

**PENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI DALAM
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI
PERMAINAN KECIL DI KELAS IV SDN KARET 04 PAGI
KECAMATAN SETIABUDI JAKARTA SELATAN**



Oleh:

MARDON ISOGA

1815118500

Pendidikan Guru Sekolah Dasar

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN/SIDANG SKRIPSI/KARYA INOVATIF**

Judul : Peningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Di Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan.

Nama Mahasiswa : Mardon Isoga
Nomor Registrasi : 1815118500
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Tanggal Ujian : 29 Juli 2015

Pembimbing I

Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd
NIP. 195907271986031001

Pembimbing II

Dra. Rosinar Siregar M.Pd
NIP. 195812281984032001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		
Dra. Maratun Nafiah, M.Pd (Ketua Penguji)***		31/8 - 2015
Drs. Adi Putra, M.Pd (Anggota)****		25/08 2015
Dr. Ajat Sudrajat, M.Pd (Anggota)****		25/08 2015

Catatan:

- * Dekan FIP
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Jurusan/Program Studi
- **** Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

**Peningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil di Siswa Kelas IV SDN
Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan**

(2015)

Mardon Isoga

ABSTRAK

Penelitian ini berupa penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk menemukan cara meningkatkan kreativitas siswa kelas IV dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil di SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Karet 04 Pagi Jakarta Selatan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan yang berjumlah 30 siswa. Penelitian ini berlangsung pada bulan Januari sampai bulan April 2015. Hasil penelitian menunjukkan data yang diperoleh saat proses pembelajaran berlangsung melalui permainan kecil pada siklus I 76% dan pada siklus II menjadi 100%. Hasil data pengamatan kreativitas siswa 69% pada siklus I menjadi 82% pada siklus II. Dengan demikian permainan kecil merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan persentase skor pencapaian pada tiap siklusnya.

Kata Kunci: Kemampuan gerak dasar lari, melalui permainan kecil

Increasing Capabilities Basic Motion Running Physical Education in Learning Through Small Games in Grade IV Rubber SDN 04 Pagi Setiabudi South Jakarta

(2015)

Mardon Isoga

ABSTRACT

Abstract

This research is a classroom action research that aims to find ways to increase the creativity of fourth grade students in physical education learning through small game in SDN Karet 04 Pagi Setiabudi South Jakarta. Penelitian Rubber dilaksanakan at SDN Karet 04 Pagi South Jakarta. Subjects in this study were students in fourth grade totaling 30 students. This study took place in January to April 2015. The results show the data obtained during the learning process takes place through a small game in the first cycle and 76% in the second cycle to 100%. The results of observational data of student creativity 69% in the first cycle to 82% in the second cycle. Thus the small game is one way that can enhance students' creativity in teaching physical education. This is evidenced by an increase in the percentage of achievement scores in each cycle.

Keywords: Ability to run the basic motion, through a small game

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang tanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Mardon Isoga

No. Registrasi : 1815118500

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Peningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil di Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian atau pengembangan pada bulan Febuari sampai bulan April 2015.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 7 Agustus 2015

Yang membuat pernyataan



Mardon Isoga

NIM. 1815118500

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan yang maha kuasa yang telah memberikan rahmat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Peningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil di Siswa Kelas IV SDN Karet 04 Pagi (Setiabudi Jakarta Selatan)”**. Penulisan skripsi ini adalah dalam rangka untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini selain dari kerja keras juga berkat dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari pembimbing yang telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Sebagai ungkapan rasa syukur, saya sebagai peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

Pemerintah Daerah Kabupaten Kaimana, Papua Barat selaku pemberi dana program Pendidikan Guru Sekolah Dasar berasrama Tunjangan Ikatan Dinas.

Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si, selaku Dekan FIP UNJ, Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Pembantu Dekan I.

Ibu Dra. Maratun Nafiah, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Bapak Drs. Andi Ali Saladin M. Pd, selaku dosen pembimbing I dan juga. Ibu Dra. Rosinar Siregar M. Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan kepada peneliti.

Seluruh pengelola mahasiswa berasrama PGSD FIP UNJ Tunjangan Ikatan Dinas serta seluruh Dosen khususnya di PGSD yang telah mengajarkan dan memberikan ilmunya kepada peneliti selama menempuh studi di Universitas Negeri Jakarta.

Bapak Drs. Imroni M. M.Pd, selaku Kepala SDN Karet 04 Pagi, Setiabudi, Jakarta Selatan yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah dan Bapak Suratman S.Pd, selaku guru kelas IV yang telah meluangkan waktu dan tenagannya untuk menjadi observer selama kegiatan yang dilakukan peneliti selama penelitian.

Ayahku tercinta (Yakub Isoga), Ibundaku tercinta (Elisabet Tumanat), Kakakku (Barce Isoga), dan semua keluarga besar (Isoga Tumanat) yang saya sayangi atas do'a, dukungan moril dan materil sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Rekan-rekan senasip dan seperjuangan di asrama PGSD FIP UNJ yang selama ini bersama-sama peneliti melalui suka dan duka dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan, motivasi, dorongan, semangat dan do'a dari semua pihak mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan, Amin.

Peneliti mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi para Dosen dan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini.

Jakarta, Juli 2015

Peneliti

Mardon Isoga

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian	7
C. Pembatasan Penelitian	8
D. Perumusan Masalah Penelitian.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	9
1. Secara Teoretis	9
2. Secara Praktis	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	12
A. Acuan Teori dan Area Fokus yang Diteliti	12
1. Gerak Dasar Lari.....	12
2. Pendidikan Jasmani.....	16
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	16
b. Tujuan Pendidikan Jasmani	18
c. Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar	20
3. Karakteristik Siswa Kelas IV SD	21
B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif Atau Desain-desain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih	22
1. Pengertian Permainan Kecil Tanpa Alat	22
2. Teori Permainan Kecil.....	23
C. Bahan Hasil Penelitian yang Relevan	26
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan	27
E. Hipotesis Tindakan.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29

C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan	29
1. Metode Penelitian.....	29
2. Desain Intervensi Tindakan	30
D. Subjek atau Partisipan dalam Penelitian	32
E. Peran dan Posisi Penelitian	32
F. Tahapan Intervensi Tindakan	33
1. Perencanaan	33
2. Pelaksanaan.....	35
3. Pengamatan	35
4. Refleksi.....	36
G. Intervensi Tindakan yang Diharapkan	36
H. Data dan Sumber Data	37
1. Data.....	37
2. Sumber Data	37
I. Teknik Pengumpulan Data yang Digunakan.....	38
J. Instrumen Penelitian	38
1. Variabel Gerak Dasar Lokomotor Lari	38
a. Definisi Konseptual	38
b. Definisi Operasional.....	39
c. Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Lari.....	39
2. Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat	40
a. Definisi Konseptual	40
b. Definisi Operasional.....	41
c. Kisi-kisi Instrumen.....	41
K. Teknik Pemeriksaan Keterpercayaan	42
L. Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis	43
1. Analisis Data	43
2. Interpretasi Hasil Analisis	44
M. Tindak Lanjut/Pengembangan Perencanaan Tindakan	44

BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL

ANALISIS DAN PEMBAHASAAN

A. Deskripsi Data Hasil Pengamatan.....	46
B. Analisis Data Hasil Penelitian.....	71
C. Interpretasi Hasil Analisis.....	79
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	79

Bab. V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....

A. Kesimpulan.....	82
B. Implikasi.....	83
C. Saran.....	84

DAFTAR PUSTAKA..... 86
LAMPIRAN
DESKRIPSI..... 144

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Perencanaan Tindakan	34
Tabel 3.2 Kisi kisi instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lari.....	39
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Permainan kecil tanpa alat	42
Tabel 4.1 Perencanaan Pembelajaran Siklus I	47
Tabel 4.2 Hasil Temuan yang Perlu di Perbaiki Pada Siklus I	58
Tabel 4.3 Rencana Perbaikan Siklus II	59
Tabel 4.4 Perencanaan Pembelajaran Siklus II	60
Tabel 4.5 Hasil temuan-temuan pada siklus II	70
Tabel 4.6 Hasil Analisis Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I.....	72
Tabel 4.7 Hasil Analisis Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I.....	73
Tabel 4.8 Hasil Analisis Kemampuan Gerak Lari siswa Siklus I dan II	77
Tabel 4.9 Hasil Analisis Data Instrumen Tindakan Guru dan Siswa Melalui Permainan Kecil Siklus I dan II.....	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gb.3.1 Model alur PTK Stephen Kemmis dan Taggart	31
Gb.4.1 Siswa dan guru melakukan pemanasan.....	48
Gb.4.2 Siswa dan guru mendemonstrasikan permainan kucing tikus	49
Gb.4.3 Siswa sedang bersiap melakukan permainan elang ayam.....	50
Gb.4.4 Siswa sedang mendengarkan penjelasan dari guru tentang permainan kena jadi.....	52
Gb.4.5 Siswa sedang melakukan permainan kena jadi	53
Gb.4.6 Siswa sedang melakukan permainan kena jadi	53
Gb.4.7 Guru menunjukan siswa untuk memberikan permainan hijau hitam.....	54
Gb.4.8 Siswa bersiap melakukan permainan hijau hitam	55
Gb.4.9 Guru membuka sesi Tanya jawab dan memberikan pesan lanjut berupa pentingnya menjaga kesehatan	56
Gb.4.10 Guru Membentuk Lingkaran Besar dan Menjelaskan Peraturan Permainan Membentuk Kelompok	62
Gb.4.11 Siswa sedang bermain ikan hiu.....	64
Gb.4.12 Siswa dan guru melakukan pemanasan.....	66
Gb.4.13 Guru menunjukan siswa untuk memberikan permainan lompat jingkrang dan menjala ikan	66
Gb.4.14 Siswa melakukan permainan lompat jingkrang	67
Gb.4.15 Siswa sedang melakukan permainan menjala ikan.....	68
Gb.4.16 Guru melakukan Tanya jawab tentang materi yang sudah diajarkan.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I/Pertemuan 1	86
Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I/Pertemuan 2	93
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II/Pertemuan 1	100
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II/Pertemuan 1	108
Lampiran 5 Lembar Observasi Gerak Lari	117
Lampiran 6 Analisis Skor Lembar Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan 1	119
Lampiran 7 Analisis Skor Lembar Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan 2	121
Lampiran 8 Analisis Skor Lembar Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pertemuan 1	123
Lampiran 9 Analisis Skor Lembar Pengamatan Gerak Dasar Lari Siklus II Pertemuan 2	125
Lampiran 10 Instrumen Pemantau Tindakan Permainan Kecil Siklus I Pertemuan 1	127
Lampiran 11 Instrumen Pemantau Tindakan Permainan Kecil Siklus I Pertemuan 2	129
Lampiran 12 Instrumen Pemantau Tindakan Permainan Kecil Siklus I Pertemuan 2	131
Lampiran 13 Instrumen Pemantau Permainan Kecil Siswa Siklus I Pertemuan 2	133
Lampiran 14 Catatan Lapangan Observasi Siklus I/Pertemuan 1	135
Lampiran 15 Catatan Lapangan Observasi Siklus I/Pertemuan 2	138
Lampiran 16 Catatan Lapangan Observasi Siklus I/Pertemuan 1	140
Lampiran 17 Catatan Lapangan Observasi Siklus II/Pertemuan 2	142

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak masih kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai macam aktivitas, dasarnya harus diletak pada masa kanak-kanak dan menurut para orang dewasa kebanyakan hobi dari mereka berdasarkan pengalaman pada masa kanak-kanak. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari.

Pendidikan jasmani tidak mungkin terlepas dari belajar, untuk lebih spesifiknya dinamakan "pembelajaran. Melalui pembelajaran anak dapat mengetahui lebih banyak hal, disini anak didik dan dibina untuk menjadi manusia yang berkualitas dari yang tidak bisa menjadi bisa. Melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak. Perkembangan bersifat

menyeluruh, sebab yang dikembangkan bukan saja aspek jasmani yang lazim disebut psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kognitif. Selain itu dapat dicapai juga perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi. Menurut BNSP seperti dikutip Gunawan bahwa salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar lari.¹

Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.² Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya, Gerak dasar lari merupakan salah satu domain dari

¹ Wahyu M. Gunawan, *Bermain itu Asyik*, (Yogyakarta: Elmaterra Publhising, 2009), p. 1

² Aip Syarifudin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, 1992/1997), p. 66

gerak dasar *fundamental* (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lari yang merupakan pokok bahasan yang diajarkan di sekolah dasar.³ Gerak dasar lari merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan baik dan benar. Gerak lokomotor diartikan sebagai gerak yang berpindah tempat. Gerak lari merupakan jenis gerakan yang ditandai dengan pergerakan seluruh tubuh, dalam proses perpindahan tempat atau titik berat badan dari satu bidang tumpu ke bidang tumpu lainnya. Jenis gerakan lokomotor yaitu: berjalan, berlari, meloncat, melayang dan jenis gerakan lainnya yang ditandai dengan perubahan tempat lain.

Gerak dasar lari mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Para siswa sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang menuntut kemampuan gerak dasar lari. Pada umumnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang

³ *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani.* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2004), p. 2

sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan tersebut, ternyata siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan, karena pada masa kanak-kanak kemampuan gerak lari baru berkembang, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat di laksanakan secara maksimal. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai, salah satunya dengan cara permainan. Lutan menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari.⁴ Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah dunia bermain. Permainan merupakan salah satu jenis kegiatan yang sangat digemari oleh anak-anak. Permainan memberikan kesenangan yang lebih besar.

Guru pendidikan jasmani jarang sekali memperbaharui jenis-jenis permainan yang diterapkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar sehingga hal ini mendorong peneliti untuk mencoba jenis-jenis permainan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar anak-anak. Jenis permainan yang akan digunakan adalah permainan kecil, karena permainan ini lebih mudah diterapkan dan sesuai dengan karakter

⁴ Lutan, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, 1996/1997), p. 32

usia anak SD. Permainan tersebut mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya yang berhubungan dengan kemampuan gerak dasar lari. Di samping itu juga jenis permainan tersebut lebih mudah digunakan dan diterapkan pada siswa namun dari jenis permainan tersebut belum diketahui tingkat efektivitasnya terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lari yang berhubungan dengan ketrampilan bagi pelakunya.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN Karet 04 Pagi kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan, terutama kelas IV masih menggunakan pembelajaran konvensional, dari hasil observasi di lapangan saat pembelajaran masih menggunakan peralatan dan keterampilan yang sebenarnya, contohnya lari memutar lapangan, jalan keliling kampung, melompat ke bak pasir, sering kali dilaksanakan di jalan kampung sekitar sekolah. Dalam kegiatan pembelajaran masih ada beberapa siswa yang tidak mengikuti pembelajaran dengan beberapa alasan, diantaranya: bosan, capek, tidak menyukai materi pembelajaran. Hal ini menyebabkan kemampuan gerak dasar lari siswa SDN Karet 04 Pagi kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan belum optimal. Hal ini dibuktikan masih banyak siswa yang nilainya di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75? Jika siswa kurang gerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maka akan berdampak pada tingkat kemampuan geraknya. Melalui pembelajaran permainan kecil tanpa alat diharapkan

para siswa menemukan suasana baru yang menyenangkan, sehingga siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran, dampaknya siswa lebih aktif bergerak. Dengan siswa aktif bergerak, maka akan meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, khususnya adalah gerak lari.

Namun permainan kecil tanpa alat ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari. Untuk membuktikan apakah pembelajaran permainan kecil tanpa alat dapat meningkatkan gerak dasar lari, maka perlu dibuktikan, melalui penelitian tindakan kelas (PTK). PTK ini merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar optimalnya penggunaan permainan kecil tanpa alat terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lari anak. Utama dan Sufanti berpendapat: Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang bersifat reflektif. Kegiatan penelitian berangkat dari permasalahan yang dihadapi oleh praktisi pendidikan dan tugas pokok dan fungsinya masing-masing, kemudian direfleksikan alternatif pemecahan masalahnya dan tindak lanjut dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur.⁵ Untuk mengetahui apakah permainan kecil tanpa alat dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lari, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas.

⁵ Utama dan Sufanti, *Strategi Pengembangan Kemampuan pada Anak* (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), p. 13

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti kemampuan gerak dasar lari melalui permainan kecil tanpa alat pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan.

B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian

Permainan kecil dalam pendidikan jasmani sangat membantu meningkatkan gerak dasar lari, maka peneliti ini mengkaji tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lari di sekolah dasar. Adapun fokus penelitian yang teridentifikasi antara lain:

1. Kemampuan gerak dasar lari melalui permainan kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkat.
2. Permainan kecil dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa.
3. Penerapan permainan kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan gerak lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani di kelas IV.

Dari latar belakang di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi yaitu: (1) Apakah permainan kucing tikus, elang ayam, hijau hitam, ikan hiu, menjala ikan, membentuk kelompok, dan permainan lompat jingkrak memberikan pengaruh terhadap peningkatan gerak dasar lari? (2) Apakah kemampuan gerak dasar lari siswa dapat meningkat melalui

permainan kecil? (3) Apakah permainan yang dilakukan guru sudah menyenangkan siswa. Apakah metode yang digunakan oleh guru dalam pendidikan jasmani sudah tepat?.

C. Pembatasan Penelitian

Karena banyaknya masalah yang muncul dan terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yang dikaji pada fokus meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui permainan kecil tanpa alat pada Siswa Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan.

D. Perumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi area dan fokus penelitian, dan pembatasan fokus penelitian yang telah diuraikan di atas, maka perumusan masalah di dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Peningkatkan, kemampuan gerak dasar lari melalui permainan kecil tanpa alat pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan?
2. Apakah permainan kecil tanpa alat dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang ada di dalam dunia pendidikan, khususnya pembelajaran pendidikan jasmani, baik secara teoretis maupun praktis yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Setelah dilaksanakan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan, khususnya lembaga pendidikan untuk menyelenggarakan pendidikan yang lebih berkualitas, dengan segala potensi yang dimiliki oleh siswa. Selain itu dapat menambah khasanah keilmuan bagi dunia pendidikan umumnya di Indonesia.

2. Secara Praktis

a). Kegunaan Bagi Siswa

Adapun kegunaannya bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa dapat mengadu kecakapannya, keberaniannya ketika belajar gerak dasar lari dalam pendidikan jasmani, serta siswa menjadi lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan belajar.

b). Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para orang tua siswa untuk dijadikan sumber informasi dan bahan masukan agar para orang tua dapat membantu belajar putra-putrinya saat mereka di rumah.

c). Kegunaan Bagi Guru

Bagi guru untuk meningkatkan keterampilan mengajar, serta mengoptimalkan pembelajaran gerak dasar dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas IV. Dapat Membantu guru dalam memperkaya model atau pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. serta membantu guru berkembang secara profesional.

d). Kegunaan Bagi Kepala Sekolah

Membantu sekolah untuk dapat berkembang lebih baik dengan adanya peningkatan atau kemajuan pada diri peserta didik dan guru, serta hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi atau masukan tentang cara menangani masalah dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani bagi guru yang mempunyai masalah yang serupa.

e). Kegunaan Bagi Peneliti

Bagi peneliti, diharapkan dapat menamba wawasan tentang bagaimana cara meningkatkan gerak dasar lari pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat, serta sebagai syarat penyelesaian studi S1 di Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Pendidikan.

f). Kegunaan Bagi Jurusan PGSD

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan tambahan wawasan bagi mahasiswa PGSD tentang permasalahan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Acuan Teori dan Area Fokus yang Diteliti

1. Gerak Dasar Lari

Gerak Dasar lari adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lainnya, dengan tahapan gerak dasar meliputi gerakan tungkai, gerakan lengan, posisi tubuh, dan pandangan yang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui kegiatan bermain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu : lari, lompat, loncat, *leaping*, jingkat, menderap, *sliding*, *skipping*, *rolling*, dan memanjat. Bentuk-bentuk latihan gerak dasar lokomotor yaitu; (1) Berjalan, (2) Berlari, (3) Berjingkat, (4) Meloncat, (5) Menderap, (6) Merayap, (7) Memanjat, (8) Latihan Menghindar, (9) Latihan peregangan, (10) Memutar (11) Bergantung, (12) Menarik dan mendorong.¹

Bab I peneliti telah menjabarkan dasar-dasar dalam pemikiran yang mengarahkan penulis untuk mengadakan penelitian mengenai "Peningkatan Gerak Dasar Lari dalam pembelajaran penjas melalui permainan kecil tanpa alat Pada Siswa Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan.

¹ Toho Cholik M. dan Rusli Lutan, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, 1996/1997), p.32

Menurut Syarifudin dan Muhadi pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.² Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, dan kepala. Gerak dasar lokomotor diartikan dengan gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dan satu titik ke titik lain. Gerak dasar lari yang biasa dijumpai pada siswa SD adalah berjalan dan berlari. Jalan dan lari merupakan gerak dasar lari dan juga merupakan gerak dasar yang dimiliki manusia secara alami.

Berdasarkan pendapat di atas gerak lokomotor adalah gerak untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain sesuai dengan pandangan, posisi tubuh, gerakan lengan, dan gerakan tungkai kaki. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu: jalan, lari, lompat, *leaping*, jingkat, menderap, *sliding*, *skipping*, *rolling*, dan memanjat. Dalam bergerak manusia melibatkan bagian-bagian tubuh yang berbeda.

Kegiatan sehari-hari seseorang sering dihadapkan pada aktivitas gerak dasar jalan dan berlari. Adapun ciri-ciri yang membedakan antara gerakan jalan dengan gerakan lari yaitu gerakan jalan ditandai dengan kedua kaki yang selalu kontak dengan tanah. Dalam berlari ada posisi dan bentuk gerakan yang perlu diperhatikan yaitu ayunan tangan dan

² Syarifudin, dan Muhadi, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, p.23 2005([http://eprints.uny.ac.id/484/1/Pengembangan Gerak Dasar Lari.pdf](http://eprints.uny.ac.id/484/1/Pengembangan_Gerak_Dasar_Lari.pdf)) diunduh 15 oktober 2011

kecondongan badan, selain untuk membantu kelajuan lari juga untuk menjaga keseimbangan. Pada waktu kaki kanan melangka ke depan, lengan kiri mengayun ke depan, dengan demikian antara gerakan kaki dan gerakan tangan mempunyai arah gerakan yang selalu berlawanan. Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Dalam lari mempunyai gerak saat melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalan dimana satu kaki selalu menyentuh tanah. Karakteristik dari gerakan lari yang baik adalah kaki diangkat ke depan, ditolak kuat, angkat lutut atau paha, lalu ayun lengan untuk keseimbangan dan dorong kedepan. Adapun teknik gerakan jalan yang perlu dikuasai oleh siswa:

Teknik yang harus dikuasai oleh anak didik pada saat berjalan yaitu pada setiap langkah dibantu dengan gerakan tubuh lalu kaki diangkat dan melangkah secepat mungkin, kaki tumpu harus selalu kontak dengan tanah. Siku kedua tangan membentuk sudut kurang lebih 90° dan mengayun seirama dengan langkah kaki. Pandangan mata diusahakan lurus ke depan dan leher tidak kaku.

Gerak dasar lari adalah suatu cara menggerak badan ke muka atau ke depan, dengan melangkah kaki kanan dan kiri berganti-ganti. Adapun gerakan yang harus diperhatikan dalam lari antara lain adalah gerakan tungkai kaki. Gerakan kaki yang penting adalah: (1) mampu dengan tungkai atau kaki belakang, sehingga mulai dari tumit, pinggang,

punggung, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan garis lurus, dan (2) mengangkat paha, tungkai muka dan mengayunkan tungkai muka.³

Dari pendapat diatas terdapat beberapa unsur penting dari gerakan lari yaitu: (1) pada gerakan jalan pada setiap langkah diusahakan kaki melangkah secepat mungkin, kaki bertumpu selalu kontak dengan tanah, (2) pada gerakan lari terdapat saat dimana kedua kaki melayang diudara yaitu kedua kaki tidak menyentuh tanah, (3) gerakan ayunan tangan siku membentuk kurang lebih 90° dan mengayun seirama dengan langkah kaki, (4) gerakan kaki dengan gerakan tangan selalu berlawanan, (5) kecondongan badan pada saat berlari, (6) pandangan mata harus lurus ke depan, dan (7) leher tidak kaku.

Berdasarkan kajian teori di atas dapat disimpulkan bahwa. Gerak dasar lari adalah suatu cara menggerak badan ke muka atau ke depan, dengan melangkah kaki kanan dan kiri berganti-ganti. Adapun gerakan yang harus diperhatikan dalam lari antara lain adalah gerakan tungkai kaki. Gerakan kaki yang penting adalah: (1) mampu dengan tungkai atau kaki belakang, sehingga mulai dari tumit, pinggang, punggung, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan garis lurus, dan (2) mengangkat paha, tungkai muka dan mengayunkan tungkai muka

³ Johansyah Lubis, *Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, p. 1 (<http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4>. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh Drs. Johansyah Lubis, M. Pd pdf) diunduh 27 Oktober 2011

2. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah segala usaha pada orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohani ke arah dalam kedewasaan.⁴ Pernyataan tersebut menyatakan bahwa pendidikan masih sangat luas. Pendidikan, seperti sifat sasarannya yaitu manusia, mengandung banyak aspek dan sifatnya yang sangat kompleks. Pendidikan sebagai suatu proses dimana aspek dan sifatnya sangat kompleks karena dalam pendidikan sangat luas yang terdiri dari beberapa bagian-bagian lagi.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan Sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.⁵

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada. Pendidikan jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Hakekatnya pendidikan jasmani adalah proses

⁴ Tite Juliantine, *Perbandingan, Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*, p. 3 (http://Tite_Juliantine.blogspot.com/2008_04_12_pdf) diunduh 18 Oktober 2011

⁵ *Kurikulum 2004, op.cit.*,p. 2

pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis untuk memajukan pembelajaran secara utuhnya. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuromuskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan social, dan (5) perkembangan intelektual.⁶

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bermanfaat agar aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, sosial dan emosional. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang baik di SD ataupun di tingkat pendidikan lainnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, yang mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Tujuan tersebut tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan baik-baiknya. Untuk mencapai tujuan tersebut, tidak dapat terjadi secara instan, tetapi harus melalui proses dan melibatkan semua

⁶ Tite Juliantine, *op.cit.*, p. 7

kumpulan yang berkaitan dengan pendidikan untuk bekerja sama secara sinergis untuk mencapai tujuan.

Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembelajaran pada manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat yang berkaitan dengan kesan-kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman budaya hidup sehat.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat dijelaskan mengenai pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian keseluruhan pendidikan yang ada dimana pendidikan dikemas secara sistematis dalam bentuk aktivitas fisik gunanya untuk mencapai prestasi dan pengembangan bakat yang tidak terlepas dari penumbuhan kebiasaan dan perilaku hidup sehat.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani SD yang tersirat dalam kurikulum 2004 adalah:

Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani; membangaun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama; menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas mengajar di pendidikan jasmani; mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga; mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuantik (aktivitas air), dan pendidikan di luar kelas (*outdoor education*); mengembangkan keterampilan pengembangan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dalam olahraga, Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain; mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat; mampu mengisi waktu dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.⁷

Tujuan pendidikan jasmani yang tersirat di atas, menurut peneliti yang paling esensial adalah melalui aktivitas jasmani, siswa dapat meletak

⁷ Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, *op.cit.*, p. 1

landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai, serta mengembangkan keterampilan gerak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani, dan pola hidup sehat yang tersusun secara sistematis.

c. Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani tidak terlepas dari berbagai fungsinya bagi anak-anak SD atau siswa. Fungsi pendidikan jasmani menurut Tite Juliantine adalah alat untuk membina seseorang agar mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.⁸

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengadakan penelitian dengan judul “ Peningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil di kelas IV SDN Karet 04 Pagi Jakarta Selatan.

Menurut kurikulum 2004 fungsi pendidikan jasmani bagi siswa adalah dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat dan berkaitan dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.⁹

⁸ Universitas Pendidikan Indonesia, *Gerak Dasar Lokomotor* (lanjutan), P.1 (http://file.upi.edu/direktori/fpok/juru.pendidikan_olahraga/Agus_Mahendra/Modul_praktek_Agus_Mahendra/Modul_Lokomotor%7D_Lanjutan.pdf) diunduh 17 oktober 2011

⁹ Universitas Negeri Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *op.cit.*, p. 69

Berdasarkan pendapat tersebut atau fungsi pendidikan jasmani bagi siswa SD untuk membina kebiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia serta memberikan kesan yang menyenangkan dalam pembelajaran.

3. Karakteristik Siswa Kelas IV SD

Karakteristik siswa kelas IV berada pada tahap operasional konkret karena rentang usia siswa berada diantara 8-12 tahun. Pada tahap ini siswa sudah mulai menggunakan aturan-aturan yang jelas dan logis, kemampuan berpikir logisnya terbatas pada benda-benda yang bersifat konkret, melakukan klasifikasi dan pengelompokan serta pengaturan masalah secara mendasar.

Sebagai pendidik harus mempelajari jiwa dan perkembangan peserta didiknya, baik secara teoretis maupun praktis. Melalui penguasaan pengenalan perkembangan peserta didik, maka peserta didik sebagai pendidik mampu mengelola proses belajar mengajar dengan baik. Agar proses mengajar yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik sesuai yang direncanakan maka pemahaman tentang perkembangan dan sifat-sifat peserta didik sangat penting untuk dikuasai bagi seorang pendidik. Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia ini merupakan masa perkembangan anak

yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Pada siswa kelas IV SD ada pada kisaran umur 9-10 tahun.

Menurut Sukimtaka perkembangan jasmani siswa kelas IV SD yaitu:

Karakteristik jasmani umur 10-11 tahun (kelas IV dan V) yang dimiliki antara lain: (1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak, (2) daya tahan berkembang, (3) pertumbuhan tetap, (4) koordinasi mata dan tangan baik, (5) sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperhatikan, (6) perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar, (7) secara fisiologi putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki, (8) gigi tetap mulai tumbuh, (9) perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata, (10) kecelakaan cenderung memacu mobilitas.¹⁰

Dengan mengetahui karakteristik siswa kelas IV SD, guru atau pendidik dapat merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan dan karakteristik anak tersebut.

B. Acuan Teori Rancangan-Rancangan Alternatif Atau Desain-desain

Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih

1. Pengertian Permainan Kecil Tanpa Alat

Permainan kecil tanpa alat adalah semua aktivitas permainan yang tidak memerlukan adanya alat sebagai syarat berlangsungnya permainan itu. Maksudnya, tanpa adanya peralatan khusus pun, permainan itu tetap dapat berlangsung. Yang dipersyaratkan harus ada ruang yang cukup luas

¹⁰ Sukimtaka, *Op. Cit*

agar anak dapat bermain secara bebas. Aspek-aspek yang dapat dikembangkan oleh jenis permainan ini meliputi aspek kebugaran fisik, kemampuan motorik, kemampuan berpikir analisis, dan kemampuan dengan orang lain.

Pengaruh permainan terhadap hasil yang diharapkan. Karena itulah, sebelum melaksanakan pembelajaran, perlu dipikirkan terlebih dahulu atau dipilih permainan yang tepat. Seperti yang diketahui bahwa permainan merupakan titik tolak atau sudut pandang guru terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya memadahi, menginspirasi, menguatkan dan melatar belakangi metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu.

2. Teori Permainan Kecil

Permainan kecil adalah suatu jenis permainan yang tidak mempunyai peraturan-peraturan yang baku, baik peraturan tentang fasilitas dan perlengkapan maupun peraturan dan perwasitan. Sedangkan Syarifudin mengemukakan permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan tertentu, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya. Hal ini disesuaikan dengan daerahnya masing-

masing, selain itu belum ada wadah atau organisasinya baik yang bersifat nasional maupun internasional.

Permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen selain materi, media, dan evaluasi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru hendaknya menggunakan permainan yang sesuai dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan permainan yang variatif dan tepat dapat saling melengkapi dalam satu permainan untuk mencapai tujuan pembelajaran dan juga agar pembelajaran tidak monoton.

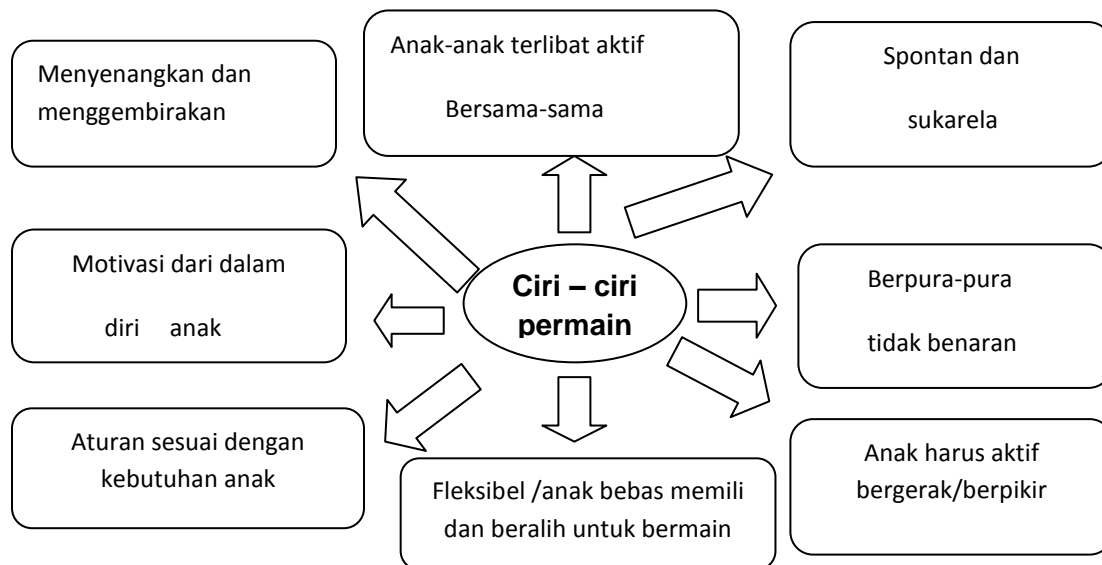
Permainan adalah dunia anak, demikian ungkapan yang sering didengar dari para pakar pendidikan anak. Ungkapan tersebut benar adanya, karena anak-anak memahami dunia sekitarnya secara alami melalui permainan. Bagi anak, permainan bukan sekedar kesenangan, melainkan juga merupakan sarana belajar untuk mendapatkan pengetahuan, pembentukan watak dan sosialisasi. Dengan permainan, seorang anak membangun kesadaran yang lebih berani. Untuk mengoptimalkan waktu permainan anak diperlukan adanya program permainan yang terencana, yang dikembangkan berdasarkan tahap-tahap tumbuh-kembang dan minat, bakat serta kondisi lingkungan dimana anak bersekolah dan tempat tinggal.

Manfaat permainan bagi anak antara lain:

(1) timbulnya rasa persatuan dan kesatuan, (2) dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, dan dapat menghargai serta

menjunjung tinggi hak-hak orang lain, (3) dapat bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama, (4) dapat mengesampingkan perasaan egois, individualis, dan merasa lebih penting dari orang lain, (5) menumpuk jiwa sportivitas.¹¹

Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri maupun berkelompok. Permainan kecil adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk permainan, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi. Berikut ini merupakan ciri-ciri permainan yang ditampilkan secara visual:



Gambar 1 Ciri-ciri gerak dasar lokomotor lari

¹¹ Likmanul Hakim, *Perencanaan Pembelajaran* (Bandung: Wacana Prima, 2007/2008). p. 43

Permainan memiliki fungsi yang sangat luas, seperti anak dan guru, orang tua fungsi lainnya bagi anak. Dengan bermain dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial emosi, kognitif, kreativitas, bahasa, perilaku, ketajaman pengindraan, melepaskan ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun gangguan perkembangan lainnya.

Berdasarkan pendapat para ahli yang tersirat di atas dengan permainan siswa dapat merasa senang dan gembira, aktif bergerak, dapat bertanggung jawab, bekerja sama, menempuh sifat sportivitas dan dapat timbul rasa persatuan dan kesatuan antara siswa.

C. Bahan Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang relevan tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan kecil tanpa alat diantaranya oleh Markuntik yang berjudul: Peningkatan Aktifitas Gerak Motorik dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dengan menggunakan Media Permainan kecil tanpa alat.¹² Penelitian yang dilakukan adalah studi pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan Semester Genap Tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa besar minat siswa untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar di pendidikan jasmani dengan menggunakan media

¹² Marrkuntik, *Upaya Peningkatan Aktifitas Gerak Motorik Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dengan Menggunakan Media Permainan Kecil*.2009 (http://marrkuntik.com/2009_03_01_archive.html), 2008

permainan kecil tanpa alat disamping untuk melihat minat siswa dalam penelitian ini juga bertujuan melihat bagaimana tanggapan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan media permainan kecil tanpa alat.

Adapun penelitian dari Yoyo Bahagia yang berjudul: Pengaruh Aktivitas Permainan Atletik terhadap Peningkatan Motivasi Belajar. Dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, dan diperoleh hasil peningkatan motivasi bermain sebesar 13, 25% yaitu dari semula 84% menjadi sebesar 97,50%, motivasi belajar atletk menunjukkan peningkatan sebesar 32,60% yaitu dari semula sebesar 65, 70% menjadi 98,30%, motivasi belajar penjas menunjukkan peningkatan sebesar 16,38% yaitu semula 78,31% menjadi 94,69%.¹³

Dari kedua penelitian yang relevan, maka dapat diduga pula bahwa penggunaan permainan kecil tanpa alat untuk membawa dampak yang positif bagi siswa untuk menjalankan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.

D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan

Berdasarkan kerangka teoretis, dapat dikatakan bahwa gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat perlu ditingkatkan. Hal tersebut dikarenakan manfaat peningkatan

¹³ Yoyo Bahagia, *Pengaruh Aktivitas Bermain Atletik Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2007), *op.cit*, p. 4

gerak dasar lari khususnya lari melalui permainan kecil tanpa alat, dapat bermanfaat bagi siswa, karena dalam permainan tersebut terdapat unsur-unsur yang menyenangkan, kegembiraan, kerjasama, sportivitas, dan rasa persatuan dan kesatuan untuk dapat terjalin serta siswa dapat aktif bergerak.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoretik dan pengembangan kerangka konseptual diatas, maka diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: Peningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa kelas IV SD khususnya lari, dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat ditingkatkan dengan permainan kecil tanpa alat.

BAB. III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat di kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta selatan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian SDN Karet 04 Pagi

Setiabudi Jakarta Selatan

Penelitian dilaksanakan di SDN Karet 04 Pagi Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan. Penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan pada semester genap yaitu pada awal bulan Januari sampai dengan bulan April 2015 tahun pelajaran 2014/2015.

C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan

1. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang berupa

tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadinya dalam sebuah kelas secara bersamaan.¹ Karena secara berlebih, terperinci dalam penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai, seorang guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.²

Menurut pengertian pengajaran, kelas bukan wujud ruangan, tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar.³ Dalam penelitian yang akan dilakukan di lapangan terbuka bukan di dalam kelas. Sebagaimana menurut pengertian pengajaran, kelas berarti jenjang pendidikan yang dialami oleh peserta didik

Mengingat penelitian ini merupakan penelitian tindakan, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode (*classroom action research*), atau penelitian tindakan kelas.

2. Desain Intervensi Tindakan

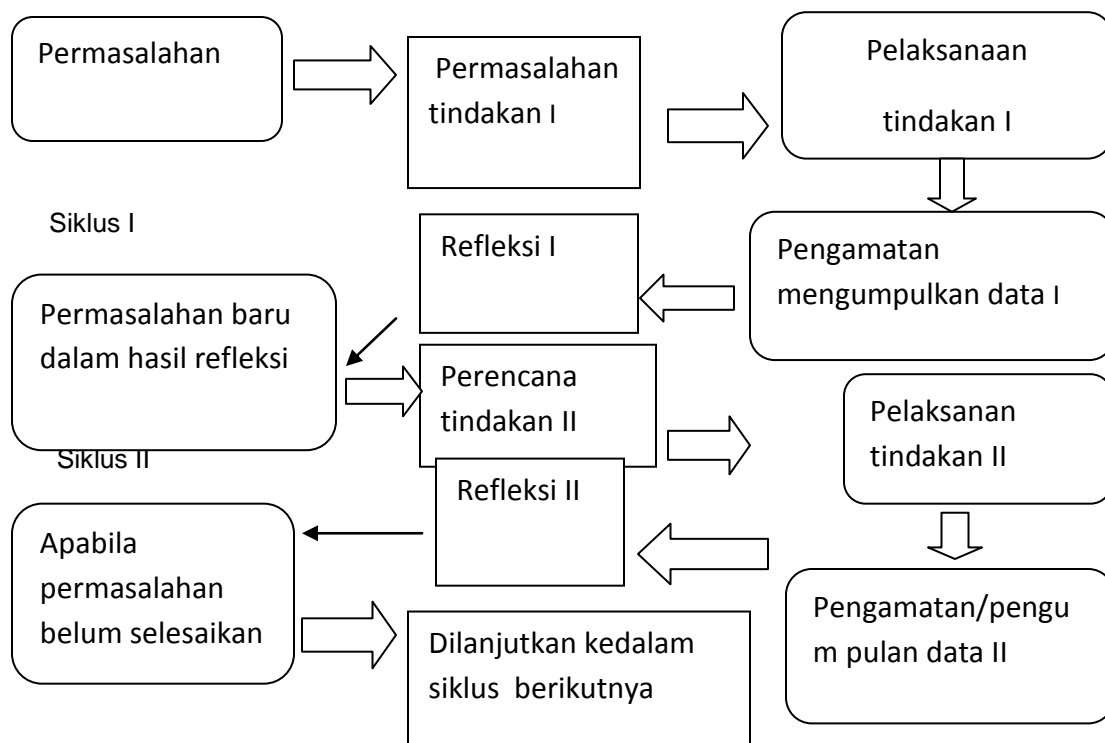
Desain intervensi tindakan rancangan siklus penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Taggart. Adapun prosedur kerja dalam penelitian tindakan kelas menurut Kemmis dan Taggart dalam Arikunto,

¹ Suharsimi Arikunto, Suhardjono, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), p. 2

² I.G.A.K Wardani, Kuswaya Wihardit, Noehi Nasution, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2006), p. 1. 3

³ Suharsimi Arikunto, dan Suhardjono, *loc. cit.*

Suhardjono, dan Supardi yang akan dilaksanakan terdiri atas rangkaian empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklus, berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada siklus, yaitu (a) perencanaan (*planning*), (b) tindakan (*action*) (c) pengamatan (*observing*), dan (d) refleksi (*reflection*). Perencanaan kembali merupakan dasar untuk suatu rancangan memecahkan masalah, kemudian disusun sebuah modifikasi dalam bentuk rangkaian tindakan, pengamatan, dan refleksi, begitu seterusnya sehingga membentuk siklus seperti gambar di bawah ini.



Gambar 3.1 Model alur pelaksanaan tindakan dalam PTK Model Stephan Kemmis dan Taggart.⁴

⁴ *Ibid*, p. 74

D. Subjek Partisipan Dalam Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi yang berjumlah 30 orang siswa yang terdiri dari 15 orang siswa perempuan dan 15 orang siswa laki-laki. Adapun partisipan dalam kegiatan PTK ini adalah guru pamong, Kepala Sekolah dan rekan-rekan mahasiswa yang sedang melaksanakan PKM di SDN Karet 04 Pagi. Setiabudi Jakarta Selatan.

E. Peran dan Posisi Penelitian

Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pemimpin perencanaan (*planner leader*), pelaksanaan tindakan sekaligus pembuatan laporan. Oleh karena itu sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pengamatan pelaksanaan belajar gerak dasar lari dalam pendidikan jasmani pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan.

Dari hasil pengamatan dan proses hasil mengajar diperoleh data tentang kondisi awal siswa. Data ini yang akan menjadi dasar bagi peneliti untuk membuat rencana tindakan pada siklus pertama. Rencana ini merupakan hasil diskusi/refleksi antara peneliti dengan partisipan berdasarkan hasil pengamatan.

Posisi peneliti, selain sebagai perencana penelitian juga sebagai pelaksana utama. Peneliti langsung melakukan kegiatan pembelajaran dan berusaha sebanyak mungkin mengumpulkan data sesuai hasil penelitian.

Dengan perannya yang sangat besar sehingga diharapkan data yang diperoleh adalah data yang akurat.

F. Tahapan Intervensi Tindakan

Tahapan intervensi tindakan yang dilakukan dalam penelitian adalah:

1. Perencanaan

Perencana umum disusun berdasarkan permasalahan penelitian sebagaimana diharapkan dalam BAB I, yakin dan terkait dengan peningkatan belajar gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan, melalui permainan kecil tanpa alat. Pada tahapan ini peneliti merencanakan waktu pembelajaran, rencana melaksanakan pembelajaran, situasi kelas, strategi pembelajaran, dan permainan pembelajaran. Rencana pelaksanaan pembelajaran disusun dengan menggunakan kurikulum tingkat satuan pendidikan sebagai acuan.

Tahap perencanaan, peneliti membuat rencana program pembelajaran yang akan digunakan selama proses mengajar. Hal tersebut dapat dilakukan agar dalam pelaksanaan tindakan dapat berjalan dengan baik. Di dalam perencanaan tindakan yang dibuat oleh peneliti dalam waktu pelaksanaan, materi pokok, kegiatan, dan media yang digunakan selama tindakan berlangsung. Dan ada tahapan yang akan dilakaukan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Perencanaan Tindakan

	Waktu Pelaksanaan	Materi Pokok	Kegiatan	Media
Siklus I	Pertemuan ke-1 2X35 menit 2 jam pelajaran	Gerak dasar lari	Permainan kucing tikus dan elang ayam	lapangan peluit, kapur
	Pertemuan ke-2 2X35 menit 2 jam pelajaran	Gerak dasar lari	Permainan membentuk kelompok dan lompat jingkrak	
Siklus II	Pertemuan ke-1 2X35 menit 2 jam pelajaran	Gerak dasar lari	permainan hijau-hitam dan kena jadi	
	Pertemuan ke-2 2X35 menit 2 jam pelajaran	Gerak dasar lari	Permainan ikan hiu dan menjala ikan	

2. Pelaksanaan

Pada tahap ini yang disebut pelaksanaan tindakan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan. Hal yang perlu diingat adalah dalam pelaksanaan tindakan, guru harus ingat dan berusaha menaati apa yang dirumuskan dalam rancangan. Pelaksanaan proses belajar mengajar dilakukan 2 kali pertemuan untuk setiap siklusnya. Setiap pertemuan dilakukan selama 2 jam pelajaran (2x35 menit), disesuaikan dengan waktu belajar yang sudah dijadwalkan di sekolah.

3. Pengamatan

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh pengamat yang dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Ketika guru melakukan tindakan tidak sempat menganalisis peristiwa yang terjadi dalam proses kegiatan. Oleh karena itu, pengamatan ini dibantu oleh teman sejawat sebagai obsever kegiatan yang dilakukan oleh peneliti untuk melihat dan mencatat semua tindakan yang telah direncanakan, kegiatan pembelajaran yang berlangsung, aksi dan reaksi baik sikap maupun tanggapan siswa.

Pada saat pelaksanaan tindakan, observer mengamati pelaksanaan pembelajaran, perilaku atau sikap selama mengikuti pembelajaran dan pengamatan terhadap gerak dasar lari. Selain itu juga pengamat membuat

catatan lapangan yang memuat kelebihan dan kekurangan pembelajaran yang telah dilakukan oleh peneliti.

4. Refleksi

Pada tahap ini data hasil observer dikumpulkan dan dianalisis secara kolaborasi antara peneliti dan observer untuk dicari kekurangan dan kelemahan. Hasil analisis dari diskusi antara peneliti dan observer akan digunakan sebagai perbaikan untuk merumuskan langkah-langkah rencana tindakan yang baru pada proses pembelajaran berikutnya.

G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan

Melalui intervensi tindakan yang dilaksanakan dari siklus kepada siklus berikutnya di harapkan adanya peningkatan gerak dasar lari melalui permainan kecil tanpa alat yang menandakan keberhasilan penelitian. Keberhasilan penggunaan pendekatan bermain ini ditunjukkan pada dua aspek yaitu melalui hasil tes gerak dasar lari dan proses pelaksanaan pembelajaran. Dan adapun proses pembelajaran yang kondusif pada pengajaran melalui permainan kecil tanpa alat pada data pemantau atau tindakan pembelajaran yang diharapkan mencapai 75% dari 20 pernyataan pada setiap akhir siklusnya. Pencapaian pada tingkat keberhasilan dari tindakan yang telah dilaksanakan dan dilihat dari peningkatan hasil tes pada gerak dasar lari dari siswa kelas IV SDN Karet

04 Pagi, yang ditandai dengan perolehan jumlah skor yang telah dipersentase 75% dari sejumlah siswa.

H. Data dan Sumber Data

1. Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah aktivitas yang dilakukan oleh siswa tentang peningkatan gerak dasar lari melalui permainan kecil tanpa alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta data pemantau adalah data yang digunakan untuk mengontrol kesesuaian antara pelaksanaan tindakan dengan rencana tindakan.

2. Sumber Data

Sumber data yang dikenal tindakan adalah guru dan seluruh siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi sebanyak 30 orang siswa yang terdiri dari 15 orang siswa perempuan dan 15 orang siswa laki-laki pada semester genap tahun pelajaran 2014/2015. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu hasil tes gerakan dasar lari pada siswa dari data pemantau pada penelitian tindakan ini adalah aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat.

I. Teknik Pengumpul Data Yang Digunakan

Teknik mengumpulkan data yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian menggunakan cara: (1) membuat catatan lapangan untuk mengumpulkan data variabel permainan kecil tanpa alat. (2) observasi dengan lembar pengamatan untuk mengumpulkan data variabel permainan kecil tanpa alat dan peningkatan gerak dasar lari. (3) mendokumentasikan kegiatan dengan menggunakan foto untuk pelaksanaan permainan kecil tanpa alat.

J. Instrumen Penelitian

Sesuai dengan jumlah variabel, maka penelitian ini menggunakan dua instrument penelitian. Instrumen pertama yaitu observasi atau pengamatan untuk menjangkau data dari hasil peningkatan gerak dasar lari. Instrumen kedua juga observasi untuk menjangkau data variabel permainan kecil tanpa alat. Kedua instrumen penelitian disusun berdasarkan kisi-kisi yang diturunkan dari pengertian dan definisi konseptual dengan memperhatikan indikator-indikator dari teori-teori yang ada.

1. Variabel Gerak Dasar Lokomotor Lari

a. Definisi Konseptual

Gerak dasar lokomotor lari adalah gerak yang biasa dilakukan manusia dalam melakukan aktivitasnya. Gerak lokomotor lari adalah gerak dasar yang merupakan perpindahan tubuh dari satu tempat

ketempat lainnya dengan tahapan gerak dasar meliputi gerakan tungkai, gerakan lengan, posisi tubuh, dan pandangan yang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui kegiatan bermain.

b. Definisi Operasional

Gerak dasar lokomotor lari adalah skor yang diperoleh siswa melalui pengamatan yang dilakukan peneliti dalam setiap siklus dengan menggunakan instrument penilaian. Baik untuk mendapat skor 3, cukup mendapatkan skor 2, dan kurang mendapatkan skor 1.

c. Kisi-Kisi Instrumen kemampuan gerak dasar lokomotor lari

instrument yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah dengan melakukan gerakan gerak dasar lokomotor lari, untuk menilai gerak dasar lokomotor lari dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. 2 Kisi kisi instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lari

No	Aspek	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	Gerakan Tungkai	-Mengangkat paha kurang lebih 90 ⁰ derajat -Menumpu pada setengah kaki bagian depan -Lutut dari kaki sedikit bengkok setelah kontak dengan tanah			
2	Ayunan Lengan	-Ayunan lengan kanan, dan kiri berlawanan dengan gerakan kaki -Kedua lengan mengayun dengan sudut			

		yang luas -Seirama dengan langka kaki			
3	Posisi Tubuh	-Badan sedikit condong kedepan -Tumit, pinggang, bahu, dan kepala bagian Belakang merupakan garis lurus			
4	Pandangan	-Pandangan lurus ke depan -Fokus pada garis finis			
5	Gerak Koordinasi	-Terdapat gerak yang bertentangan antara tungkai dan lengan. -Ketika tungkai kiri melangkai ke depan maka lengan kanan juga bergerak ke depan, begitu juga sebaliknya lengan kiri dan kaki kanan			

Keterangan :

Skor 1 = Kurang

Skor 2 = Cukup

Skor 3 = Sangat baik

2. Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat

a. Definisi Konseptual

Permainan kecil tanpa alat adalah semua aktivitas permainan yang tidak memerlukan adanya alat sebagai syarat berlangsungnya permainan itu. Maksudnya, tanpa adanya peralatan khusus pun, permainan itu tetap dapat berlangsung. Yang dipersyaratkan harus ada ruang yang cukup luas

agar anak dapat bermain secara bebas. Aspek-aspek yang dapat dikembangkan oleh jenis permainan ini meliputi aspek kebugaran fisik, kemampuan motorik, kemampuan berpikir analisis, dan kemampuan dengan orang lain.

b. Definisi Operasional

Permainan kecil tanpa alat adalah skor yang diperoleh melalui pengamatan sebagai penilaian terhadap proses pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat yang menggambarkan tahap-tahap kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang baru, agar tujuan pembelajaran dapat dicapai baik secara efektif dan efisien. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 yaitu, lembar pengamatan untuk guru dan siswa, dengan kriteria penilaian, pernyataanya ya mendapatkan skor 2, pernyataan tidak mendapatkan skor 1.

c. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan gerak dasar jalan dan lari yang menggunakan permainan kecil tanpa alat dalam kegiatan pembelajaran ialah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Permainan kecil tanpa alat

No	Komponen	Indikator	Pernyataan
1	Peraturan Fleksibel (bebas)	a. Dapat bergerak bebas b. Mentaati peraturan c. permainan d. Dapat melakukan permainan	1,23,5,6
2	Variasi gerakan	e. Variasi gerakan dalam satu permainan f. Menciptakan gerakan baru g. Melakukan gerakan berbeda dari yang dicontohkan	7,8,9,10,11,12
3	Aktif gerak lari berulang ulang	h. Reaksi cepat i. Lari secara benar sesuai tata cara permainan	13,14,15,16,17, 18
4	Aktif	j. Aktif dalam pembelajaran k. Bersifat terbuka l. Berpartisipasi	,20,21,22,23,24
5	Semangat	m. sportivitas siswa dalam bermain	25,26,27,28,29, 30

K. Teknik Pemeriksaan Kepercayaan

Untuk menguji kebiasaan data terhadap kemampuan peneliti dalam ,melakukan perhitungan secara menyeluruh tentang data dan melakukan tindakan dalam penelitian diperlakukan teknik pemeriksaan kepercayaan (*trustworthiness*) studi. Teknik pemeriksa kepercayaan studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *dependability*. *Dependability* berkenaan dengan keseimbangan data penelitian, dalam hal ini dilakukan

triangulasi. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan apa yang dilakukan peneliti dengan pendapat orang lain, yaitu membandingkan data hasil pengamatan dengan data kemampuan siswa. Kemudian pengecekan oleh guru kelas yang dilakukan untuk menilai secara jujur. Peneliti juga membandingkan hasil observasi dengan pendapat seseorang yang ahli untuk menentukan langkah perbaikan selanjutnya (*expert judgement*).

L. Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis

1. Analisis Data

Teknik penelitian ini berupa untuk Peningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil di kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan. Oleh sebab itu diperlukan data penelitian yang didapat dari hasil penelitian. Hasil analisis dikajikan tidak hanya dalam bentuk foto melainkan juga kesimpulan pada akhir setiap siklus dimana peneliti menghitung hasil persentase pencapaian dengan kriteria keberhasilan yang telah dirumuskannya.

Untuk variabel peningkatan gerak dasar lari diperoleh dari hasil tes pada gerak dasar lari. Seluruh skor yang diperoleh dari hasil tes siswa dijumlah dari setiap komponennya, kemudian dibagi dari hasil kali antara jumlah siswa (30) dengan skor maksimal pada siswa (13) lalu dipersentase. Kriteria keberhasilan kemampuan gerak dasar lari adalah

persentase mencapai target 75%. Untuk data variabel permainan kecil tanpa alat yaitu hasil dari jumlah seluruh skor yang dapat dari setiap butir pernyataan dibagi skor maksimal dari butir pernyataan (20) lalu di persentase 75.

2. Interpretasi Hasil Analisis

Untuk mengetahui Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Tanpa Alat di kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan selama pembelajaran dilakukan tes. Jika terlihat ada peningkatan kemampuan gerak dasar lari dalam setiap siklus, maka dapat dikategorikan adanya dampak pelaksanaan permainan kecil dalam kegiatan pembelajaran jasmani. Kriteria keberhasilan pencapaian skor rata-rata kemampuan gerak dasar lari dalam penelitian ini adalah 75% siswa mendapatkan skor 80%. Jika pencapaian skor kemampuan gerak dasar lari siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil pada siklus I belum mencapai target yang ditentukan maka di lanjutkan ke siklus II dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

M. Tindak Lanjut/Pengembangan Perencanaan Tindakan

Apabila dalam penelitian ini, *treatment* yang digunakan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan, maka peneliti akan

merencanakan pengembangan penelitian pada materi pendidikan jasmani yang lain pada subjek yang sama dengan memadukan pendekatan pembelajaran yang memungkinkan.

Namun, apabila dalam penelitian ini, *treatment* yang digunakan tidak mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan, maka peneliti akan mencoba dengan pendekatan pembelajaran yang lain.

BAB IV

DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS, DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan. Peneliti sebagai pelaksana dan pengajar di kelas yang dilaksanakan penelitian tindakan serta diamati oleh Suratman M.Pd sebagai observer. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Sesuai prosedur PTK, penyajian pelaksanaan penelitian dibagi dalam beberapa bagian yaitu Perencanaan, Pengamatan, dan Refleksi.

A. Deskripsi data Hasil Pengamatan Efektif/Hasil Intervensi Tindakan (setiap siklus)

1. Siklus I

a. Perencanaan (*Planning*)

Kegiatan pada siklus pertama dilaksanakan dua kali pertemuan dengan langkah-langkah penelitian: (1) menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan permainan kecil; (2) mempersiapkan media pembelajaran seperti peluit, kapur; (3) menyampaikan materi pembelajaran; (4) dan mempersiapkan dua permainan kecil tanpa alat di setiap pertemuannya; (5) lembar gerak dasar lari dan instrumen permainan kecil tindakan guru dan siswa; (6) kamera untuk mendokumentasikan

kegiatan pembelajaran. Adapun langkah-langkah yang sesuai dengan permainan kecil tanpa alat sebagai berikut:

Tabel 4.1 Perencanaan Pembelajaran Siklus 1

Pertemuan ke- Hari/Tanggal	Kegiatan
<p style="text-align: center;">1</p> <p>Senin, 4 Mei 2015</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan tata cara permainan Kucing Tikus dan Elang Ayam 2. Melakukan permainan Kucing Tikus dan Elang Ayam 3. Mengamati kreativitas dan instrumen permainan kecil tanpa alat pengamat tindakan siswa selama permainan berlangsung
<p style="text-align: center;">2</p> <p>Senin, 11 Mei 2015</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan tata cara permainan Hijau Hitam dan Kena Jadi 2. Melakukan permainan Hijau Hitam dan Kena Jadi 3. Mengamati gerak dasar lari dan instrumen permainan kecil tanpa alat pengamat tindakan siswa selama permainan berlangsung

b. Tahap Pelaksanaan

1) Siklus I Pertemuan Pertama (Senin, 4 Mei 2015 pukul 08.30-09.40)

Tahap Awal

Guru mengajak siswa berdoa dipimpin oleh Putri, merapikan barisan, dan mengapsen siswa. Guru melakukan apersepsi melalui pertanyaan

“Hewan apa saja yang saling bermusuhan? Dan anak-anak menjawab dengan berbagai macam jawaban. Setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

Tahap Inti

Guru memulai kegiatan pembelajaran dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah itu, siswa diminta untuk bermain permainan tersebut sesuai dengan contoh yang telah diberikan sebelumnya.



Gambar 4.1 Siswa bersama guru melakukan pemanasan

Siswa mendengarkan guru tentang bagaimana tata cara bermain Kucing Tikus dan Menjala Ikan. Guru menunjuk beberapa siswa untuk melakukan permainan. Setelah itu siswa bermain Kucing Tikus, pertama

siswa membentuk lingkaran besar sambil berpegang tangan. Untuk menentukan siapa yang menjadi kucing dan tikus guru melakukan estafet benda seperti peluit sambil bernyanyi, jika nyanyian berhenti maka siswa terakhir yang memegang benda tersebut kucing atau tikus. Setelah semuanya siap dan peluit berbunyi maka kucing mulai mengejar tikus.



Gambar 4.2 Siswa dan guru mendemonstrasikan permainan kucing tikus

Setelah selesai bermain kucing tikus, sekarang siswa melakukan permainan elang ayam. Guru membagi siswa menjadi dua kelompok, masing-masing anggota kelompoknya berbarisan ke belakang dengan memegang bahu teman didepan. Ketika sang elang bergerak teman yang dibelakangnya pun mengikuti gerakannya. Kedua kelompok elang dan

ayam saling terkam, mengambil kelompok lawannya. Bagi yang siswa yang tertangkap akan menjadi anggota kelompok baru jadi lawannya.



Gambar 4.3 Siswa sedang bersiap melakukan permainan elang ayam

Selesai permainan siswa dikumpulkan dan guru mengevaluasi hasil permainan yang dilakukan.

Tahap Akhir

Secara bersama-sama siswa dan guru melakukan pendinginan, dan guru membuka sesi tanya jawab untuk bertanya mengenai permainan kucing tikus dan elang ayam. Setelah selesai guru memberikan pesan lanjut berupa nasihat dan menutup pelajaran dengan doa bersama.

2) Siklus 1 Pertemuan 2 (Senin, 18 Mei 2015 Pukul 08.30-09.40)

Tahap Awal

Guru mengajak siswa berdoa dengan dipimpin oleh Debby (ketua kelas), merapikan barisan, dan mengapsen siswa, guru menegur siswa yang tidak berpakaian olahraga. Setelah itu, guru menyampaikan apersepsi dan bertanya “permainan apa yang bila disentuh akan balik mengejanya?” jawaban anak beragam dan guru meluruskan jawaban lalu menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

Tahap Inti

Guru dan siswa melakukan pemanasan, guru menunjuk Arif. Setelah itu siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang tata cara permainan hijau hitam dan kena jadi, setelah itu guru menunjuk beberapa siswa untuk memberikan contoh permainan hijau hitam dan kena jadi.



Gambar 4.4 Siswa sedang mendengarkan penjelasan dari guru tentang permainan kena jadi

Setelah itu untuk bermain kena jadi guru membuat lapangan berukuran 15 x 10 meter untuk batas. Dan seperti biasa untuk menentukan siapa yang menjadi anak pemburu dengan cara estafet siswa menyanyikan lagu ketika lagu berhenti maka siswa yang terakhir itulah yang menjadi anak pemburu. Anak yang tidak menjadi pemburu disebut anak bebas, semuanya sudah bersiap ketika peluit dibunyikan maka anak pemburu akan mengejar anak bebas, anak bebas berlari untuk menghindari kejaran anak pemburu dan berlari tidak boleh melebihi batas lapangan yang sudah ditentukan. Jika anak bebas kena atau tersentuh

maka anak bebas itu berganti menjadi anak pemburu dan pemburu tersebut berganti menjadi anak bebas.



Gambar 4.5 Siswa sedang melakukan permainan kena jadi



Gambar 4.6 Siswa sedang melakukan permainan kena jadi

Setelah melakukan permainan kena jadi, anak melakukan permainan kedua yaitu permainan hijau hitam. Setelah itu, guru membuat dua kelompok, kelompok hijau dan kelompok hitam, kemudian dua kelompok saling berhadapan. Apabila guru mengatakan hitam, maka regu hitam lari dan regu hijau mengejar untuk menepuk pasangannya masing-masing, bila guru mengatakan hijau, maka regu hijau lari dan regu hitam mengejar untuk menepuk pundak pasangannya masing-masing.



Gambar 4.7 Guru menunjuk siswa untuk memberikan permainan hijau hitam



Gambar 4.8 Siswa bersiap melakukan permainan hijau hitam

Tahap Akhir

Secara bersama-sama siswa dan guru melakukan pendinginan, dan guru membuka sesi tanya jawab untuk siswa bertanya mengenai permainan hijau hitam. Setelah selesai guru memberikan pesan lanjut berupa nasihat dan menutup pelajaran dengan doa bersama.



Gambar 4.9 Guru membuka sesi tanya jawab dan memberikan pesan lanjut berupa pentingnya menjaga kesehatan

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan siswa dan guru yang berisi 30 butir. Dalam hal ini observer yang ditunjuk adalah guru olahraga. Selain menggunakan instrumen tindakan yang dinilai oleh observer, dalam hal ini observer juga membuat catatan lapangan yang berisi tentang kekurangan dan kelebihan pada saat proses pembelajaran maka observer mengamati segala aktivitas guru dan siswa.

Hasil pengamatan dan catatan yang diperoleh disimpulkan dan didiskusikan antara peneliti dan observer. Hasil diskusi ini menjadi masukan untuk perbaikan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya.

Sehingga kekurangan dan kelemahan yang terjadi pada kegiatan siklus pertama dapat diperbaiki dan tidak terulang lagi pada siklus berikutnya. Observer ini dilakukan untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan tindakan yang telah disusun sebelumnya.

d. Refleksi

Setelah kegiatan pelaksanaan tindakan dilakukan, peneliti dan observer melakukan refleksi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kesalahan yang dilakukan peneliti saat melakukan tindakan atau untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi siswa.

Pada kegiatan siklus I yang dilaksanakan dalam dua kali pertemuan ternyata pembelajaran belum optimal. Hal ini disebabkan kemampuan gerak dasar lari siswa belum meningkat sesuai dengan target yang ditentukan sebesar 75% dari jumlah siswa. Penyebab masih rendahnya gerak dasar siswa karena belum optimal pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat. Kekurangan-kekurangan yang terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Temuan yang Perlu Diperbaiki Pada Siklus I

No	Hasil Temuan
1	Guru terlalu cepat dalam menjelaskan permainan yang akan diberikan
2	Perhatian siswa belum berpusat pada materi pembelajaran dalam bentuk permainan
3	Siswa mengalami kesulitan dalam pembagian kelompok yang tidak mereka sukai
4	Tidak terjalin kerjasama yang baik dalam pembelajaran berlangsung antar siswa
5	Guru tidak menyeluruh dalam membimbing baik individu maupun kelompok
6	Interaksi belajar antar siswa belum terbangun dengan baik
7	Guru kurang memotivasi siswa

Pada pemantau tindakan guru dan siswa pada siklus I pertemuan I baru mencapai 60% meningkat pada siklus I pertemuan II sebesar 76% dari yang ditargetkan sebesar 75%. Data kemampuan gerak lari pada siklus I baru mencapai rata-rata prestasi kelas sebesar 64%. Berdasarkan temuan-temuan dan hasil presentase belum mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan yakni 75% dari jumlah siswa mendapatkan skor 80. Pada siklus I ini hanya 4 orang mendapatkan okor 80 dari total jumlah keseluruhan 30 siswa.

Berdasarkan temuan-temuan pada Tabel 4.2 peneliti bersama tim memandang perlu untuk dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II. Tindakan pada siklus II merupakan hasil revisi dari siklus I dengan tujuan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran baik secara kognitif, afektif dan psikomotor. Diharapkan gerak siswa semakin meningkat sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan.

Berikut langkah-langkah yang akan dilakukan guru:

Tabel 4.3 Rencana perbaikan siklus II

No	Cara Mengatasi
1	Memberikan penjelasan dan deskripsi permainan secara menyeluruh dan bertahap
2	Memberikan kepada siswa waktu untuk bertanya dalam pembelajaran
3	Membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan, agar siswa tidak ragu untuk bertanya dan merasa takut
4	Memberikan permainan yang lebih menarik dan mudah dalam pembelajaran
5	Memberikan penjelasan/bimbingan kepada siswa yang belum mengerti yang disampaikan
6	Mengarahkan siswa dalam permainan
7	Memberikan apresiasi atas apa yang sudah mereka lakukan

2. Siklus 2

a. Perencanaan

Kegiatan pada siklus pertama dilaksanakan dua kali pertemuan dengan langkah-langkah penelitian: (1) menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan dengan merupakan permainan kecil tanpa alat; (2) mempersiapkan media pembelajaran seperti peluit, kapur; (3) menyampaikan materi pembelajaran; (4) dan dua permainan yang disiapkan di setiap pertemuannya; (5) lembar format penelitian gerak dasar lari dan permainan kecil; (6) karena untuk mendokumentasikan kegiatan pembelajaran. Adapun langkah-langkah yang sesuai dengan permainan kecil tanpa alat, sebagai berikut.

Tabel 4.4 Perencanaan Pembelajaran Siklus II

Pertemuan ke- Hari/Tanggal	Kegiatan
1 Senin, 18 Mei 2015	1. Menyampaikan tata cara bermain 2. Memberikan permainan membentuk kelompok, ikan hiu 3. Mengamati gerak dasar dan instrumen permainan kecil tanpa alat pengamat tindakan siswa selama permainan berlangsung
2	1. Menyampaikan tata cara permainan

Senin, 25 Mei 2015	<ol style="list-style-type: none"> 2. Melakukan permainan menjala ikan dan Lompat jingkrang 3. Mengamati gerak dasar lari dan instrumen permainan kecil tanpa alat pengamat tindakan siswa selama permainan berlangsung
--------------------	---

b. Pelaksanaan Tindakan

1) Siklus II Pertemuan 1 (Senin, 18 Mei 2015 pukul 08.30-09.40)

Tahap Awal

Guru mengajak siswa berdoa dengan dipimpin oleh Firdaus, merapikan barisan, dan mengapsen siswa, guru guru menegor siswa yang tidak berpakaian olahraga. Setelah itu, guru menyampaikan apersepsi dan bertanya “ikan apa saja yang ada di laut? dan apakah ikan di laut berkelompok atau tidak? Anak menjawab dengan variasi jawaban, guru meluruskan jawaban dan dikaitkan dengan materi permainan hari ini lalu guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

Tahap Inti

Guru dan siswa melakukan pemanasan, setelah itu siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang tata cara bermain membentuk kelompok, dan bermain ikan hiu setelah itu guru menunjuk beberapa siswa untuk memberikan contoh membentuk kelompok dan bermain ikan hiu.

Bermain berbentuk kelompok awalnya siswa diminta untuk membentuk lingkaran besar dan bernyanyi sebagai permulaannya.



Gambar 4.10 Guru Membentuk Lingkaran Besar dan Menjelaskan Peraturan Permainan Membentuk Kelompok

Setelah guru meniup peluit dan menyebutkan angka missal 4 siswa pun harus membentuk kelompok sebanyak 4 orang. Apabila ada siswa yang tidak mendapatkan kelompok maka siswa itu mendapatkan hadiah berupa bernyanyi di depan teman-temannya.

Setelah itu siswa bermain permainan ikan hiu, awal dari permainan ini dengan guru membuat batas lapangan yang akan digunakan siswa dalam permainan ini. Siswa dibentuk menjadi kelompok dan bernyanyi sambil estafet pulpen untuk mengetahui siapa yang akan menjadi ikan hiu dalam permainan ini. Setelah lagu berhenti maka siswa terakhir itulah yang menjadi ikan hiunya. Setelah semuanya siap dan guru meniupkan peluit tanda permainan akan dimulai. Siswa yang menjadi ikan hiu itu berjaga di garis tengah berlari ke kanan dan kiri dan merentangkan tangannya untuk mencari teman, yang terkena tangan dari ikan hiu ini akan menjadi temannya dan harus berjaga membantu mendapatkan teman untuk ikan hiunya.



Gambar 4.11 Siswa sedang bermain ikan hiu

Setelah selesai bermain permainan siswa dikumpul dan guru mengevaluasi hasil permainan yang dilakukan.

Tahap Akhir

Secara bersama-sama siswa dan guru melakukan pendinginan, dan guru membuka sesi Tanya jawab untuk bertanya mengenai permainan ikan hiu. Setelah selesai guru memberikan pesan lanjut berupa nasihat sesudah itu guru menutup pelajaran dengan doa bersama.

2. Siklus II Pertemuan 2 (Senin 25 Mei 2015 pukul 08.30-09.40)

Tahap Awal

Guru mengajak siswa berdoa dipimpin oleh Agus, merapikan barisan, dan mengapsen siswa, guru menegur siswa yang tidak berpakaian olahraga. Setelah itu, guru menyampaikan apersepsi dan bertanya “dengan apa nelayan menangkap ikan? Apa ikan dilaut itu berkelompok atau tidak?” siswa menjawab dengan antusias, lalu guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

Tahap Inti

Guru dan siswa melakukan pemanasan, guru menunjuk Dava dan Riko karena tidak menggunakan baju olahraga. Setelah itu siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang cara bermain menjala ikan dan permainan hijau hitam, setelah itu guru menunjuk beberapa siswa untuk memberikan contoh permainan hijau hitam dan menjala ikan.



Gambar 4.12 Siswa dan guru melakukan pemanasan



Gambar 4.13 Guru menunjukan siswa untuk memberikan permainan lompat jingkrang dan menjala ikan

Ketika guru meniup peluit tanda dimulainya permainan, jika guru menyebutkan angka dan siapa yang menjadi anggota kelompok tersebut

harus bangun dan cepat-cepat lari bersaing dengan anggota kelompok yang sama.



Gambar 4.14 Siswa melakukan permainan lompat jingkrang

Selesai permainan lompat jingkrang selanjutnya siswa melakukan permainan menjala ikan, adapun cara dari bermain menjala ikan guru harus menentukan siapa yang menjadi jala sebanyak 3 orang dengan cara bernyanyi dan estafel benda seperti pulpen atau peluit, jadi ketika nyanyian itu berhenti maka benda terakhir yang ada pada siswa maka siswa tersebut jadi jala, terus sampai mendapatkan 3 orang. Selanjutnya 3 orang tersebut berpegang tangan sebagai jalnya, sedangkan anak-anak yang lain disuruh berkeliaran bebas dalam lapangan yang telah ditentukan

sebagai ikannya. Bila ada peluit anak-anak yang menjadi jala harus berusaha mendapatkan ikan (anak-anak yang berkeliaran dalam lapangan) sebanyak-banyaknya. Sedangkan anak yang menjadi ikan harus berusaha lari jangan sampai terkena jala. Apabila ikan tertangkap maka akan menjadi jala. Sesudah selesai permainan siswa dikumpulkan dan guru mengevaluasi hasil permainan yang sudah dilakukan.



Gambar 4.15 Siswa sedang melakukan permainan menjala ikan

Tahap Akhir

Secara bersama-sama siswa dan guru melakukan pendinginan, dan guru membuka sesi tanya jawab untuk bertanya mengenai permainan hijau hitam dan menjala ikan. Setelah selesai guru memberikan pesan

lanjut berupa nasihat dan sesudah itu guru menutup pelajaran dengan doa bersama.



Gambar 4.16 Guru melakukan Tanya jawab tentang materi yang sudah diajarkan

c. Tahap Pengamatan

Kegiatan pada tahap ini, observasi mengamati guru dan siswa selama kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani materi pembelajaran permainan kecil tanpa alat. Pengamatan dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan yang berisi 20 butir pernyataan. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui kesesuaian pelaksanaan tindakan dengan dengan rencana tindakan yang telah disusun sebelumnya, serta untuk mengetahui seberapa yang diharapkan, yaitu peningkatkan kemampuan

gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat.

d. Tahap Refleksi

Setelah kegiatan pelaksanaan tindakan siklus II peneliti sudah melakukan perbaikan terhadap kekurangan-kekurangan yang muncul pada saat siklus I. Pada siklus II siswa tampak lebih aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat. Hal ini meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain.

Pada siklus ini hampir seluruh siswa memperhatikan penjelasan guru, karena guru memberikan permainan yang sebelumnya belum mereka tahu. Siswa sudah dapat bekerja sama dengan baik selama permainan berlangsung, siswa juga mulai paham dengan diberikan pengarahan tata cara permainan perinciannya. Pada pertemuan ini kegiatan guru dan siswa mencapai 100%. Berikut hasil temuan observer:

Tabel 4.5 Hasil temuan-temuan pada siklus II

No	Hasil Temuan
1	Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan baik
2	Siswa dapat menerima perbedaan kelompok
3	Semua siswa aktif dan sangat berantusias
4	Siswa berani menyampaikan pendapat
5	Siswa mendapatkan apresiasi dari apa yang sudah dilakukan

B. Analisis Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dari 30 siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan dalam dua siklus penelitian. Data yang diperoleh ada dua yaitu data gerak lari siswa dan data pemantau tindakan guru dan siswa dengan permainan kecil tanpa alat.

Siklus I

Berdasarkan hasil pengolahan dan proses data kemampuan gerak siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa belum menunjukkan kemampuan gerak siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa belum seluruhnya memperhatikan penjelasan yang diberikan guru. Apabila dengan kehadiran observer dikelas yang tidak seperti biasanya membuat siswa tegang sehingga siswa sulit berkonsentrasi. Selain itu pembelajaran dilakukan menggunakan permainan kecil belum dapat berjalan dengan baik. Awalnya siswa merasa pembelajaran tidak seperti biasanya dan sulit untuk mengikuti pembelajaran, belum dapat bekerjasama dengan baik, dan belum berani mengutarakan pendapat.

Untuk data kemampuan gerak lari siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Jakarta Selatan diperoleh dengan mengisi 20 butir angket melalui pengamatan yang dilakukan guru saat pembelajaran berlangsung dengan 2 alternatif jawaban skor 1 untuk jawaban ya, dan skor 0 untuk jawaban tidak. Adapun hasil perhitungannya sebagai berikut:

Data Kemampuan Gerak Siswa Siklus I

$$\begin{aligned}
 SR &= \frac{st}{n \times sm} \times 100\% \\
 &= \frac{413}{30 \times 20} \times 100\% \\
 &= 69\%
 \end{aligned}$$

Tabel 4.6 Hasil Analisis Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I

No	Data	Skor	Persentase
1	Siklus I	23	60%
2	Siklus II	30	75%
	Kenaikan		24%

Keterangan :

SR = Skor persentase rata-rata kelas

sm = Skor maksimal

St = Skor total semua siswa

n = Jumlah siswa

Pada siklus I pemantau tindakan dalam pembelajaran guru dan siswa kegiatan pembelajaran masih didominasi guru. Guru belum melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran, terlalu cepat menjelaskan mengenai permainan yang akan diberikan, tidak menyeluruh dalam membimbing baik individu maupun kelompok, serta kurang member perhatian khusus bagi siswa yang memiliki karakteristik yang berbeda.

Siswa belum berpusat pada materi pembelajaran, siswa mengalami kesulitan dalam pembagian kelompok yang tidak mereka sukai, dan interaksi belajar antar siswa belum terbangun dengan baik. Guru belum maksimal dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil

Berikutnya Rumusan Hasil Pemantau Tindakan Guru dan Siswa:

$$Persentase = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

$$Persentase = \frac{23}{30} \times 100\%$$

$$= 76\%$$

Tabel 4.7 Hasil Analisis Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I

No	Data	Skor	Persentase
1	Siklus I	76	80
2	Siklus II	69	75
	Kenaikan		13

Pada siklus I pertemuan I terdapat 30 siswa yang masuk katagori sedang pada data yang terjaring melalui lembar observasi. Namun pada siklus I pertemuan II terjadi peningkatan jumlah skor siswa yang masuk dalam katagori tinggi dalam kemampuan gerak lari yaitu 4 siswa diantaranya Salsa Ayu Nisrina, M. Farid, Putri Permata Nabila, Nova Gaby

Aurelia. Mereka mendapat nilai tertinggi karena saat peneliti mengamati keseluruhan dari kelas ini, 4 siswa tersebut mempunyai gerak yang lincah dengan spontanitas dalam bergerak, cepat apabila melakukan aba-aba dari guru. Pada siklus I ini yang mendapatkan nilai paling rendah adalah Afif Fauzan dan Anis Pinki Rinata karena mereka ini cenderung kurang banyak bergerak, suka mengganggu teman saat guru menjelaskan cara bermain sehingga saat permainan Afif tidak mengerti tata cara bermain.

Siklus II

Hasil pengolahan dan proses data kreativitas siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa sudah menunjukkan kemampuan gerak pada pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa sudah memperhatikan penjelasan yang diberikan guru. Selain itu pembelajaran dilakukan menggunakan permainan kecil sudah berjalan dengan baik dan siswa sudah berani mengutarakan pendapat. Untuk data kemampuan gerak siswa kelas IV SDN Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan diperoleh dengan mengisi angket 20 butir angket dengan melakukan pengamatan, untuk dijawab siswa dengan 2 alternatif jawaban skor 1 untuk jawaban ya, dan skor 0 untuk jawaban tidak. Adapun cara dan hasil perhitungannya sebagai berikut:

Data Gerak Siswa Siklus II

$$\begin{aligned}
 SR &= \frac{St}{n \times sm} \times 100\% \\
 &= \frac{489}{30 \times 20} \times 100\% \\
 &= 82\%
 \end{aligned}$$

Pada siklus II pemantau tindakan dalam pembelajaran guru dan siswa. Guru sudah melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran, penjelasan permainan yang akan dilakukan sudah sesuai tahapan, membimbing siswa menyeluruh dalam membimbing baik individu maupun kelompok., member perhatian khusus bagi siswa yang memiliki kemampuan yang berbeda. Siswa berpusat pada materi pembelajaran. Siswa menghargai perbedaan yang terjadi pada setiap individu, interaksi belajar antar siswa terbangun dengan baik. Guru sudah maksimal dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil.

Berikut Rumusan Hasil Pemantau Tindakan Guru dan Siswa:

$$\begin{aligned}
 \text{Persentase} &= \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100\% \\
 \text{Persentase} &= \frac{30}{30} \times 100\% \\
 &= 100\%
 \end{aligned}$$

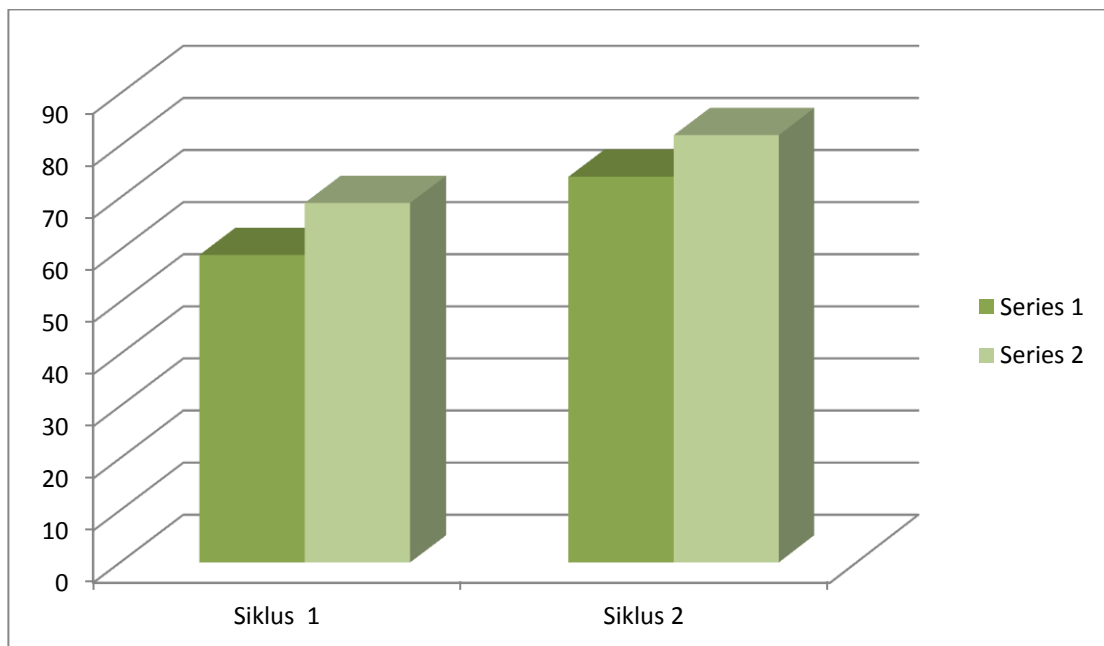
Pada siklus II pertemuan I terdapat 14 siswa yang masuk katagori sedang pada data yang terjaring melalui lembar observasi. Namun pada siklus II pertemuan II terjadi peningkatan jumlah skor siswa yang masuk dalam katagori tinggi dalam kemampuan gerak lari yaitu 26 siswa. Banyak dari mereka yang mengalami peningkatan secara signifikan. Hal ini di karenakan suasana belajar sudah kondusif, anak sudah mulai bisa untuk diatur namun diantara 26 siswa yang mendapatkan skor tinggi. Raditya Ramadhan masih lebih unggul mendapatkan skor paling tertinggi sebesar 19 skor dari jumlah 20 pernyataan yang diamati oleh peneliti. Raditya Ramadhan mendapat skor tertinggi karena dia sangat lincer dalam bergerak, priginalitas, dan cekatan apabila mendengar aba-aba. Menilik apa yang terjadi di siklus I maka pada siklus II siswa yang mendapatkan skor terendah masih dengan Afif Fauzan dengan jumlah skor yang dicapai sebesar 14 skor dari jumlah 20 jumlah skor. Afif Fauzan masih mendapatkan nilai terendah dikelas karena dia selalu mengganggu teman-temannya yang sedang melakukan permainan, mencontek gerakan teman, Afif ini tidak tau keterperincian dalam permainannya itu apa, setelah ini bergerak bagaimana, cenderung terbata-bata melakukan gerak dalam permainan.

Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan hasil analisis gerak lari siswa antar siklus:

Tabel 4.8 Hasil Analisis Kemampuan Gerak Lari siswa Siklus I dan II

No	Data	Persentase
1	Siklus I	69%
2	Siklus II	82%
	Kenaikan	14

Data Gerak Lari

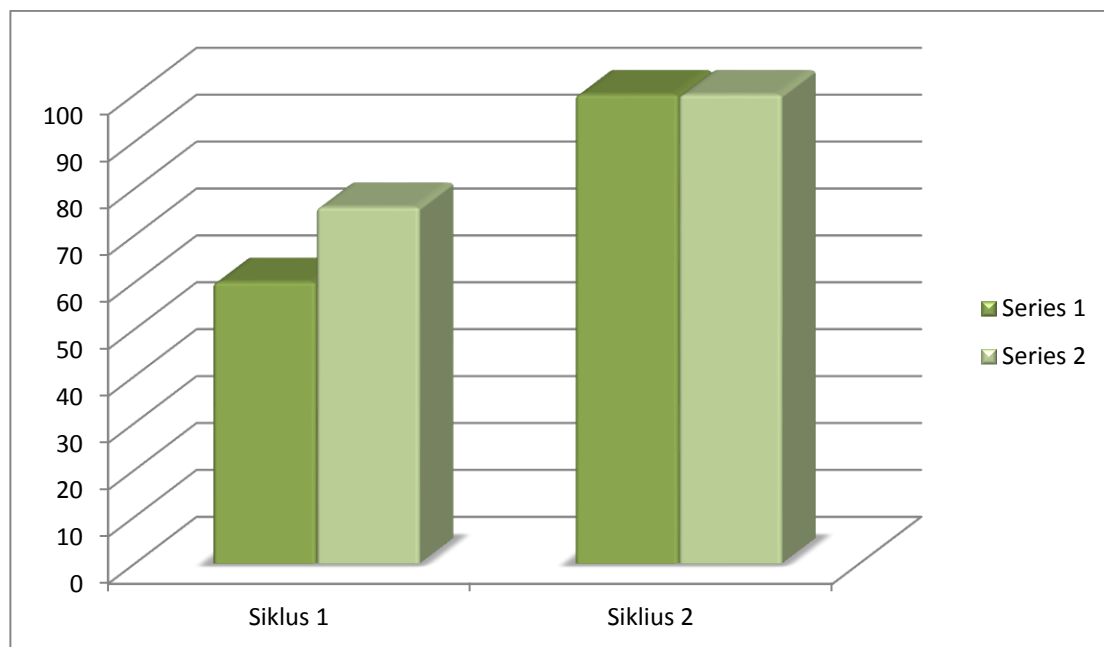


Gambar 4.17 diagram presentase peningkatan gerak lari siswa

Tabel 4.9 Hasil Analisis Data Instrumen Tindakan Guru dan Siswa Melalui Permainan Kecil Siklus I dan II

No	Data	Skor	Persentase
1	Siklus I	23	76%
2	Siklus II	30	100%
3	Kenaikan		24%

Instrumen Pemantau Tindakan Guru dan Siswa Melalui Permainan Kecil



Gambar 4.18 Diagram Persentase Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa Melalui Permainan Kecil

C. Interpretasi Hasil Analisis

Peningkatan skor pelaksanaan permainan kecil tanpa alat dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dari siklus I (76%) sampai siklus II (100%) dan penilaian kreativitas siklus I sebesar (69%) sampai siklus II (82%) menjelaskan terjadinya perbaikan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini berarti telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan untuk hasil penelitian sebesar 75% untuk kemampuan dan permainan kecil tanpa alat 100%.

Dengan demikian dapat dinyatakan penggunaan permainan kecil dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dapat disimpulkan penelitian ini dianggap berhasil berdasarkan peningkatan yang terjadi pada siklus I dan II.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada pelaksanaan tindakan pada siklus I, jumlah rata-rata gerak siswa berdasarkan penilaian peneliti hanya mencapai 68.8%, rata-rata hasil pemantauan tindakan guru dan siswa melalui permainan kecil sebesar 68% nilai ini belum mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan untuk kemampuan gerak siswa 75% dari rata-rata jumlah siswa dan untuk pemantau tindakan guru dan siswa melalui permainan kecil 100%. Terdapat beberapa catatan yang dibuat guru selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu siswa yang sulit dikondisikan pada awal pembelajaran,

mereka sibuk mengobrol dengan teman, namun guru berhasil mengambil perhatian mereka dengan memberikan permainan dengan menunjuk beberapa murid untuk memberikan contoh permainan sebelumnya. Selama pembelajaran berlangsung belum ada komunikasi antar siswa, masih ada siswa yang sulit mengikuti aturan yang diberikan, masih ada siswa tidak yang sportif, siswa kesulitan dalam pembagian kelompok, selama siswa melangsungkan permainan guru membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam permainan, namun tidak semua siswa mendapatkan bimbingan. Akibatnya pada siklus I ini kemampuan siswa belum mencapai indikator yang diharapkan.

Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam proses pembelajaran maka dilakukan perbaikan-perbaikan seperti: (1) memberikan penjelasan dan deskripsi permainan secara menyeluruh dan bertahap, (2) memberikan kepada siswa waktu untuk bertanya dalam pembelajaran, (3) membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan agar siswa tidak takut atau ragu untuk bertanya, (4) memberikan permainan yang menarik dan mudah dipahami, (5) memberikan bimbingan kepada semua siswa yang belum mengerti, (6) memberikan apresiasi atas apa yang sudah mereka lakukan.

Pada siklus II, siswa lebih mudah dikondisikan dan tertib dalam pembelajaran yang berlangsung, siswa sudah bisa berkomunikasi satu sama lain dengan baik, saling bekerja sama antar siswa. Selama

pembelajaran berlangsung guru membantu semua siswa yang mengalami kesulitan dalam permainan. Kemampuan siswa di siklus II ini mengalami peningkatan sebesar 13% menjadi 82%, hasil tersebut telah melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%. Demikian juga dengan hasil pemantau tindakan guru dan siswa melalui permainan kecil mengalami peningkatan sebesar 24% menjadi 100%, hasil ini sudah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu sebesar 100%.

Berdasarkan analisis data temuan penelitian dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat dapat meningkatkan gerak siswa sudah dinyatakan berhasil.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan sebagai berikut: Selama kegiatan belajar mengajar siswa tampak aktif dan bersemangat dalam melakukan permainan, siswa terlihat senang dan aktif dalam bekerja sama saling memberi dan menerima pendapat teman dan tercipta rasa ketergantungan nilai positif dan tanggung jawab.

Pada siklus pertama variabel gerak dasar lari siswa skor terendah 12 dan tertinggi 16 dan jumlah skor keseluruhan adalah 413 yang artinya rata-rata skor kelas mencapai 69% baru ada 4 orang siswa yang mendapatkan skor di atas 80 dari yang ditargetkan 75% mendapatkan skor 80. Dan variable gerak dasar pada siklus kedua menunjukkan peningkatan dilihat dari jumlah skor total perkelas mencapai 489 dengan jumlah siswa yang memenuhi target ada 26 orang dari target 74% dari jumlah siswa mendapat nilai 80.

Sedangkan skor untuk permainan kecil pada siklus I adalah 76% dan terjadi peningkatan di siklus II sebesar 24% menjadi 100%.

Dengan demikian penerapan permainan kecil berdampak pada peningkatan kemampuan gerak siswa. Hal ini disadari guru ketika bersama peneliti melakukan refleksi dan diskusi pada pelaksanaan siklus kedua.

B. Implikasi

Penerapan metode permainan bermain merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Jika metode bermain diterapkan seoptimal mungkin dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan pembelajaran dengan cara bermain dapat membuat siswa belajar banyak diantaranya yaitu, kesenangan, kerjasama antar teman, berlatih sportif, dan melibatkan sebagian besar panca indra tanpa didasarnya.

Implikasi terhadap perolehan persentase hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa dan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di SD dengan menerapkan kemampuan bermain mampu mendorong semangat, gairah, keaktifan, kerjasama serta ketercapaian kurikulum belajar. Adapun implikasi yang diharapkan dari penelitian tindakan kelas ini antara lain:

1. Siswa dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani terutama dalam berbagai macam permainan yang dilakukan yang akan menjadi bekal siswa pada jenjang pendidikan selanjutnya.

2. Untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani yang baik dapat diterapkan dengan berbagai bentuk permainan.
3. Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar perlu meningkatkan kemampuan dirinya untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang kreatif, inovatif, efektif, dan sekaligus menyenangkan. Salah satu kegiatan pembelajaran yang memenuhi kriteria di atas adalah bermain.
4. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang pembelajaran.

C. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan dan implikasi penelitian, ada beberapa saran yang ingin disampaikan peneliti. Adapun saran-saran yang ingin disampaikan peneliti sebagai berikut:

1. Siswa bermain sebagai salah satu metode pembelajaran merupakan metode yang tepat untuk diterapkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
2. Guru untuk dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani sudah seharusnya guru menerapkan metode bermain yang sesuai dengan siswa sehingga pembelajaran dapat menyenangkan.
3. Bagi sekolah, memiliki sarana dan prasarana terbatas khususnya yang berkaitan dengan pendidikan jasmani sebaiknya menerapkan metode

bermain, karena metode bermain dapat memanfaatkan apa yang ada di sekitar sekolah dan apa pun yang menjadi daya tarik bagi siswa.

4. Dorongan maupun dukungan yang berasal dari berbagai pihak diantaranya orang tua, guru, dan kepala sekolah, serta lembaga lain yang berwenang sangat dibutuhkan dalam hal pengembangan lebih lanjut metode bermain salah satunya dengan melengkapi sarana dan prasarana sebagai penunjang kegiatan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik M Toho. dan Rusli Lutan. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Jakarta: Depdikbud, 1996/1997.
- Gunawan M Wahyu, *Bermain itu Asyik*, (Yogyakarta: Elmaterra Publhising, 2009).
- Hakim Lukmanul, *Perencanaan Pembelajaran* (Bandung: Wacana Prima, 2007/2008).
- I.G.A.K Wardani, Kuswaya Wihardit, Noehi Nasution, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2006).
- Juliantine Tite, *Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*, p. 3 (http://Tite_Juliantine.blogspot.com/2008_04_12_pdf) diunduh 18 Oktober 2011
- Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasman.*
- Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Mahendra/Modul Lokomotor} Lanjutan. pdf) diunduh 17 oktober 2011.
- Lubis Johansyah, *Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Presta*. ([http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh Johansyah Lubis, pdf](http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4.Etika%20dan%20Moral%20dalam%20Pendidikan%20Jasmani%20Menuju%20Olahraga%20Prestasi%20Oleh%20Johansyah%20Lubis.pdf)) diunduh 27 Oktober 2011. (Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional, 2004).
- Lutan Rusli, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, 1996/1997).
- Mahendra Agus/Modul Lokomotor} Lanjutan. pdf) diunduh 17 oktober 2011.
- Marrkuntik, *Upaya Peningkatan Aktifitas Gerak Motorik Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dengan Menggunakan Media Permainan Kecil*.2009 (http://marrkuntik.com/2009_03_01_archive.html).
- Patty, *Pedoman Guru Olahraga Sekolah Dasar*, (Jakarta: Rosda Jayaputra, 1984/1985).
- Syarifudin Aip dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, 1992/1997.
- Suharsimi Arikunto, dan Suhardjono. *Penelitian Tindakan Kelas* Jakarta: Bumi Aksara, 2009.

Sutama dan Sufanti, Strategi Pengembangan Kreativitas pada anak (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2010), h. 13

Universitas Negeri Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, p.23 2005([http://eprints.uny.ac.id/484/1/Pengembangan Gerak Dasar Lari.pdf](http://eprints.uny.ac.id/484/1/Pengembangan_Gerak_Dasar_Lari.pdf)) diunduh 15 oktober 2011

Universitas Pendidikan Indonesia, *Gerak Dasar Lokomotor* (lanjutan), P.1([http://file.upi.edu/direktori/fpok/juru.pendidikan olahraga/Agus Mahendra/Modul praktek Agus](http://file.upi.edu/direktori/fpok/juru.pendidikan_olahraga/Agus_Mahendra/Modul_praktek_Agus)

Universitas Negeri Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *op.cit.*

Yoyo Bahagia." *Pengaruh Aktivitas Bermain Atletik Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar*" Yogyakarta: *Universitas Pendidikan Indonesia*, 2007.

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS 1 PERTEMUAN 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Sekolah : SDN Karet 04 Pagi

Kelas/Semester : IV / II

Pertemuan : 1

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari / Tanggal : 4 mei 2015

Standar Kompetensi : 1. Mempraktekkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 2. Mempraktekkan kombinasi gerak dasar jalan, larian lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai, kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri

Indikator

Kognitif

- Mengetahui tata cara bermain dan manfaat melakukan permainan

Afektif

Keterampilan Berkarakter

- Mengembangkan perilaku berkarakter seperti disiplin, kejujuran, bekerjasama, bersemangat dan keberanian

Psikomotor

- Melatih kelincahan, reaksi (tanggapan), kecepatan dan kekuatan

I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan permainan Tikus Kucing dan permainan Elang Ayam

II. Materi Ajar (materi pokok)

- Permainan “Tikus dan Kucing”
- Permainan “Elang dan Ayam”

III. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-Langkah Pembelajaran

Pertemuan ke II		
	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sesuai dengan agama masing-masing Menyiapkan materi ajar dan media yang akan digunajan Guru mengapsen kehadiran siswa <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru bertnanya “hewan apa saja yang selalu terlihat bermusuhan?” Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 	10 menit
2	<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru bersama siswa melakukan pemanasan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara memainkan permainan tikus kucing dan elang ayam Guru menunjukan beberapa siswa untuk melakukan demanstrasi dari permainan yang akan dilakukan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Dengan arahan dari guru, siswa mempraktekan permainan “tikus kucing” dan permainan “elang ayam” 	50 menit

	Konfirmasi <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengevaluasi hasil dari permainan yang dilakukan 	
3	Kegiatan Akhir <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan yang diberikan oleh guru • Guru memberikan siswa kesempatan untuk bertanya yang belum dimengerti siswa mengenai permainan tadi • Pesan Lanjut • Menutup pembelajaran dengan doa bersama 	10 menit

V. Alat dan Sumber Belajar

- a. Lapangan
- b. Peluit
- c. Stopwatch


Sumber Belajar


- Aip Syarifudin, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, (Jakarta : Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. 1992) h. 138
- Andi Saladin, Bahan ajar Mata Kuliah Bermain dan Permainan, (Jakarta: Pendidikan Guru Sekolah Dasar FIP UNJ)

VI. Penilaian

Teknik Penilaian : Non tes

Bentuk Penilaian : Lembar penilaian

**Suratmana S. Pd****NIP. 196710171988041001****Mardon Isoga****Nim. 1815118500**

Kepala Sekolah
SDN Karét 04 Pagi

Drs. Imroni M. M. Pd
NIP. 19621212985061002

Deskripsi Permainan:

1. Permainan “Tikus Kucing”



a. Ukuran lapangan : 15 x 10 meter

b. Cara bermain

Anak-anak dijadikan dua kelompok, salah satu kelompok membentuk lingkaran sambil berpegangan tangan. Sedangkan kelompok yang lainnya menjadi tikus. Kemudian tunjuk salah satu seorang anak untuk menjadi kucingnya. Anak-anak yang menjadi tikus berada dalam lingkaran. Apabila ada tanda memulai atau bunyi peluit dari guru, maka kucing langsung mengejar tikus dan tikus lari menyelamatkan diri agar tidak tertangkap oleh kucing. Apabila ada tikus yang tertangkap, maka dialah yang menjadi kucing dan yang tadi menjadi kucing berganti menjadi tikus. Setelah 10-15 menit diganti, yang menjadi kucing dan tikus membuat lingkaran dan yang tadi menjadi lingkaran berubah menjadi kucing dan tikus.

2. Permainan “Elang dan Ayam”



a. Ukuran lapangan:

Umumnya permainan ini bias dilakukan dimana saja seperti dilapangan, atau halaman depan rumah.

b. Cara Bermain:

Ini adalah permainan ramai-ramai. Perlu dua kelompok untuk memainkannya. Masing-masing kelompok berbaris ke belakang dengan memegang bahu teman di depan. Anak yang terdepan berperan sebagai elang. Bagian belakang dan tengah merupakan badan dan ekor “elang”. Ketika elang bergerak, semua anggotanya juga bergerak mengikuti sang kepala elang. Biasanya kedua kelompok saling “, mengambil anggota lawannya. Bagi yang tertangkap, artinya si anak menjadi anggota baru kelompok lawan. Mainan ini melatih ketangkasan fisik, juga melatih kemampuan motorik anak.

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I PERTEMUAN II

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Sekolah : SDN Karet 04 Pagi

Kelas/ Semester : IV / II

Pertemuan : 2

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari / Tanggal : Senin 11 mei 2015

Standar Kompetensi

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

Kompetensi Dasar

- Mempraktekkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai, kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

Indikator

Kognitif

- Mengetahui tata cara bermain dan manfaat melakukan permainan

Afektif

Keterampilan Berkarakter

- Mengembangkan perilaku berkarakter seperti disiplin, kejujuran, bekerjasama, bersemangat dan keberanian

Psikomotor

- Melatih kelincahan, reaksi (tanggapan), kecepatan dan kekuatan

I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan permainan kena jadi dan permainan hijau hitam

II. Materi Ajar (materi pokok)

- Permainan kena jadi
- Permainan hijau hitam

III. Metode Pembelajaran

- Cerama
- Demonstasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke III		
Kegiatan Pembelajaran		Waktu
1	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sesuai dengan agama masing-masing Menyiapkan materi ajar dan media yang akan digunakan Guru mengapsen kehadiran siswa <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru bertanya “Apa permainan yang bila disentuh akan balik mengejanya?” Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 	10 menit
2	<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru bersama siswa melakukan pemanasan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai tata cara memainkan permainan kena jadi, dan hijau hitam Guru beberapa siswa untuk melakukan demonstrasi dari permainan yang akan dilakukan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Dengar arahan dari guru, siswa mempraktekkan permainan kena jadi dan hijau hitam <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru mengevaluasi hasil dari permainan yang dilakukan 	50 menit
3	<p>Kegiatan Akhir</p>	10 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan yang dilakukan oleh guru • Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya • Pesan lanjut • Menutup pelajaran dengan doa bersama 	
--	--	--

V. Alat dan Sumber Belajar

B. Alat

- Lapangan
- Peluit
- Stopwatch
- Kapur

B. Sumber Belajar

- Andi Saladin. Bahan ajar *Mata Kuliah Bermain dan Permainan*. (Jakarta: Pendidikan Guru Sekolah Dasar FIP)
- [http://www.mahbubamin.com /2012/09/daftar permainan kecil tanpa alat.html](http://www.mahbubamin.com /2012/09/daftar_permainan_kecil_tanpa_alat.html)

VI. Penilaian

Teknik penilaian : Non test

Bentuk Instrumen : Lembar penilaian

Mengetahui,

Jakarta, 4 mei 2015




Suratmana S. Pd

NIP. 196710171988041001



Mardon Isoga

Nim. 1815118500

Kepala Sekolah
SDN Karét 04 Pagi

Drs. Imroni M. M. Pd
NIP. 19621212985061002

Deskripsi Permainan

1. Permainan Kena Jadi

a. Ukuran lapangan 15 x 10 meter

b. Cara Bermain

Guru membuat garis bebas. Satu anak menjadi pemburu. Anak yang lain bebas di dalam garis bebas. Setelah terdengar aba-aba dari guru, pemburu berusaha menangkap anak yang sedang berjalan. Anak yang tertangkap berganti menjadi pemburu. Permainan ini bertujuan untuk melatih siswa menangkap objek berbagai ukuran.



Permainan Kena Jadi

2. Permainan Hijau Hitam



a. Ukuran lapangan: 15 x 10 meter

b. Cara bermain

Anak-anak dijadikan dua baris saling berhadapan, baris yang satu diberi nama “Hijau dan baris yang satu lagi diberi nama “Hitam”. Salah satu pinggiran luarnya dari barisan hijau dan barisan hitam saling merapat. Kemudian apabila guru mengatakan hi...tam! Maka barisan hitam harus lari sampai batas yang ditentukan. Sedangkan barisan hijau harus mengejar dan berusaha dapat menangkapnya. Demikian juga jika mendengarkan aba-aba dari guru hi...jau! Maka barisan hijau yang lari dan barisan hitam mengejarnya. Yang menjadi pemenang adalah barisan yang terbanyak dapat menangkap anggota dari barisan lawannya.

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS II PERTEMUAN I

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Sekolah : SDN Karet 04 Pagi

Kelas/ Semester : IV /II

Pertemuan : I

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

Hari/ Tanggal : Senin 18 Mei 2015

Standar Kompetensi

- Mempraktekkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kopetensi Dasar

- Mempraktekkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai, kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri

Indikator

Kognitif

- Mengetahui tata cara bermain dan manfaat melakukan permainan

Afektif

Keterampilan Berkarakter

- Mengembangkan perilaku berkarakter seperti disiplin, kejujuran, bekerjasama, bersemangat dan keberanian

Psikomotor

- Melatih kelincahan, reaksi (tanggapan), kecepatan dan kekuatan

I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan permainan menjala ikan dan permainan ikan hiu

II. Materi Ajar (materi pokok)

- Permainan menjala ikan
- Permainan ikan hiu

III. Metode Pembelajaran

- Cerama
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke I		
Kegiatan Pembelajaran		Waktu
1	Kegiatan Awal <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sesuai dengan agama masing-masing • Menyiapkan materi ajar dan media yang akan digunakan 	10 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengapsen kehadiran siswa <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bertanya kepada murid, bahwa ikan apa yang ada di laut? • Guru bertanya apakah ikan dilau berkelompok atau tidak? <p>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</p>	
2	<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama siswa melakukan pemanasan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendengarkan penjelasan dari guru mengenai tata cara memaikan permainan menjala ikan dan permainan ikan hiu • Guru menunjukan beberapa siswa untuk melakukan demonstrasi dari permainan yang akan dilakukan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendengarkan arahan dari guru, sesudah itu siswa mempraktekkan permainan menjala ikan dan ikan hiu <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengevaluasi hasil dari permainan yang dilakukan 	50 menit
3	<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan yang diberikan oleh guru • Guru memberi kesempatan untuk siswa bertanya mengenai materi yang belum dimengerti 	10 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Pesan lanjut • Menutup pelajaran dengan doa bersama 	
--	--	--

V. Alat dan Sumber Belajar

A. Alat

- Lapangan
- Peluit
- Stopwatch
- Kapur

B. Sumber Belajar

- Andi Saladin. Bahan ajar Mata Kuliah Bermain dan Permainan (Jakarta: Pendidikan Guru Sekolah Dasar FIP UNJ 2011) h.23
- <http://www.mahbubamin.com/2012/09/daftar-permainan-kecil-tanpa-alat.html>

VI. Penilaian

Teknik penilaian : Non test

Bentuk instrumen : Lembar penilaian

**Mengetahui,
Pengamat**



Suratmana S. Pd

NIP. 196710171988041001


Jakarta, 4 mei 2015

Peneliti



Mardon Isoga

Nim. 1815118500

**Kepala Sekolah
SDN Karét 04 Pagi**

Drs. Imroni M. M. Pd
NIP. 19621212985061002

1. Permainan menjala Ikan



Luas lapangan 15 x 10 meter

a. Ukuran lapangan : 15 x 10 meter

b. Cara Bermain:

3-5 orang anak di suruh berpegang tangan sebagai jalanya, sedangkan anak-anak yang lainnya disuruh berkeliaran bebas dalam lapangan yang telah ditentukan sebagai ikannya. Bila ada tanda peluit atau tepukan anak-anak yang menjadi jala harus berusaha dapat ikan (anak-anak yang berkeliaran dalam lapangan) sebanyak-banyaknya. Sedangkan anak-anak yang menjadi ikan harus berusaha lari jangan sampai terjala. Jala dinyatakan berhasil menangkap ikan, jika ikan yang tertangkap itu berkurang dalam lingkaran. Apabila sudah ada 3-5 orang anak yang menjadi ikan itu tertangkap, maka menjadi jala. Demikian seterusnya, sampai semua ikan tertangkap.

Permainan ini selain bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ketrampilan gerak anak-anak juga menyalurkan hasrat bergerak dan menciptakan suasana kesenangan dan kegembiraan bagi anak-anak.

2. Permainan Bermain Ikan Hiu



a. Ukurang lapangan 15 x 10 meter

b. Cara Bermain

Semua anak berdiri di salah satu sisi lapangan dengan berbaris menghadap sisi lapangan lainnya. Diumpamakan bahwa mereka sedang berdiri di pinggir sungai dan harus menyeberang sungai yang dihuni oleh ikan hiu yang ganas. Satu anak dipilih untuk menjadi ikan hiu dan berdiri di tengah-tengah lapangan, menghadap kearah anak-anak yang sedang berbaris.

Ketika ada aba-aba dari guru, anak yang berbaris harus berlari ke arah sisi lapangan yang lain (menyeberang sungai), dan harus berusaha menghindari sergapan dari anak yang jadi ikan hiu. Tugas ikan hiu adalah mengejar anak-anak yang sedang menyeberang tersebut sebanyak mungkin. Anak yang tidak berhasil ditepuk, meneruskan perjalanannya ke seberang sungai, dan harus bersiap menyeberang kembali ke sisi sungai sebelumnya, sambil menunggu aba-aba dari guru lagi untuk menyeberang. Selanjutnya, anak yang berhasil di tepuk oleh ikan hiu bergabung menjadi ikan hiu lain, dengan tugas membantu ikan hiu mencegah anak yang ingin menyeberang, tetapi tidak boleh berlari seperti ikan hiu pertama. Mereka hanya harus berdiri dan merentangkan tangan, mencegah anak yang berlari kembali ke sisi lain, setelah ada aba-aba dari guru berikutnya. Peranan ikan hiu berganti-ganti setelah semua anak berhasil di tepuk dan jadi pembantu ikan hiu.

Lampiran 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS 2 PERTEMUAN 2

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani
Sekolah	: SDN Karet 04 Pagi
Kelas/ Semester	: IV / II
Pertemuan ke	: 2
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit
Hari/ Tanggal	: 25 Mei 2015

Standar Kompetensi

- Mempraktekkan berbagai gerak dasar dalam permainan sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

- Mempraktekkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta nilai, kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri

Indikator

Kognitif

- Mengetahui tata cara bermain dan manfaat melakukan permainan

Afektif

Keterampilan Berkarakter

- Mengembangkan perilaku berkarakter seperti disiplin, kejujuran, bekerjasama, bersemangat dan keberanian

Psikomotor

- Melatih kelincahan, reaksi (tanggapan), kecepatan dan kekuatan

I. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan permainan menjala ikan dan permainan ikan hiu

II. Materi Ajar (materi pokok)

- Permainan membuat kelompok
- Permainan lompat jingkrang

III. Metode Pembelajaran

- Cerama
- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke I		
Kegiatan Pembelajaran		Waktu
1	<p>Kegiatan Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sesuai dengan agama masing-masing • Menyiapkan materi ajar dan media yang akan digunakan • Guru mengapsen kehadiran siswa <p>Apersepsi</p>	10 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru bertanya kepada murid, bahwa ikan apa yang ada di laut? • Guru bertanya apakah ikan dilau berkelompok atau tidak? • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran 	
2	<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama siswa melakukan pemanasan <p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendengarkan penjelasan dari guru mengenai tata cara memainkan permainan menjala ikan dan permainan ikan hiu • Guru menunjukan beberapa siswa untuk melakukan demonstrasi dari permainan yang akan dilakukan <p>Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendengarkan arahan dari guru, sesudah itu siswa mempraktekkan permainan menjala ikan dan ikan hiu <p>Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengevaluasi hasil dari permainan yang dilakukan 	50 menit
3	<p>Kegiatan Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan pendinginan yang diberikan oleh guru • Guru memberi kesempatan untuk siswa bertanya mengenai materi yang belum dimengerti • Pesan lanjut • Menutup pelajaran dengan doa bersama 	10 menit

V. Alat dan Sumber Belajar

A. Alat

- Lapangan
- Peluit
- Stopwatch
- Kapur

B. Sumber Belajar

- Andi Saladin. Bahan ajar Mata Kuliah Bermain dan Permainan (Jakarta: Pendidikan Guru Sekolah Dasar FIP UNJ 2011) h.23
- <http://www.mahbubamin.com/2012/09/daftar-permainan-kecil-tanpa-alat.html>

VI. Penilaian

Teknik penilaian : Non test

Bentuk instrumen : Lembar penilaian

Mengetahui,

Jakarta, 4 mei 2015



Suratmana S. Pd

NIP. 196710171988041001



Mardon Isoga

Nim. 1815118500



Kepala Sekolah
SDN Karét 04 Pagi
Drs. Imroni M. M. Pd
NIP. 19621212985061002

Deskripsi Permainan:

1. Permainan Membentuk Kelompok



a. Ukuran Lapangan: 15 x 10 meter

b. Cara bermain:

- Anak-anak bertugas membentuk kelompok sesuai dengan aba-aba guru.
- Anggota kelompok yang tersusun harus sesuai dengan perintah guru. Misalnya guru memberi aba-aba lima anak harus membentuk kelompok dengan anggota lima orang. Bila aba-aba dua maka anak-anak harus membentuk kelompok dengan anggota dua orang.
- Anggota kelompok tidak boleh lebih atau kurang.
- Ajaklah anak didik untuk berlari.
- Usaha agar anak didik mengikuti guru yang mengajar ketika berlari (tujuannya biar semua siswa dapat mendengar suara/aba-aba guru).
- Setelah terasa lama berlari guru memberikan aba-aba, misalnya "lima.
- Setelah guru memberi aba-aba "lima" anak-anak harus membentuk kelompok yang anggotanya lima anak.
- Bila ada kelompok yang anggotanya lebih atau kurang maka mendapat hukuman.
- Hukumannya berupa menyanyi atau melakukan gerakan-gerakan tertentu. (hukuman tergantung kebijakan guru yang penting tidak menyakiti anak didik).

3. Permainan Lompat Jingkrak



a. Ukuran lapangan: 15 x 10 meter

b. Cara bermain:

- Bagi siswa menjadi dua barisan yang sama banyak.
- Barisan dibuat saling berhadapan.
- Jarak siswa satu dengan yang lain dalam barisan kira-kira satu rentang tangan.
- Aturlah jarak siswa dalam barisan sehingga tidak terlalu dekat maupun terlalu jauh.
- Suru siswa-siswa untuk duduk.
- Kedua ujung kaki siswa yang saling berhadapan saling menempel dengan siswa yang ada dihadapannya.
- Beri nomor urut barisan sesuai dengan urutan duduknya, dan seterusnya sesuai jumlah siswa dalam barisan.

- Anak yang berhadapan mempunyai nomor yang sama.
- Permainan dimulai ketika guru berteriak angka secara acak.
- Anak yang disebut nomornya harus lari melompat diantara kaki-kaki temannya.
- Buat aturan agar siswa tidak melanggar aturan. Misalnya yang menginjak kaki teman dihukum push up 5 kali.
- Berarti tiap kali angka disebut ada dua anak yang berlari melompat kaki temannya.
- Anak yang berlari harus mampu melewati kaki teman dalam barisan sendiri dan kembali ketempat semula dengan cepat.
- Anak yang berhasil kembali ketempat semula ia duduk dinyatakan sebagai pemenang.
- Beri reward anak yang menang. Misalnya anak yang ia kalakan memijit kakinya.

Lampiran 5

Lembar Observasi Gerak Lari Terhadap Pembelajaran

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas/ Semester : IV / II

Nama :

Hari/ Tanggal :

Keterangan Pilihan Jawaban:

1 = Ya

0 = Tidak

Pernyataan

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Siswa melakukan pemanasan sebelum memulai pembelajaran		
2	Siswa dapat menyampaikan pendapat		
3	Siswa dapat mengemukakan gagasan mengenai permainan		
4	Siswa bergerak dengan bebas		
5	Siswa dapat menyesuaikan gerak dengan aturan permainan		
6	Siswa dapat menyesuaikan gerak dengan kelompok		
7	Siswa tidak kaku dalam bergerak		
8	Siswa lancar dalam bergerak		
9	Siswa bergerak tanpa meniru gerakan guru		
10	Siswa bergerak dengan memodifikasi gerakan lama menjadi gerakan baru		
11	Siswa dapat menciptakan gerakan baru		
12	Siswa bergerak sesuai kemampuan		
13	Siswa melakukan variasi gerakan dalam satu permainan		
14	Siswa melakukan variasi gerakan dalam kelompok		

15	Siswa dapat melakukan gerakan permainan secara individu		
16	Siswa mampu menangkap dan menghasilkan suatu gerakan secara refleksi		
17	Siswa melati ketangkasan dalam bergerak		
18	Siswa melakukan reaksi cepat jika terdengar instrumen dari siswa		
19	Siswa dapat melaksanakan permainan dengan baik		
20	Siswa senang dengan permainan yang dilakukan jumlah		

Lampiran 6

ANALISIS SKOR LEMBAR PENGAMATAN GERAK DASAR LARI SIKLUS I PERTEMUAN I

No	Nama	Butir Pernyataan																				Jumlah Skor	Presentase	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
																								Sedang
1	FAUZAN	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11	55%	Sedang
2	ALDO	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	11	55%	Sedang
3	ALIYA	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	13	65%	Sedang
4	RINATA	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12	60%	Sedang
5	ANJELIN	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	11	55%	Sedang
6	ARNOLD	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	11	55%	Sedang
7	AURA	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	12	60%	Sedang
8	AZMI	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	12	60%	Sedang
9	CHELSEA	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	10	50%	Sedang
10	AMALIA	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	12	60%	Sedang
11	ERGI	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	11	55%	Sedang
12	FITRIAH	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12	60%	Sedang
13	IKHSAL	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	14	70%	Sedang
14	INOVA	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	12	60%	Sedang
15	ISYANA	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	11	55%	Sedang
16	ADINDA	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	12	60%	Sedang
17	KESYA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	13	65%	Sedang
18	AZIZ	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	13	65%	Sedang
19	MUFIDAH	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	12	60%	Sedang
20	M. ARIEF	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	14	70%	Sedang
21	FAHRAN	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	11	55%	Sedang
22	M. DAVA	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	10	50%	Sedang
23	ANDIKA	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	12	60%	Sedang
24	M. FAJRI	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	13	65%	Sedang
25	M. FAHRI	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	11	55%	Sedang
26	M. FARID	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	12	60%	Sedang
27	PUTRI	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	13	65%	Sedang
28	M. JAPAR	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	12	60%	Sedang
29	NOVA	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	11	55%	Sedang
30	M. ILHAM	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	12	60%	Sedang
	Jumlah	30	11	22	13	15	23	14	21	17	16	27	12	20	13	17	19	13	21	15	17	356		Sedang

Distribusi Lembar Pengamatan Skor Gerak Dasar Lari Siswa

Skor	Frekuensi
20-15	0
14-10	30
9-5	0
4-0	0
Jumlah	30

Lampiran 7

ANALISIS SKOR LEMBAR PENGAMATAN GERAK DASAR LARI SIKLUS I PERTEMUAN II

No	Nama	Butir Pernyataan																				Jumlah Skor	Presentase	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
																							65%	
1	FAUZAN	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	13	65%	Sedang
2	FAUZAN	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	13	70%	Sedang
3	ALIYA	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	14	70%	Sedang
4	RINATA	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	14	65%	Sedang
5	ANJELIN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	13	65%	Sedang
6	ARNOLD	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	13	65%	Sedang
7	AURA	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	13	70%	Sedang
8	AZMI	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	14	60%	Sedang
9	CHELSEA	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	12	60%	Sedang
10	AMALIA	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	14	70%	Sedang
11	ERGI	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	14	70%	Sedang
12	FITRIAH	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	14	70%	Sedang
13	IKHSAL	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	16	80%	Tinggi
14	INOVA	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	14	70%	Sedang
15	ISYANA	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	14	70%	Sedang
16	ADINDA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	16	80%	Tinggi
17	KESYA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	14	70%	Sedang
18	AZIZ	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12	60%	Sedang
19	MUFIDAH	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	14	70%	Sedang
20	M. ARIEF	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16	80%	Tinggi
21	FAHRAN	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	13	65%	Sedang
22	M. DAVA	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	12	60%	Sedang
23	ANDIKA	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	80%	Tinggi
24	M. FAJRI	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	14	70%	Sedang
25	M. FAHRI	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	12	60%	Sedang
26	M. FARID	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	15	75%	Sedang
27	PUTRI	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	15	75%	Sedang
28	M. JAPAR	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	13	65%	Sedang
29	NOVA	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	12	60%	Sedang
30	M. ILHAM	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	14	70%	Sedang
	Jumlah	30	18	20	17	24	21	20	20	21	20	27	18	19	16	23	21	21	20	18	19	413	69%	Sedang

Distribusi Lembar Pengamatan Skor Gerak Lari Siswa

Skor	Frekuensi
20-15	4
14-10	26
9-5	0
4-0	0
Jumlah	30

Lampiran 8

ANALISIS SKOR LEMBAR PENGAMATAN GERAK DASAR LARI SIKLUS II PERTEMUAN I

No	Nama	Butir Pernyataan																				Jumlah Skor	Presentase	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
																								Tinggi
1	FAUZAN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15	75%	Tinggi
2	FAUZAN	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15	75%	Tinggi
3	ALIYA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	80%	Tinggi
4	RINATA	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	16	80%	Sedang
5	ANJELIN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	14	70%	Tinggi
6	ARNOLD	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	15	75%	Sedang
7	AURA	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	14	70%	Tinggi
8	AZMI	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	16	80%	Sedang
9	CHELSEA	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	10	1	0	1	1	14	70%	Tinggi
10	AMALIA	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	15	75%	Tinggi
11	ERGI	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	15	75%	Tinggi
12	FITRIAH	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16	80%	Tinggi
13	IKHSAL	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	16	80%	Sedang
14	INOVA	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	14	70%	Tinggi
15	ISYANA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	80%	Tinggi
16	ADINDA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	16	80%	Sedang
17	KESYA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	14	70%	Sedang
18	AZIZ	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	14	70%	Sedang
19	MUFIDAH	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	14	70%	Sedang
20	M. ARIEF	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16	80%	Sedang
21	FAHRAN	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	14	70%	Tinggi
22	M. DAVA	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	14	70%	Sedang
23	ANDIKA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	80%	Sedang
24	M. FAJRI	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	14	70%	Sedang
25	M. FAHRI	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	80%	Tinggi
26	M. FARID	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	14	70%	Sedang
27	PUTRI	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16	80%	Tinggi
28	M. JAPAR	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	14	70%	Sedang
29	NOVA	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	14	70%	Sedang
30	M. ILHAM	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	15	75%	Tinggi
	Jumlah	30	22	20	20	24	22	22	25	21	19	28	23	19	19	24	22	23	23	23	21	19	74%	

Distribusi Lembar Pengamatan Skor Gerak Dasar Lari Siswa

Skor	Frekuensi
20-15	16
14-10	14
9-5	0
4-0	0
Jumlah	30

Lampiran 9

ANALISIS SKOR LEMBAR PENGAMATAN GERAK DASAR LARI SIKLUS II PERTEMUAN II

No	Nama	Butir Pernyataan																				Jumlah Skor	Presentase	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
																								Tinggi
1	FAUZAN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	16	75%	Tinggi
2	FAUZAN	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	16	75%	Tinggi
3	ALIYA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	16	80%	Tinggi
4	RINATA	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	16	80%	Sedang
5	ANJELIN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	18	70%	Tinggi
6	ARNOLD	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	16	75%	Sedang
7	AURA	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	16	70%	Tinggi
8	AZMI	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17	80%	Sedang
9	CHELSEA	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	10	1	0	1	1	14	70%	Tinggi
10	AMALIA	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	16	75%	Tinggi
11	ERGI	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	16	75%	Tinggi
12	FITRIAH	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	17	80%	Tinggi
13	IKHSAL	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	18	80%	Sedang
14	INOVA	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	17	70%	Tinggi
15	ISYANA	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	18	80%	Tinggi
16	ADINDA	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	17	80%	Sedang
17	KESYA	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	16	70%	Sedang
18	AZIZ	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	16	70%	Sedang
19	MUFIDAH	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	14	70%	Sedang
20	M. ARIEF	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	19	80%	Sedang
21	FAHRAN	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	16	70%	Tinggi
22	M. DAVA	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	16	70%	Sedang
23	ANDIKA	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	14	80%	Sedang
24	M. FAJRI	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	17	70%	Sedang
25	M. FAHRI	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16	80%	Tinggi
26	M. FARID	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	16	70%	Sedang
27	PUTRI	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	18	80%	Tinggi
28	M. JAPAR	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	14	70%	Sedang
29	NOVA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	16	70%	Sedang
30	M. ILHAM	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16	75%	Tinggi
	Jumlah	30	23	24	26	25	23	24	26	23	21	30	23	14	25	26	23	24	27	22	20	489	74%	

Distribusi Lembar Pengamatan Skor Gerak Dasar Lari Siswa

Skor	Frekuensi
20-15	16
14-10	14
9-5	0
4-0	0
Jumlah	30

Lampiran 10

INSTRUMEN PEMANTAU TINDAKAN PERMAINAN KECIL

Lembar Pengamatan Permainan Kecil

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas/Semester : IV/II

Hari / Tanggal : Senin 4 mei 2015

Nama Permainan : Tikus Kucing, Elang Ayam

Siklus/Pertemuan I/1

No	Aspek	PERNYATAAN	
		Ya	Tidak
A.	Aspek Siswa		
1	Siswa mempersiapkan barisan	√	
2	Siswa dapat bebas bergerak		√
3	Siswa dapat mentaati peraturan permainan		√
4	Siswa dapat melaksanakan permainan dengan baik		√
5	Siswa kalah bermain siap menghadapi hukuman		√
6	Siswa dapat menyelesaikan permainan	√	
7	Siswa melakukan gerakan dalam satu permainan	√	
8	Permainan yang di berikan siswa sudah sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa		√
9	Siswa menciptakan gerakan baru	√	
10	Siswa melakukan gerakan berbeda dari yang dicontohkan oleh guru	√	
11	Siswa dapat menampilkan reaksi cepat jika terdengar instruksi		√
12	Siswa dapat menunjukkan sikap positif selama permainan berlangsung	√	
13	Siswa bersemangat dalam pembelajaran	√	
14	Siswa dapat reward atas hasil yang sudah didapatkan		√

15	Siswa menerima saran dari guru	√	
B	Aspek Guru		
16	Guru mempersiapkan area lapangan	√	
17	Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan indikator, siswa, situasi, lingkungan, dan metode yang di pilih	√	
18	Guru melaksanakan demonstrasi permainan	√	
19	Guru menggunakan media, alat pembelajaran, sesuai dengan indikator siswa, situasi dan lingkungan	√	
20	Permainan yang di berikan sesuai dengan karakteristik siswa	√	
21	Guru memberikan penjelasan tentang cara bermain		√
22	Guru aktif membimbing siswa melakukan gerakan		√
23	Guru mengkoreksi kesalahan gerak siswa		√
24	Permainan yang mudah dimainkan siswa dan dapat diulang	√	
25	Guru bersemangat dalam kegiatan pembelajaran	√	
26	Menggunakan ekspresi lisan, tulisan, isyarat, dan gerakan badan		√
27	Guru memberikan penilaian	√	
28	Guru semangat membantu mengembangkan sikap positif siswa terhadap belajar	√	
29	Guru memberikan penghargaan pada siswa		√
30	Guru mendengarkan kritik dari orang lain	√	
	Jumlah	18	12

Jakarta, 4 Mei 2015

Pengamat

Suratman S.Pd

NIP: 196710171988041001

Lampiran 11

INSTRUMEN PEMANTAU TINDAKAN PERMAINAN KECIL

Lembar Pengamatan Permainan Kecil

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas/Semester : IV/II

Hari/Tanggal : Senin 11 Mei

Nama Permainan : Kena Jadi, Hijau Hitam

Siklus/Pertemuan : I/2

No	Aspek	PERNYATAAN	
		Ya	Tidak
A.	Aspek Siswa		
1	Siswa mempersiapkan barisan	√	
2	Siswa dapat bebas bergerak		√
3	Siswa dapat mentaati peraturan permainan	√	
4	Siswa dapat melaksanakan permainan dengan baik	√	
5	Siswa kalah bermain siap menghadapi hukuman		√
6	Siswa dapat menyelesaikan permainan	√	
7	Siswa melakukan gerakan dalam satu permainan	√	
8	Permainan yang di berikan siswa sudah sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa	√	
9	Siswa menciptakan gerakan baru	√	
10	Siswa melakukan gerakan berbeda dari yang dicontohkan oleh guru		√
11	Siswa dapat menampilkan reaksi cepat jika terdengar instruksi	√	
12	Siswa dapat menunjukkan sikap positif selama permainan berlangsung		√
13	Siswa bersemangat dalam pembelajaran	√	
14	Siswa dapat reward atas hasil yang sudah didapatkan		√

15	Siswa menerima saran dari guru	√	
B	Aspek Guru		
16	Guru mempersiapkan area lapangan	√	
17	Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan indikator, siswa, situasi, lingkungan, dan metode yang di pilih	√	
18	Guru melaksanakan demonstrasi permainan	√	
29	Guru menggunakan media, alat pembelajaran, sesuai dengan indikator siswa, situasi dan lingkungan	√	
20	Permainan yang di berikan sesuai dengan karakteristik siswa	√	
21	Guru memberikan penjelasan tentang cara bermain	√	
22	Guru aktif membimbing siswa melakukan gerakan	√	
23	Guru mengkoreksi kesalahan gerak siswa	√	
24	Permainan yang mudah dimainkan siswa dan dapat diulang	√	
25	Guru bersemangat dalam kegiatan pembelajaran	√	
26	Menggunakan ekspresi lisan, tulisan, isyarat, dan gerakan badan		√
27	Guru memberikan penilaian	√	
28	Guru semangat membantu mengembangkan sikap positif siswa terhadap belajar	√	
29	Guru memberikan penghargaan pada siswa		√
30	Guru mendengarkan kritik dari orang lain	√	
	Jumlah	23	7

Jakarta, 11 Mei 2015

Pengamat

Suratman S.Pd

NIP: 196710171988041001

Lampiran 12

INSTRUMEN PEMANTAU TINDAKAN PERMAINAN KECIL

Lembar Pengamatan Permainan Kecil

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas/Semester : IV/II

Hari/Tanggal : Senin 18 Mei Mei

Nama Permainan : Menjala Ikan, dan Ikan Hiu

Siklus/Pertemuan : I/2

No	Aspek	PERNYATAAN	
		Ya	Tidak
A.	Aspek Siswa		
1	Siswa mempersiapkan barisan	√	
2	Siswa dapat bebas bergerak	√	
3	Siswa dapat mentaati peraturan permainan	√	
4	Siswa dapat melaksanakan permainan dengan baik	√	
5	Siswa kalah bermain siap menghadapi hukuman	√	
6	Siswa dapat menyelesaikan permainan	√	
7	Siswa melakukan gerakan dalam satu permainan	√	
8	Permainan yang di berikan siswa sudah sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa	√	
9	Siswa menciptakan gerakan baru	√	
10	Siswa melakukan gerakan berbeda dari yang dicontohkan oleh guru	√	
11	Siswa dapat menampilkan reaksi cepat jika terdengar instruksi	√	
12	Siswa dapat menunjukkan sikap positif selama permainan berlangsung	√	
13	Siswa bersemangat dalam pembelajaran	√	
14	Siswa dapat reward atas hasil yang sudah didapatkan	√	

15	Siswa menerima saran dari guru	√	
B	Aspek Guru		
16	Guru mempersiapkan area lapangan	√	
17	Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan indikator, siswa, situasi, lingkungan, dan metode yang di pilih	√	
18	Guru melaksanakan demonstrasi permainan	√	
29	Guru menggunakan media, alat pembelajaran, sesuai dengan indikator siswa, situasi dan lingkungan	√	
20	Permainan yang di berikan sesuai dengan karakteristik siswa	√	
21	Guru memberikan penjelasan tentang cara bermain	√	
22	Guru aktif membimbing siswa melakukan gerakan	√	
23	Guru mengkoreksi kesalahan gerak siswa	√	
24	Permainan yang mudah dimainkan siswa dan dapat diulang	√	
25	Guru bersemangat dalam kegiatan pembelajaran	√	
26	Menggunakan ekspresi lisan, tulisan, isyarat, dan gerakan badan	√	
27	Guru memberikan penilaian	√	
28	Guru semangat membantu mengembangkan sikap positif siswa terhadap belajar	√	
29	Guru memberikan penghargaan pada siswa	√	
30	Guru mendengarkan kritik dari orang lain	√	
	Jumlah	30	

Jakarta, 18 Mei 2015

Pengamat

Suratman S.Pd

NIP:196710171988041001

Lampiran 13

INSTRUMEN PEMANTAU TINDAKAN PERMAINAN KECIL

Lembar Pengamatan Permainan Kecil

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas/Semester : IV/II

Hari/Tanggal : Senin 25 Mei 2015

Nama Permainan : Membuat Kelompok, Lompat Jingkrang

Siklus/Pertemuan : I/2

No	Aspek	PERNYATAAN	
		Ya	Tidak
A.	Aspek Siswa		
1	Siswa mempersiapkan barisan	√	
2	Siswa dapat bebas bergerak	√	
3	Siswa dapat mentaati peraturan permainan	√	
4	Siswa dapat melaksanakan permainan dengan baik	√	
5	Siswa kalah bermain siap menghadapi hukuman	√	
6	Siswa dapat menyelesaikan permainan	√	
7	Siswa melakukan gerakan dalam satu permainan	√	
8	Permainan yang di berikan siswa sudah sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa	√	
9	Siswa menciptakan gerakan baru	√	
10	Siswa melakukan gerakan berbeda dari yang dicontohkan oleh guru	√	
11	Siswa dapat menampilkan reaksi cepat jika terdengar instruksi	√	
12	Siswa dapat menunjukkan sikap positif selama permainan berlangsung	√	

13	Siswa bersemangat dalam pembelajaran	√	
14	Siswa dapat reward atas hasil yang sudah didapatkan	√	
15	Siswa menerima saran dari guru	√	
B	Aspek Guru		
16	Guru mempersiapkan area lapangan	√	
17	Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan indikator, siswa, situasi, lingkungan, dan metode yang di pilih	√	
18	Guru melaksanakan demonstrasi permainan	√	
29	Guru menggunakan media, alat pembelajaran, sesuai dengan indikator siswa, situasi dan lingkungan	√	
20	Permainan yang di berikan sesuai dengan karakteristik siswa	√	
21	Guru memberikan penjelasan tentang cara bermain	√	
22	Guru aktif membimbing siswa melakukan gerakan	√	
23	Guru mengkoreksi kesalahan gerak siswa	√	
24	Permainan yang mudah dimainkan siswa dan dapat diulang	√	
25	Guru bersemangat dalam kegiatan pembelajaran	√	
26	Menggunakan ekspresi lisan, tulisan, isyarat, dan gerakan badan	√	
27	Guru memberikan penilaian	√	
28	Guru semangat membantu mengembangkan sikap positif siswa terhadap belajar	√	
29	Guru memberikan penghargaan pada siswa	√	
30	Guru mendengarkan kritik dari orang lain	√	
	Jumlah	30	

Jakarta, 25 Mei 2015

Pengamat

Suratman S.Pd

NIP:196710171988041001

Lampiran 14

CATATAN LAPANGAN OBSERVASI	Siklus 1
Pertemuan	1
Hari/Tanggal	Senin 4 Mei 2015
Waktu	08.30-09.40
Tempat	SDN Karet 04 Pagi Jakarta Selatan
Pengajar	Mardon Isoga
Permainan	Tikus Kucing, Elang Ayam
Tema/Subtema	Permainan Kecil
Bagian Pengamatan	Permainan Kecil Tanpa Alat
Fokus Pengamatan	Kemampuan gerak lari dalam permainan kecil
Kegiatan	
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam kemudian berdoa yang memimpin doa adalah Arnold dan mengapsen kehadiran siswa hari ini semua siswa hadir. Setelah itu guru melakukan apersepsi bertanya tentang "hewan apa saja yang yang selalu bermusuhan?" Dan semua anak dikelas menjawab bermacam-macam dan Aldo menjawab "Tikus dan kucing pak. Aliya menjawab kucing dan anjing pak" guru meluruskan jawaban anak-anak dan guru menyampaikan hari ini kita mau belajar tentang tikus kucing dan elang ayam, selanjutnya guru

	menyampaikan tujuan pembelajaran dari materi pembelajaran ini.
Inti	Guru dan siswa bersama-sama melakukan pemanasan. Setelah itu guru menyampaikan tata cara permainan tikus kucing dan elang ayam. Arnold dan Aldo mendemonstrasikan permainan kucing tikus. Siswa membentuk lingkaran besar dan bernyanyi "Potong bebek angsa" untuk menentukan siapa yang menjadi tikus dan kucing, sesudah mengetahui siapa yang menjadi kucing tikus, sesudah itu siswa bermain. Setelah kucing dan tikus tertangkap maka akan mencari tikus dan kucing yang baru dan anak-anak sangat antusias untuk menjadi kucing dan tikus. Setelah selesai melakukan permainan tikus kucing siswa melakukan permainan Elang dan Ayam secara bergantian. Setelah selesai semua permainan guru mengevaluasi apa yang sudah dilakukan tadi.
Akhir	Guru bersama siswa melakukan pendinginan, guru memberi kesempatan untuk siswa bertanya yang belum mengerti dalam permainan yang tadi dilakukan. Siswa tidak ada yang bertanya, guru lanjutkan dengan memberi pesan lanjut berupa nasehat "pentingnya menjadi kebugaran tubuh" dan menginformasikan untuk pertemuan selanjutnya dengan bermain kena jadi dan hijau hitam, beberapa siswa antusias untuk melakukan permainan ini minggu depan. Setelah semua di sampaikan Aura

	merapihkan barisan dan menutup pembelajaran dengan doa bersama.
Refleksi	Siswa semangat tapi karena senang bermain sehingga pada saat guru menjelaskan tata cara bermain siswa kurang memahaminya dan guru kurang memberikan apresiasi terhadap siswa.

Jakarta, 4 mei 2015

Pengamat

Suratman S.Pd

NIP: 196710171988041001

Lampiran 15

CATATAN LAPANGAN OBSERVASI	Siklus 1
Pertemuan	1
Hari/Tanggal	Senin 11 Mei 2015
Waktu	08.30-09.40
Tempat	SDN Karet 04 Pagi Jakarta Selatan
Pengajar	Mardon Isoga
Permainan	Kena Jadi dan Hijau Hitam
Tema/Subtema	Permainan Kecil
Bagian Pengamatan	Permainan Kecil Tanpa Alat
Fokus Pengamatan	Kemampuan gerak lari dalam permainan kecil
Kegiatan	
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam kemudian berdoa dan mengabsen kehadiran siswa dan hari ini semuanya hadir dan siap untuk mengikuti pelajaran. Setelah itu guru melakukan apersepsi bertanya apa "permainan yang bila disentuh maka akan jadi penjaga?" Hanya beberapa siswa yang menjawab dengan deskripsi bahasa mereka sendiri seperti Azmi, Amalia dan Ergi. Guru meluruskan apa yang sudah dikatakan tadi dan menyampaikan hari ini kita mau belajar tentang kena jadi dan hijau hitam dan menyampaikan tujuan pembelajaran dari materi permainan ini.
Inti	Guru dan siswa bersama-sama melakukan pemanasan. Setelah pemanasan guru menjelaskan tata cara permainan kena jadi dan hijau hitam. Amalia dan Fitriah mendemonstrasikan permainan kena jadi dan hijau hitam. Untuk bermain hijau hitam siswa dibagi menjadi dua kelompok siswa dan memberi nama kelompok hijau dan

	hitam. Siswa bermain selama 10 menit, setelah 10 menit siswa berganti nama kelompok. Setelah pertukaran posisi dan nama kelompok siswa lebih terlihat gembira dan antusias dari sebelumnya. Ada beberapa siswa yang sebelumnya tetap mengejar walaupun telah melewati batas, namun tidak lagi diulangi ketika pertukaran kelompok.
Akhir	Guru bersama siswa melakukan pendinginan, guru memberi kesempatan untuk siswa bertanya yang belum mengerti dalam permainan yang tadi di lakukan. Siswa tidak ada yang bertanya, guru lanjutkan dengan memberi pesan lanjut berupa nasehat "pentingnya menjadi kebugaran tubuh" dan menginformasikan untuk pertemuan selanjutnya dengan bermain menjala ikan dan ikan hiu, beberapa siswa antusias untuk melakukan permainan ini minggu depan. Setelah semua di sampaikan Inova merapihkan barisan dan menutup pembelajaran dengan doa bersama.
Refleksi	Pada siswa perempuan susah untuk diatur membentuk kelompok karena pada umumnya mereka sudah mempunyai kelompok masing-masing.

Jakarta, 11 mei 2015

Pengamat

Suratman S.Pd

NIP:196710171988041001

Lampiran 16

CATATAN LAPANGAN OBSERVASI	Siklus 1
Pertemuan	1
Hari/Tanggal	Senin 18 Mei 2015
Waktu	08.30-09.40
Tempat	SDN Karet 04 Pagi Jakarta Selatan
Pengajar	Mardon Isoga
Permainan	Menjala Ikan dan Ikan Hiu
Tema/Subtema	Permainan Kecil
Bagian Pengamatan	Permainan Kecil Tanpa Alat
Fokus Pengamatan	Kemampuan gerak lari dalam permainan kecil
Kegiatan	
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam kemudian berdoa dan mengabsen kehadiran siswa dan hari ini semuanya hadir dan siap untuk mengikuti pelajaran. Setelah itu guru melakukan apersepsi bertanya "apa saja ikan yang ada di laut? Di laut ikan berkelompk atau tidak?" pertanyaan ini banyak siswa yang menjawab dengan jawaban yang beragam Farid menjawab "di laut ada ikan paus dan ikan hiu pak" sedangkan "Ilham menjawab ada ikan hiu dan buaya pak sama ikan lele", Guru meluruskan apa yang sudah dikatakan tadi dan menyampaikan hari ini kita mau belajar tentang permainan menjala ikan dan ikan hiu setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran dari materi permainan ini.
	Guru dan siswa bersama-sama melakukan pemanasan. Setelah itu guru menjelaskan tata cara permainan menjala ikan dan ikan hiu. Guru menunjukan Nova, Putri, Raditya, Rafa dan Japar untuk mendemonstrasikan permainan

Inti	menjala ikan dan ikan hiu. Selanjutnya dengan permainan menjala ikan, lalu siswa bermain dengan memberi kesempatan untuk menentukan siapa yang jala ikan, setelah itu siswa bermain menjala ikan ketika jala ikan sudah banyak. Maka permainan itu di ulang dengan mencari jala ikan yang baru
Akhir	Guru bersama siswa melakukan pendinginan, guru memberi kesempatan untuk siswa bertanya yang belum mengerti dalam permainan yang tadi di lakukan. Siswa tidak ada yang bertanya, guru lanjutkan dengan memberi pesan lanjut berupa nasehat "pentingnya untuk berolahraga dari hal kecil seperti melakukan permainan seperti tadi" ada juga siswa yang menjawab dengan "bermain sepak bola juga termasuk pak?" iya sepak bola, basket juga bisa" dan menginformasikan untuk pertemuan selanjutnya dengan bermain membentuk kelompok dan lompat jingkrang, beberapa siswa antusias untuk melakukan permainan ini. Setelah semua disampaikan Andika merapihkan barisan dan menutup pembelajaran dengan doa bersama.
Refleksi	Siswa belum dapat bermain dengan kompak, belum adanya kerjasama yang baik saat bermain, siswa masih asik mengobrol pada saat pembelajaran berlangsung. Guru masih fokus ke beberapa siswa sehingga perhatian dan pemberian motivasi tidak menyeluruh.

Jakarta, 18 mei 2015

Pengamat

Suratman S.Pd

NIP: 196710171988041001

Lampiran 17

CATATAN LAPANGAN OBSERVASI	Siklus 1
Pertemuan	1
Hari/Tanggal	Senin 25 Mei 2015
Waktu	08.30-09.40
Tempat	SDN Karet 04 Pagi Jakarta Selatan
Pengajar	Mardon Isoga
Permainan	Membentuk Kelompok, Lompat Jingkrang
Tema/Subtema	Permainan Kecil
Bagian Pengamatan	Permainan Kecil Tanpa Alat
Fokus Pengamatan	Kemampuan gerak lari dalam permainan kecil
Kegiatan	
Awal	Guru membariskan siswa dan memberi salam kemudian berdoa dan mengabsen kehadiran siswa dan hari ini semuanya hadir dan siap untuk mengikuti pelajaran. Setelah itu guru melakukan apersepsi bertanya " permainan apa yang bila disentuh maka akan jadi penjaga? Hanya beberapa siswa yang menjawab dengan bahasa mereka sendiri seperti Fajri, Aldo dan Ilham. Guru meluruskan apa yang sudah dikatakan tadi dan menyampaikan hari ini kita mau belajar tentang permainan membentuk kelompok dan lompat jingkrang setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran dari materi permainan ini.
Inti	Guru dan siswa bersama-sama melakukan pemanasan. Setelah itu guru menjelaskan tata cara bermain membentuk kelompok dan lompat jingkrang. Guru menunjukan Putri, Kesya, Keyla. Untuk bermain permainan lompat jingkrang siswa di bagi menjadi dua perempuan dan laki-laki untuk melakukan permainan lompat jingkrang setelah dirasa cukup

	<p>sekarang bermain permainan ke dua yaitu membentuk kelompok, siswa di bentuk menjadi lingkaran besar dan guru menyebutkan macam-macam angka untuk menjadi petunjuk mereka yang tidak mendapatkan kelompok diberi hadiah berupa menyanyi di depan.</p>
Akhir	<p>Guru bersama siswa melakukan pendinginan, guru memberi kesempatan untuk siswa bertanya yang belum mengerti dalam permainan yang tadi di lakukan. Siswa tidak ada yang bertanya, guru lanjutkan dengan memberi pesan lanjut berupa nasehat "pentingnya untuk berolahraga dari hal kecil seperti melakukan permainan seperti tadi" ada juga siswa yang menjawab dengan "bermain sepak bola juga termasuk pak?" iya sepak bola juga bisa" dan menginformasikan untuk pertemuan selanjutnya dengan bermain elang ayam dan tikus kucing, beberapa siswa antusias untuk melakukan permainan ini. Setelah semua disampaikan Arnold merapihkan barisan dan menutup pembelajaran dengan doa bersama.</p>
Refleksi	<p>Siswa belum dapat bermain dengan kompak, belum adanya kerjasama yang baik saat bermain, siswa masih asik mengobrol pada saat pembelajaran berlangsung. Guru masih fokus ke beberapa siswa sehingga perhatian dan pemberian motivasi tidak menyeluruh.</p>

Jakarta, 25 mei 2015

Pengamat

Suratman, S.Pd

NIP: 196710171988041001

Deskripsi Permainan Kecil Tanpa alat:

1. Permainan “Tikus Kucing”

Guru mengumpulkan siswa terlebih dahulu sebanyak-banyaknya.

Tentukan dulu, yang jadi kucing yang kalah atau yang menang, kemudian semua pasagn. Kalau yang jadi kucing yg menang, semua gambreng, tangan dikumpulkan bertumpuk, kemudian nyanyi 'om pimpa alaium gambreng' sambil angkat tangan ke udara, kemudian perlihatkan telapak tangan atau punggung tangan kita, terserah mau yg mana. Kalau salah satu ada yg beda, misal yg lain punggung tangan, satu orang telapak tangan, berarti dia yg menang, langsung jadi kucing, harus mengejar temannya yg jadi tikus supaya ganti jadi kucing. Kalau yg jadi kucing yg kalah, semua gambreng, yg menang keluar dari kelompok, begitu terus sampai tinggal 2 orang, 2 orang ini harus suit 3 x, yang 3x kalah yang jadi kucing. Anak anak dijadikan dua kelompok, salah satu kelompok membentuk lingkaran sambil berpegangan tangan. Sedangkan kelompok yang lainnya menjadi tikus. Kemudian tunjuk salah satu seorang anak untuk menjadi kucingnya. Anak-anak yang menjadi tikus berada dalam lingkaran. Apabila ada tanda memulai atau bunyi peluit dari guru, maka kucing langsung mengejar tikus dan tikus lari menyelamatkan diri agar tidak tertangkap oleh kucing. Apabila ada tikus yang tertangkap, maka dialah yang menjadi kucing dan yang tadi menjadi kucing berganti menjadi

tikus. Setelah 10-15 menit diganti, yang menjadi kucing dan tikus membuat lingkaran dan yang tadi menjadi lingkaran berubah menjadi kucing dan tikus.

2. Permainan “ Elang dan Ayam”

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang sekiranya sama jumlahnya. Setiap kelompok menunjuk seseorang ada yang bertugas sebagai burung elang, dan seorangnya lagi menjadi induk ayam dan selebihnya menjadi anak ayam, yang dilakukan di dalam suatu lingkaran di tengah lapangan. Induk ayam dan anak ayam menjadi satu banjar dari depan ke belakang, dan induk ayam yang berada di depan merentangkan tangan untuk menghalau elang agar tidak bisa menyentuh anak ayam dibelakangnya di dalam lingkaran. Anak ayam berpegangan pada pinggul induk ayam agar tidak berpisah dari banjarnya. Dengan waktu permainannya 10 menit permainan. Dengan aba-aba “siap!” pada burung Elang berusaha menangkap anak ayam sebanyak-banyaknya. Yang mana burung elang hanya bisa bergerak ke tepi lingkaran dan tidak boleh keluar dari bundaran lingkaran tersebut sesuai dengan putaran lari induk ayam dan anak ayam. Burung elang hanya dapat menangkap anak ayam yang berada di ujung belakang. Anak ayam yang berhasil disambar oleh elang diberi hukuman lari sambil melompat-lompat sebanyak 3 putaran di dalam lingkaran yang telah di sediakan tersebut. dan setelah itu anak ayam yang

tersambar tersebut menggantikan elang untuk menjadi burung elang yang baru untuk menangkap anak ayam yang lain. Sebaliknya, elang yang berhasil menangkap anak ayam itu akan menjadi induk ayam dan begitu seterusnya sampai waktu permainan habis.

3. Permainan Kena Jadi

Guru membuat garis bebas. Satu anak menjadi pemburu. Anak yang lain bebas di dalam garis bebas. Setelah terdengar aba-aba dari guru, pemburu berusaha menangkap anak yang sedang berjalan. Anak yang tertangkap berganti menjadi pemburu.

Permainan ini bertujuan untuk melatih siswa menangkap objek berbagai ukuran.

4. Permnainan Hijau Hitam

Permainan terdiri atas 2 regu yakni "regu hitam" dan "regu hijau". pemilihan regu tergantung dari guru. Siswa dibagi menjadi 2 banjar / baris dan kedua banjar/ baris regu saling berhadapan. Masing-masing regu tidak memiliki batasan jumlah anggota, yang terpenting keduanya memiliki jumlah anggota yang sama banyak. kedua regu saling berhadapan dengan jarak kira-kira 3 atau 4 langkah kaki. Regu yang dipanggil adalah regu yang berlari dan regu yang tidak dipanggil adalah regu yang mengejar. Tiap siswa hanya mengejar siswa yang menjadi pasangannya (inilah

alasan mengapa jumlah anggota regu masing-masing harus sama banyak) permainan dimulai ketika guru meneriakkan nama salah satu regu.

Bila guru meneriakkan "hiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiitam" maka regu hitam harus berlari dan regu hijau mengerjar pasangannya yang berada dalam regu hitam. begitu pula sebaliknya, bila guru meneriakkan "hiiiiiiiiijau" maka regu hijau harus berlari secepat mungkin untuk menghindari tangkapan siswa dari regu hitam.

Untuk teriakan dalam menyebut nama regu, guru bisa memanjangkan suku kata awal agar terkesan mendebarkan dan membuat bingung siswa (untuk meningkatkan konsentrasi). karena kedua nama regu mempunyai suku kata awal yang sama.

Siswa yang berhasil menangkap siswa yang dikejanya berhak mendapatkan reward berupa hukuman bagi siswa yang tertangkap. misalnya :

Siswa yang menangkap meminta gendong siswa yang tertangkap kira-kira 10 meter gendongan. Hukuman bisa bervariasi tergantung kesepakatan awal. Lakukan permainan berulang 3 atau 4 kali.

5. Permainan menjala Ikan

Posisi awal: Bebas lapangan dibatasi dengan garis panjang 15 lebar 10 meter. Sesudah itu siswa dibagi 3-5 orang anak saling berpegang tangan sebagai jalanya, sedangkan anak-anak yang lainnya disuruh

berkeliraran bebas dalam lapangan yang telah ditentukan sebagai ikannya. Bila ada tanda peluit atau tepukan anak-anak yang menjadi jala harus berusaha dapat ikan (anak-anak yang berkeliraran dalam lapangan) sebanyak-banyaknya. Sedangkan anak-anak yang menjadi ikan harus berusaha lari jangan sampai terjala. Jalanya dinyatakan berhasil menangkap ikan, jika ikan yang tertangkap itu berkurang dalam lingkaran. Apabila sudah ada 3-5 orang anak yang menjadi ikan itu tertangkap, maka dia akan menjadi jala. Demikian seterusnya, sampai semua ikan tertangkap.

Permainan ini selain bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari anak, dan juga menyalurkan hasrat bergerak dan menciptakan suasana kesenangan dan kegembiraan bagi anak-anak.

6. Permainan Bermain Ikan Hiu

Semua anak berdiri di salah satu sisi lapangan dengan berbaris menghadap sisi lapangan lainnya. Diumpamakan bahwa mereka sedang berdiri di pinggir sungai dan harus menyeberang sungai yang dihuni oleh ikan hiu yang ganas. Satu anak dipilih untuk menjadi ikan hiu dan berdiri di tengah-tengah lapangan, menghadap kearah anak-anak yang sedang berbaris.

Ketika ada aba-aba dari guru, anak yang berbaris harus berlari ke arah sisi lapangan yang lain (menyeberang sungai), dan harus berusaha

menghindari sergapan dari anak yang jadi ikan hiu. Tugas ikan hiu adalah mengejar anak-anak yang sedang menyeberang tersebut sebanyak mungkin. Anak yang tidak berhasil ditepuk, meneruskan perjalanannya ke seberang sungai, dan harus bersiap menyeberang kembali ke sisi sungai sebelumnya, sambil menunggu aba-aba dari guru lagi untuk menyeberang. Selanjutnya, anak yang berhasil di tepuk oleh ikan hiu bergabung menjadi ikan hiu lain, dengan tugas membantu ikan hiu mencegah anak yang ingin menyeberang, tetapi tidak boleh berlari seperti ikan hiu pertama. Mereka hanya harus berdiri dan merentangkan tangan, mencegah anak yang berlari kembali ke sisi lain, setelah ada aba-aba dari guru berikutnya. Peranan ikan hiu berganti-ganti setelah semua anak berhasil di tepuk dan jadi pembantu ikan hiu.

7. Permainan Membentuk Kelompok

Anak-anak bertugas membentuk kelompok sesuai dengan aba-aba guru. Anggota kelompok yang tersusun harus sesuai dengan perintah guru. Misalnya guru memberi aba-aba lima anak harus membentuk kelompok dengan anggota lima orang. Bila aba-aba dua maka anak-anak harus membentuk kelompok dengan anggota dua orang. Anggota kelompok tidak boleh lebih atau kurang. Ajaklah anak didik untuk berlari. Usaha agar anak didik mengikuti guru yang mengajar ketika berlari

(tujuannya biar semua siswa dapat mendengar suara/aba-aba guru). Setelah terasa lama berlari guru memberikan aba-aba, misalnya "lima". Setelah guru memberi aba-aba "lima" anak-anak harus membentuk kelompok yang anggotanya lima anak. Bila ada kelompok yang anggotanya lebih atau kurang maka mendapat hukuman. Hukumannya berupa menyanyi atau melakukan gerakan-gerakan tertentu. (hukuman tergantung kebijakan guru yang penting tidak menyakiti anak didik).

8. Permainan Lompat Jingkrak

Guru membagi siswa menjadi dua barisan yang sama banyak. Barisan dibuat saling berhadapan. Jarak siswa satu dengan yang lain dalam barisan kira-kira satu rentang tangan. Aturlah jarak siswa dalam barisan sehingga tidak terlalu dekat maupun terlalu jauh. Guru menyuruh siswa-siswa untuk duduk. Kedua ujung kaki siswa yang saling berhadapan saling menempel dengan siswa yang ada dihadapannya. Beri nomor urut barisan sesuai dengan urutan duduknya, dan seterusnya sesuai jumlah siswa dalam barisan. Anak yang berhadapan mempunyai nomor yang sama. Permainan dimulai ketika guru berteriak angka secara acak. Anak yang disebut nomornya harus lari melompat diantara kaki-kaki temannya. Buat aturan agar siswa tidak melanggar aturan. Misalnya yang menginjak kaki teman dihukum push up 5 kali. Berarti tiap kali angka disebut ada dua anak yang berlari melompat kaki temannya. Anak yang berlari harus

mampu melewati kaki teman dalam barisan sendiri dan kembali ketempat semula dengan cepat. Anak yang berhasil kembali ketempat semula ia duduk dinyatakan sebagai pemenang.



PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA

SDN KARET 04 PAGI

Jl. Karet Belakang Raya, Kec Setiabudi, Jakarta Selatan Telp.021-5263338

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Yang bertandatangan dibawah ini saya, Kepala Sekolah Dasar Negeri Karet 04 Pagi Setiabudi Jakarta Selatan menerangkan bahwa :

Nama : Mardon Isoga
NIM : 1815118500
Jurusan : S1 PGSD
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Telah melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam rangka penulisan skripsi dengan judul **“Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Di Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan”**. Pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Februari-Juni 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Juni 2015
Kepala SDN Karet 04 Pagi


Drs. Imroni .M .M.Pd
NIP. 196212121985061002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Mardon Isoga
Tempat/Tanggal Lahir : Kooy, 13 April 1991
Agama : Kristen Protestan
Suku : Kambraw (Papua Barat)

Pendidikan

Tamat Sekolah Dasar berijazah tahun 2004

Tamat Sekolah Menengah Pertama berijazah 2007

Tamat Sekolah Menengah Atas berijazah 2010

Saya nganggur pada tahun 2010 sampai tahun 2011

Di tahun 2011 mulai mengikuti tes PGSD Program Kerjasama Kab, Kaimana dengan Universitas Negeri Jakarta di saat tes 9 Juni 2011 dengar hasil tes pada tanggal 9 september 2011 dan berangkat dari Kab, Kaimana Papua ke Jakarta pada tanggal 12 September 2011.

Aktif kuliah pada tanggal 13 September 2011

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya.