

**PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI  
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
MELALUI PERMAINAN KECIL TANPA ALAT  
DI KELAS II SDN PASAR MANGGIS 02 PETANG  
SETIABUDI JAKARTA SELATAN**



**Oleh:**

**FADLAN PICAL**

**1815118482**

**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 : PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI  
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI  
PERMAINAN KECIL TANPA ALAT DI KELAS II SDN PASAR  
MANGGIS 02 PETANG SETIABUDI JAKARTA SELATAN

Nama Mahasiswa : FADLAN PICAL  
Nomor Registrasi : 1815118482  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Tanggal Ujian : 29 Juli 2015

Pembimbing I



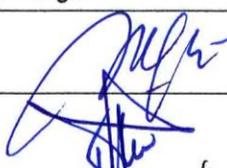
Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd  
Nip : 195907271986031001

Pembimbing II



Dra. Rosinar Siregar, M.Pd  
Nip : 195812281984032001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

| Nama   | Tanda Tangan  | Tanggal     |
|--|---|-------------|
| Dr. Sofia Hartati, M.Si<br>(PenanggungJawab)*              |  |             |
| Dr. Gantina Komalasari, M.Psi<br>(Wakil PenanggungJawab)** |  |             |
| Dra. Maratun Nafiah, M.Pd<br>(Ketua Penguji)***            |  | 16/9 - 2015 |
| Dr. MS Sumantri, M.Pd<br>(Anggota)****                     |  |             |
| Nidya Chandra M.U, S.Pd, M.Si<br>( Anggota)                |  | 19-08-15    |

Catatan :

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Pembantu Dekan I
- \*\*\* Ketua Jurusan/Program Studi-PGSD
- \*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

**Nama** : Fadlan Pical  
**No. Registrasi** : 1815118482  
**Jurusan** : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Tanpa Alat Di Kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada bulan April-Juni 2015.
2. Bukan merupakan skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bertanggung jawab atas segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2015

Yang membuat pernyataan

  
  
**FADLAN PICAL**

**PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI DALAM  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL  
TANPA ALAT DI KELAS II SDN PASAR MANGGIS 02 PETANG  
SETIABUDI JAKARTA SELATAN  
(2015)**

**Fadlan Pical**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan, dengan subjek penelitian siswa kelas II yang berjumlah 29 siswa pada semester II pada bulan april sampai dengan juni tahun pelajaran 2014/2015. Pada penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Dalam siklusnya menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan model Kemmis dan Taggart. Maksudnya adalah pada model ini terdapat tahap perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Hasil penelitian menunjukkan presentase perolehan data pada siklus I kemampuan gerak dasar lokomotor lari 58,63%. Siklus II menunjukkan kenaikan yaitu 76,44%. Sedangkan data untuk pemantau tindakan pembelajaran pada siklus I presentase 62,5%. dan pada siklus II terjadi peningkatan hingga 80%. Dari hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat dapat meningkatkan gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas ini dapat disimpulkan bahwa: melalui permainan kecil tanpa alat dapat meningkatkan gerak dasar lokomotor lari siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.

Kata Kunci : Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor Lari, Permainan Kecil Tanpa Alat

**MOTION FOR INCREASING THE BASIC LOCOMOTOR RUN IN  
LEARNING THROUGH PHYSICAL EDUCATION SMALL GAME WITHOUT  
TOOLS IN CLASS II SDN PASAR MANGGIS 02 PETANG SETIABUDI  
SOUTH JAKARTA**

**(2015)**

**Fadlan Pical**

**ABSTRACT**

*This study aims to boost basic locomotor movements run through the small game without a tool in class II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi, South Jakarta. This study aims to determine how the increase in basic locomotor movements ran through a small perminan without tools. This study was conducted in SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi, South Jakarta, with grade II research subjects totaling 29 students in the second semester in April to June school year 2014/2015. In this study conducted in two cycles. In the cycle using classroom action research with the model Kemmis and Taggart. The point is that in this model there is a planning phase (planning), action (acting), observation (observing), and reflection (reflecting). The results showed the percentage of data acquisition in the first cycle basic locomotor movement to run 58.63%. Cycle II shows the increase is 76.44%. While the data for monitoring action on the first cycle of learning a percentage of 62.5%. and the second cycle increased to 80%. From the research it can be stated that by using a small game without tools can enhance the basic locomotor movements running in physical education teaching. Based on the results of this classroom action research can be concluded that: through a small game without tools can enhance the basic locomotor movements run second grade students of SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi, South Jakarta.*

*Keywords: Enhanced Basic Motion Locomotor Running, Small Games Without Equipment*

## **MOTTO**

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kemudahan ada kesulitan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (QS. Al-Insyirah,6-8)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan seluruhnya atas dasar rindu yang tertata.

Teruntuk

Kepada bapak dan ibuku, kakak dan adikku yang selalu memberikan motivasi dan inspirasi disaat menghadapi kesulitan dan masalah.

Keluarga yang selalu memberikan dukungan do'anya buat aku. "Tanpa keluarga, manusia, sendiri di dunia, gemetar dalam dingin."

Semua bapak/ibu dosen PGSD yang telah banyak mendidik dan membantu dalam menimba ilmu hingga saat ini.

Dan untuk teman terdekat yang tersayang Fitri L.Tawang yang selalu memberikan semangat, do'a dan bersedia membantu setiap saat serta teman-teman seperjuangan PGSD berasma terimakasih atas motivasi dan dukungan yang selalu diberikan.

Aku belajar, aku tegar, dan aku bersabar hingga aku berhasil.  
Terimakasih untuk Semua

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan alhamdulillahirobbil allamin, rasa syukur yang tak terhingga Peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayahnya serta inayahnya kepada peneliti, Sholawat serta salam senantiasa peneliti panjatkan kepada suri Tauladan umat muslim Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang berjudul “Peningkatan gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat” Penelitian Tindakan Di Kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi guna memperoleh gelar sarjana pada Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).

Peneliti menyadari sepenuhnya keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, sehingga penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Maka dari itu skripsi ini tidak akan mungkin selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuannya baik secara langsung maupun tidak langsung baik materil maupun moril. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada yang terhormat :

Pertama, Pemerintah Daerah Kabupaten Kaimana selaku penyelenggara program Pendidikan Guru Sekolah Dasar berasrama Tunjangan Ikatan Dinas.

Kedua, Dr. Sofia Hartati, M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Ketiga kepada Dr. Gantina Komalasari, M. Psi., Selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Keempat, Dra. Maratun Nafiah, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Kelima kepada Dr. Fahrurrozi, M. Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Keenam, Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dengan sabar dan tulus dalam proses penyusunan skripsi dan ibu Dra. Rosinar Siregar, M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang juga telah banyak memberikan bimbingan dengan sabar dan tulus dalam proses penyusunan skripsi.

Ketujuh, Yetty Sumiati, S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan yang sudah memberikan izin kepada peneliti melakukan penelitian di SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan serta para guru yang telah memberikan semangat serta motivasi kepada penulis.

Kedelapan, kepada teman-teman seperjuangan PGSD berasma serta yang lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas saran dan kritik yang membangun serta motivasi yang selalu diberikan untuk peneliti

Khusus terucap terimakasih Ayah tercinta (Ajudin Pical) dan Ibu tercinta (Ramla Manilet), yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Kakakku tercinta Munawar Pical, Sulipa Pical, Wati Pical, Halima Pical, Asrul Pical terima kasih atas segala doa dan semangatnya.

Untuk teman terdekat yang tersayang Fitri L.Tawang yang selalu memberikan semangat, doa dan bersedia membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT berkenan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan semua pihak.

Terima Kasih

Jakarta, Juni 2015

Peneliti

Fadlan Pical

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING..... | i   |
| SURAT PERNYATAAN.....                     | ii  |
| ABSTRAK.....                              | iii |
| <i>ABSTRACT</i> .....                     | iv  |
| MOTTO.....                                | v   |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                  | vi  |
| KATA PENGANTAR.....                       | vii |
| DAFTAR ISI.....                           | x   |
| DAFTAR TABEL.....                         | xiv |
| DAFTAR GAMBAR.....                        | xv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                      | xvi |

### **BAB I PENDAHULUAN**

|  |   |
|--|---|
| A. Latar Belakang Masalah.....                 | 1 |
| B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian..... | 6 |
| C. Fokus Penelitian.....                       | 6 |
| D. Perumusan Masalah.....                      | 7 |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian.....              | 7 |

### **BAB II ACUAN TEORETIK**

|  |    |
|--|----|
| A. Acuan Teori dan Area Fokus yang Diteliti..... | 10 |
| 1. Hakikat Gerak Dasar Lokomotor Lari.....       | 10 |
| a. Pengertian Gerak Dasar.....                   | 10 |
| b. Pengertian Gerak Dasar Lokomotor Lari.....    | 11 |
| 2. Pendidikan Jasmani.....                       | 14 |
| a. Pengertian Pendidikan Jasmani.....            | 14 |
| b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....         | 17 |

|   |    |
|---|----|
| c. Tujuan Pendidikan Jasmani.....   | 18 |
| d. Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar.....  | 19 |
| 3. Karakteristik Siswa Kelas II SD.....   | 22 |
| B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif intervensi atau<br>Disain Intervensi Tindakan yang Dipilih..... | 25 |
| 1. Pengertian Permainan Kecil.....  | 25 |
| a. Pengertian Bermain.....  | 25 |
| b. Pengertian Permainan Kecil.....  | 26 |
| C. Bahasan Hasil Penelitian yang Relevan.....   | 28 |
| D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan.....  | 29 |
| E. Hipotesis Tindakan.....  | 31 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Tujuan Penelitian.....                                | 32 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....                      | 32 |
| 1. Tempat Penelitian.....                                | 32 |
| 2. Waktu Penelitian.....                                 | 32 |
| C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan.....            | 32 |
| 1. Metode Penelitian.....                                | 32 |
| 2. Desain Intervensi Tindakan.....                       | 33 |
| D. Subyek/Partisipan yang Terlibat dalam Penelitian..... | 34 |
| E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian.....       | 35 |
| 1. Peran Peneliti.....                                   | 35 |
| 2. Posisi Peneliti.....                                  | 35 |
| F. Tahap Intervensi Tindakan.....                        | 36 |
| 1. Tahap Perencanaan Tindakan ( <i>Planning</i> ).....   | 36 |
| 2. Tahap Pelaksanaan Tindakan ( <i>Acting</i> ).....     | 37 |
| 3. Tahap Pengamatan ( <i>Observer</i> ).....             | 38 |
| 4. Tahap Refleksi ( <i>Reflect</i> ).....                | 38 |

|  |    |
|--|----|
| G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan.....                | 39 |
| H. Data dan Sumber Data.....                                     | 39 |
| 1. Data.....   | 39 |
| c. Data Pemantau Tindakan.....                                   | 39 |
| d. Data Hasil Penelitian.....                                    | 39 |
| 2. Sumber Data.....  | 40 |
| I. Teknik Pengumpulan Data yang Digunakan.....                   | 40 |
| J. Instrumen-instrumen Pengumpulan Data yang Digunakan.....      | 41 |
| 1. Instrumen Kemampuan Gerak Dasra Lokomotor Lari.....           | 41 |
| a. Definisi Konseptual.....                                      | 41 |
| b. Definisi Operasional.....                                     | 41 |
| c. Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Lari..... | 41 |
| 2. Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat.....                     | 42 |
| a. Definisi Konseptual.....                                      | 42 |
| b. Definisi Operasional.....                                     | 43 |
| c. Kisi-kisi Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat.....           | 43 |
| K. Teknik Pengumpulan Data yang Digunakan.....                   | 44 |
| L. Teknik Pemeriksaan Keterpercayaan.....                        | 45 |
| M. Teknkn Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis.....     | 46 |
| 1. Analisis Data.....  | 46 |
| 2. Interpretasi Hasil Analisis.....                              | 46 |
| N. Tindakan Lanjut atau Pengembangan Perencanaan Tindakan....    | 47 |

## **BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL**

### **ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Deskripsi Data/Hasil Intervensi Tindakan..... | 48 |
| 1. Intervensi Tindakan Siklus I.....             | 48 |
| a. Perencanaan.....                              | 48 |

|   |        |
|---|--------|
| b. Pelaksanaan Tindakan.....                              | 49     |
| c. Tahap Pengamatan.....                                  | 54     |
| d. Refleksi.....  | 55     |
| 2. Intervensi Tindakan Siklus II.....                     | 57     |
| a. Perencanaan.....                                       | 57     |
| b. Pelaksanaan.....                                       | 58     |
| c. Tahap Pengamatan.....                                  | 62     |
| d. Refleksi.....  | 63     |
| B. Pemeriksaan Keabsahan Data.....                        | 65     |
| C. Analisis Data.....                                     | 66     |
| 1. Variabel Gerak Dasar Lokomotor Lari.....               | 66     |
| 2. Permainan Kecil Tanpa Alat.....                        | 70     |
| D. Interpretasi Hasil Analisis Data.....                  | 73     |
| E. Pembahasan Hasil Penelitian.....                       | 74     |
| 1. Data Gerak Dasar Lokomotor Lari.....                   | 74     |
| 2. Data Pamantau Tindakan Permainan Kecil Tanpa Alat..... | 75     |
| F. Keterbatasan Penelitian.....                           | 78     |
| <br><b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>          |        |
| A. Kesimpulan.....  | 79     |
| B. Implikasi.....   | 80     |
| C. Saran.....   | 82     |
| <br><b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                            | <br>84 |
| <br><b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                           | <br>86 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1. Tahap Perencanaan Tiap Siklus ( <i>plan</i> ).....                               | 33 |
| Tabel 3.2. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Gerak Dasar Lokomotor Lari.....                    | 39 |
| Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat.....                              | 40 |
| Tabel 4.1. Temuan yang Perlu Diperbaiki Siklus I.....                                       | 52 |
| Tabel 4.2. Data Siklus I.....   | 54 |
| Tabel 4.3. Data Siklus II.....  | 62 |
| Tabel 4.4. Data Pencapaian Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I.....                         | 63 |
| Tabel 4.5. Data Pencapaian Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus II.....                        | 64 |
| Tabel 4.6. Jumlah Skor Total Setiap Komponen Gerak Dasar<br>Lokomotor Lari.....             | 65 |
| Tabel 4.7. Persentase Pencapaian Gerak Dasar Lokomotor Lari<br>Siklus I dan Siklus II.....  | 66 |
| Tabel 4.8. Data Pencapaian Pemantau Tindakan Permainan<br>Kecil Tanpa Alat Siklus I.....    | 68 |
| Tabel 4.9. Data Pencapaian Pemantau Tindakan Permainan<br>Kecil Tanpa Alat Siklus II.....   | 68 |
| Tabel 4.10. Persentase Pencapaian Permainan Kecil Tanpa Alat<br>Siklus I dan Siklus II..... | 69 |
| Tabel 4.11. Data Peningkatan Selama Dua siklus.....   | 74 |

## DAFTAR GAMBAR

|                    |  |    |
|--------------------|--|----|
| <b>Gambar 3.1.</b> | Gambar Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Taggar.....                | 31 |
| <b>Gambar 4.1.</b> | Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan.....             | 47 |
| <b>Gambar 4.2</b>  | Siswa bermain “Permainan Elang Mengejar Anak Ayam”.....                      | 48 |
| <b>Gambar 4.3</b>  | Siswa melakukan pemanasan.....   | 50 |
| <b>Gambar 4.4</b>  | Siswa bermain “Permainan Hitam Hijau”.....                                   | 50 |
| <b>Gambar 4.5</b>  | Siswa bermain permainan kucing dan tikus.....                                | 56 |
| <b>Gambar 4.6</b>  | Gambar siswa bermain permainan naga mencari ekornya.....                     | 59 |
| <b>Gambar 4.7</b>  | Diagram Jumlah Skor Total Setiap Komponen Gerak Dasar Lokomotor Lari.....    | 66 |
| <b>Gambar 4.8</b>  | Persentase Pencapaian Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I dan Siklus II..... | 67 |
| <b>Gambar 4.9</b>  | Persentase Pencapaian Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I dan Siklus II..... | 70 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Keterangan Validasi.....                         | 82  |
| Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....         | 85  |
| Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....        | 97  |
| Lampiran 4. Rekapitulasi Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I.....  | 109 |
| Lampiran 5. Rekapitulasi Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus II..... | 111 |
| Lampiran 6. Instrumen Pengamatan Guru dan Siswa Siklus I.....      | 113 |
| Lampiran 7. Instrumen Pengamatan Guru dan Siswa Siklus II.....     | 117 |
| Lampiran 8. Format Penilaian Siswa.....                            | 121 |
| Lampiran 9. Catatan Lapangan Siklus I.....                         | 123 |
| Lampiran 10. Catatan Lapangan Siklus II.....                       | 127 |
| Lampiran 11. Daftar Gambar.....                                    | 131 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sistem pendidikan nasional merupakan komponen pendidikan yang hubungannya saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan dari pendidikan nasional secara keseluruhan. Komponen pendidikan adalah semua hal yang berkaitan dengan jalannya proses pendidikan. Jika salah satu komponen tidak ada maka jalannya proses pendidikan bisa menjadi berantakan bahkan tidak bisa berjalan sesuai tujuannya.

Pada tahapan pendidikan di Sekolah Dasar merupakan salah satu tahapan yang paling dasar dalam pendidikan nasional di negara ini. Tercantum di dalam lampiran peraturan menteri pendidikan nasional Nomor 22 tahun 2006 dijelaskan bahwa ada lima kelompok mata pelajaran yang harus di jalankan dalam pendidikan dasar. Salah satunya kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB bermaksud untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan semangat dan kesadaran dalam mencapainya hidup sehat<sup>1</sup>, Mata pelajaran pendidikan jasman merupakan mata pelajaran yang mendidik dan mengantarkan siswa terhadap aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan.

---

<sup>1</sup> *Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2006), h. 3

Dalam menerapkan mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa dikenalkan berbagai macam gerak dasar lokomotor dan berbagai macam pengetahuan tentang kesehatan, siswa melakukan berbagai macam kegiatan yang berhubungan dengan motorik baik motorik halus maupun motorik kasar, dengan tujuan agar siswa mendapatkan keterampilan kebugaran jasmani melalui gerak dasar lokomotor tersebut.

Pendidikan jasmani perlu ditingkatkan di lingkungan sekolah, dengan kegiatan olahraga diharapkan kebugaran jasmani siswa juga meningkat serta diikuti peningkatan dalam bidang akademik. Siswa membutuhkan kebugaran jasmani yang baik dalam aktivitas belajar, karena tanpa disertai kebugaran jasmani yang baik untuk mencapai prestasi bidang akademik yang diperoleh. Dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa semakin bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran di sekolah.

Tujuan utama pendidikan dan pembelajaran di sekolah adalah mengembangkan segenap potensi yang dimiliki peserta didik secara optimal. Oleh karena itu, berbagai kegiatan yang dilakukan di sekolah adalah untuk memajukan perkembangan kemampuan peserta didik. Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di jenjang sekolah dasar adalah mengembangkan kemampuan gerak dasar, keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Selama ini guru masih menggunakan pembelajaran penjas sesuai dengan permainan dan aturan yang

sebenarnya, sebenarnya guru pendidikan jasmani di sekolah harus menyesuaikan permainan dengan keadaan dan kondisi di sekolah.

Selain hal tersebut diatas banyak ditemukan di lapangan, dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, siswa dibiarkan beraktivitas sendiri tanpa adanya bimbingan dari guru, sehingga guru tidak mengetahui perkembangan jasmani siswa terutama dalam peningkatan gerak dasar lokomotor seperti berjalan, berlari dan melompat.

Karena itu gerak dasar lokomotor lari pada anak perlu dilatih dan dibimbing agar berguna bagi kehidupannya dikemudian hari. Adapun kemampuan gerak dasar lokomotor lari siswa di tempat penelitian yaitu SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan khususnya kelas II masih banyak siswa yang masih kurang terampil dalam melakukan gerak lari dengan benar, ini disebabkan karena sikap dan teknik melakukannya masih banyak kesalahan, terkadang siswa masih kurang percaya diri, ini disebabkan tingkat penguasaan gerak yang dimiliki oleh siswa relatif rendah. Siswa mengalami kejenuhan dalam belajar karena metode yang digunakan lebih banyak berpusat pada guru, serta minimnya sarana dan alat yang digunakan dalam setiap kegiatan belajar mengajar.

Selain itu juga kebanyakan siswa tidak memahami dan dapat menjalankan gerak dasar lokomotor untuk mencapai kebugaran jasmani sepenuhnya. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh siswa karena mengingat dengan adanya gerak

dasar lokomotor siswa dapat melakukan kegiatan dan menjalankan tugas tanpa harus merasa kelelahan di saat aktifitasnya berlangsung.

Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar adalah, untuk mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan dalam berbagai macam permainan dan olahraga.

Dalam hal ini guru belum dapat memaksimalkan penggunaan permainan kecil tanpa alat secara optimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga siswa kurang begitu antusias dalam menerima materi yang akan dilaksanakan, sehingga menyebabkan kurangnya keterampilan gerak siswa. Di samping itu, guru belum memperhatikan pentingnya permainan kecil tanpa alat dalam kegiatan keseharian di lingkungan sekolah sehingga hasil yang dicapai baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi gerak dasar lokomotor siswa.

Gerak dasar lokomotor merupakan keterampilan yang sangat penting, hal ini patut dimiliki oleh seorang siswa. Dengan gerak dasar lokomotor artinya siswa dapat melakukan atau menjalankan kegiatan sehari-hari tanpa adanya kendala seperti saat berlari, berjalan dan melompat pada saat bermain. Karena apabila adanya kendala seperti saat berlari dan berjalan saat bermain maka akan dapat mengganggu kegiatan siswa yang lainnya. hal ini yang penulis amati di Sekolah Dasar Negeri Pasar Manggis 02 Petang kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Dimana pada saat pelajaran pendidikan

jasmani berlangsung siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan melakukan permainan yang monoton dan tidak berorientasi motorik siswa.

Gerak dasar lokomotor dapat ditingkatkan dengan berbagai macam kegiatan dan aktifitas yang menyenangkan baik dengan cara melakukan permainan maupun dengan aktifitas latihan, dimana siswa dilatih dan bermain berbagai macam komponen fisik dalam gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil.

Gerak dasar lokomotor lari merupakan sebuah kegiatan yang saling berkaitan dengan permainan anak, dengan waktu yang sempit siswa dapat melakukan permainan anak tersebut secara utuh dan dapat melakukan semua komponen gerak dasar lokomotor secara efisien.

Permainan anak sangatlah menyenangkan dan akan membangkitkan gairah serta keinginan siswa untuk bergerak. Dalam hal ini permainan anak terbagi menjadi dua permainan yaitu permainan anak menggunakan alat dan permainan anak tanpa alat. Permainan kecil tanpa alat adalah permainan yang dimana siswa melakukan permainannya tanpa menggunakan alat bantu, seperti permainan elang mengejar anak ayam, kucing dan tikus, dan hitam hijau

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti uraikan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang diberi judul "Peningkatan gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan

jasmani melalui permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan”.

## **B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian yang teridentifikasi antara lain:

1. Guru belum efektif dalam melaksanakan permainan kecil tanpa alat melalui Pendidikan Jasmani di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.
2. Permainan kecil tanpa alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru belum memberikan pengaruh terhadap peningkatan gerak dasar lokomotor lari.
3. Permainan kecil tanpa alat belum efektif sehingga gerak dasar lokomotor lari siswa belum meningkat.
4. Permainan kecil tanpa alat belum maksimal di dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Permainan kecil tanpa alat yang digunakan oleh guru dalam pendidikan jasmani kurang tepat.

## **C. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi area dan fokus penelitian di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yang dikaji pada fokus peningkatan gerak dasar lokomotor lari melalui

permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sementara siswa sekolah dasar kelas II yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa yang berada pada rentang usia 8-10 tahun, pada semester genap tahun pelajaran 2014-2015 di SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang ditemukan di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) Bagaimana peningkatan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan dalam pelajaran pendidikan jasmani? 2) Apakah gerak dasar lokomotor lari dapat meningkat melalui permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

##### **1. Secara Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu khasanah ilmu pengetahuan. Khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani sehingga mampu mempersiapkan dan mencetak individu-individu berkompeten yang mempunyai bekal pengetahuan dan keterampilan untuk diterapkan dalam

kehidupan nyata, serta sebagai acuan dalam pengembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## 2. Secara Praktis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini secara praktis disebutkan sebagai berikut:

### a. Bagi Siswa

Meningkatkan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat pada pendidikan jasmani yang berdampak positif bagi perkembangan dirinya.

### b. Bagi guru

Sebagai bahan informasi untuk mengembangkan pengetahuan dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor lari bagi siswa Sekolah dasar.

### c. Bagi sekolah

Menciptakan proses pembelajaran yang bermutu, kreatif dan aplikatif sehingga dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari dan berguna dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor lari pada peserta didik.

### d. Bagi PGSD

Agar meningkatkan wawasan tentang gerak dasar lokomotor lari mahasiswa PGSD dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat.

### e. Bagi lembaga instansi terkait

Dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan bahan masukan untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani, dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik.

f. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat dijadikan sebuah referensi pengetahuan dalam melaksanakan penelitian sebagai upaya peningkatan gerak dasar lokomotor lari.

## **BAB II**

### **ACUAN TEORETIK**

#### **A. Acuan Teori dan Area Fokus yang Diteliti**

##### **1. Hakikat Gerak Dasar Lokomotor Lari**

###### **a. Pengertian Gerak Dasar**

Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Harrow membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 (enam) klasifikasi yaitu: 1) Gerak réflex, 2) Gerak dasar fundamental, 3) Kemampuan perceptual, 4) Kemampuan fisik, 5) Gerak keterampilan, dan 6) Komunikasi non diskursif.<sup>1</sup>

Keenam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, yang merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawaan sejak lahir sampai yang tarafnya paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

Gerak dasar fundamental mulai bisa dilakukan oleh seseorang sebagian pada masa bayi dan sebagian pada masa anak-anak. Gerak dasar yang bisa dilakukan pada masa bayi dan anak-anak tersebut bisa disempurnakan pada masa-masa sesudahnya melalui proses berlatih atau melakukannya berulang-ulang. Gerak dasar fundamental dapat dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu: 1) Gerak lokomotor, 2) Gerak non lokomotor, dan 3) Gerak manipulatif. Berdasarkan pendapat yang telah diuraikan di

---

<sup>1</sup> Sugiyanto, *Belajar Gerak*, Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga, (Jakarta: Depdikbud, 1993), hh. 3-4

atas gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.

### **b. Pengertian Gerak Dasar Lokomotor Lari**

Gerak dasar bersifat umum biasanya dilakukan oleh siswa SD, setiap melakukan aktivitas siswa pun tidak luput dari gerak baik sadar maupun tidak sadar.

Gerak dasar manusia secara umum terdiri atas tiga macam gerak, yaitu Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif. Menurut syarifudin dan Muhadi pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.<sup>2</sup> Gerak dasar merupakan dasar untuk lebih mengembangkan aktifitas gerak yang spesifik, yang biasa disebut keterampilan olahraga.

Gerak dasar lokomotor lari manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, kepala. dan juga termasuk keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, menangkap, melempar, dan memukul. Gerak dasar lokomotor lari diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain.<sup>3</sup> Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Dalam melakukan kegiatan berlari badan ada saat

---

<sup>2</sup> Yudanto, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2005), h. 54

<sup>3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, *Gerak Dasar Lokomotor* (Lanjutan), p.1  
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND.OLAHRAGA/AGUS MAHENDRA/Modul Praktek Agus Mahendra/Modul Lokomotor\] Lanjutan.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.PEND.OLAHRAGA/AGUS%20MAHENDRA/Modul%20Praktek%20Agus%20Mahendra/Modul%20Lokomotor%20Lanjutan.pdf)/Diakses(7/01/2015)

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 di angkat ke depan, ditolak dengan kuat, angkat lutut atau paha, yunan lengan untuk keseimbangan dan dorong ke depan.

Gerak dasar lokomotor lari adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam-macam gerak lokomotor, yaitu : lari, lompat, loncat, *leaping*, jingkat, menderap, *sliding*, *skipping*, *rolling*, dan memanjat. Locomotor lari adalah keterampilan yang di gunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain<sup>4</sup>.

Gerak dasar lokomotor lari yang sering dijumpai pada siswa sekolah dasar adalah berjalan dan berlari. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang.<sup>5</sup> Lari merupakan gerak dasar lokomotor dan juga merupakan gerak dasar yang dimiliki manusia secara alami. Dalam kegiatan sehari-hari seseorang sering dihadapkan pada aktivitas gerak dasar jalan dan juga lari. Berbeda dengan berjalan, berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang cepat, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali.

Sebagian besar anak sekolah dapat berlari pada kecepatan relatif tinggi dan dengan mudah dapat mengubah arah larinya. Tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukkan hal-hal esensial berikut ini:

---

<sup>4</sup> Yudha, Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. (Jakarta: Depdiknas, 2001), h. 18

<sup>5</sup> Mochamad Djumidar A. Widya, *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2004) h.13

a) Tubuh memelihara sedikit kecondongan kedepan selama pola melangkah, b) pandangan lurus kedepan, c) kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki, d) Kaki yang menumpu kontak dengan tanah hampir rata dan dekat dibawah titik berat tubuh, e) Lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki tersebut membuat kontak dengan tanah, f) Pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian pinggul, lutut dan pergelangan kaki mendorong tubuh kedepan dan keatas ke arah fase melayang, g) Lutut yang mengayun bergerak kedepan dengan cepat pada angkatan lutut tinggi, dan secara bersamaan kaki yang lebih rendah membengkok, membawa tumit dekat ke pantat, h) Keserasian gerak bagian tubuh dalam berlari.<sup>6</sup>

Tahapan di atas merupakan tahapan gerak dasar lokomotor lari yang sebenarnya. Dengan mengikuti tahapan gerak dasar lokomotor lari di atas siswa akan memiliki kemampuan gerak dasar lokomotor lari yang baik. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lari anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain.

Tujuan dari pembelajaran gerak dasar lokomotor lari adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka, bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam berlari, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

---

<sup>6</sup> Agus Mahendra, *op. cit.*, h.5

Menurut Lutan, kemampuan gerak dasar lokomotor lari dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini agar aktivitas pengembangan gerak dasar lokomotor lari anak dapat meningkat dengan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan dengan aktivitas yang berbeda, karena anak secara tidak langsung diperkaya perbendaharaan geraknya, sehingga memiliki gerak dasar yang juga semakin kaya. Hal itupun berpengaruh kepada struktur kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsangan berupa gerak.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat dinyatakan bahwa gerak dasar lokomotor lari adalah gerak yang biasa dilakukan manusia dalam melakukan aktivitasnya. Gerak dasar lokomotor lari adalah gerak dasar yang merupakan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dengan tahapan gerak dasar meliputi pandangan, posisi tubuh, gerakan lengan, dan gerakan tungkai yang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui kegiatan bermain.

## **2. Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Dalam kurikulum tahun 2004 disebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan

olahraga. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Seperti yang dikatakan Suranto bahwa penjas harus dilakukan terus menerus sepanjang hidup manusia dengan berbagai macam pola dan juga diberikan mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.<sup>7</sup>

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang. Penjas merupakan bidang kajian yang luas, dimana peningkatan gerak manusia sebagai intinya. Penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan

---

<sup>7</sup> Heru Suranto.http\_blogspot, *hakikat-pendidikan jasmani*, 2007/11/12, Jam 11.47

perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.

Menurut toto pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif dan emosional.<sup>8</sup>

Menurut Mutohir dan Lutan pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.<sup>9</sup>

Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

Dengan adanya pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil

---

<sup>8</sup> Toto Subroto, *Strategi Pembelajaran Penjas*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), h. 1.5

<sup>9</sup> Toho Kholik Mutohir dan Rusli Lutan, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. h.14

dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dalam program dan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, mental, sosial dan emosional.

#### **b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap

sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari agar tubuh tetap sehat.

### **c. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar yang tersirat dalam kurikulum 2004 adalah:

- (1). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, (2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, (3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar Pendidikan Jasmani, (4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, (5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), (6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, (7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, (8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, (9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani

---

<sup>10</sup> <http://rapendik.com/program/pengayaan-pembelajaran/penjas/86-penjas-dan-pend-or.html/diakses> (13/01/2015),jam 02:10

yang bersifat rekreatif. Tujuan pendidikan jasmani ini harus dapat tercapai melalui proses pembelajaran yang terencana dan teratur.<sup>11</sup>

Tujuan pendidikan jasmani yang tersirat di atas, peneliti merasa tujuan yang paling esensial pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah melalui aktifitas jasmani siswa dapat meletakkan 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.

#### **d. Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani tidak lepas dari fungsinya bagi anak-anak SD atau siswa. Menurut Toto Subroto fungsi pendidikan jasmani terbagi dalam beberapa aspek:

a. Dalam aspek organik:

(1). Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.

(2). Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.

(3). Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.

---

<sup>11</sup> Toto Subroto, *op.cit.*, h, 1.6

(4). Meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas individu untuk melakukan secara terus menerus dalam aktivitas yang berat dalam waktu relatif lama.

b. Dalam aspek neuromuskuler

(1). Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.

(2). Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap, bergulir dan menarik.

(3). Mengembangkan keterampilan nonlokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung dan membongkok.

(4). Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi dan kelincahan.

c. Dalam aspek perseptual:

(1). Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.

(2). Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan menggali objek yang berada di depan, di belakang, di bawah, di sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya.

(3). Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.

d. Dalam aspek kognitif:

(1). Mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.

(2). Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika.

(3). Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.

e. Dalam aspek sosial:

(1). Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.

(2). Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.

(3). Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.

(4). Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.

f. Dalam aspek emosional:

(1). Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.

(2). Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.

(3). Melepas ketenangan melalui aktivitas fisik yang tepat.

(4). Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

(5). Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.<sup>12</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dengan adanya fungsi pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar dapat membentuk dan mengembangkan anak kepada suatu bentuk kerja yang optimal melalui aktivitas jasmani.

Menurut KTSP tahun 2006 fungsi pendidikan jasmani bagi siswa adalah: Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya 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.<sup>13</sup>

Berdasarkan pendapat di atas pendidikan jasmani bagi siswa SD berfungsi untuk membina kebiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani.

### **3. Karakteristik Siswa Kelas II SD**

Karakteristik siswa kelas II berada pada tahap operasional kongkret karena rentang usia siswa berada diantara 7 – 11 tahun. Pada tahap ini siswa sudah mulai menggunakan aturan-aturan yang jelas dan logis,

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, hh.1.6-1.8

<sup>13</sup> Kurikulum 2006, *op. cit.*, h.1

kecakapan berpikir logisnya terbatas pada benda-benda yang bersifat kongkret, 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 belajar 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 dini 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. Dilihat dari sisi anak terdapat beberapa aspek karakteristik:

- a. karakteristik fisik: (1) Reaksi dan koordinasi dalam bergerak masih lambat, (2) Aktif semangat terhadap bunyi-bunyian yang teratur, (3) Tulang-tulanganya masih lemah, (4) Jantung mudah terganggu, (5) Masih belum dapat menggunakan kelompok otot-otot kecil (6) Mudah sakit dan daya tahan tubuh kurang, (7) Mulai terjadi pergantian gigi susu, (8) Selalu bergerak, duduk, istirahat sebentar, lari lagi dan sebagainya.
- b. Karakteristik kecerdasan: (1) Kemampuan pemusatan perhatian terbatas, (2) Keinginan dan kesenangan menemukan masalah-masalah, (3) Berkembangnya kemampuan organ-organ percakapan, (4) Kegemaran mengulang bermacam-macam

kegiatan, (5) Kemampuan berpikir terbatas, (6) Selalu tertarik hampir setiap hal, (7) Hasrat berkreasi.

c. Karakteristik sosial-emosional: (1) Senang terhadap hal-hal yang bersifat drama, (2) Suka bertengkar, (3) Adanya perasaan benar dari dirinya, (4) Gemar akan alam dan cerita-cerita, (5) Dalam bermain mereka ingin turut sebanyak mungkin, (6) Tidak suka banyak dikritik, (7) Tidak suka memberi maaf, (8) Senang menjadi pusat perhatian.<sup>14</sup>

Dengan mengetahui beberapa karakteristik anak yang telah diuraikan di atas maka, guru atau pendidik dapat merencanakan pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan dan karakteristik tersebut agar anak dapat berkembang secara optimal.

Pada siswa kelas II SD ada pada kisaran umur 9 – 10 tahun.

Menurut Sukimtaka perkembangan jasmani siswa kelas II yaitu:

Karakteristik jasmani umur 9-10 tahun (kelas II dan III) 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 diperlihatkan, (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.<sup>15</sup>

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

<sup>14</sup> <http://tamamijaya.blogspot.com/2011/10/karakteristik-anak-anak-sd-dari-kelas-1.html>

<sup>15</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, op.cit., h. 69

## **B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif intervensi atau Disain Intervensi Tindakan yang Dipilih**

### **1. Pengertian Permainan Kecil**

#### **a. Pengertian Bermain**

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap anak, bahkan dikatakan anak mengisi sebagian besar dari kehidupannya dengan bermain. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (2003:697) disebutkan bahwa yang dimaksud dengan bermain adalah berbuat sesuatu untuk menyenangkan hati (dengan alat tertentu atau tidak). Dengan bermain disebabkan karena adanya sisa kekuatan di dalam dirinya yang sedang berkembang dan tumbuh.<sup>16</sup>

Carson mengatakan bahwa dunia anak adalah dunia yang segar, baru dan senantiasa indah, dipenuhi keajaiban dan keriang. Menurut carson adalah suatu kemalangan bagi kebanyakan kita bahwa dunia yang cemerlang itu terenggut muram dan bahkan hilang sebelum kita dewasa<sup>17</sup>.

Docket dan Flee berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuannya<sup>18</sup>

Bermain dapat membantu perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak (*Roger dan Sawyers, 1988*). Manross menemukan lima dari enam orang yang sehari-hari melakukan aktifitas pengembangan

---

<sup>16</sup> mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurut-ahli.html

<sup>17</sup> Agus Mahendra,. *Op. cit*, h. 9

<sup>18</sup> Yuliani Nurani. S dan Bambang. S, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak* (Jakarta: PT Indeks, 2010), h.34

keterampilan lebih terampil dari pada yang sehari-hari terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani yang fokus pada bermain.<sup>19</sup>

Menurut Singer menyatakan bahwa bermain memberikan suatu cara bagi anak untuk memajukan kecepatan masuknya perangsangan (stimulasi) Baik dari luar maupun dari dalam yaitu aktivitas otak secara konstan memainkan kembali dan merekam pengalaman-pengalaman.<sup>20</sup>

Dunia anak adalah dunia bermain, dalam kehidupan anak-anak, sebagian besar waktunya dihabiskan dengan aktivitas bermain. Bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan keseluruhan aktivitas yang dilakukan oleh individu yang sifatnya menyenangkan, yang berfungsi untuk membantu individu mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

#### **b. Pengertian Permainan Kecil**

Pada umumnya manusia (anak, remaja, dewasa) memiliki kecenderungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang, terlebih lagi anak usia sekolah dasar 6-12 tahun tampak bahwa aktivitas gerak mereka begitu tinggi. Biasanya bentuk-bentuk kegiatan tersebut disalurkan melalui permainan. Bagi anak bermain merupakan suatu kebutuhan yang tak serupa seperti kebutuhan dasar lainnya. Bahkan

---

<sup>19</sup> M. Syarif Sumantri, Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani Anak (Jakarta: GKYE Peduli Bangsa, 2010), h.72

<sup>20</sup> Mayke S. Tedjasaputra, Bermain, Mianan, dan Permainan Untuk Pendidikan Usia Dini, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2001), h.12

hampir sebagian waktunya dihabiskan untuk bermain. Bermain bagi anak-anak sangatlah berarti untuk melatih dirinya, dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya.

Permainan anak sering juga disebut permainan dasar atau permainan sederhana (*low-organized games*), yaitu permainan yang berada di luar wilayah permainan formal yang umumnya sudah berkembang karena adanya peraturan baku serta organisasi yang mengelolanya, seperti sepak bola, tenis, dan voli. Permainan sederhana adalah permainan yang sebagian timbul dari permainan-permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional dan permainan dolanan. Karena manfaatnya dari segi gerak dan kebugaran fisik, permainan ini dipandang penting untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah-sekolah, dengan dinamakan sebagai permainan dasar atau sering juga disebut permainan kecil.

Permainan kecil tanpa alat merupakan salah satu permainan sederhana yang sangat di senangi dan mudah dimainkan oleh anak-anak, dengan adanya permainan, anak akan lebih aktif dalam bergerak dan dapat membantu kebugaran jasmani dan rohani pada siswa.

Dengan permainan kecil tanpa alat anak-anak akan mendapatkan kualitas kebugaran tubuh dan nilai-nilai atau norma yang terkandung dalam berbagai macam bentuk permainan kecil tanpa alat dengan pembelajaran yang lebih menyenangkan.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> [http://pjokgame.blogspot.com/\(2011/03/27\),jam 19:46](http://pjokgame.blogspot.com/(2011/03/27),jam 19:46)

Permainan kecil tanpa alat adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan tertentu, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alatnya yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya, hal ini disesuaikan dengan daerahnya masing-masing. Selain dari itu belum ada wadahnya atau organisasinya, baik yang bersifat nasional maupun internasional.<sup>22</sup>

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan kecil adalah suatu jenis permainan yang dapat mendorong anak menuju kualitas kebugaran tubuh, jasmani dan rohani dan nilai-nilai atau norma yang terkandung di dalamnya dan dapat membantu guru untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari siswa yang meliputi : kesederhanaan dalam bermain, menyenangkan, aktivitas gerak, interaksi sosial, dan sportifitas dalam bermain.

### **C. Bahasan Hasil Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan tentang meningkatkan kemampuan kombinasi gerak dasar lokomotor melalui Pendekatan Bermain diantaranya oleh Marrkuntik yang berjudul Upaya Peningkatan Aktifitas Gerak Motorik Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dengan Menggunakan Media Permainan Kecil.<sup>23</sup> Penelitian yang dilakukan adalah studi pada siswa Kelas II SDN Pasar Manggis 02

---

<sup>22</sup> Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan) h.135

<sup>23</sup> Marrkuntik, "Upaya Peningkatan Aktifitas Gerak Motorik Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dengan Menggunakan Media Permainan Kecil". 2009 ([http://marrkuntik.blogspot.com/2009\\_03\\_01\\_archive.html](http://marrkuntik.blogspot.com/2009_03_01_archive.html)), Jam 11:07

Petang Setiabudi Jakarta Selatan Semester Genap Tahun Pelajaran 2014-2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat siswa untuk mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani dengan menggunakan media permainan kecil disamping untuk melihat minat siswa penelitian ini juga bertujuan melihat bagaimana tanggapan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan media permainan kecil.

Adapun penelitian dari Yoyo Bahagia yang berjudul Pengaruh Aktivitas Bermain Atletik Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar.<sup>24</sup> Dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh hasil peningkatan motivasi bermain sebesar 13,25 % yaitu dari semula 84,25 % menjadi sebesar 97,50 %, motivasi belajar atletik 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 %.

Dari kedua hasil penelitian yang relevan, maka dapat diduga pula bahwa penggunaan pendekatan bermain membawa dampak yang positif bagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.

#### **D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan kerangka teoritis, dapat dikatakan bahwa gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu ditingkatkan.

---

<sup>24</sup> Yoyo bahagia, "Pengaruh Aktivitas Bermain Atletik Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar", (*Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2007*)

Hal tersebut dikarenakan manfaat peningkatan gerak dasar lokomotor khususnya lari melalui permainan kecil tanpa alat seperti kucing tikus, dan elang mengejar anak ayam, dapat bermanfaat bagi siswa, karena dalam permainan tersebut terdapat unsur-unsur yang menyenangkan, kegembiraan, kerjasama, sportivitas, dan rasa persatuan dan kesatuan dapat terjalin serta siswa dapat aktif bergerak.

Penguasaan keterampilan gerak dasar lokomotor lari ini bermanfaat bagi siswa sepanjang hayatnya. Kecepatan, kekuatan dan kelincahan dalam berlari perlu dikuasai agar kelak dapat menghindari dari berbagai hadangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Melalui permainan anak bebas mengaktualisasikan potensi aktivitasnya yang berbentuk gerak, sikap dan perilaku dengan melibatkan lima komponen permainan kecil di atas.

Kemampuan atau keterampilan gerak dasar lokomotor lari dapat dikembangkan melalui kegiatan permainan kecil tanpa alat. sehingga kebutuhan gerak anak dapat terpenuhi dan gerak dasar lokomotor khususnya lari dapat dikuasai anak dengan baik. Melalui permainan kecil tanpa alat siswa akan merasa senang dalam mengikuti pembelajaran, sehingga apa yang disampaikan guru dapat diterima dengan baik dan berguna bagi kehidupannya kelak.

Peningkatan gerak dasar lokomotor lari adalah kesanggupan menguasai cara atau tehnik berlari yang meliputi pandangan, sikap tubuh, gerakan lengan dan gerakan tungkai. Adapun skor peningkatan gerak

dasar lokomotor lari didapat dari pengamatan yang dilakukan peneliti dalam setiap siklus dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat. Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi peningkatan gerak dasar lokomotor lari.

Skor pengamatan merupakan hasil dari pengamatan yang dilakukan observer dengan menggunakan instrumen pemantau tindakan yang dilakukan sejauh mana penerapan gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran penjas melalui permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang. Berdasarkan uraian di atas maka diprediksikan bahwa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari di kelas II sekolah dasar.

#### **E. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teoretik dan pengembangan kerangka konseptual di atas, maka diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: “Kemampuan gerak dasar lokomotor khususnya lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat ditingkatkan melalui permainan kecil tanpa alat”.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data tentang meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat pada siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian pembelajaran dengan permainan kecil tanpa alat dilaksanakan pada siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan Jalan Menteng Granit VII Kecamatan Setiabudi.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama 3-4 bulan pada tahun ajaran 2014-2015, yaitu pada bulan April – Juni 2015

#### **C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan**

##### **1. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dikenal dengan istilah *Classroom Action Research* (CAR). Tindakan tersebut dilakukan untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa.

Dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman serta memperbaiki segala sesuatu yang terjadi dalam pembelajaran. Secara lebih terperinci penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.<sup>1</sup>

Menurut pengertian pengajaran, kelas bukan wujud ruangan. tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar.<sup>2</sup> Dalam penelitian ini akan dilakukan di lapangan terbuka, bukan didalam kelas, sebagaimana menurut pengertian pengajaran, kelas berarti jenjang pendidikan yang dialami oleh peserta didik. maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode classroom action research (penelitian tindakan kelas)

## 2. Desain Intervensi Tindakan

Desain intervensi tindakan penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Taggart. Prosedur kerja dalam penelitian tindakan menurut Kemmis dan Taggart pada dasarnya merupakan suatu siklus yang meliputi tahap-tahap berikut: a) perencanaan (*plan*), b) tindakan (*act*), c) pengamatan (*observe*), dan d) refleksi (*reflect*).<sup>3</sup> Kemudian dilanjutkan dengan perencanaan ulang (*replanning*), tindakan, pengamatan dan

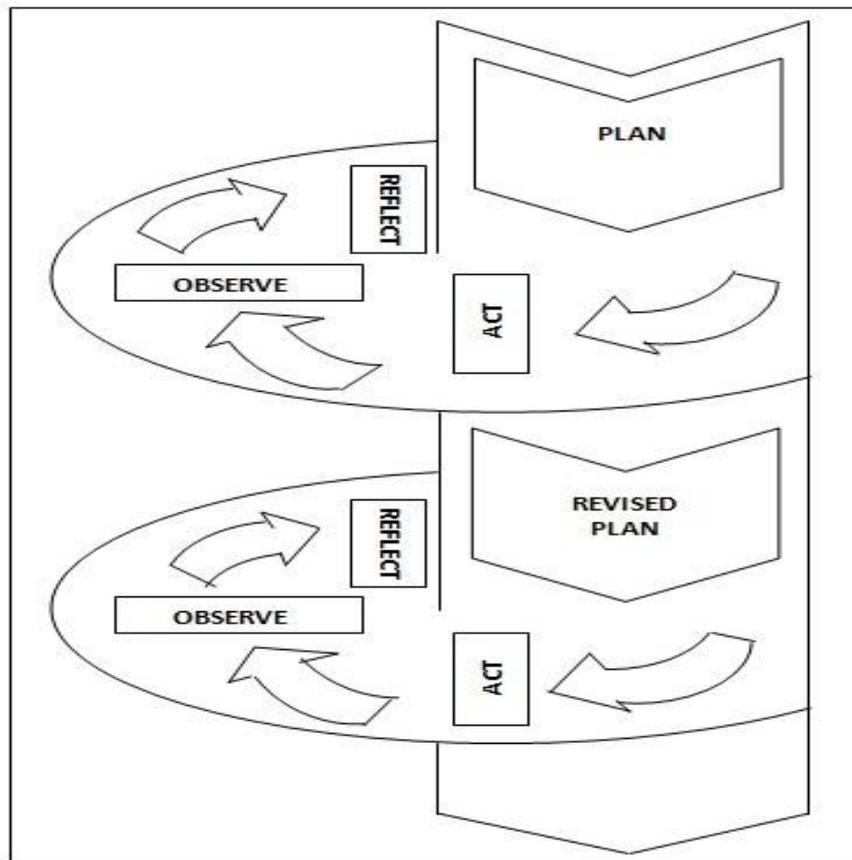
---

<sup>1</sup> I.G.A.K Wardani, Kuswaya Wihardit, Noehi Nasution, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2006), h, 1.3

<sup>2</sup> Suharsimi Arikunto, dkk, *loc.cit*

<sup>3</sup> Wijaya Kusuma dan Dedi Dwitagama, *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Indeks, 2010), h. 21.

refleksi untuk siklus berikutnya, begiti seterusnya hingga membentuk suatu spiral seperti pada gambar berikut ini:



Gambar 3.1  
Model Penelitian Tindakan Kemmis dan Mc Taggart.<sup>4</sup>

#### D. Subyek/Partisipan yang Terlibat dalam Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan yang berjumlah 28 orang siswa yang terdiri dari 18 orang siswa perempuan dan 10 orang siswa laki-laki, adapun Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah rekan sejawat yang merupakan guru di SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.

<sup>4</sup> [http://.com/doc/hS\\_YdU-V/preview\\_html](http://.com/doc/hS_YdU-V/preview_html), (2011/13/09). Jam 22:03

## **E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian**

### **1. Peran Peneliti**

Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pemimpin perencanaan (planner leader). Pelaksanaan tindakan sekaligus pembuat laporan, oleh karena itu sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran gerak dasar lokomotor melalui permainan kecil dalam pendidikan jasmani di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.

Berdasarkan hasil pengamatan proses dan hasil belajar diperoleh data tentang kondisi awal siswa terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor anak. Data inilah yang akan menjadi dasar bagi peneliti untuk membuat perencanaan tindakan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Rencana ini merupakan suatu hasil diskusi/refleksi antara peneliti dengan partisipan berdasarkan hasil pengamatan.

### **2. Posisi Peneliti**

Posisi peneliti dalam penelitian ini adalah Selain sebagai perencana peneliti juga sebagai pelaksana utama. Peneliti langsung melakukan kegiatan pembelajaran dan berusaha sebanyak mungkin mengumpulkan data sesuai fokus penelitian. Dengan perannya yang besar sehingga diharapkan data yang diperoleh adalah data yang akurat.

## F. Tahapan Intervensi Tindakan

Tahap intervensi tindakan yang dilakukan dalam Penelitian ini adalah menggunakan Penelitian Tindakan Kelas, secara garis besar terdapat empat tahapan pada setiap siklus diantaranya:

### 1. Tahap Perencanaan Tindakan (*Planning*)

Perencanaan umum disusun berdasarkan permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dipaparkan dalam bab 1, yakni terkait dengan peningkatan gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran penjas melalui permainan kecil. Dalam tahap perencanaan ini, antara peneliti dan observer melakukan diskusi tentang pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil. Berikut ini adalah tahap yang akan dilakukan:

**Tabel 3.1 Tahap Perencanaan Tiap Siklus (*plan*)**

| Siklus | Waktu Pelaksanaan                                   | Materi Pokok               | Kegiatan  | Media   |
|--------|---|----------------------------|---|---|
| I      | Pertemuan ke-1<br>2 X 35 menit<br>(2 jam pelajaran) | Gerak dasar lokomotor lari | Pembelajaran dilakukan menggunakan permainan kecil tanpa alat : 1. Elang dan Anak ayam<br>2. Kucing dan tikus | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pluit</li> <li>- Kapur</li> <li>- Pembatas lapangan</li> </ul> |
|        | Pertemuan ke-2<br>2 X 35 menit<br>(2 jam pelajaran) | Gerak dasar lokomotor lari | Pembelajaran dilakukan menggunakan permainan kecil tanpa alat : 1. Hitam Hijau<br>2. Naga mencari ekornya     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pluit</li> <li>- Kapur</li> <li>- Pembatas lapangan</li> </ul> |

|           |   |                                     |  |   |
|-----------|---|-------------------------------------|--|---|
| <b>II</b> | Pertemuan ke-1<br>2 X 35 menit<br>(2 jam pelajaran) | Gerak<br>dasar<br>lokomotor<br>lari | Permainan dilakukan<br>menggunakan<br>permainan kecil tanpa<br>alat : 1. Kucing dan tikus<br>2. Elang dan anak<br>ayam | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pluit</li> <li>- Kapur</li> <li>- Pembatas lapangan</li> </ul> |
|           | Pertemuan ke-2<br>2 X 35 menit<br>(2 jam pelajaran) | Gerak<br>dasar<br>lokomotor<br>lari | Pembelajaran dilakukan<br>menggunakan<br>permainan kecil tanpa<br>alat : 1. Naga mencari<br>ekornya<br>2. Hitam hijau  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pluit</li> <li>- Kapur</li> <li>- Pembatas lapangan</li> </ul> |

## 2. Tahap Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Dalam tahap ini, yang disebut pelaksanaan tindakan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan. Hal yang perlu diingat adalah dalam tahap pelaksanaan tindakan ini, guru harus ingat dan berusaha menaati apa yang sudah dirumuskan dalam rancangan. Pelaksanaan proses kegiatan belajar dilakukan 2 kali pertemuan untuk setiap siklusnya. Setiap pertemuan dilakukan selama 2 jam pelajaran (2x35 menit), disesuaikan dengan waktu belajar yang telah dijadwalkan oleh sekolah dan RPP di setiap siklusnya. Bila belum memperoleh hasil yang diinginkan maka akan dilanjutkan pada siklus berikutnya sampai mendapatkan hasil sesuai dengan keinginan peneliti.

### **3. Tahap Pengamatan (*Observer*)**

Pendekatan pengamatan tindakan (*observer*) yang digunakan adalah observasi *peer* (pengamatan sejawat), yakni observasi terhadap pengajaran seseorang oleh orang lain. Observasi dilakukan oleh kolaborator terhadap proses kegiatan yang dilakukan selama kegiatan permainan kecil tanpa alat berlangsung sebagai berikut:

- a. Mengamati apa yang dilakukan guru selama proses pembelajaran berlangsung.
- b. Mengisi instrument pemantau tindakan.
- c. Mengambil gambar/video yang dibutuhkan untuk peneliti selama proses pembelajaran berlangsung.
- d. Mencatat bagaimana proses pembelajaran penjas dengan menggunakan permainan kecil (catatan lapangan).
- e. Mengambil data hasil penelitian.

### **4. Tahap Refleksi (*Reflect*)**

- a. Membaca ulang catatan lapangan.
- b. Melihat atau menonton video yang diambil pada saat kegiatan pembelajaran.
- c. Saling bertukar pendapat mengenai berlangsungnya proses pembelajaran pada saat kegiatan permainan kecil.
- d. Menganalisis kelebihan dan kekurangan guru pada saat melaksanakan kegiatan pembelajaran.
- e. Mendiskusikan masalah yang terjadi pada saat kegiatan pembelajaran.

- f. Mendiskusikan cara untuk mengatasi masalah yang timbul untuk diselesaikan pada siklus berikutnya.

### **G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan**

Melalui intervensi tindakan yang dilaksanakan dari siklus ke siklus berikutnya diharapkan adanya peningkatan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat yang menandakan keberhasilan penelitian. Kriteria peningkatan variabel gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat adalah 75% secara keseluruhan dan pencapaian pada variabel permainan kecil tanpa alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah 80%. Jika variabel permainan kecil tanpa alat dan variabel gerak dasar lokomotor lari belum mencapai 80% pada akhir siklus, maka akan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

### **H. Data dan Sumber Data**

#### **1. Data**

##### **a. Data Pemantau Tindakan**

Data pemantau tindakan merupakan data yang digunakan untuk mengontrol kesesuaian pelaksanaan tindakan. Berisikan tentang pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lokomotor lari dengan permainan kecil kecil tanpa alat.

##### **b. Data Hasil Penelitian**

Data hasil penelitian merupakan data tentang variabel penelitian, yaitu kemampuan gerak dasar lokomotor lari di kelas II SDN Pasar

Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan. Data ini digunakan untuk keperluan analisis data penelitian sehingga diperoleh gambar tentang peningkatan gerak dasar lokomotor lari pada siswa.

## **2. Sumber Data**

Sumber data yang dikenai tindakan adalah guru dan seluruh siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan sebanyak 28 orang siswa yang terdiri dari 18 orang siswa perempuan dan 10 orang siswa laki-laki.

### **I. Teknik Pengumpulan Data yang Digunakan**

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian menggunakan cara: (1) melalui observasi langsung dengan menggunakan lembar pengamatan untuk pengambilan data proses mengenai permasalahan yang akan diteliti, kemudian dibuat catatan, sesuai dengan permasalahan yang terjadi ketika pengamatan berlangsung; (2) studi dokumenter yaitu adalah foto-foto yang diambil pada saat kegiatan penelitian berlangsung; (3) catatan lapangan yaitu catatan peneliti selama pelaksanaan penelitian baik berupa kelebihan yang perlu dipertahankan maupun kekurangan yang perlu mendapat perbaikan.

## **J. Instrumen-instrumen Pengumpulan Data yang Digunakan**

### **1. Instrumen Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Lari**

#### **a. Definisi Konseptual**

Gerak dasar lokomotor adalah gerak yang biasa dilakukan manusia dalam melakukan aktivitasnya. Gerak lokomotor lari adalah gerak dasar yang merupakan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat 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 instrumen penilaian. Baik mendapatkan skor 3, cukup mendapatkan skor 2, kurang mendapatkan skor 1.

#### **c. Kisi-kisi Instrumen Kemampuan Gerak dasar lokomotor lari**

Instrumen 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 Penilaian Gerak Dasar Lokomotor Lari**

| No     | Komponen        | Indikator  | Aspek Penilaian |   |   |
|--------|-----------------|--|-----------------|---|---|
|        |                 |  | 3               | 2 | 1 |
| 1      | Gerakan tungkai | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengangkat paha <math>\pm 90^\circ</math></li> <li>• Menumpu pada setengah kaki bagian depan</li> <li>• Lutut dan kaki sedikit bengkok setelah kontak dengan tanah</li> </ul> |                 |   |   |
| 2      | Gerakan lengan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayunan lengan kanan kiri, berlawanan dengan gerakan kaki</li> <li>• Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas</li> <li>• seirama dengan langkah kaki</li> </ul>            |                 |   |   |
| 3      | Posisi tubuh    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan sedikit condong ke depan</li> <li>• Leher tidak kaku</li> <li>• Tumit, pinggang, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan garis lurus</li> </ul>                      |                 |   |   |
| 4      | Pandangan       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wajah lurus ke depan</li> <li>• Fokus pada sasaran</li> <li>• Tidak menoleh</li> </ul>  |                 |   |   |
| Jumlah |                 |  |                 |   |   |

**Skor maksimal = 12**

**Keterangan : Baik = 3    Cukup = 2    Kurang = 1**

## **2. Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat**

### **a. Definisi Konseptual**

Permainan kecil tanpa alat adalah suatu jenis permainan yang dapat mendorong anak menuju kualitas kebugaran tubuh, jasmani dan rohani dan nilai-nilai atau norma yang terkandung di dalamnya dan dapat membantu guru untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor

lari siswa yang meliputi: kesederhanaan, aktivitas gerak, menyenangkan, interaksi sosial, dan sportifitas dalam bermain.

### **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 Permainan Kecil Tanpa Alat**

Kisi-kisi yang digunakan untuk menilai permainan kecil tanpa alat siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat**

| No | Komponen  | Indikator   | Butir Pernyataan |       |
|----|-----------|---|------------------|-------|
|    |           |   | Guru             | Siswa |
| 1  | Sederhana | 1. Guru menyiapkan alat/media yang digunakan dan mudah di dapatkan<br>2. Siswa dapat menggunakan media yang telah disiapkan | 2,5              | 14    |
|    |           | 1. Guru memberikan  |                  |       |

|        |                  |   |        |             |
|--------|------------------|---|--------|-------------|
| 2      | Aktivitas Gerak  | contoh gerakan<br>2. Siswa melakukan gerak dasar lokomotor lari                               | 3,9,10 | 11,16,19,20 |
| 3      | Menyenangkan     | 1. Penampilan guru saat proses pembelajaran<br>2. Siswa gembira                               | 7,8    | 17,18       |
| 4      | Interaksi Sosial | 1. Guru menjelaskan permainan kecil tanpa alat<br>2. Siswa berinteraksi dengan pemain lainnya | 1,4,6  | 12,13       |
| 5      | Sportifitas      | 1. Sportifitas siswa dalam permainan kecil tanpa alat   |        | 15          |
| Jumlah |                  |   | 10     | 10          |

Keterangan: Ya = Diberi nilai 2, Tidak = Diberi nilai 1

### K. Teknik Pengumpulan Data yang Digunakan

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan hasil penelitian adalah dengan cara observasi untuk pengambilan data proses dengan mengumpulkan data melalui pengamatan langsung secara sistematis mengenai permasalahan yang akan diteliti, kemudian didokumentasikan dan dituliskan pada catatan lapangan. Dari aspek evaluasi dapat dilihat dari hasil *post test* yang bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat ketercapaian siswa selama penelitian dilaksanakan.

a. Melalui Proses

- 1) Data pemantau tindakan guru dan siswa yang melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat dengan menggunakan data pemantau tindakan dalam bentuk lembar pengamatan yang dilakukan oleh observer.
- 2) Dokumentasi berupa foto dan video yang diabadikan selama kegiatan penelitian berlangsung.
- 3) Catatan lapangan merupakan catatan penelitian selama pelaksanaan penelitian, dapat berupa kekurangan yang perlu diperbaiki maupun kelebihan yang perlu dipertahankan.

b. Dari aspek penilaian, yaitu hasil *post test* untuk melihat sejauh mana tingkat ketercapaian siswa selama penelitian dilaksanakan melalui tindakan kelas. Adapun instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dan mengukur sejauh mana keberhasilan proses pembelajaran gerak dasar lokomotor lari dengan menggunakan permainan kecil tanpa alat.

#### **L. Teknik Pemeriksaan Keterpercayaan**

Teknik pemeriksaan keterpercayaan studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi. Triangulasi dilakukan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dan dilakukan dengan mencocokkan apa yang dilakukan peneliti dengan teori, teman sejawat, dan dengan ahli.

## **M. Teknik Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis**

### **1. Analisis Data**

Analisis data pada penelitian ini diperoleh dari lembar pengamatan meliputi empat aspek yang masing-masing aspeknya terdiri dari tiga indikator, dengan intensitas dimulai dari skor 2 sampai 1. Data penelitian pengamatan permainan kecil tanpa alat yang menggambarkan tahap kegiatan guru dan siswa dalam proses pembelajaran, penilaian pengamatan dengan pernyataan ya dan tidak, dimana pernyataan ya bernilai 2 dan pernyataan tidak bernilai 1. Jika pada siklus 1 belum mencapai target, maka dilakukan dengan tindakan siklus selanjutnya.

Untuk variabel peningkatan gerak dasar lokomotor lari diperoleh dari hasil pengamatan selama proses pembelajaran. Setiap langkah pelaksanaan tindakan dianalisis dengan menjumlahkan skor setiap butir indikator. Jumlah skor pencapaian peningkatan gerak dasar lokomotor lari dibagi seluruh jumlah siswa, kemudian dijadikan presentase. Untuk data variabel melalui permainan kecil tanpa alat juga sama, yaitu jumlah skor pencapaian dibagi jumlah butir soal kemudian dijadikan presentase, untuk mempermudah mencari peningkatan sesuai dengan indikator dalam penelitian ini.

### **2. Interpretasi Hasil Analisis**

Interpretasi data dilakukan dengan membandingkan analisis data dengan kriteria ketuntasan yang akan ditentukan. Untuk mengetahui

peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil dilakukan dengan tes pada setiap pertemuan.

Jika terlihat adanya peningkatan maka hal tersebut merupakan dampak dari keberhasilan proses pembelajaran. Penelitian akan berhasil apabila siswa mendapatkan skor yang telah ditentukan. Jika 75% dari jumlah siswa mendapatkan skor minimal 18 maka penelitian ini dianggap cukup. Jika kemampuan gerak dasar lokomotor lari belum mencapai skor yang ditentukan maka dilakukan siklus berikutnya.

#### **N. Tindak Lanjut atau Pengembangan Perencanaan Tindakan.**

Perencanaan tindak lanjut yang akan dilakukan selanjutnya adalah melakukan siklus berikut dengan menggunakan refleksi dari siklus I sebagai acuannya. Hal ini dilakukan jika tidak ada perubahan atau tidak mencapai target pada penerapan meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil tanpa alat pada siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan.

**BAB IV**

**DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS**

**DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini disajikan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil lainnya. Penyajian tersebut merupakan hasil dari penelitian tindakan kelas yang terdiri dari deskripsi data, pemeriksaan keabsahan data, analisis data dan interpretasi hasil analisis yang diuraikan dalam dua tahapan yaitu tindakan siklus I dan tindakan siklus II dengan dua kali pertemuan pada tiap siklus dan keterbatasan penelitian.

**A. Deskripsi Data/Hasil Intervensi Tindakan**

**1. Intervensi Tindakan Siklus I**

**a. Perencanaan**

Siklus I dilaksanakan dalam dua pertemuan pada tahap ini peneliti mempersiapkan materi pembelajaran yang disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran. Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas pada siklus I, peneliti membuat perencanaan tindakan. Pada perencanaan tindakan, (1) peneliti terlebih dahulu merancang rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada kurikulum 2006 dengan permainan kecil tanpa alat, (2) menyiapkan lapangan dan pluit, (3) instrumen pemantau tindakan, (4) lembar tes kemampuan gerak dasar lokomotor lari,

dan (5) kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

## **b. Pelaksanaan Tindakan**

### **Pertemuan ke-1 (Kamis, 14 Mei 2015)**

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

Sebelum memulai pembelajaran peneliti memeriksa kerapihan kondisi kelas setelah itu mengecek kondisi dan kehadiran serta kesiapan siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Di lapangan siswa berbaris rapih dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru berdoa dan melakukan steching dan pemanasan.

#### **Kegiatan Inti (50 menit)**

Pada pertemuan ini guru menjelaskan cara memainkan permainan kecil tanpa alat , yaitu elang mengejar anak ayam. Seluruh siswa dibariskan menjadi satu atau dua syaf di tengah-tengah ruangan. Seluruh siswa memegang pakaian teman yang berada didepannya sehingga satu sama lain saling memegang temannya. Siswa yang berdiri paling depan bertindak sebagai induk ayam dan siswa yang di belakangnya sebagai anak ayam. Guru menunjuk salah satu siswa sebagai 'Burung Elang'. Siswa yang menjadi burung elang berdiri berhadapan dengan induk ayam dan anaknya.

'Burung Elang' bebas bergerak kemana saja untuk menangkap anak ayam. Dan induk ayam bergerak dengan posisi tangan direntangkan ke samping kiri dan kanan untuk menghalangi serangan 'Burung Elang' yang akan mengambil anak ayam.

'Burung Elang' dapat menangkap satu atau lebih anak ayam dengan cara menyentuh atau menepuk pada anak ayam yang paling ujung. Anak ayam yang tertangkap dapat keluar dari permainan. Dalam seluruh masa permainan setiap anak ayam tidak boleh melepas pegangan dari anak ayam lain didepannya. Jika terlepas dapat dikatakan anak ayam tersebut tertangkap.

Demikian permainan ini dapat diulangi lagi, 'Burung Elang' diganti anak ayam dan sebaliknya.



Gambar 4.1 Siswa melakukan pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan



Gambar 4.2 Siswa bermain “Permainan Elang Mengejar Anak Ayam”

### **Kegiatan Akhir (10 menit)**

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakukan permainan Elang Mengejar Anak Ayam.

### **Pertemuan ke-2 (Kamis, 21 Mei 2015)**

#### **Kegiatan Awal 10 menit)**

Sebelum memulai pembelajaran guru memeriksa kerapihan kondisi kelas setelah itu mengecek kondisi dan kehadiran serta kesiappan siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Pada saat siswa keluar menuju lapangan. Di lapangan siswa berbaris rapih

dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru melakukan stretching dan pemanasan.

### **Kegiatan inti (50 Menit)**

Pada pertemuan ini siswa melakukan permainan kecil tanpa alat yaitu permainan Hitam Hijau. Siswa memperhatikan kembali demonstrasi guru dalam melakukan permainan hitam hijau yang dibantu beberapa siswa. Seluruh siswa dibariskan menjadi dua syaf di tengah-tengah lapangan. Masing-masing siswa saling berhadapan satu sama lain sehingga mempunyai pasangan dari regu lawan.

Baris pertama diberi nama Hitam dan baris lainnya diberi nama Hijau. Tugas setiap baris adalah memperhatikan atau mendengarkan baris mana yang disebutkan guru secara tiba-tiba dan tersamar, seperti mengucapkan kata "Hiiii....." cukup panjang sebelum menuntaskannya dengan "....Jau" atau "...Tam". Bila guru menyebut hitam, maka kelompok Hitam harus segera berbalik arah dan berlari meninggalkan tempatnya, sedangkan kelompok Hijau berusaha menangkap pasangan dari kelompok Hitam yang berlari menjauh. Yang tersentuh atau tertangkap dianggap ebagai hasil tangkapan. Pemenangnya adalah regu yang anggotanya paling sedikit tertangkap selama permainan.



Gambar 4.3 Siswa melakukan pemanasan



Gambar 4.4 Siswa bermain "Permainan Hitam Hijau"

**Kegiatan Akhir (10 menit)**

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakukan permainan Hitam Hijau.

**c. Tahap Pengamatan**

Pengamatan dilaksanakan 2 kali pada setiap pertemuan pada saat pelaksanaan tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 20 butir pernyataan. Dalam hal ini observer yang ditunjuk adalah teman sejawat. Selain menggunakan instrumen pemantau 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 aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan instrumen pemantau tindakan.

Hasil pengamatan dan catatan yang diperoleh dirangkum dan didiskusikan antara peneliti dan observer. Hasil diskusi ini menjadi masukan untuk perbaikan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. kekurangan dan kelemahan yang terjadi pada kegiatan siklus pertama diperbaiki dan tidak terulang lagi pada tindakan berikutnya. Dengan demikian kemampuan belajar siswa akan lebih baik dan lebih meningkat dari kemampuan belajar

sebelumnya. Kelemahan dan kekurangan pada siklus I direvisi dan menjadi acuan pada pelaksanaan tindakan siklus II.

#### **d. Refleksi**

Tahap refleksi dilakukan peneliti sebagai tahapan terakhir dari masing-masing siklus. Tahapan refleksi dilakukan untuk kegiatan yang telah dilakukan oleh peneliti bersama observer. Inti kegiatan refleksi ini untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus pertama.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, ada beberapa hal yang ditemukan dan perlu diperbaiki pada pelaksanaan tindakan baik pada pertemuan pertama maupun pertemuan kedua dalam siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Temuan yang Perlu Diperbaiki  
Siklus I**

| <b>No</b> | <b>Temuan Pada Siklus I</b>                           | <b>Rencana Perbaikan</b>   |
|-----------|---|--|
| 1         | Guru belum bisa menyampaikan pembelajaran dengan baik | Guru akan mendeskripsikan permainan dengan jelas   |
| 2         | Guru tidak memberikan kesempatan kepada siswa         | Guru akan mengajak dan memberikan kesempatan kepada siswa agar berperan aktif dalam permainan kecil tanpa alat |

|   |   |  |
|---|---|--|
| 3 | Kurang jelasnya guru dalam memberikan contoh permainan kecil tanpa alat | Guru akan memberikan contoh gerakan dalam permainan kecil tanpa alat |
| 4 | Kurang kerjasama dan tanggung jawab siswa dalam kelompok                | Guru akan meminta siswa agar terlibat dalam setiap kelompok          |
| 5 | Siswa kurang bersemangat dalam permainan kecil tanpa alat               | Guru akan menciptakan suasana permainan yang menyenangkan            |
| 6 | Kurangnya sportifitas siswa dalam permainan kecil tanpa alat            | Guru akan memberikan pengarahan agar siswa dapat menerima kekalahan  |
| 7 | Kurangnya keaktifan siswa dalam pembelajaran                            | Guru akan mengajak siswa agar aktif dalam pembelajaran               |

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I ini adalah penerapan pada permainan kecil tanpa alat harus ditingkatkan dan dimaksimalkan. Hal ini dapat dibuktikan dengan keaktifan siswa dalam pembelajaran, masih perlu ditingkatkan agar siswa aktif dan semangat dalam pembelajaran. Berikut ini adalah temuan-temuan yang perlu diperbaiki berdasarkan data pemantau tindakan:

Data peningkatan gerak dasar lokomotor lari yang diperoleh mendapat skor keseluruhan dari jumlah siswa sebesar 191 pada pertemuan pertama dan 217 pada pertemuan ke dua lalu dipersentase mencapai 54,90 % pada pertemuan pertama dan 62,35 % pada pertemuan kedua selanjutnya dirata-

ratakan baru mencapai 58,63 %. selanjutnya data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan mendapatkan skor keseluruhan sebanyak 12 lalu dipersentase mencapai 60% pada pertemuan pertama dan 14 lalu dipersentase mencapai 65% Selanjutnya dirata-ratakan baru mencapai 62.5%. Untuk melihat lebih jelas data hasil penelitian siklus I maka dapat diamati pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.2 Data Siklus I**

| No        | Skor Tes Gerak Dasar Lokomotor Lari |                | Skor Pemantau Tindakan |                |
|-----------|-------------------------------------|----------------|------------------------|----------------|
|           | SKOR                                | Persentase (%) | SKOR                   | Persentase (%) |
| 1         | 191                                 | 54.90          | 12                     | 60             |
| 2         | 217                                 | 62.35          | 13                     | 65             |
| Rata-rata |                                     | 58.63          | Rata-rata              | 62.5           |

## **2. Intervensi Tindakan Siklus II**

### **a. Perencanaan**

Sesuai permasalahan yang ditemukan hasil refleksi dan hasil tindakan pada siklus I, maka peneliti menyiapkan materi dan media pembelajaran menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran untuk dilaksanakan pada siklus II. Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas pada siklus II, peneliti menyiapkan tindakan yang meliputi: (1) merancang rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada kurikulum 2006 dengan

menerapkan permainan kecil tanpa alat, (2) membuat rancangan perbaikan kekurangan dan kelemahan pada siklus I, (3) instrumen pemantau tindakan, (4) lembar tes kemampuan gerak dasar lokomotor lari, (5) kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

## **b. Pelaksanaan**

### **Pertemuan ke-1 (Kamis, 28 Mei 2015)**

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

Pada hari ini peneliti memulai kegiatan pembelajaran dengan memeriksa kerapihan kondisi kelas setelah itu mengecek kondisi siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Pada saat siswa keluar menuju lapangan kuku siswa diperiksa kebersihannya, bagi siswa yang kukunya panjang dan kotor diberi pengarahannya. Di lapangan siswa berbaris rapih dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru melakukan pemanasan.

#### **Kegiatan Inti (50 menit)**

Pada pertemuan ini siswa akan melaksanakan permainan kecil tanpa alat, yaitu permainan kucing tikus. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan kucing tikus yang dibantu beberapa siswa. Siswa membentuk lingkaran dengan bergandengan tangan. Guru memilih

dua orang siswa yang akan berperan sebagai tikus dan salah satunya sebagai kucing. Siswa yang berperan sebagai tikus mulanya berada dalam lingkaran, sedangkan sang kucing berada di luar lingkaran. Pada saat aba-aba dimulai kucing berupaya menangkap tikus dengan cara memasuki lingkaran. Tikus berusaha menghindar. Namun siswa yang berperan sebagai lingkaran hendaknya berusaha menutup jalan agar kucing tidak dapat masuk dalam lingkaran. Sebaliknya membebaskan sang tikus untuk keluar masuk lingkaran. Cara lingkaran menutup jalan kucing yaitu dengan cara berjongkok jika kucing berusaha melewati bawah gandingan tangan, dan berdiri jika kucing berusaha melompati gandingan tangan. Permainan akan berakhir jika si tikus sudah tertangkap. Setelah kegiatan permainan selesai siswa diberi waktu beristirahat sebelum kembali ke kelasnya. Berikut adalah foto kegiatan siswa pada siklus II pertemuan 1



**Kegiatan akhir (10 menit)**

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakukan permainan kucing dan tikus.

**Pertemuan ke-2 (Kamis, 04 Juni 2015)****Kegiatan Awal (10 menit)**

Memulai kegiatan pembelajaran dengan memeriksa kerapihan kondisi kelas setelah itu mengecek kondisi siswa. Kemudian siswa diinstruksikan keluar kelas menuju lapangan untuk berbaris. Pada saat siswa ke luar menuju lapangan kuku siswa diperiksa kebersihannya, bagi siswa yang kukunya panjang dan kotor diberi pengarahannya. Di lapangan siswa berbaris rapih dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru melakukan pemanasan.

**Kegiatan inti (50 menit)**

Pada pertemuan ini siswa akan melaksanakan permainan kecil tanpa alat yaitu permainan naga mencari ekornya dalam kegiatan inti. Siswa memperhatikan kembali demonstrasi guru dalam melakukan permainan kecil tanpa alat 'naga mencari ekornya'. Seluruh siswa dibariskan menjadi dua syaf di tengah-tengah lapangan kemudian siswa dibagikan dalam dua kelompok yaitu satu kelompok kiri dan satu kelompok kanan agar terlihat saling berhadapan, dan masing-masing kelompok terdiri dari 7-8 orang.

Setiap kelompok harus memegang pundak temannya atau memegang baju temannya sehingga satu sama lain saling berpegangan, siswa yang paling di depan akan berperan sebagai kepala naga dan siswa yang berpegangan dibelakangnya yang akan menjadi ekornya. Kepala naga harus berusaha untuk menangkap ekor naga yang satunya, begitu pula sebaliknya naga yang di kejar ekornya harus berusaha juga untuk menangkap ekor naga yang mengejarnya agar terlihat saling kejar mengejar. Kepala naga dapat menangkap satu atau lebih ekor naga dengan cara menyentuh pada bagian pundaknya ekor naga yang paling ujung, ekor naga yang tersentuh dapat keluar dari permainan. Dalam seluruh masa permainan ekor naga tidak boleh terlepas pegangannya dari ekor naga lain yang didepannya, jika terlepas maka ekor naga tersebut dikatakan tertangkap.

Setelah kegiatan permainan berakhir siswa diberi waktu istirahat sebelum kembali ke kelasnya.

Berikut adalah foto kegiatan siswa pada siklus II pertemuan 2



Gambar 4.6 Gambar siswa bermain permainan naga mencari ekornya

### **Kegiatan akhir (10 menit)**

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakukan permainan naga mencari ekornya.

### **c. Tahap Pengamatan**

Pengamatan kembali dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 20 butir pernyataan. Dalam hal ini observer yang ditunjuk adalah teman sejawat. Selain menggunakan instrumen pemantau 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 aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan instrumen pemantau tindakan. Untuk data yang lengkap mengenai kegiatan guru dan siswa, maka observer harus benar-benar cermat dalam proses pengamatannya. Selain itu siswa merespon instruksi guru dengan baik.

Hasil pengamatan dan catatan lapangan di kelas menjadi dasar pertimbangan untuk refleksi. Peneliti dan observer berkolaborasi untuk mengkritisi pelaksanaan tindakan kelas yang telah dilakukan selama pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus II ini.

#### **d. Refleksi**

Tahap refleksi yang dilakukan merupakan tahapan terakhir dari serangkaian tahapan yang telah dilalui. Adapun inti dari tahapan ini adalah untuk membahas kelemahan dan kelebihan proses pembelajaran pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua pada siklus ke II yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan ada beberapa hal yang ditemukan, baik pertemuan pertama maupun pada pertemuan kedua dalam siklus II. Temuan-temuan itu antara lain guru sudah mampu menyampaikan pembelajaran dengan baik dan jelas, siswa sudah mampu bekerjasama dengan teman kelompoknya, siswa lebih bersemangat dalam mengikuti

kegiatan pembelajaran baik dalam pertemuan pertama dan pertemuan kedua.

Selain itu berdasarkan catatan lapangan dan instrumen pemantau tindakan yang dibuat oleh observer, guru telah memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Siswa lebih tertib dalam proses pembelajarannya.

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II ini adalah penerapan permainan kecil tanpa alat dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor lari semakin membaik. Hal ini terbukti pada hasil skor gerak dasar lokomotor lari pada siklus ini sudah di atas rata-rata dari yang telah ditargetkan. Begitupun dengan hasil data pemantau tindakan yang mengalami peningkatan dari tiap siklusnya. Berdasarkan perolehan data tersebut. Data yang diperoleh dari tes lokomotor lari mendapat skor keseluruhan dari jumlah siswa sebesar 281 lalu dipersentase mencapai 80,75%. Lalu data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan mendapatkan skor keseluruhan sebesar 17 lalu dipersentase mencapai 85%. Untuk melihat lebih jelas data hasil penelitian siklus II maka dapat diamati pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.3 Data Siklus II**

| No | Skor Tes Gerak Dasar Lokomotor Lari |                | Skor Pemantau Tindakan |                |
|----|-------------------------------------|----------------|------------------------|----------------|
|    | SKOR                                | Persentase (%) | SKOR                   | Persentase (%) |
| 1  | 251                                 | 72,12%         | 15                     | 75%            |
| 2  | 281                                 | 80,75%         | 17                     | 85%            |
|    | Rata-rata                           | 76,44%         | Rata-rata              | 80%            |

Hasil ini telah memenuhi target yang diinginkan oleh peneliti. Berdasarkan kemajuan yang telah dicapai pada siklus II dengan demikian penelitian ini dihentikan pada siklus II.

#### **B. Pemeriksaan Keabsahan Data**

Pada tahap ini peneliti mengkaji proses pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I untuk memperoleh keabsahan data dengan cara melakukan pembahasan melalui diskusi antara peneliti dan pengamat dari hasil pengamatan keterlaksanaan permainan kecil tanpa alat, catatan lapangan dan dokumentasi. Peneliti dan pengamat mencocokkan hasil temuan yang diperoleh selama proses pembelajaran dan mengevaluasi untuk dijadikan acuan.

## C. Analisis Data

### 1. Variabel Gerak Dasar Lokomotor Lari

Ada empat komponen gerak dasar lokomotor lari yaitu pandangan, sikap tubuh, gerakan lengan, dan gerakan tungkai. Adapun data hasil gerak dasar lokomotor lari pada siklus pertama dapat dilihat melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 4.4 Data Pencapaian Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I**

| No.       | Jumlah Siswa | Jumlah Skor Seluruh Siswa | Rata-rata Perolehan Skor Siswa | Persentase Skor |
|-----------|--------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1         | 29           | 191                       | 6,58                           | 54,90%          |
| 2         | 29           | 217                       | 7,48                           | 62,35%          |
| Rata-rata |              |                           |                                | 58,63%          |

Pada siklus pertama pertemuan pertama variabel gerak dasar lokomotor lari skor terendah 4 dan skor tertinggi 9 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 29 siswa adalah 191 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 6,58 Jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa dibagi skor maksimal siswa mencapai 54,90%. Pada pertemuan kedua variabel gerak dasar lokomotor lari skor terendah 5 dan skor tertinggi 10 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 29 siswa adalah 217 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 7,48. Jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa dibagi skor maksimal siswa mencapai 62,35% dan

apabila di rata-ratakan dari dua pertemuan tersebut tingkat keberhasilan baru mencapai 58,63% Data yang diperoleh pada siklus I belum memenuhi target yaitu 75% persentase jumlah keseluruhan siswa yang dirata-ratakan dari dua kali tindakan dalam setiap siklus, maka penelitian dilanjutkan dengan melakukan siklus ke II, data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 3. Data hasil pengamatan gerak dasar lokomotor lari siklus II dapat dilihat melalui tabel berikut:

**Tabel 4.5 Data Pencapaian Gerak Dasar Locomotor Lari Siklus II**

| No.       | Jumlah Siswa | Jumlah Skor Seluruh Siswa | Rata-rata Perolehan Skor Siswa | Persentase Skor |
|-----------|--------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1         | 29           | 251                       | 8,65                           | 72,12%          |
| 2         | 29           | 281                       | 9,68                           | 80,75%          |
| Rata-rata |              |                           |                                | 76,44%          |

Pada siklus kedua pertemuan pertama variabel gerak dasar lokomotor lari skor terendah 7 dan skor tertinggi 10 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 29 siswa adalah 251 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 8,65. Jadi persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa mencapai 72,12%.

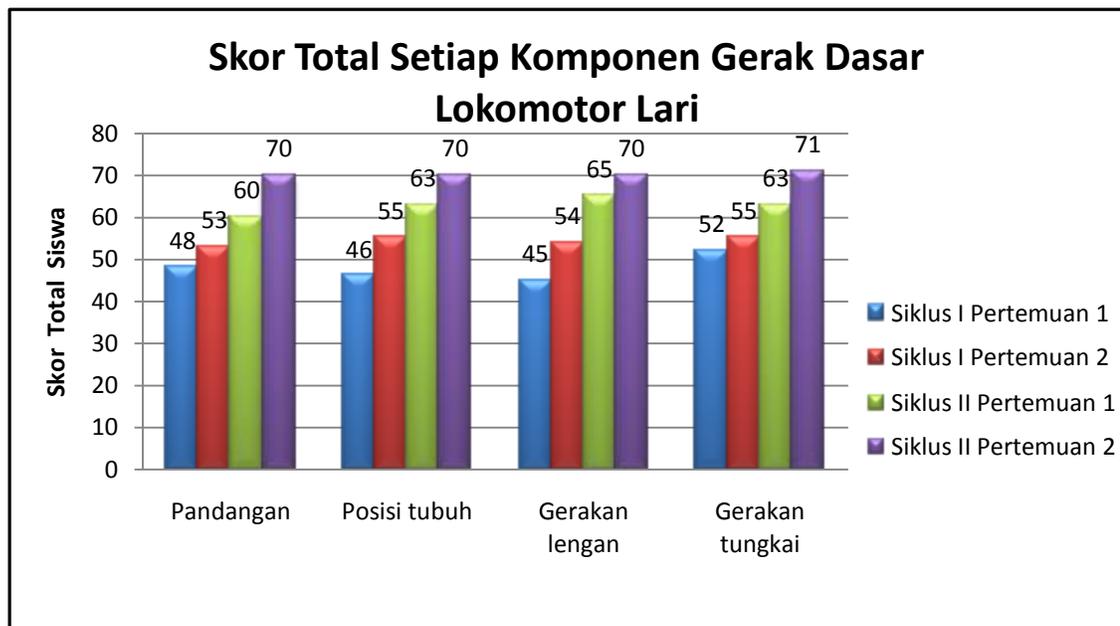
Siklus kedua pertemuan kedua variabel gerak dasar lokomotor lari skor terendah 8 dan skor tertinggi 11 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 29 siswa adalah 281 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 9,68. Jadi

persentase yang diperoleh dari jumlah keseluruhan siswa mencapai 80,75%. dan apabila dirata-ratakan dari dua pertemuan tersebut tingkat keberhasilan mencapai Perolehan persentase 76,44% jumlah keseluruhan siswa sudah melampaui target yaitu 75% yang di rata-ratakan dari dua kali tindakan dalam setiap siklus, berdasarkan data di atas penelitian tindakan dihentikan pada siklus II, data selengkapnya dapat dilihat dari lampiran 4.

Dapat dilihat data peningkatan skor jumlah total setiap indikator gerak dasar lokomotor lari dapat dilihat melalui tabel dan gambar diagram berikut:

**Tabel 4.6 Jumlah Skor Total Setiap Komponen Gerak Dasar Locomotor Lari**

| No. | Komponen       | Siklus I    |             | Siklus II   |             |
|-----|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|     |                | Pertemuan 1 | Pertemuan 2 | Pertemuan 1 | Pertemuan 2 |
| 1   | Pandangan      | 48          | 53          | 60          | 70          |
| 2   | Posisi tubuh   | 46          | 55          | 63          | 70          |
| 3   | Gerakan lengan | 45          | 54          | 65          | 70          |
| 4   | posisi tungkai | 52          | 55          | 63          | 71          |

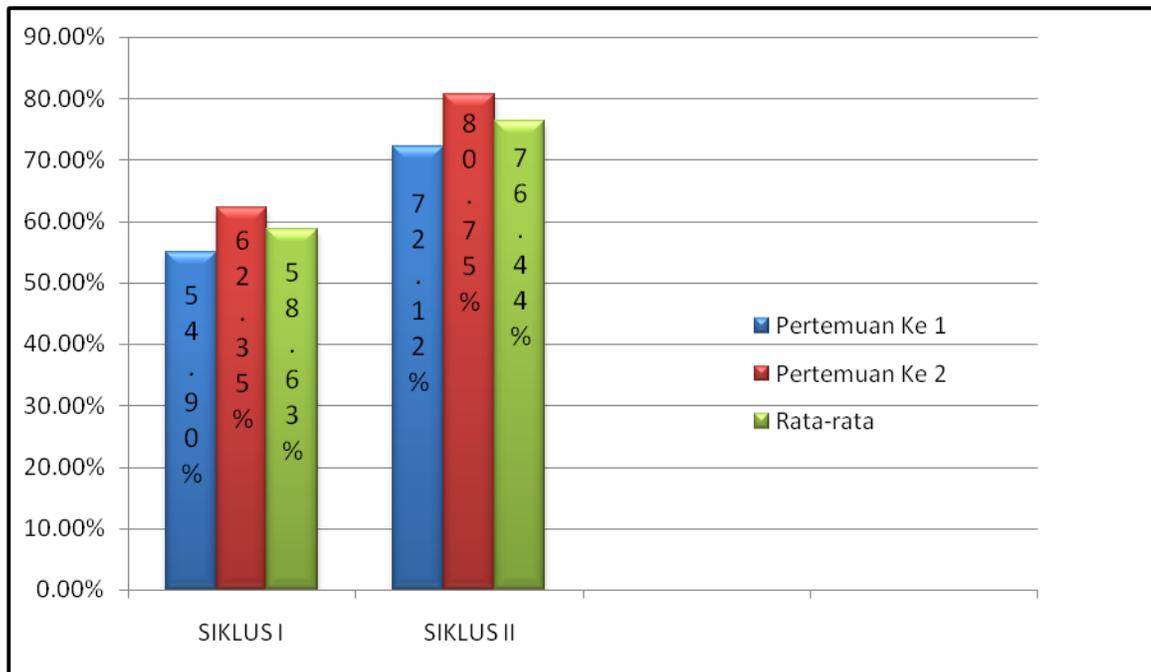


**Gambar 4.7 Diagram Jumlah Skor Total Setiap Komponen Gerak Dasar Lokomotor Lari**

Persentase peningkatan passing bawah secara keseluruhan dapat dilihat dari tabel dan gambar diagram berikut:

**Tabel 4.7 Persentase Pencapaian Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I dan Siklus II**

| No. | Siklus | Pertemuan | Persentase |
|-----|--------|-----------|------------|
| 1   | I      | 1         | 54,90%     |
|     |        | 2         | 62,35%     |
|     |        | Rata-rata |            |
| 2   | II     | 1         | 72,12%     |
|     |        | 2         | 80,75%     |
|     |        | Rata-rata |            |



**Gambar 4.8 Persentase Pencapaian Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I dan Siklus II**

Secara keseluruhan gerak dasar lokomotor lari siswa sudah baik dengan adanya peningkatan setiap indikator gerak dasar lokomotor lari. Dengan demikian penerapan permainan kecil tanpa alat berdampak pada peningkatan gerak dasar lokomotor lari siswa.

## 2. Permainan Kecil Tanpa Alat

Data hasil pengamatan variabel permainan kecil tanpa alat yang telah dilakukan peneliti pada siklus I pertemuan pertama dan kedua dapat dilihat dari tabel di bawah:

**Tabel 4.8 Data Pencapaian Pemantau Tindakan Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I**

| No.       | Jumlah Pernyataan Soal | Jumlah Skor | Persentase Skor |
|-----------|------------------------|-------------|-----------------|
| 1         | 20                     | 12          | 60%             |
| 2         | 20                     | 13          | 65%             |
| Rata-rata |                        |             | 62.5%           |

Data hasil pengamatan variabel permainan kecil tanpa alat yang telah dilakukan peneliti pada siklus II Pertemuan pertama dan kedua dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 4.9 Data Pencapaian Pemantau Tindakan Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus II**

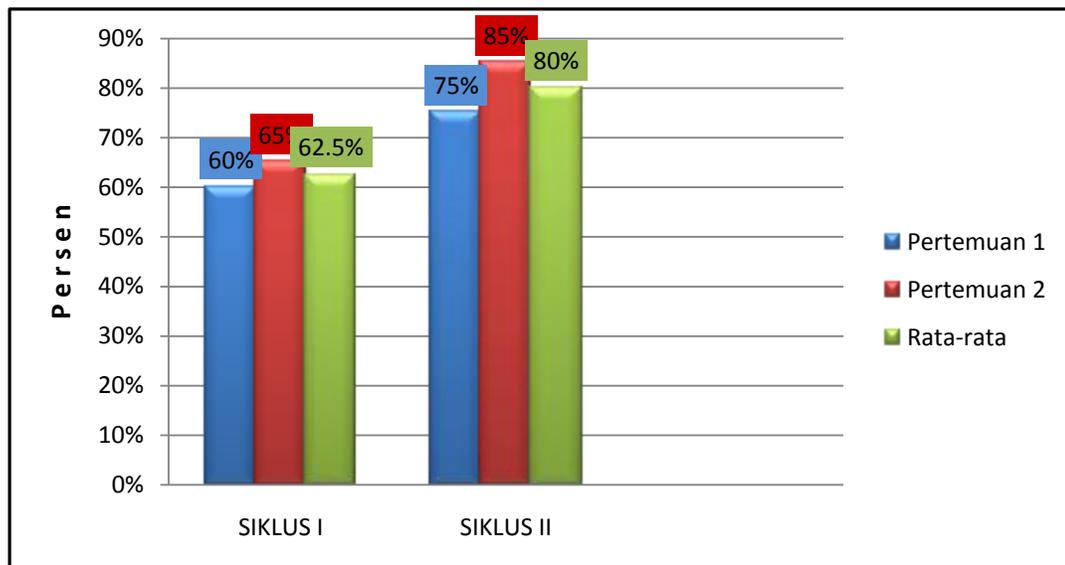
| No.       | Jumlah Pernyataan Soal | Jumlah Skor | Persentase Skor |
|-----------|------------------------|-------------|-----------------|
| 1         | 20                     | 16          | 75%             |
| 2         | 20                     | 17          | 85%             |
| Rata-rata |                        |             | 80%             |

Perolehan data yang didapat dari instrumen pemantau tindakan melalui pengamatan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II Pertemuan Satu dan dua terdapat peningkatan yang signifikan. Dilihat dari pencapaian persentase permainan kecil tanpa alat pada siklus I pertemuan pertama 60% meningkat 5% menjadi 65% pada siklus I pertemuan kedua lalu dirata-ratakan mendapat persentase 62,5%, siklus II pertemuan pertama 75%

meningkat 10% menjadi 85% pada siklus II lalu di rata-ratakan mendapat persentase 80%, Pada Siklus I dan Siklus II mengalami peningkatan Dari rata-rata pertemuan di setiap akhir siklus 62,5% meningkat 17,5% menjadi 80% peningkatan Pencapaian pemantau tindakan data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7 dan 8. Data persentase pencapaian permainan kecil tanpa alat dapat dilihat dari tabel dan diagram di bawah ini:

**Tabel 4.10 Persentase Pencapaian Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I dan Siklus II**

| <b>No.</b> | <b>Siklus</b> | <b>Persentase</b> | <b>Peningkatan</b> |
|------------|---------------|-------------------|--------------------|
| 1          | I             | 60%               |                    |
|            |               | 65%               | 5%                 |
|            | Rata-rata     | 62,5%             |                    |
| 2          | II            | 75%               |                    |
|            |               | 85%               | 10%                |
|            | Rata-rata     | 80%               | 17,5%              |



**Gambar 4.9 Persentase Pencapaian Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I dan Siklus II**

Peningkatan keterlaksanaan permainan kecil tanpa alat yang dilihat dari pencapaian persentase permainan kecil tanpa alat pada siklus II yaitu mencapai rata-rata 80%. Dengan demikian pada siklus II peneliti sudah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan permainan kecil tanpa alat dengan baik, Hasil ini telah memenuhi target yang diinginkan oleh peneliti mencapai rata-rata dari duakali pertemuan mencapai presentase 80%. Berdasarkan kemajuan yang telah dicapai pada siklus II sesuai target dengan demikian penelitian ini dihentikan pada siklus II.

#### **D. Interpretasi Hasil Analisis Data**

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dicapai baik pada gerak dasar lokomotor lari siswa maupun pemantau tindakan pembelajaran guru dan

siswa Setiap pertemuan selama dua siklus, maka kriteria keberhasilan atau indikator keberhasilan yang peneliti tentukan yaitu 75% untuk gerak dasar lokomotor lari, Hasil yang telah tercapai pada akhir siklus II yaitu diperoleh data dengan rata-rata 76,44% dan 80% Untuk pemantau tindakan pembelajaran. Hasil yang telah tercapai pada akhir siklus II yaitu diperoleh data dengan rata-rata 80% Dengan indikasi demikian, maka penelitian ini dihentikan pada siklus II dan penelitian ini dianggap berhasil.

## **E. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis data dari hasil tindakan siklus I dan siklus II terlihat adanya peningkatan dari semua data yang diambil. Peningkatan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat menunjukkan bahwa identifikasi dan analisis peneliti bersama kolaborator terhadap temuan-temuan masalah yang terjadi pada setiap siklus telah ditemukan pemecahannya dan menunjukkan hasil yang optimal. Peningkatan hasil perolehan data yang diambil tergambar dari paparan di bawah ini.

### **1. Data Gerak Dasar Lokomotor Lari**

- a. Pada siklus I Pertemuan 1 diperoleh presentase sebesar 54,90%.
- b. Pada siklus I Pertemuan 2 diperoleh presentase sebesar 62,35%, Mengalami peningkatan sebesar 7,45% dan di rata-ratakan dari pertemuan I dan II mencapai 58,63 % Tetapi Gerak Dasar Lokomotor Lari belum

tercapai karena target yang ditentukan 75% Dari rata-rata Duakali pertemuan dalam Satu siklus. Oleh karena itu di lanjutkan ke siklus II.

- c. Pada siklus II Pertemuan 1 diperoleh presentase sebesar 72,12%.
- d. Pada siklus II Pertemuan 2 meningkat menjadi 80,75% berarti telah terjadi peningkatan 8,63%, dan di rata-ratakan dari pertemuan I dan II mencapai 76,44 % puncaknya terjadi pada siklus II dimana seluruh target dari hasil belajar telah tercapai.

## **2. Data Pemantau Tindakan Permainan Kecil Tanpa Alat**

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan guru mengajar yang telah dilakukan oleh observer adanya peningkatan dari siklus I dan siklus II. Peresentase rata-rata pelaksanaan dari 62,5% pada siklus I menjadi 80% pada siklus II.

- a. Pada siklus I pertemuan 1 diperoleh indikator untuk hasil pengamatan permainan kecil tanpa alat pada dimensi guru dan siswa diperoleh skor 12 atau 60%.
- b. Pada siklus I pertemuan 2 diperoleh indikator untuk hasil pengamatan permainan kecil tanpa alat pada dimensi guru dan siswa diperoleh skor 13 atau 65% meningkat sebesar 5%. Lalu dirata-ratakan dari dua pertemuan yaitu 62,5%.

- c. Pada siklus II pertemuan 1 diperoleh indikator untuk hasil pengamatan permainan kecil tanpa alat pada dimensi guru dan siswa diperoleh skor 15 atau 75%.
- d. Pada siklus II pertemuan 2 diperoleh indikator untuk hasil pengamatan permainan kecil tanpa alat pada dimensi guru dan siswa diperoleh skor 17 atau 85%. Selanjutnya dirata-ratakan dari dua pertemuan pada siklus II sebesar 80%.

Berdasarkan data yang diperoleh pada tindakan pembelajaran peningkatan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat ternyata menunjukkan adanya peningkatan sesuai yang diharapkan. Pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari yaitu meningkat dari Jumlah rata-rata dari dua pertemuan sebesar 58,63% pada siklus I ke 76,44% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 17,81%. Sementara pemantauan tindakan dalam proses pembelajaran melalui permainan kecil tanpa alat meningkat dari hasil rata-rata dua pertemuan sebesar 62,5% pada siklus I ke 80% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 17,5%.

Merujuk pada hasil tindakan penelitian, baik instrumen tes maupun non tes selama dua siklus maka kriteria keberhasilan telah mencapai target yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu mencapai rata-rata dari dua kali pertemuan mencapai presentase 80% dari 20 pernyataan pada setiap akhir siklusnya. Pencapaian pada tingkat keberhasilan yang telah dilaksanakan

dari peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lokomotor lari siswa dengan perolehan target yaitu 75% dari jumlah skor maksimal indikator dan deskriptor dalam instrument gerak dasar lokomotor lari yang dirata-ratakan dari dua kali tindakan dalam setiap siklus. Adapun hasil data peningkatan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.11 Data Peningkatan Selama Dua siklus**

| No                | Data Setiap Siklus | Persentase Variabel I | Persentase Variabel II |
|-------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|
| 1                 | Siklus I           | 58,63%                | 62,5%                  |
| 2                 | Siklus II          | 76,44%                | 80%                    |
| Peningkatan Hasil |                    | 17,81%                | 17,5%                  |

Dari data di atas, maka hipotesis tindakan pada penelitian ini dapat diterima yaitu melalui permainan kecil tanpa alat dapat meningkatkan gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan. Hipotesis tindakan ini sekaligus menjawab dari rumusan masalah yaitu:

1. Apakah gerak dasar lokomotor lari dapat meningkat melalui permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani?
2. Bagaimana peningkatan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan kecil tanpa alat di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan dalam pelajaran pendidikan jasmani?

Dengan indikasi demikian, maka peneliti bersama observer menyepakati bahwa penelitian tindakan kelas ini dihentikan pada siklus II dan tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya karena penelitian ini sudah berhasil.

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Skripsi yang dibuat merupakan sebuah karya ilmiah yang pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk penelitian. Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin dalam prosedur penelitian tindakan kelas. Namun, disadari bahwa hasil yang diperoleh tidak luput dari kekurangan atau kelemahan-kelemahan yang ada sehingga menimbulkan hasil yang kurang sesuai dengan yang diharapkan.

Keterbatasan yang dapat diamati dan terjadi selama berlangsung penelitian ini antara lain:

1. Siswa belum terbiasa dengan pembelajaran menggunakan permainan kecil tanpa alat sehingga proses pembelajaran belum optimal.
2. Penelitian Ini Hanya dilakukan pada permainan kecil tanpa alat saja belum dapat diterapkan pada permainan lainnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dengan menerapkan permainan kecil tanpa alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani tentang gerak dasar lokomotor lari pada siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan, siswa dapat lebih memahami materi yang disampaikan karena permainan kecil menjadikan siswa lebih aktif dan bergairah dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil peneliti dan pembahasan yang telah di uraikan dapat ditemukan kesimpulan berikut ini:

1. Melalui permainan kecil dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari siswa kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan. Peningkatan kemampuan siswa dapat dilihat dari pencapaian persentase gerak dasar lokomotor lari meningkat 18,4% dari 62,35% pada siklus I menjadi 80,75% pada siklus II
2. Guru sudah mampu menerapkan permainan kecil dalam peningkatan gerak dasar lokomotor lari dalam pendidikan jasmani di kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan, meningkat dari 65% pada siklus I dan pada siklus II mencapai 85%.

3. Dengan adanya peningkatan gerak dasar lokomotor lari siswa melalui permainan kecil tanpa alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dinyatakan pembelajaran yang digunakan oleh guru sudah tepat.

Pembelajaran melalui permainan kecil tanpa alat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) peneliti terlebih dahulu merancang rencana pelaksanaan pembelajaran yang mengacu pada kurikulum 2006 dengan permainan kecil tanpa alat, (2) menyiapkan media atau Alat permainan, (3) instrumen pemantau tindakan, (4) lembar tes kemampuan gerak dasar lokomotor lari, dan (5) kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

## **B. Implikasi**

Penerapan permainan kecil tanpa alat merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Jika permainan kecil tanpa alat dapat diterapkan seoptimal mungkin dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kegiatan pembelajaran dengan cara bermain dapat membuat siswa belajar banyak hal diantaranya yaitu, kesenangan, kerjasama, sportivitas, dan melibatkan sebagian besar panca indra tanpa disadarinya.

Implikasi terhadap perolehan presentase gerak dasar lokomotor lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa dan pengembangan kurikulum Pendidikan Jasmani di SD dengan menerapkan permainan kecil tanpa alat 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 gerak dasar lokomotor terutama lari yang akan menjadi bekal siswa pada jenjang pendidikan selanjutnya.
2. Untuk memiliki kemampuan lari 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 criteria di atas adalah bermain.

### **C. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan dan implikasi penelitian, ada beberapa saran yang ingin disampaikan peneliti.

Adapun saran-saran yang ingin disampaikan peneliti sebagai berikut:

1. Permainan kecil merupakan pembelajaran yang tepat untuk diterapkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani.
2. Untuk dapat meningkatkan lari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani sudah seharusnya guru menerapkan pendekatan bermain sehingga pembelajaran menjadi menyenangkan.
3. Perkaya model, metode dan media pendekatan pembelajaran dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, Agar guru berkembang secara profesional.
4. Bagi sekolah yang memiliki sarana dan prasarana terbatas khususnya yang berkaitan dengan Pendidikan Jasmani dapat menggunakan permainan kecil tanpa alat, karena permainan kecil tanpa alat dapat dilaksanakan disekitar sekolah dan tidak harus menggunakan media dalam pelaksanaannya.

5. 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 permainan kecil tanpa alat salah satunya dengan melengkapi sarana dan prasarana sebagai penunjang kegiatan di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Cholik M Toho dan Lutan Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud, 1996/1997.
- C. Gallahue David dan C. Ozmun N John. *Understanding motor Development*, New York: 1997.
- Djumidar AW Mochamad. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta: 2004.
- <https://kickriza.wordpress.com/2011/05/14/Pengertian-dari-gerak-dasar>. jam 08:22
- <http://elisabethrimba.blogspot.com/2013/05/olahraga-itu-penting.html>
- <http://rapendik.com/program/pengayaan-pembelajaran/penjas/86-penjas-dan-pend-or.html>/diakses 13/01/2015. jam 02:10.
- Kusuma Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Bumi Aksara Media.
- Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 22 Tahun 2006. Jakarta: Menteri Pendidikan Nasional, 2006.
- Mahendra Agus. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Depdiknas, Jakarta: 2003
- [mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurut-ahli.html](http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurut-ahli.html)
- [sababjalal.wordpress.com/2013/10/09/definisi-bermain-dan-pentingnya-bermain-bagi-anak](http://sababjalal.wordpress.com/2013/10/09/definisi-bermain-dan-pentingnya-bermain-bagi-anak)
- S.Nurani Yuliani dan S. Bambang, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*, Jakarta: PT Indeks, 2010.
- Sumantri Syarif. M, *Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Pendidikan Jasmani Anak*, Jakarta: GKYE Peduli Bangsa, 2010.

Suranto Heru. [wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/](http://wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/) diakses 2/12/201. Jam 07:42.

Syarifudin Aip Muhadi. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud, 1992/1993.

Tedjasaputra S. Mayke, *Bermain, Mianan, dan Permainan Untuk Pendidikan Usia Dini*, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2001.

Wardani. Dkk. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: UT, 2006.

Yudanto, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2005.

Lampiran 1

## **SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Drs. Adi Putra, M.Pd

NIP : 196107311988121001

Telah meneliti dan memeriksa (memvalidasi) instrumen penelitian yang berjudul:

“Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor Lari Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Tanpa Alat Di Kelas II SDN Pasar Manggis 02 Petang Setiabudi Jakarta Selatan” yang dibuat oleh:

Nama : Fadlan Pical

No. Registrasi : 1815118482

Jurusan : PGSD

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Berdasarkan hasil pemeriksaan instrumen ini, menyatakan bahwa instrumen tersebut valid. Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Jakarta, 06 Mei 2015

Penilai Ahli



Drs. Adi Putra, M.Pd  
NIP.196107311988121001

**LEMBAR PENILAIAN AHLI**

**INSTRUMEN PENELITIAN**

**PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI DALAM  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL  
TANPA ALAT DI KELAS II SDN PASAR MANGGIS 02 PETANG  
SETIABUDI JAKARTA SELATAN**

**Instrumen “Gerak Dasar Lokomotor Lari”**

| Aspek                      | Jenis Persyaratan   | No. Pernyataan |   |   |   |
|----------------------------|---|----------------|---|---|---|
|                            |   | 1              | 2 | 3 | 4 |
| Konsep/ Konstruk           | Kesesuaian butir dengan instrumen tes yang telah dirumuskan |                |   |   |   |
|                            | Butir sesuai dengan kisi-kisi yang telah dirumuskan         |                |   |   |   |
| Kaidah penulisan instrumen | Pernyataan dirumuskan dengan jelas                          |                |   |   |   |
|                            | Butir pengamatan terinci secara jelas                       |                |   |   |   |

Jakarta, 06 Mei 2015

Penilai Ahli



Drs. Adi Putra, M.Pd  
NIP.196107311988121001

**LEMBAR PENILAIAN AHLI INSTRUMEN PENELITIAN**

**“PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI DALAM  
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL  
TANPA ALAT DI KELS II SDN PASAR MANGGIS 02 PETANG SETIABUDI  
JAKARTA SELATAN”**

**Instrumen Permainan Kecil Tanpa Alat**

| Aspek                      | Jenis<br>Persyaratan                              | No. Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|---|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                            |   | 1              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Konsep/<br>Konstruk        | Kesesuaian butir dengan indikator yang dirumuskan |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                            | Buitr sesuai dengan kisi-kisi yang dirumuskan     |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Kaidah penulisan instrumen | Pernyataan dirumuskan dengan jelas                |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                            | Kalimat dibuat dengan singkat                     |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                            | Butir pengamatan terinci secara jelas             |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Bahasa                     | Bahasa sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia      |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                            | Tidak menggunakan bahasa daerah                   |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                            | Menggunakan bahasa yang komunikatif               |                |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Jakarta, 06 Mei 2015

Penilai Ahli



Drs. Adi Putra, M.Pd  
NIP.196107311988121001

Lampiran 2

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani  
**Kelas/Semester** : II / 2  
**Pertemuan ke** : 1 ( Siklus I )  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

**Standar Kompetensi :**

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

**Kompetensi Dasar :**

- Mempraktikkan gerak dasar lari dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

**A. Tujuan Pembelajaran :**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar lari dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik.

**B. Karakter siswa yang diharapkan :**

- Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab

- Ketelitian
- Kerja sama
- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian

**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Pola gerak dasar lari dalam bentuk permainan kecil tanpa alat (elang dan anak ayam)

**D. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

**a. Kegiatan Awal:**

***Apresepsi dan Motivasi***

- ☞ Mengajak semua siswa untuk berdo'a
- ☞ Siswa dibariskan menjadi beberapa barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**b. Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan elang dan anak ayam
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari melalui permainan elang dan anak ayam
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari yang benar
- ☞ Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan

☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar dalam permainan kecil tanpa alat (Elang dan anak ayam)
- ☞ Melakukan gerak dasar lari seperti yang dicontohkan
- ☞ Melakukan lari cepat dengan control yang baik
- ☞ Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan : awalan duduk, telunjuk, membelakangi, lari di tempat

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

**c. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas, baris, berdo'a dan dibubarkan.

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan kecil tanpa alat
- Stop watch
- Pluit
- Kapur line/tali

**G. Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Penilaian                   |                                 |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------|--|
|  | Teknik                      | Bentuk Instrumen                | Contoh Instrumen   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Melakukan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Melakukan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Melakukan lari dengan berbelok-belok/rintang</li> <li>Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> | Tes Keterampilan /Perbuatan | Soal Praktek / format penilaian | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan gerak dasar lokomotor lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Peragakan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Peragakan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Peragakan lari dengan berbelok-belok/rintang</li> <li>Peragakan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> |

**H. FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

| No. | Aspek  | Kriteria               | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1.  | Konsep | * semua benar          | 4    |
|     |        | * sebagian besar benar | 3    |
|     |        | * sebagian kecil benar | 2    |
|     |        | * semua salah          | 1    |

 **PERFORMANSI**

| No. | Aspek       | Kriteria                    | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1.  | Pengetahuan | * Pengetahuan               | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Pengetahuan | 2    |
|     |             | * tidak Pengetahuan         | 1    |
| 2.  | Praktek     | * aktif Praktek             | 4    |
|     |             | * kadang-kadang aktif       | 2    |
|     |             | * tidak aktif               | 1    |
| 3.  | Sikap       | * Sikap                     | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Sikap       | 2    |
|     |             | * tidak Sikap               | 1    |

**I. LEMBAR PENILAIAN**

| No  | Nama Siswa | Performan   |         |       | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|-----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
|     |            | Pengetahuan | Praktek | Sikap |        |             |       |
| 1.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 2.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 3.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 4.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 5.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 6.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 7.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 8.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 9.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 10. |            |             |         |       |        |             |       |

**CATATAN :**

**Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.**

**✘ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.**

Jakarta, 14 Mei 2015

Mengetahui

Kepala Sekolah  
SDN Pasar Manggis 02 Petang

  
( Yetty Sumiati, S.Pd )  
NIP : 196208231983052001

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani  
**Kelas/Semester** : II / 2  
**Pertemuan ke** : 2 ( Siklus I )  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

**Standar Kompetensi :**

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

**Kompetensi Dasar :**

- Mempraktikkan gerak dasar lari dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

**A. Tujuan Pembelajaran :**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar lari dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik.

**B. Karakter siswa yang diharapkan :**

- Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerja sama

- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian

**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Pola gerak dasar lari dalam bentuk permainan kecil tanpa alat (Hitam Hijau)

**D. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

**a. Kegiatan Awal:**

***Apresepsi dan Motivasi***

- ☞ Mengajak semua siswa untuk berdo'a
- ☞ Siswa dibariskan menjadi beberapa barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**b. Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan hitam hijau
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari melalui permainan hitam hijau
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari yang benar
- ☞ Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik

- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar dalam permainan kecil tanpa alat hitam hijau
- ☞ Melakukan gerak dasar lari seperti yang dicontohkan
- ☞ Melakukan lari cepat dengan control yang baik
- ☞ Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan : awalan duduk, telunjur, membelakangi, lari di tempat

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

**c. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas, baris, berdo'a dan dibubarkan.

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan kecil tanpa alat
- Stop watch
- Pluit
- Kapur line/tali

**G. Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Penilaian                   |                                 |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------|--|
|  | Teknik                      | Bentuk Instrumen                | Contoh Instrumen   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Melakukan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Melakukan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Melakukan lari dengan berbelok-belok/rintangan</li> <li>Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> | Tes Keterampilan /Perbuatan | Soal Praktek / format penilaian | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan gerak dasar lokomotor lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Peragakan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Peragakan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Peragakan lari dengan berbelok-belok/rintangan</li> <li>Peragakan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> |

**H. FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

| No. | Aspek  | Kriteria               | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1.  | Konsep | * semua benar          | 4    |
|     |        | * sebagian besar benar | 3    |
|     |        | * sebagian kecil benar | 2    |
|     |        | * semua salah          | 1    |

 **PERFORMANSI**

| No. | Aspek       | Kriteria                    | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1.  | Pengetahuan | * Pengetahuan               | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Pengetahuan | 2    |
|     |             | * tidak Pengetahuan         | 1    |
| 2.  | Praktek     | * aktif Praktek             | 4    |
|     |             | * kadang-kadang aktif       | 2    |
|     |             | * tidak aktif               | 1    |
| 3.  | Sikap       | * Sikap                     | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Sikap       | 2    |
|     |             | * tidak Sikap               | 1    |

**I. LEMBAR PENILAIAN**

| No  | Nama Siswa | Performan   |         |       | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|-----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
|     |            | Pengetahuan | Praktek | Sikap |        |             |       |
| 1.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 2.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 3.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 4.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 5.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 6.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 7.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 8.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 9.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 10. |            |             |         |       |        |             |       |

**CATATAN :**

**Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.**

**✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.**

Jakarta, 21 Mei 2015

Mengetahui

Kepala Sekolah  
SDN Pasar Manggis 02 Petang



( Yetty Sumiati, S.Pd )  
NIP : 196208231983052001

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

Lampiran 3

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani  
**Kelas/Semester** : II / 2  
**Pertemuan ke** : 1 ( Siklus II )  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

**Standar Kompetensi :**

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

**Kompetensi Dasar :**

- Mempraktikkan gerak dasar lari dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

**A. Tujuan Pembelajaran :**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar lari dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik.

**B. Karakter siswa yang diharapkan :**

- Disiplin
- Tekun

- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerja sama
- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian

**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Pola gerak dasar lari dalam bentuk permainan kecil tanpa alat (kucing dan tikus)

**D. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

**a. Kegiatan Awal:**

***Apresepsi dan Motivasi***

- ☞ Mengajak semua siswa untuk berdo'a
- ☞ Siswa dibariskan menjadi beberapa barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**b. Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan kucing dan tikus
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari melalui permainan kucing dan tikus
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari yang benar

- ☞ Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar dalam permainan kecil tanpa alat kucing dan tikus
- ☞ Melakukan gerak dasar lari seperti yang dicontohkan
- ☞ Melakukan lari cepat dengan control yang baik
- ☞ Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan : awalan duduk, telunjuk, membelakangi, lari di tempat

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

**c. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas, baris, berdo'a dan dibubarkan.

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan kecil tanpa alat
- Stop watch
- Pluit
- Kapur line/tali

**G. Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Penilaian                   |                                 |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------|--|
|  | Teknik                      | Bentuk Instrumen                | Contoh Instrumen   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Melakukan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Melakukan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Melakukan lari dengan berbelok-belok/rintangan</li> <li>Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> | Tes Keterampilan /Perbuatan | Soal Praktek / format penilaian | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan gerak dasar I lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Peragakan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Peragakan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Peragakan lari dengan berbelok-belok/rintangan</li> <li>Peragakan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> |

**H. FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

| No. | Aspek  | Kriteria               | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1.  | Konsep | * semua benar          | 4    |
|     |        | * sebagian besar benar | 3    |
|     |        | * sebagian kecil benar | 2    |
|     |        | * semua salah          | 1    |

 **PERFORMANSI**

| No. | Aspek       | Kriteria                    | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1.  | Pengetahuan | * Pengetahuan               | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Pengetahuan | 2    |
|     |             | * tidak Pengetahuan         | 1    |
| 2.  | Praktek     | * aktif Praktek             | 4    |
|     |             | * kadang-kadang aktif       | 2    |
|     |             | * tidak aktif               | 1    |
| 3.  | Sikap       | * Sikap                     | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Sikap       | 2    |
|     |             | * tidak Sikap               | 1    |

**I. LEMBAR PENILAIAN**

| No  | Nama Siswa | Performan   |         |       | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|-----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
|     |            | Pengetahuan | Praktek | Sikap |        |             |       |
| 1.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 2.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 3.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 4.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 5.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 6.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 7.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 8.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 9.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 10. |            |             |         |       |        |             |       |

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.*

*✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.*

Jakarta, 28 Mei

Mengetahui

Kepala Sekolah  
SDN Pasar Manggis 02 Petang



( Yetty Sumiati, S.Pd )  
NIP : 196208231983052001

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani  
**Kelas/Semester** : II / 2  
**Pertemuan ke** : 2 ( Siklus II )  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit

**Standar Kompetensi :**

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

**Kompetensi Dasar :**

- Mempraktikkan gerak dasar lari dengan koordinasi yang baik, serta nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan menghargai lawan atau diri sendiri.

**A. Tujuan Pembelajaran :**

- Siswa dapat melakukan gerak dasar lari dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik.

**B. Karakter siswa yang diharapkan :**

- Disiplin
- Tekun
- Tanggung jawab
- Ketelitian
- Kerja sama

- Toleransi
- Percaya diri
- Keberanian

**C. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Pola gerak dasar lari dalam bentuk permainan kecil tanpa alat (naga mencari ekornya)

**D. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**E. Langkah-langkah Pembelajaran**

**a. Kegiatan Awal:**

***Apresepsi dan Motivasi***

- ☞ Mengajak semua siswa untuk berdo'a
- ☞ Siswa dibariskan menjadi beberapa barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

**b. Kegiatan Inti:**

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Mengembangkan kerjasama tim dalam permainan naga mencari ekornya
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari melalui permainan naga mencari ekornya
- ☞ Siswa dapat melakukan gerak dasar lari yang benar
- ☞ Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar dalam permainan kecil tanpa alat naga mencari ekornya
- ☞ Melakukan gerak dasar lari seperti yang dicontohkan
- ☞ Melakukan lari cepat dengan control yang baik
- ☞ Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan : awalan duduk, telunjuk, membelakangi, lari di tempat

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

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

**c. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Pendinginan, evaluasi proses pembelajaran, pemberian tugas, baris, berdo'a dan dibubarkan.

**F. Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes
- Diktat permainan kecil tanpa alat
- Stop watch
- Pluit
- Kapur line/tali

**G. Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

| Indikator Pencapaian Kompetensi  | Penilaian                   |                                 |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------|--|
|  | Teknik                      | Bentuk Instrumen                | Contoh Instrumen   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerak dasar lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Melakukan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Melakukan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Melakukan lari dengan berbelok-belok/rintangan</li> <li>Melakukan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> | Tes Keterampilan /Perbuatan | Soal Praktek / format penilaian | <ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan gerak dasar I lari dengan control yang baik dan benar</li> <li>Peragakan gerakan berlari sambil jongkok</li> <li>Peragakan lari cepat dengan control yang baik</li> <li>Peragakan lari dengan berbelok-belok/rintangan</li> <li>Peragakan gerakan lari dengan variasi awalan</li> </ul> |

**H. FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

| No. | Aspek  | Kriteria               | Skor |
|-----|--------|------------------------|------|
| 1.  | Konsep | * semua benar          | 4    |
|     |        | * sebagian besar benar | 3    |
|     |        | * sebagian kecil benar | 2    |
|     |        | * semua salah          | 1    |

 **PERFORMANSI**

| No. | Aspek       | Kriteria                    | Skor |
|-----|-------------|-----------------------------|------|
| 1.  | Pengetahuan | * Pengetahuan               | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Pengetahuan | 2    |
|     |             | * tidak Pengetahuan         | 1    |
| 2.  | Praktek     | * aktif Praktek             | 4    |
|     |             | * kadang-kadang aktif       | 2    |
|     |             | * tidak aktif               | 1    |
| 3.  | Sikap       | * Sikap                     | 4    |
|     |             | * kadang-kadang Sikap       | 2    |
|     |             | * tidak Sikap               | 1    |

**I. LEMBAR PENILAIAN**

| No  | Nama Siswa | Performan   |         |       | Produk | Jumlah Skor | Nilai |
|-----|------------|-------------|---------|-------|--------|-------------|-------|
|     |            | Pengetahuan | Praktek | Sikap |        |             |       |
| 1.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 2.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 3.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 4.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 5.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 6.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 7.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 8.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 9.  |            |             |         |       |        |             |       |
| 10. |            |             |         |       |        |             |       |

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 10.*

*✎ Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan Remedial.*

Mengetahui

Kepala Sekolah  
SDN Pasar Manggis 02 Petang



( Yetty Sumiati, S.Pd )  
NIP : 196208231983052001

Jakarta, 04 Juni 2015

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

## Lampiran 4

**Rekapitulasi  
Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I pertemuan 1**

| No                | Nama         | Komponen penilaian |                |              |           | Jumlah        |
|-------------------|--------------|--------------------|----------------|--------------|-----------|---------------|
|                   |              | Gerakan tungkai    | Gerakan lengan | Posisi tubuh | Pandangan |               |
| 1                 | SB           | 1                  | 1              | 2            | 3         | 7             |
| 2                 | SAH          | 2                  | 1              | 2            | 1         | 6             |
| 3                 | SAP          | 2                  | 1              | 2            | 3         | 8             |
| 4                 | DF           | 1                  | 3              | 2            | 3         | 9             |
| 5                 | RR           | 3                  | 2              | 2            | 1         | 8             |
| 6                 | PA           | 1                  | 3              | 1            | 3         | 8             |
| 7                 | NN           | 2                  | 1              | 1            | 1         | 5             |
| 8                 | YA           | 1                  | 1              | 1            | 1         | 4             |
| 9                 | R            | 1                  | 1              | 1            | 1         | 4             |
| 10                | FN           | 1                  | 2              | 2            | 3         | 8             |
| 11                | KH           | 2                  | 3              | 2            | 1         | 8             |
| 12                | PP           | 1                  | 2              | 1            | 2         | 6             |
| 13                | DP           | 1                  | 3              | 2            | 3         | 9             |
| 14                | SNS          | 3                  | 1              | 1            | 1         | 6             |
| 15                | D            | 1                  | 2              | 1            | 3         | 7             |
| 16                | AH           | 2                  | 2              | 2            | 1         | 7             |
| 17                | AS           | 3                  | 2              | 1            | 2         | 8             |
| 18                | DTD          | 1                  | 1              | 1            | 1         | 4             |
| 19                | A            | 1                  | 1              | 1            | 1         | 4             |
| 20                | R            | 1                  | 1              | 3            | 1         | 6             |
| 21                | AK           | 2                  | 2              | 1            | 3         | 8             |
| 22                | L            | 2                  | 1              | 3            | 2         | 8             |
| 23                | R            | 3                  | 1              | 1            | 1         | 6             |
| 24                | RR           | 2                  | 1              | 2            | 1         | 6             |
| 25                | RI           | 2                  | 2              | 1            | 3         | 8             |
| 26                | RZ           | 3                  | 1              | 1            | 1         | 6             |
| 27                | AE           | 1                  | 1              | 1            | 2         | 5             |
| 28                | MA           | 1                  | 1              | 2            | 2         | 6             |
| 29                | MZ           | 1                  | 2              | 2            | 1         | 6             |
|                   | <b>TOTAL</b> | <b>48</b>          | <b>46</b>      | <b>45</b>    | <b>52</b> | <b>191</b>    |
| <b>Presentase</b> |              |                    |                |              |           | <b>54,90%</b> |
| <b>Rata-rata</b>  |              |                    |                |              |           | <b>6,586</b>  |

Skor maksimal :  $12 \times 29 = 348$

- 1 kurang (skor 1) = apabila ada 1 indikator yang tercapai  
 2 cukup (skor 2) = apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai  
 3 baik (skor 3) = apabila keseluruhan indikator tercapai

Penskoran :

Skor akhir =  $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

Skor akhir =  $\frac{191}{348} \times 100\% = 54,90\%$

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

## Rekapitulasi Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus I pertemuan 2

| No                | Nama         | Komponen penilaian |                |              |           | Jumlah        |
|-------------------|--------------|--------------------|----------------|--------------|-----------|---------------|
|                   |              | Gerakan tungkai    | Gerakan lengan | Posisi tubuh | Pandangan |               |
| 1                 | SB           | 1                  | 2              | 2            | 3         | 8             |
| 2                 | SAH          | 3                  | 2              | 3            | 1         | 9             |
| 3                 | SAP          | 2                  | 1              | 2            | 3         | 8             |
| 4                 | DF           | 1                  | 3              | 2            | 3         | 9             |
| 5                 | RR           | 3                  | 2              | 2            | 1         | 8             |
| 6                 | PA           | 1                  | 3              | 1            | 3         | 8             |
| 7                 | NN           | 2                  | 1              | 3            | 1         | 7             |
| 8                 | YA           | 1                  | 2              | 2            | 2         | 7             |
| 9                 | R            | 3                  | 1              | 1            | 1         | 6             |
| 10                | FN           | 2                  | 2              | 2            | 3         | 9             |
| 11                | KH           | 2                  | 3              | 2            | 1         | 8             |
| 12                | PP           | 1                  | 2              | 3            | 2         | 8             |
| 13                | DP           | 1                  | 3              | 2            | 3         | 9             |
| 14                | SNS          | 3                  | 1              | 1            | 1         | 6             |
| 15                | D            | 1                  | 3              | 1            | 3         | 8             |
| 16                | AH           | 2                  | 2              | 2            | 1         | 7             |
| 17                | AS           | 3                  | 2              | 3            | 2         | 10            |
| 18                | DTD          | 1                  | 1              | 1            | 3         | 6             |
| 19                | A            | 1                  | 3              | 1            | 1         | 6             |
| 20                | R            | 1                  | 1              | 3            | 1         | 6             |
| 21                | AK           | 2                  | 2              | 1            | 3         | 8             |
| 22                | L            | 2                  | 1              | 3            | 2         | 8             |
| 23                | R            | 3                  | 3              | 1            | 1         | 8             |
| 24                | RR           | 2                  | 1              | 2            | 1         | 6             |
| 25                | RI           | 2                  | 2              | 1            | 3         | 8             |
| 26                | RZ           | 3                  | 2              | 3            | 1         | 9             |
| 27                | AE           | 1                  | 1              | 1            | 2         | 5             |
| 28                | MA           | 2                  | 1              | 2            | 2         | 7             |
| 29                | MZ           | 1                  | 2              | 1            | 1         | 5             |
|                   | <b>TOTAL</b> | <b>53</b>          | <b>55</b>      | <b>54</b>    | <b>55</b> | <b>217</b>    |
| <b>Presentase</b> |              |                    |                |              |           | <b>62,35%</b> |
| <b>Rata-rata</b>  |              |                    |                |              |           | <b>7,482</b>  |

Skor maksimal :  $12 \times 29 = 348$

- 1 kurang (skor 1) = apabila ada 1 indikator yang tercapai  
 2 cukup (skor 2) = apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai  
 3 baik (skor 3) = apabila keseluruhan indikator tercapai

Penskoran :

Skor akhir =  $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

Skor akhir =  $\frac{217}{348} \times 100\% = 62,35\%$

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

## Lampiran 5

### Rekapitulasi Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus II pertemuan 1

| No                | Nama         | Komponen penilaian |                |              |           | Jumlah        |
|-------------------|--------------|--------------------|----------------|--------------|-----------|---------------|
|                   |              | Gerakan tungkai    | Gerakan lengan | Posisi tubuh | Pandangan |               |
| 1                 | SB           | 1                  | 2              | 2            | 3         | 8             |
| 2                 | SAH          | 3                  | 2              | 3            | 2         | 10            |
| 3                 | SAP          | 2                  | 1              | 2            | 3         | 8             |
| 4                 | DF           | 1                  | 3              | 3            | 3         | 10            |
| 5                 | RR           | 3                  | 2              | 3            | 1         | 9             |
| 6                 | PA           | 1                  | 3              | 1            | 3         | 8             |
| 7                 | NN           | 2                  | 2              | 3            | 2         | 9             |
| 8                 | YA           | 1                  | 3              | 2            | 2         | 8             |
| 9                 | R            | 3                  | 3              | 1            | 1         | 8             |
| 10                | FN           | 2                  | 2              | 3            | 3         | 10            |
| 11                | KH           | 2                  | 3              | 2            | 2         | 9             |
| 12                | PP           | 3                  | 2              | 3            | 2         | 10            |
| 13                | DP           | 1                  | 3              | 2            | 3         | 9             |
| 14                | SNS          | 3                  | 2              | 2            | 1         | 8             |
| 15                | D            | 1                  | 3              | 2            | 3         | 9             |
| 16                | AH           | 2                  | 2              | 3            | 1         | 8             |
| 17                | AS           | 3                  | 1              | 3            | 2         | 9             |
| 18                | DTD          | 2                  | 2              | 2            | 3         | 9             |
| 19                | A            | 2                  | 3              | 2            | 1         | 8             |
| 20                | R            | 3                  | 1              | 3            | 2         | 9             |
| 21                | AK           | 2                  | 3              | 1            | 3         | 9             |
| 22                | L            | 2                  | 1              | 3            | 2         | 8             |
| 23                | R            | 3                  | 3              | 2            | 1         | 9             |
| 24                | RR           | 2                  | 1              | 2            | 3         | 8             |
| 25                | RI           | 2                  | 2              | 1            | 3         | 8             |
| 26                | RZ           | 3                  | 2              | 3            | 1         | 9             |
| 27                | AE           | 1                  | 3              | 1            | 2         | 7             |
| 28                | MA           | 2                  | 1              | 2            | 3         | 8             |
| 29                | MZ           | 2                  | 2              | 3            | 2         | 9             |
|                   | <b>TOTAL</b> | <b>60</b>          | <b>63</b>      | <b>65</b>    | <b>63</b> | <b>251</b>    |
| <b>Presentase</b> |              |                    |                |              |           | <b>72,12%</b> |
| <b>Rata-rata</b>  |              |                    |                |              |           | <b>8,655</b>  |

Skor maksimal :  $12 \times 29 = 348$

- 1 kurang (skor 1) = apabila ada 1 indikator yang tercapai  
 2 cukup (skor 2) = apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai  
 3 baik (skor 3) = apabila keseluruhan indikator tercapai

Penskoran :

Skor akhir =  $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

Skor akhir =  $\frac{251}{348} \times 100\% = 72,12\%$

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

## Rekapitulasi Gerak Dasar Lokomotor Lari Siklus II pertemuan 2

| No                | Nama         | Komponen penilaian |                |              |           | Jumlah        |
|-------------------|--------------|--------------------|----------------|--------------|-----------|---------------|
|                   |              | Gerakan tungkai    | Gerakan lengan | Posisi tubuh | Pandangan |               |
| 1                 | SB           | 1                  | 2              | 2            | 3         | 8             |
| 2                 | SAH          | 3                  | 2              | 3            | 2         | 10            |
| 3                 | SAP          | 3                  | 1              | 2            | 3         | 9             |
| 4                 | DF           | 2                  | 3              | 3            | 3         | 11            |
| 5                 | RR           | 3                  | 2              | 3            | 1         | 9             |
| 6                 | PA           | 2                  | 3              | 2            | 3         | 10            |
| 7                 | NN           | 3                  | 3              | 3            | 2         | 11            |
| 8                 | YA           | 2                  | 3              | 2            | 3         | 10            |
| 9                 | R            | 3                  | 3              | 2            | 2         | 10            |
| 10                | FN           | 2                  | 2              | 3            | 3         | 10            |
| 11                | KH           | 3                  | 3              | 2            | 2         | 10            |
| 12                | PP           | 3                  | 2              | 3            | 3         | 11            |
| 13                | DP           | 2                  | 3              | 3            | 3         | 11            |
| 14                | SNS          | 2                  | 2              | 3            | 2         | 9             |
| 15                | D            | 2                  | 3              | 2            | 2         | 9             |
| 16                | AH           | 3                  | 2              | 3            | 3         | 11            |
| 17                | AS           | 3                  | 2              | 3            | 1         | 9             |
| 18                | DTD          | 2                  | 2              | 2            | 3         | 9             |
| 19                | A            | 2                  | 3              | 2            | 3         | 10            |
| 20                | R            | 3                  | 2              | 3            | 2         | 10            |
| 21                | AK           | 2                  | 3              | 2            | 3         | 10            |
| 22                | L            | 3                  | 2              | 3            | 2         | 10            |
| 23                | R            | 3                  | 3              | 2            | 1         | 9             |
| 24                | RR           | 2                  | 1              | 2            | 3         | 8             |
| 25                | RI           | 2                  | 3              | 1            | 3         | 9             |
| 26                | RZ           | 3                  | 2              | 2            | 3         | 10            |
| 27                | AE           | 1                  | 3              | 3            | 2         | 9             |
| 28                | MA           | 3                  | 3              | 1            | 3         | 10            |
| 29                | MZ           | 2                  | 2              | 3            | 2         | 9             |
|                   | <b>TOTAL</b> | <b>70</b>          | <b>70</b>      | <b>70</b>    | <b>71</b> | <b>281</b>    |
| <b>Presentase</b> |              |                    |                |              |           | <b>80,75%</b> |
| <b>Rata-rata</b>  |              |                    |                |              |           | <b>9,689</b>  |

Skor maksimal : 12 X 29 = 348

- 1 kurang (skor 1) = apabila ada 1 indikator yang tercapai  
 2 cukup (skor 2) = apabila hanya ada 2 indikator yang tercapai  
 3 baik (skor 3) = apabila keseluruhan indikator tercapai

Penskoran :

Skor akhir =  $\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

Skor akhir =  $\frac{281}{348} \times 100\% = 80,75\%$

Peneliti

Fadlan Pical  
NIM. 1815118482

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

## Lampiran 6

**Instrumen Pengamatan Guru**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I Pertemuan 1**

| No Butir | Aspek yang Diamati   | Pernyataan |       |
|----------|--|------------|-------|
|          |  | Ya         | Tidak |
| 1        | Guru menjelaskan permainan kecil tanpa alat yang akan dimainkan                    | √          |       |
| 2        | Guru mempersiapkan media atau alat yang sederhana                                  |            | √     |
| 3        | Guru memberikan contoh gerakan dalam permainan kecil tanpa alat                    | √          |       |
| 4        | Guru bersikap terbuka dalam kegiatan permainan kecil tanpa alat                    | √          |       |
| 5        | Guru menyederhanakan peraturan permainan kecil tanpa alat                          | √          |       |
| 6        | Guru memimpin siswa dalam permainan kecil tanpa alat dengan baik                   | √          |       |
| 7        | Guru ramah, luwes dan terbuka kepada siswa   |            | √     |
| 8        | Menyampaikan pembelajaran dengan baik dan jelas                                    | √          |       |
| 9        | Guru memberikan kesempatan kepada siswa berkreasi dan berperan aktif dalam bermain |            | √     |
| 10       | Memberikan semangat kepada siswa   | √          |       |
| JUMLAH   |  |            |       |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

**Instrumen Pengamatan Siswa**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I Pertemuan 1**

| No Butir | Aspek yang Diamati  | Pernyataan |       |
|----------|---|------------|-------|
|          |   | Ya         | Tidak |
| 11       | Siswa melakukan permainan kecil tanpa alat sesuai dengan kemampuan gerak siswa                  |            | √     |
| 12       | Siswa dapat bekerja sama dalam kelompok   | √          |       |
| 13       | Siswa dapat berinteraksi dalam kelompok masing-masing   |            | √     |
| 14       | Siswa dapat menggunakan media atau alat sederhana yang dipakai dalam permainan kecil tanpa alat |            | √     |
| 15       | Siswa sportif dalam permainan kecil tanpa alat  |            | √     |
| 16       | Siswa melakukan gerak dasar lokomotor lari dalam permainan kecil tanpa alat                     | √          |       |
| 17       | Siswa dapat bergembira dengan teman   | √          |       |
| 18       | Siswa merasa senang dan gembira dalam pembelajaran  |            | √     |
| 19       | Siswa aktif dalam pembelajaran  | √          |       |
| 20       | Siswa dapat bergerak dengan bebas   | √          |       |
| Jumlah   |   |            |       |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

**Instrumen Pengamatan Guru**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I Pertemuan 2**

| No Butir | Aspek yang Diamati   | Pernyataan |    |
|----------|--|------------|----|
|          |  | Guru       | Ya |
| 1        | Guru menjelaskan permainan kecil tanpa alat yang akan dimainkan                    | √          |    |
| 2        | Guru mempersiapkan media atau alat yang sederhana                                  |            | √  |
| 3        | Guru memberikan contoh gerakan dalam permainan kecil tanpa alat                    | √          |    |
| 4        | Guru bersikap terbuka dalam kegiatan permainan kecil tanpa alat                    | √          |    |
| 5        | Guru menyederhanakan peraturan permainan kecil tanpa alat                          | √          |    |
| 6        | Guru memimpin siswa dalam permainan kecil tanpa alat dengan baik                   | √          |    |
| 7        | Guru ramah, luwes dan terbuka kepada siswa   | √          |    |
| 8        | Menyampaikan pembelajaran dengan baik dan jelas                                    | √          |    |
| 9        | Guru memberikan kesempatan kepada siswa berkreasi dan berperan aktif dalam bermain |            | √  |
| 10       | Memberikan semangat kepada siswa   | √          |    |
| JUMLAH   |  |            |    |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

**Instrumen Pengamatan Siswa**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus I Pertemuan 2**

| No Butir | Aspek yang Diamati  | Pernyataan |    |
|----------|---|------------|----|
|          |   | Siswa      | Ya |
| 11       | Siswa melakukan permainan kecil tanpa alat sesuai dengan kemampuan gerak siswa                  | √          |    |
| 12       | Siswa dapat bekerja sama dalam kelompok   |            | √  |
| 13       | Siswa dapat berinteraksi dalam kelompok masing-masing   | √          |    |
| 14       | Siswa dapat menggunakan media atau alat sederhana yang dipakai dalam permainan kecil tanpa alat |            | √  |
| 15       | Siswa sportif dalam permainan kecil tanpa alat  | √          |    |
| 16       | Siswa melakukan gerak dasar lokomotor lari dalam permainan kecil tanpa alat                     | √          |    |
| 17       | Siswa dapat bergembira dengan teman   |            | √  |
| 18       | Siswa merasa senang dan gembira dalam pembelajaran  | √          |    |
| 19       | Siswa aktif dalam pembelajaran  |            | √  |
| 20       | Siswa dapat bergerak dengan bebas   |            | √  |
| Jumlah   |   |            |    |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

## Lampiran 7

**Instrumen Pengamatan Guru**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus II Pertemuan 1**

| No Butir | Aspek yang Diamati   | Pernyataan |       |
|----------|--|------------|-------|
|          |  | Ya         | Tidak |
| 1        | Guru menjelaskan permainan kecil tanpa alat yang akan dimainkan                    | √          |       |
| 2        | Guru mempersiapkan media atau alat yang sederhana                                  |            | √     |
| 3        | Guru memberikan contoh gerakan dalam permainan kecil tanpa alat                    | √          |       |
| 4        | Guru bersikap terbuka dalam kegiatan permainan kecil tanpa alat                    | √          |       |
| 5        | Guru menyederhanakan peraturan permainan kecil tanpa alat                          |            | √     |
| 6        | Guru memimpin siswa dalam permainan kecil tanpa alat dengan baik                   | √          |       |
| 7        | Guru ramah, luwes dan terbuka kepada siswa   | √          |       |
| 8        | Menyampaikan pembelajaran dengan baik dan jelas                                    | √          |       |
| 9        | Guru memberikan kesempatan kepada siswa berkreasi dan berperan aktif dalam bermain | √          |       |
| 10       | Memberikan semangat kepada siswa   | √          |       |
| JUMLAH   |  |            |       |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

**Instrumen Pengamatan Siswa**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus II Pertemuan 1**

| No Butir | Aspek yang Diamati  | Pernyataan |       |
|----------|---|------------|-------|
|          |   | Ya         | Tidak |
| 11       | Siswa melakukan permainan kecil tanpa alat sesuai dengan kemampuan gerak siswa                  |            | √     |
| 12       | Siswa dapat bekerja sama dalam kelompok   |            | √     |
| 13       | Siswa dapat berinteraksi dalam kelompok masing-masing   | √          |       |
| 14       | Siswa dapat menggunakan media atau alat sederhana yang dipakai dalam permainan kecil tanpa alat |            | √     |
| 15       | Siswa sportif dalam permainan kecil tanpa alat  | √          |       |
| 16       | Siswa melakukan gerak dasar lokomotor lari dalam permainan kecil tanpa alat                     | √          |       |
| 17       | Siswa dapat bergembira dengan teman   | √          |       |
| 18       | Siswa merasa senang dan gembira dalam pembelajaran  | √          |       |
| 19       | Siswa aktif dalam pembelajaran  | √          |       |
| 20       | Siswa dapat bergerak dengan bebas   | √          |       |
| Jumlah   |   |            |       |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

**Instrumen Pengamatan Guru**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus II Pertemuan 2**

| No Butir | Aspek yang Diamati   | Pernyataan |    |
|----------|--|------------|----|
|          |  | Guru       | Ya |
| 1        | Guru menjelaskan permainan kecil tanpa alat yang akan dimainkan                    | √          |    |
| 2        | Guru mempersiapkan media atau alat yang sederhana                                  | √          |    |
| 3        | Guru memberikan contoh gerakan dalam permainan kecil tanpa alat                    | √          |    |
| 4        | Guru bersikap terbuka dalam kegiatan permainan kecil tanpa alat                    | √          |    |
| 5        | Guru menyederhanakan peraturan permainan kecil tanpa alat                          | √          |    |
| 6        | Guru memimpin siswa dalam permainan kecil tanpa alat dengan baik                   | √          |    |
| 7        | Guru ramah, luwes dan terbuka kepada siswa   |            | √  |
| 8        | Menyampaikan pembelajaran dengan baik dan jelas                                    | √          |    |
| 9        | Guru memberikan kesempatan kepada siswa berkreasi dan berperan aktif dalam bermain | √          |    |
| 10       | Memberikan semangat kepada siswa   | √          |    |
| JUMLAH   |  |            |    |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

**Instrumen Pengamatan Siswa**  
**Permainan Kecil Tanpa Alat Siklus II Pertemuan 2**

| No Butir | Aspek yang Diamati  | Pernyataan |       |
|----------|---|------------|-------|
|          |   | Ya         | Tidak |
| 11       | Siswa melakukan permainan kecil tanpa alat sesuai dengan kemampuan gerak siswa                  |            | √     |
| 12       | Siswa dapat bekerja sama dalam kelompok   | √          |       |
| 13       | Siswa dapat berinteraksi dalam kelompok masing-masing   | √          |       |
| 14       | Siswa dapat menggunakan media atau alat sederhana yang dipakai dalam permainan kecil tanpa alat | √          |       |
| 15       | Siswa sportif dalam permainan kecil tanpa alat  |            | √     |
| 16       | Siswa melakukan gerak dasar lokomotor lari dalam permainan kecil tanpa alat                     | √          |       |
| 17       | Siswa dapat bergembira dengan teman   | √          |       |
| 18       | Siswa merasa senang dan gembira dalam pembelajaran  | √          |       |
| 19       | Siswa aktif dalam pembelajaran  | √          |       |
| 20       | Siswa dapat bergerak dengan bebas   | √          |       |
| Jumlah   |   |            |       |

Ya = 1

Tidak = 0

Observer

Ibnu Hidayat, S.Pd

## Lampiran 8

### Format Penilaian Siswa

| No     | Komponen        | Indikator  | Aspek Penilaian |   |   |
|--------|-----------------|--|-----------------|---|---|
|        |                 |  | 3               | 2 | 1 |
| 1      | Pandangan       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wajah lurus ke depan</li> <li>• Fokus pada sasaran</li> <li>• Tidak menoleh</li> </ul>  |                 |   |   |
| 2      | Sikap tubuh     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan sedikit condong ke depan</li> <li>• Leher tidak kaku</li> <li>• Tumit, pinggang, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan garis lurus</li> </ul>                      |                 |   |   |
| 3      | Gerakan lengan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayunan lengan kanan kiri, berlawanan dengan gerakan kaki</li> <li>• Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas</li> <li>• seirama dengan langkah kaki</li> </ul>            |                 |   |   |
| 4      | Gerakan tungkai | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengangkat paha <math>\pm 90^\circ</math></li> <li>• Menumpu pada setengah kaki bagian depan</li> <li>• Lutut dan kaki sedikit bengkok setelah kontak dengan tanah</li> </ul> |                 |   |   |
| Jumlah |                 |  |                 |   |   |

Keterangan :    3 = Baik    2= Cukup    1= Kurang  
 Skor Maksimal : 12

| No | Nama | Aspek Penilaian |   |   |             |   |   |                |   |   |                 |   |   |  |
|----|------|-----------------|---|---|-------------|---|---|----------------|---|---|-----------------|---|---|--|
|    |      | Pandangan       |   |   | Sikap tubuh |   |   | Gerakan lengan |   |   | Gerakan tungkai |   |   |  |
|    |      | 3               | 2 | 1 | 3           | 2 | 1 | 3              | 2 | 1 | 3               | 2 | 1 |  |
| 1  |      |                 |   |   |             |   |   |                |   |   |                 |   |   |  |
| 2  |      |                 |   |   |             |   |   |                |   |   |                 |   |   |  |
| 3  |      |                 |   |   |             |   |   |                |   |   |                 |   |   |  |
| 4  |      |                 |   |   |             |   |   |                |   |   |                 |   |   |  |
| 5  |      |                 |   |   |             |   |   |                |   |   |                 |   |   |  |

**Keterangan:**

- 3 = Baik
- 2 = Cukup
- 1 = Kurang

## Lampiran 9

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang

**Kelas** : II (Dua)

**Pertemuan ke** : 1 (Siklus I)

**Jumlah Siswa Hadir** : 29 Siswa

| <b>Selang Waktu</b> | <b>Kegiatan Pembelajaran</b>  |
|---------------------|---|
| 14.15-15.30         | Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris di lapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. |
| 15.30-16.20         | Guru menjelaskan cara memainkan permainan kecil tanpa alat yaitu permainan elang mengejar anak ayam. Guru memberikan contoh permainan dan menjelaskan kepada siswa. Siswa melakukan permainan elang mengejar anak ayam yang dipimpin oleh guru. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan permainan berikutnya yaitu permainan kucing dan  |

|             |   |
|-------------|---|
|             | tikus. Kemudian guru menganalisis kegiatan siswa dengan pengambilan skor selama kegiatan berlangsung  |
| 16.20-16.40 | Pada kegiatan akhir guru menjelaskan manfaat memainkan permainan tersebut. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama siswa lalu siswa dibubarkan dari lapangan. |

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

### CATATAN LAPANGAN

**Nama Sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang  
**Kelas** : II (Dua)  
**Pertemuan ke** : 2 (Siklus I)  
**Jumlah Siswa Hadir** : 29 Siswa

| Selang Waktu | Kegiatan Pembelajaran   |
|--------------|---|
| 14.15-15.30  | Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris di lapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. |
| 15.30-16.20  | Guru menjelaskan cara memainkan permainan kecil tanpa alat yaitu permainan Hitam Hijau. Guru memberikan contoh permainan dan menjelaskan kepada siswa. Siswa melakukan permainan Hitam Hijau yang dipimpin oleh guru. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan permainan berikutnya yaitu permainan naga mencari ekornya. Kemudian guru menganalisis kegiatan siswa dengan pengambilan skor selama      |

|             |   |
|-------------|---|
|             | kegiatan berlangsung  |
| 16.20-16.40 | Pada kegiatan akhir guru menjelaskan manfaat memainkan permainan tersebut. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama siswa lalu siswa dibubarkan dari lapangan. |

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

## Lampiran 10

**CATATAN LAPANGAN**

**Nama Sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang

**Kelas** : II (Dua)

**Pertemuan ke** : 1 (Siklus II)

**Jumlah Siswa Hadir** : 29 Siswa

| <b>Selang Waktu</b> | <b>Kegiatan Pembelajaran</b>  |
|---------------------|---|
| 14.15-15.30         | Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris di lapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. |
| 15.30-16.20         | Guru menjelaskan cara memainkan permainan kecil tanpa alat yaitu permainan kucing dan tikus. Guru memberikan contoh permainan dan menjelaskan kepada siswa. Siswa melakukan permainan kucing dan tikus yang dipimpin oleh guru. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan permainan berikutnya yaitu   |

|             |   |
|-------------|---|
|             | permainan elang dan anak ayam Kemudian guru menganalisis kegiatan siswa dengan pengambilan skor selama kegiatan berlangsung   |
| 16.20-16.40 | Pada kegiatan akhir guru menjelaskan manfaat memainkan permainan tersebut. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama siswa lalu siswa dibubarkan dari lapangan. |

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

### CATATAN LAPANGAN

**Nama Sekolah** : SDN Pasar Manggis 02 Petang  
**Kelas** : II (Dua)  
**Pertemuan ke** : 2 (Siklus II)  
**Jumlah Siswa Hadir** : 29 Siswa

| Selang Waktu | Kegiatan Pembelajaran   |
|--------------|---|
| 14.15-15.30  | Guru mengkondisikan siswa, seperti memperhatikan kerapihan kelas, kerapihan kaos olahraga siswa, dan memeriksa kuku siswa. Guru dan siswa melakukan doa bersama untuk memulai pelajaran kemudian mengabsen kehadiran siswa. Sesuai instruksi guru murid berbaris di lapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. |
| 15.30-16.20  | Guru menjelaskan cara memainkan permainan kecil tanpa alat yaitu permainan naga mencari ekornya. Guru memberikan contoh permainan dan menjelaskan kepada siswa. Siswa melakukan permainan naga mencari ekornya yang dipimpin oleh guru. Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan permainan berikutnya yaitu permainan hitam hijau Kemudian guru menganalisis kegiatan siswa dengan pengambilan skor     |

|             |   |
|-------------|---|
|             | selama kegiatan berlangsung   |
| 16.20-16.40 | Pada kegiatan akhir guru menjelaskan manfaat memainkan permainan tersebut. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa bersama siswa lalu siswa dibubarkan dari lapangan. |

Observer



Ibnu Hidayat, S.Pd

## Lampiran 11

## DAFTAR GAMBAR



**Guru mengkondisikan siswa**



**Siwa merapikan barisan yang dipimpin oleh guru**



**Guru menjelaskan dan siswa mendengarkan penjelasan guru**



**Siswa melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru**



**Siswa merasa senang dan gembira ketika melakukan permainan elang dan anak ayam**



**Siswa merasa senang dalam permainan hitam hijau**



**Siswa merasa gembira dalam permainan kucing dan tikus**



**Siswa merasa senang dan gembira dalam permainan naga mencari ekornya**



Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta

## SDN PASAR MANGGIS 02 PETANG

Jl. Menteng Granit VII / 5, Kec. Setiabudi, Telepon : 021-83703257

JAKARTA SELATAN

Perihal : Pelaksanaan Penelitian

### SURAT KETERANGAN No. 048/1.851.021/VI/2015

Yang bertandatangan di bawah ini kepala sekolah SDN Pasar Manggis 02 Petang menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Fadlan Pical

NIM : 1815118482

Mahasiswa : S-1 PGSD, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Jakarta.

Telah melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam rangka penulisan skripsi dengan judul “ **PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN KECIL TANPA ALAT DI KELAS II SDN PASAR MANGGIS 02 PETANG SETIABUDI JAKARTA SELATAN** ”. Pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan April-Juni 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Juni 2015

Kepala SDN Pasar Manggis 02 Petang



**Yetti Sumiati, S.Pd**  
NIP: 196208231983052001

## RIWAYAT HIDUP



FADLAN PICAL, Lahir di Morella Mei 1988. Peneliti adalah anak ke tiga dari empat bersaudara pasangan Ayahanda Ajudin Pical dan Ramla Manilet.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh adalah SD Negeri 2 Morella (Jazirah Leihitu) lulus pada tahun 2000. Pada tahun yang sama masuk SMP Muhamadiyah Mamala (Jazirah Leihitu) lulus tahun 2003. kemudian melanjutkan ke SMA Muhamadiyah Mamala (Jazirah Leihitu) Lulus tahun 2006. Pada tahun 2011 melanjutkan keperguruan tinggi melalui ikatan Pemerintah Daerah Kabupaten Kaimana yaitu program Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) di Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Jenjang S1.