspek yang Diamati	Skor					Nilai
		1	2	3	4	5	
Pendahuluan							
1	Siswa membuka pembelajaran dengan menjawab salam dari guru					√	5
2	Siswa mendengarkan guru yang sedang mengabsen				√		4
3	Siswa mempersilahkan kepada ketua kelas memimpin doa sebelum belajar					√	5
4	Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dalam kegiatan apersepsi, "Siapa di antara kalian yang pernah melakukan lari <i>sprint</i> 60 meter?"					√	5
5	Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan pembelajaran				√		4
6	Siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran				√		4
Kegiatan inti siswa dalam pembelajaran							

7	Guru mengarahkan siswa untuk memperhatikan video cara melakukan lari sprint 60 meter yang benar				√	4
8	Siswa dibimbing oleh guru jika ada pertanyaan yang kurang dimengerti				√	5
Kegiatan penutupan pembelajaran						
9	Siswa diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang belum dipahami				√	5
10	Siswa dan guru menyimpulkan pembelajaran yang telah disampaikan				√	5
11	Guru mengucapkan salam				√	5
	Jumlah					51
	Rata-Rata					4,64
	Prosentase					93%

$$\text{Presentase} = \frac{\sum \text{Skor peroleh}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\% \dots$$

$$\frac{00}{55} \times 100\% =$$

Keterangan :

1 = Sangat rendah 2= Rendah 3 = Cukup 5 = Sangat Baik 4 = Baik

Penilaian

Lucia Prabawati P, S.Pd.SD., M.A

NIP. 19720315 199303 2 008

Lampiran 11

Tabel 4. 5 Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus I

No	Responden	Penilaian			Total Skor	Nilai	Ket
		Gerakan Start	Gerakan Lari	Gerakan Finish			
1	AS	3	3	2	8	66	TT
2	AZPH	3	2	3	8	66	TT
3	AGA	3	2	3	8	66	TT
4	ADA	4	3	3	10	83	T
5	APL	3	2	2	7	58	TT
6	AI	3	2	3	8	66	TT
7	ARR	3	2	2	7	58	TT
8	AYA	3	2	3	8	66	TT
9	AF	4	4	3	11	91	T
10	AMA	3	2	2	7	58	TT
11	HS	4	3	3	10	83	T
12	IAQ	4	3	3	10	83	T
13	KAN	4	3	3	10	83	T
14	LTS	3	2	2	7	58	TT
15	MA	4	3	4	11	91	T
16	RYR	4	3	3	10	83	T
17	RN	4	3	4	11	91	T
18	SKN	3	2	2	7	58	TT
19	VF	3	3	2	8	66	TT
20	WRS	3	3	2	8	66	TT
	Rata-Rata					72,00	

Kriteria penilaian = Nilai 1 = Kurang

Nilai 2 = Cukup

Nilai 3 = Baik

Nilai 4 = Sangat Baik

Keterangan : T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Prosentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{8}{20} \times 100 \% = 40\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{12}{20} \times 100 \% = 60\%$$

Penilai

Tino Puji Ramadhan

NPM 18230311

Lampiran 12

Tabel 4.5 Hasil Ketuntasan Belajar Pada Siklus II

No	Responden	Penilaian			Total Skor	Nilai	Ket
		Gerakan Start	Gerakan Lari	Gerakan Finish			
1	AS	4	3	3	10	83	T
2	AZPH	3	4	3	10	83	T
3	AGA	3	3	3	9	75	T
4	ADA	4	3	3	10	83	T
5	APL	4	3	4	11	92	T
6	AI	3	3	3	9	75	T
7	ARR	3	2	3	8	67	TT
8	AYA	4	4	3	11	92	T
9	AF	4	4	3	11	92	T
10	AMA	3	2	3	8	67	TT
11	HS	4	4	3	11	92	T
12	IAQ	4	4	3	11	92	T
13	KAN	4	4	3	11	92	T
14	LTS	3	3	3	9	75	T
15	MA	4	4	3	11	92	T
16	RYR	4	4	3	11	92	T
17	RN	4	3	3	10	83	T
18	SKN	4	4	3	11	92	T
19	VF	3	3	3	9	75	T
20	WRS	4	3	4	11	92	T
	Rata-Rata					83,33	

Kriteria penilaian = Nilai 1 = Kurang

Nilai 2 = Cukup

Nilai 3 = Baik

Nilai 4 = Sangat Baik

Keterangan : T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Presentase ketuntasan siswa :

$$\text{Siswa yang tuntas} = \frac{18}{20} \times 100 \% = 90\%$$

$$\text{Siswa yang tidak tuntas} = \frac{2}{20} \times 100 \% = 10$$

Penilai

Tino Puji Ramadhan

NPM 18230311

Lampiran 13

Dokumentasi Kegiatan Siklus 1 dan Siklus 2



Kegiatan Pemanasan Siklus 1



Kegiatan Latihan ABC *Running* Siklus 1



Kegiatan Lari *Sprint* 60 Meter Siklus 1



Kegiatan Pemanasan Siklus 2



Kegiatan Latihan ABC *Running* Siklus 2



Kegiatan Lari *Sprint* 60 Meter Siklus 2