MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SISWA KELAS II SDN KAYU MANIS 01 PAGI MATRAMAN JAKARTA TIMUR

Oleh:
RISKA ARAFFI
1815130345
Pendidikan Guru Sekolah Dasar

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2018

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

Judul	:	MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN PADA SISWA KELAS II SDN KAYU MANIS 01 PAGI MATRAMAN JAKARTA TIMUR
Nama Mahasiswa	:	RISKA ARAFFI
Nomor Registrasi	:	1815130345
Program Studi	:	PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
Tanggal Ujian	:	07 Februari 2018

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd	**Drs. Budiman Rajagukguk, M.Pd**
NIP. 19590727 198603 1001	**NIP. 19530728 197803 1002**

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		21 - 2 - 2018
Dr. Anan Sutisna, M.Pd (Wakil Penanggungjawab)*		21 - 2 - 2018
Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Ketua Penguji)***		20 / 2 / 2018
Drs. Julius Sagita, M.Pd (Anggota)****		20/ 2 / 18
Drs. Gusti Yarmi, M.Pd (Anggota)****		15 - 2 - 2018

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Koordinator Program Studi

**** Dosen Penguji selain pembimbing dan Koordinator Program Studi

MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SISWA KELAS II SDN KAYU MANIS 01 PAGI MATRAMAN JAKARTA TIMUR

(2018)

RISKA ARAFFI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi MatramanJakarta Timur. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman, Jakarta Timur yan berjumlah 35 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes dan non tes. Analisis data menggunakan Teknik Analisis Deskriptif dengan menggunakan teknik persentase. Prosedur penelitian menggunakan tahapan siklus daur yang meliputi perencanaa, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagi berikut: bahwa kemampuan gerak dasar lari meningkat dari 15,71% pada kondisi awal menjadi 85,71% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 86,66% pada akhir siklus II.

Simpulan penelitian ini adalah Melalui Modifikasi Permainan dapat meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Pada Siswa Kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.

Kata Kunci : Kemampuan Gerak Dasar Lari, Modifikasi Permainan

IMPROVE THE ABILITY OFBASIC MOTIONS RUNTHROUGH MODIFICATION GAME STUDENT CLASS II SDN KAYU MANIS 01 PAGI MATRAMAN EAST JAKARTA

(2018)

RISKA ARAFFI

ABSTRACT

This Study Aims ToImprove The Ability OfBasic Motions RunThrough Modification Games of Grade 2th Students inSDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman, East Jakarta. This study uses Classroom Action Research (CAR). The experiment was conducted in two cycles, with each cycles consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were students of class II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman, East Jakarta which has 35 students. Data sources are from teachers annd students. The data collection technique is through testing and non testing. Analysis of data using descriptive analysis technique by using percentages. Procedures studies using cycle stage cycle that includes planning, action, observation, and reflection. The results of this study can be summarized as follows that the ability ofe basic motion run increase of 15,71% on the initial conditions to be 85,71% at the end of the first cycle and increased to 86,66% at the end of the second cycle.

The conclusions of this study is to use a Modified Modification Games can improve the Ability of Basic Motion Run of Grade 2th Students Games in SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman, East Jakarta.

Keywords: AbilityBasic Motion Run, Modify Games

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI/KARYA INOVATIF

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

Nama	:	Riska Araffi
No. Registrasi	:	1815130345
Jurusan/Program Studi	:	Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa skripsi/karya inovasi yang saya buat dengan judul **"MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SISWA KELAS II SDN KAYU MANIS 01 PAGI MATRAMAN JAKARTA TIMUR"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan Januari – Februari 2018.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

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

Jakarta, 6 Februari 2018

Yang Membuat Pernyataan

(Riska Araffi)

NIM: 1815130345

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras peneliti sendiri. Dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi ini. untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Drs. Andi Ali Saladin, M.Pd. selaku pembimbing I dan Drs. Budiman Rajagukguk, M.Pd selaku dosen pembimbing II. Keduanya telah banyak memberikan bimbingan dengan sabar dan tulus serta bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Fahrurrozi, M. Pd selaku Ketua Koordinator Program StudiPendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan sidang skripsi.

Selain itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang begitu besar kepada kedua orang tua, yaitu Mama dan Papa yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat selama ini. Terkhusus untuk mama, terima kasih karena selama ini sudah senantiasa meluangkan waktunya untuk menemani dari proses perkuliahan hingga terciptanya skripsi ini. Mama yang selalu sabar menunggu dan menemani selama proses pengerjaan skripsi, mama yang tidak pernah berhenti menyemangati, mendoakan, dan memotivasi agar skripsi ini dapat diselesaikan, mungkin ucapan terima kasih sangatlah kurang untuk diucapkan kepada mama..

Untuk adik kandung tercinta, Rofiiqoh Karfani. Terima kasih karena terus memberikan semangat, hiburan, masukan, dan memotivasi selama pengerjaan skripsi.

Tidak lupa rasa terima kasih ini diucapkan untuk Lhery Binando yang selama bertahun-tahun telah mendampingi dan memahami setiap proses yang terjadi, memberikan dukungan, motivasi dan semangat kepada peneliti untuk terus menyelesaikan skripsi ini.

Untuk teman-teman yaitu Rani, Zilah, Uyun terima kasih kerena sudah menjadi tempat untuk meluangkan waktu dan teman bercerita selama ini, serta yang terus mendorong dan memberikan semangat.

Dan untuk Pak Komar, yang sudah sabar dalam membantu menyelesaikan skripsi ini, peneliti juga mengucapkan terima kasih.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Terima kasih.

Jakarta, 1 Desember 2017
Peneliti,

Riska Araffi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
SURAT PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL xiii	
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian	6
C. Pembatasan Fokus Penelitian	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Manfaat Hasil Penelitian	7
1. Secara Teoretis.....	8
2. Secara Praktis	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Acuan Teori dan Fokus Penelitian	10
1. HakikatKemampuan Gerak Dasar Lari.....	10
a. Pengertian Gerak Dasar.....	10
b. Pengertian Lari.....	13
c. Gerak Dasar Lari	14
2. Pendidikan Jasmani	18
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	18

b. Tujuan Pendidikan Jasmani 21
c. Fungsi Pendidikan Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar 23
d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani..... 24
3. Karakteristik Siswa Kelas II SD 24
B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Desain-desain Alternatif Intervensi Tindakan 27
1. Hakikat Modifikasi Permainan 27
a. Pengertian Modifikasi 27
b. Pengertian Permainan 31
c. Modifikasi Permainan..... 33
C. Hasil Penelitian yang Relevan..... 36
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan 39
E. Hipotesis Tindakan..... 52

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 54
A. Tujuan Penelitian 54
B. Tempat dan Waktu Penelitian 54
C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan 54
1. Metode Penelitian 54
2. Desain Intervensi Tindakan 57
‘ a. Perencanaan tindakan 57
b. Pelaksanaan Tindakan 58
b. Pengamatan 58
d. Refleksi 59
D. Subjek Partisipan dalam Penelitian..... 59
E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian..... 60
F. Tahapan Intervensi Tindakan..... 60
1. Perencanaan Tindakan 60

2. Pelaksanaan Tindakan 62
3. Pengamatan Tindakan 62
4. Refleksi Tindakan 63
G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan 63
H. Data dan Sumber Data 64
1. Jenis Data 64
2. Sumber Data 64
I. Teknik Pengumpulan Data..... 65
J. Instrumen-instrumen Pengumpulan Data..... 65
1. Variabel Kemampuan Gerak Dasar Lari..... 66
a. Definisi Konseptual..... 66
b. Definisi Operasional 66
c. Kisi-kisi Kemampuan Gerak Dasar Lari..... 66
2. Variabel Modifikasi Permainan..... 67
a. Definisi Konseptual..... 67
b. Definisi Operasional 68
c. Kisi-kisi Modifikasi Permainan 69
K. Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis 70
1. Analisis Data 70
2. Interpretasi Hasil Analisis 71

BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN 73
A. Deskripsi Data Hasil Pengamatan..... 73
1. Intervensi Tindakan Siklus I 73
a. Perencanaan..... 73
b. Pelaksanaan..... 74
c. Tahap Pengamatan 79
d. Refleksi 80

2. Intervensi Tindakan Siklus II 82
a. Perencanaan 82
b. Pelaksanaan..... 82
c. Tahap Pengamatan 89
d. Refleksi 90
B. Pemeriksaan Keabsahan Data 91
C. Analisis Data 92
1. Kemampuan Gerak Dasar Lari..... 92
2. Modifikasi Permainan 97
D. Intepretasi Hasil Analisis Data..... 100
E. Pembahasan Hasil Penelitian 100
1. Data Kemampuan Gerak Dasar Lari 100
2. Data Pemantau Tindakan Modifikasi Permainan 101

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN..... 104
A. Kesimpulan 104
B. Implikasi 106
C. Saran 107

DAFTAR PUSTAKA 109

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Tahap Perencanaan Tindakan Penelitian Siklus I …..... 61
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Gerak Dasar Lari…..... 66
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Pemantau Tindakan Modifikasi Permainan…..... 69
Tabel 4.1 Data Siklus I…..... 81
Tabel 4.2 Data Siklus II..... 91
Tabel 4.3Data Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I 92
Tabel 4.4Data Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II 93
Tabel 4.5 Jumlah Skor Total Setiap KomponenKemampuan Gerak Dasar Lari…..... 94
Tabel 4.6 Persentase Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I dan Siklus II …....95
Tabel 4.7 Data Pencapaian Pemantau Tindakan Modifikasi Permainan Siklus I…..... 97
Tabel 4.8Data Pencapaian Pemantau Tindakan Modifikasi Permainan Siklus II…..... 97

Tabel 4.9 Persentase Pencapaian Modifikasi PermainanSiklus I dan Siklus II 98

Tabel 4.10 Data Peningkatan Selama Dua Siklus.....102

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Pola Gerakan Lari Tahap Dasar 16

Gambar 2.2 Pola Gerakan Lari Tahap Matang 17

Gambar 3.1 Model Spiral Penelitian Tindakan Kelas..... 57

Gambar 4.1 Siswa bermain “Permainan Ucing Jongkok” 75

Gambar 4.2 Siswa bermain “ Balap Kuda”..... 76

Gambar 4.3 Siswa bermain “ Balap Kuda”..... 77

Gambar 4.4 Guru Melakukaan Penilaian Gerak Dasar Lari Siklus I 78

Gambar 4.5 Siswa bermain “Permainan Ucing Jongkok” 84

Gambar 4.6 Siswa bermain “Permainan Menjala Ikan”..... 85

Gambar 4.7 Siswa bermain “Permainan Menjala Ikan”..... 87

Gambar 4.8 Siswa bermain “Permainan Segitiga, Persegi atau Lingkaran” 88

Gambar 4.9 Siswa Melakukan Penilaian Gerak Dasar Lari Siklus II..... 88

Gambar 4.10Diagram Jumlah Skor Total Setiap KomponenKemampuan Gerak Dasar Lari..... 95

Gambar 4.11 Persentase Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I dan Siklus II..... 96

Gambar 4.12 Persentase Pencapaian Modifikasi Permainan Siklus I dan Siklus 99

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. RPP Pertemuan 1 Siklus I..... 114

Lampiran 2. Dekskripsi Permainan Pertemuan 1 Siklus I 118

Lampiran 3. Catatan Lapangan Pertemuan 1 Siklus I..... 122

Lampiran 4. RPP Pertemuan 2 Siklus I..... 125

Lampiran 5. Dekskripsi Permainan Pertemuan 2 Siklus I 129

Lampiran 6.Catatan Lapangan Pertemuan 2 Siklus I..... 133

Lampiran 7. Format Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari 135

Lampiran 8.Rekapitulasi Penilaian Gerak Dasar Lari Pertemuan 2 Siklus I 136

Lampiran 9. Pemantau Tindakan Pertemuan Siklus 1 138

Lampiran 10. RPP Pertemuan 1 Siklus II..... 140

Lampiran 11. Dekskripsi Permainan Pertemuan 1 Siklus II 144

Lampiran 12. Catatan Lapangan Pertemuan 2 Siklus II..... 149

Lampiran 13. RPP Pertemuan 2 Siklus II..... 152

Lampiran 14. Dekskripsi Permainan Pertemuan 2 Siklus II 156

Lampiran 15.Catatan Lapangan Pertemuan 2 Siklus II..... 161

Lampiran 16. Format Penilaian Gerak Dasar Lari..... 164

Lampiran 17.Rekapitulasi Penilaian Gerak Dasar Lari Pertemuan 2 Siklus II 165

Lampiran 18. Pemantau Tindakan Pertemuan 2 Siklus II 167

Lampiran 19. Surat Keterangan Penelitian 170

Lampiran 20. Daftar Riwayat Hidup 171

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam menghadapi persaingan yang begitu ketat antarmanusia satu dengan yang lain menuntut manusia untuk dapat menguasai kemampuan di segala bidang. Hal ini tentu didasari oleh adanya pendidikan. Pada zaman globalisasi ini pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, karena dengan bekal pendidikan maka manusia mampu menghadapi persaingan dari berbagai lini.

Pendidikan adalahusaha sadar untuk menyiapkan siswa melalui kegiatan bimbingan, pembelajaran, dan pelatihan agar mereka sebagai penerus bangsa dan negara memiliki pengetahuan serta keterampilan sehingga dimasa mendatang mampu berperan secara aktif dalam melanjutkan pembangunan bangsa dan negara. Segala bentuk perubahan yang terjadi dalam dunia pendidikan saat ini tentu menjadi perhatian bagi pemerintah untuk terus menciptakan pendidikan yang berkualitas dan lebih baik bagi seluruh penerus bangsa. Tanpa adanya pendidikan, potensi individu untuk berkembang tentu akan sulit tercapai. Dalam proses tercapainya pembentukan dan pengembangan potensi yang dimiliki oleh anak, terdapat dua lembaga pendidikan yaitu pendidikan formal dan

pendidikan informal. Dalam dunia pendidikan, sekolah dasar merupakan contoh pendidikan formal yang dapat ditempuh anak untuk mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki oleh mereka. Sekolah dasar juga merupakan salah satu tingkatan yang dilalui anak untuk memulai belajar berbagai hal sebelum nantinya melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih mumpuni lagi.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar. Mata pelajaran pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa memiliki kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam kegiatan belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*). Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki peranan penting bagi sebuah pendidikan. Pada jenjang sekolah dasar, pendidikan

jasmani merupakan kegiatan yang menyenangkan dan paling ditunggu-tunggu. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran jasmani, siswa dapat dengan bebas mengeskpresikan diri untuk bergerak tanpa harus terpaku pada kegiatan di dalam kelas.

Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah."[1]Hal ini dimaksudkan agar siswa yang mengikuti kegiatan-kegiatan dalam pembelajaran jasmani menjadi lebih aktif dan mampu mengembangkan kemampuan mereka. Kegiatan yang dilakukan dapat berupa permainan-permainan sederhana yang dibuat secara menyenangkan oleh guru pendidikan jasmani, hal ini dimaksudkan agar siswa dapat lebih aktif dengan bergerak.

Dalam hal ini pendidikan jasmani sangat penting dan perlu diberikan kepada siswa di sekolah formal mulai dari dasar sampai menengah atas. Hal ini dikarenakan mata pelajaran pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana, sistematis agar siswa mampu mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dijenjang sekolah dasar adalah untuk meningkatkan

[1]UU No. 40 Tahun 1950 Pasal 9 tentang Dasar-dasar Pendidikan dan Pengajaran.

kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan melempar.

Gerak dasar lari merupakan gerak yang dilakukan siswa hampir setiap hari, anak-anak senang berlari biasanya anak-anak melakukan gerak dasar lari sambil melakukan aktifitas bermain dan bercengkrama dengan temannya, gerak dasar lari anak sangat penting dimiliki oleh anak agar anak mempunya keterampilan lari yang baik dan benar, dalam pembelajaran di sekolah dasar gerak dasar lari merupakan salah satu kemampuan yang di ajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani, dimana siswa melakukan gerak dasar lari melalui permainan, namun sayangnya guru pendidikan jasmani masih menerapkan gerak dasar lari dalam pembelajaran yang kurang efektif dan bervariasi sehingga siswa kurang antusias dalam melaksanakan kegiatan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur. Temuan yang didapat oleh peneliti sebelum melakukan penelitian yaitu: 1). peserta didik dalam melakukan kegiatan lari masih kurang tepat. 2). adanya siswa yang hanya melakukan kegiatan lari seperti biasa. 3). siswa masih merasa pembelajaran pendidikan jasmani membosankan. 4). siswa kurang antusias dan merasa bosan, mereka cenderung pasif dalam kegiatan lari tersebut. 5). kurang memadainya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, seperti ukuran lapangan yang

kurang luas, hal ini menjadi salah satu faktor yang menghambat kegiatan pembelajaran, sehingga siswa kurang leluasa dalam beraktivitas. Tentunya hal ini dapat mempengaruhi hasil belajar anak dalam kegiatan pembelajaran dan tentunya hal ini juga berdampak terhadap sulit tercapainya tujuan pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, sarana prasana haruslah memadai agar proses pembelajaran dapat dilaksanakan dan berjalan dengan optimal.

Berdasarkan kondisi di atas, kemampuan gerak dasar lari di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur perlu di tingkatkan. Kemampuan gerak dasar lari dapat diterapkan dalam berbagai permainan, olahraga, dan aktifitas jasmani yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan bermain atau dengan permainan sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak, karena pada dasarnya anak-anak lebih suka bermain daripada belajar. Dengan adanya kegiatan bermain atau permainan, tentu kegiatan pembelajaran dapat lebih menyenangkan dan menjadikan siswa yang lebih aktif.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan tindakan perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Perbaikan dapat dilakukan dengan cara memodifikasi permainan tersebut. Modifikasi dalam hal ini bisa berupa modifikasi permainan. Prinsip dari modifikasi adalah mengubah atau menyederhanakan, menganalisis,

dan juga dapat mengembangkan kreatifitas guru sebagai pendidik. mengadakan pembelajaran yang sesuai dengan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti melakukan penelitian di SDN Kayu Manis 01 Pagi Jakarta Timur. Dengan judul “Meningkatkan Kemapuan Gerak Dasar Lari Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Jakarta Timur”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka beberapa identifikasi masalah yang akan di fokuskan dalam penelitian ini antara lain:

1. Peserta didik dalam melakukan kegiatan lari masih kurang tepat.
2. Adanya siswa yang hanya melakukan kegiatan lari seperti biasa.
3. Siswa masih merasa pembelajaran pendidikan jasmani membosankan.
4. Siswa kurang antusias dan merasa bosan, mereka cenderung pasif dalam kegiatan lari tersebut.
5. Kurang memadainya sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, seperti ukuran lapangan yang kurang luas, hal ini menjadi salah satu faktor yang menghambat kegiatan pembelajaran, sehingga siswa kurang leluasa dalam beraktivitas.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, diketahui bahwa permasalahan yang muncul cukup luas. Oleh karena itu, untuk mempermudah penelitian, peneliti membatasi masalah yang diangkat yaitu meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi area dan fokus penelitian mengenai gerak dasar lari melalui modifikasi permainan dapat dirumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan pada siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur?
2. Apakah modifikasi permainan dapat meningkat melalui kemampuan gerak dasar lari pada siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur?

E. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

   Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbaikan, peningkatan, dan perubahan pada diri siswa dalam kaitannya dengan proses latihan gerak dasar lari.

2. Secara Praktis

   Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

   a. Bagi Siswa Sekolah Dasar

      Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peserta didik dalam permainan untuk meningkatkan gerak dasar lari, memperbaiki permasalahan yang ditemukan dalam permainan, dan meningkatkan ketertarikan, kenyamanan, kesenangan dalam diri siswa untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

   b. Bagi Guru Sekolah Dasar

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan terhadap guru dalam meningkatkan kemampuan di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sebagai referensi untuk memperbaiki proses pembelajaran yang lebih efektif dan kreatif sehingga pembelajaran lebih aktif, inovatif, menarik, dan menyenangkan.

   c. Bagi Sekolah

      Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan sekolah kearah yang lebih baik, dan memberikan sumbangan yang positif

terhadap kemajuan sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk dapat memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan sikap professional dalam melaksanakan tugas serta sebagai masukan untuk menambah wawasan bagi kalangan akademis yang akan melakukan penelitian sesuai dengan disiplin ilmu.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Acuan Teori dan Fokus Penelitian

1. Hakikat Kemampuan Gerak Dasar Lari

a. Pengertian Kemampuan Gerak Dasar

Kemampuan menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia berarti kesanggupan, kecakapan, dan kekuatan.[2] Pada dasarnya tingkat kemampuan gerakan setiap anak berbeda-beda namun kemampuan tersebut dapat dikembangkan sesuai tahapan usia pada anak. Seseorang dapat dikatakan mampu apabila ia bisa atau sanggup melakukan sesuatu yang harus dilakukan.

Tentunya setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Pada umumnya seseorang mampu melakukan atau menirukan gerakan-gerakan yang dilakukan oleh orang lain, namun dalam hal ini gerakan yang dilakukan ada yang sudah terlihat baik dan ada yang masih terihat kurang.

Seorang anak dapat dikatakan bahwa ia mampu melakukan gerakan, apabila gerakan yang dilakukan dapat membuat anak menjadi tidak terbeban sambil mengalami perubahan pikiran, dan perilaku yang terus tumbuh, hingga kemampuan anak dalam bergerak dapat berkembang secara optimal.

---

[2]Dwi Yulianti, *Bermain Sambil Belajar Sains di Taman Kanak-Kanak,* Indeks, Tahun 2010, h.64.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah suatu usaha dari seorang individu untuk melakukan usaha berdasarkan kesanggupan individu melakukan sesuatu atas apa yang dilihat ataupun dipikirkan oleh individu tersebut.

Kemampuan gerak dasar manusia secara umum adalah berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Individu mampu mengendalikan gerakan-gerakan yang lebih baik melalui latihan.

Harsuki mengemukakan bahwa gerak pada pendidikan jasmani seluas gerak pada kehidupan sehari-hari. Mulai dari merayap, merangkak, melompat, berjalan, berlari, memanjat, berayun, berguling, berjingkat menggendong, melempar, menangkap, memukul, mengangkat, menahan, mendorong, menarik dan sebagainya.[3] Hal ini berarti dalam kegiatan pendidikan jasmani sangat diutamakan aktivitas gerak dasar yang sesuai seperti gerak yang dilakukan anak pada kehidupan sehari-hari.

Gerak dasar sudah diperkenalkan sejak anak-anak berada di kelas rendah. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup.[4] Keterampilan gerak dapat dibagi menjadi beberapa kategori. Sebuah kategori gerak adalah sebuah kerangka penggolongan, berdasarkan pada unsur-unsur yang sama. Hal ini dapat

---

[3]Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini,* Jakarta: PT. Rajagrafindo Jakarta, Tahun 2009, h.50.

[4]Ma'mun dan Saputra, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak,* (Depdikbud: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, 1999/2000), h.20.

diartikan bahwa gerak dasar memiliki beberapa macam bentuk. Pembagian kategori gerak dasar menurut Asep Kurnia Naggala dan Irwansyah meliputi tiga macam yaitu:

> Gerak dasar non lokomotor (gerak dasar yang dilakukan di tempat saja) gerak dasar non lokomotor (gerak berpindah tempat dengan bermacam-macam posisi) gerak dasar manipulatif (gerakan yang dilakukan oleh individu karena adanya objek yang digerakan)[5].

Gerakan gerakan tersebut merupakan gerak dasar yang sering dilakukan. Contoh dari masing-masing gerak dasar sebagai berikut: Gerak dasar non-lokomotor diantaranya meliuk, menekuk badan, dan mengayunkan lengan atau tungkai. Gerak dasar Lokomotor adalah lari, melompat, dan mendarat. Gerak dasar Manipulatif, adalah memukul, melempar, menangkap, dan menendang.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas mengenai kemampuan dan gerak dasar, dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar adalah aktivitas atau kegiatan seseorang yang mampu atau sanggup melakukan sesuatu dalam melakukan gerakan-gerakan dasar yang dilihat berdasarkan pikiran dan perilakunya dalam aktivitas sehari-hari. Aktivitas pengembangan kemampuan gerak dasar terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kemampuan locomotor, non lokomotor, dan manipulasi.

b. Pengertian Lari

---

[5]Asep Kurnia Naggala dan Irwansyah, *Sehat dan Tangkas olahraga* (Jakarta:PT.Grafindo Media Pratama, 2009), h.2.

Gerakan berlari atau lari termasuk ke dalam kategori gerak lokomotor yang berarti adalah gerak yang dilakukan dalam keadaan tubuh dipindahkan posisinya ke arah mendatar (horisontal) atau ke arah (vertikal), dari satu titik ke titik lainnya dalam sebuah ruang. Lari merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.[6]

Lari sangat banyak macamnya dari yang berjarak pendek hingga jarak jauh. Sebagai keterampilan gerak, lari menurut sudarsini berlari adalah berlari adalah pergerakan kaki yang scepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali.[7]

Pada usia sekolah dasar, anak biasanya sudah mampu menunjukkan bentuk lari yang baik. Dari kemampuan lari yang baik, anak akan mampu lari cepat dengan arah lurus ke depan, lari lurus ke depan kemudian dengan cepat mengubah arah, dan lari berbelok-belok.

Berdasarkan uraian tentang lari, dapat disimpulkan bahwa lari adalah pengembangan dari berjalan yang dipercepat serta mempunyai sifat khusus yaitu pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-

---

[6]Djumidar A, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain* (Jakarta:PT.RajaGrafindo Persada, 2004), h.13.

[7]Sudarsini, *Modul Gerak Dasar Dan Irama* (Malang: Penerbit Gunung Samudra, 2016), h. 4.

kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah, dan posisi badan tidak ada kontak dengan tanah atau tidak bertumpu pada tanah.

c. Gerak Dasar Lari

Gerakan berlari pada usia sekolah dasar, penekanannya terdapat pada kreativitas anak-anak yang sangat dipentingkan, namun tetap harus memperhatikan teknik-teknik yang benar dalam berlari, Secara teknik gerakan lari dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu lari dengan gerakan pelan-pelan dan lari cepat atau sprint.

Tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukan hal-hal esensial sebagai berikut : 1) Tubuh memelihara sedikit kecondongan ke depan selama pola melangkah. 2) kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki. 3) kaki yang menumpu kontak dengan tanah hampir rata dan dekat di bawah titik berat tubuh. 4) lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki tersebut membuat kontak dengan tanah. 5) pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian panggul, lutut, dan pergelangan kaki mendorong tubuh ke depan dan keatas kearah fase melayang. 6) lutut yang mengayun bergerak ke depan dengan cepat pada angkatan lutut tinggi, dan secara bersamaan kaki yang lebih rendah membengkok, membawa tumit dekat ke pantat. [8]

---

[8] *Ibid., h. 5.*

1) Gerakan menginjak-injak tanah, gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak. 2) Gerakan mengangkat ujung kaki satu per satu ke depan setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit. 3) Gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti-ganti dengan frekuensi yang cepat. 4) Gerakan mengangkat lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi yang cepat. Gerakan tersebut harus dilakukan dengan rileks. 5) *Hopping,* yaitu melompat dengan kaki ayun ditahan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan. 6) *Hop jump,* yaitu langkah panjang disertai gerakan lompatan ke depan, kedua kaki saling berganti menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan. 7) *Hopstep* dilakukan dengan tumpuan satu kaki dengan mengangkat lutut bergerak ke depan dengan frekuensi yang cepat dilakukan berganti-ganti kaki.[9]

McClenaghan dan *Gaallahue* dalam Sukintaka memilih lari dalam dua sifat khas, yaitu:[10]

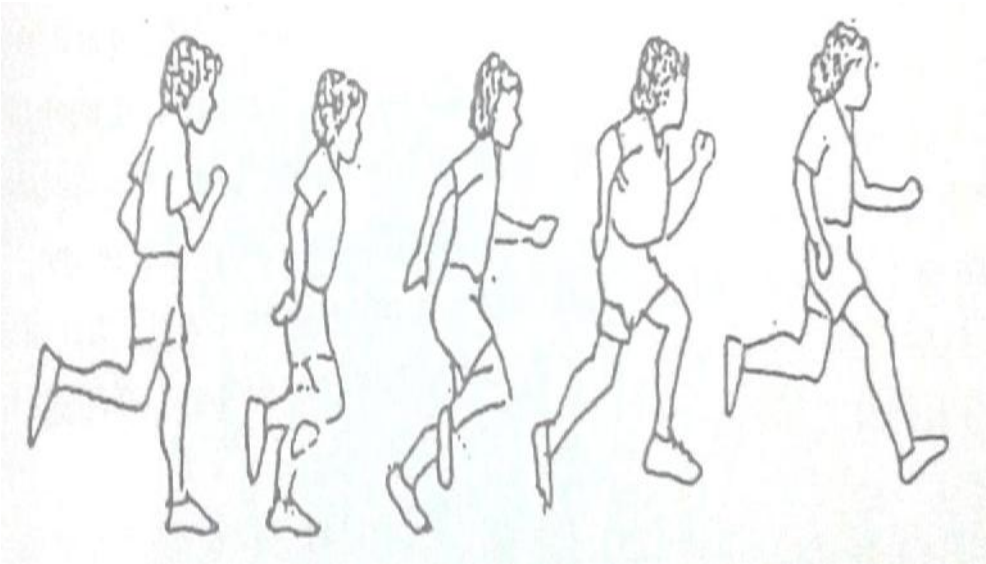
1. Tahap Dasar

   Pada tahap dasar, sikap atau bagian-bagian gerakan pada saat anak berlari dapat diamati, kecuali sifat melayang. Sebab mereka melayang tidak lama karena langkah mereka terlalu pendek, dan paha tidak diangkat tinggi. Namun, gerakan lengan terlihat mencapai sikap vertikal, namun sebenarnya terbatas sampai gerakan horisontal. Pada saat kaki tumpu akan melaksanakan tolakan, dengan merentakan tungkai, tungkai yang ada di belakang

[9]Mochamad Djumindar A. Widya, *op.cit.,* h. 13.

[10]Sukintaka, *Teori Bermain,* (Departemen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992) h. 53-54.

diayunkan ke depan melewati garis tengah badan sampai tempat kontak antara kaki dan tanah.



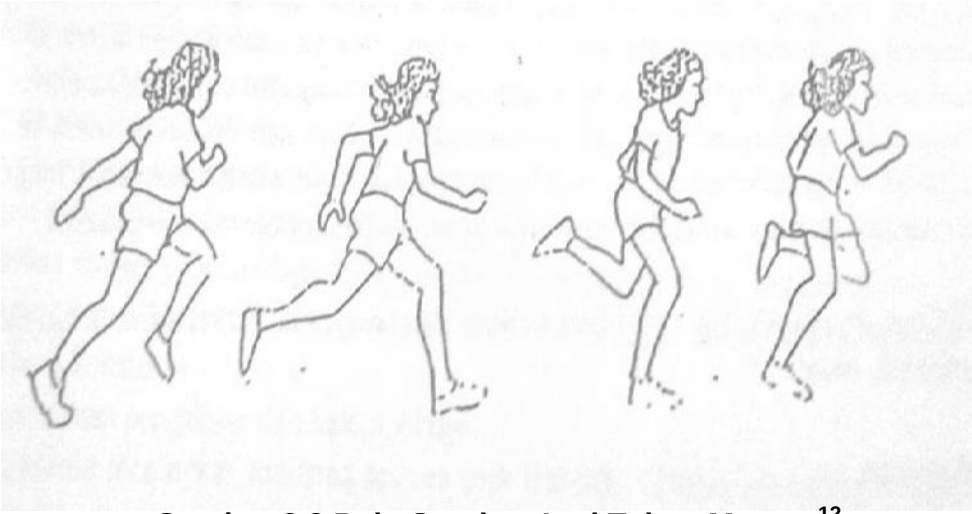
Gambar 2.1 Pola Gerakan Lari Tahap Dasar[11]

2. Tahap Matang

   Tahap matang dapat disebut juga tahap sempurna. Lengan mereka tertekuk pada siku, dan membentuk sudut yang mendekati sempurna, serta diayun mengarah vertikal. Lengan ayun ini bertentangan dengan kaki ayun. Kaki ayun dapat diangkat tinggi-tinggu dan diayunkan ke depan dengan cepat pada asaat kaki tumpu di tekuk secara perlan dan halus, kemudian direntangkan dengan penuh secara cepat melalui pinggul, lutut dan pergelangan

[11] *Ibid.,* h. 53.

kaki. Panjang langkah dan lamanya melayang sangat bergantung pada kemampuan maksimum mereka masing-masing.



Gambar 2.2 Pola Gerakan Lari Tahap Matang[12]

Gerak lari menurut Tomo dalam Ikee Proklamasi adalah gerakan kaki diangkat ke depan dan dihentakkan dengan kuat, gerakan kaki dan lengan berlawanan, gerakan kaki dan lengan harus santai sesuai dengan irama hentakan kaki dan gerakan lengan dekat dengan badan dan ayunan lengan membentuk sudut 90 derajat.[13]

Dari pendapat diatas terdapat beberapa unsur penting dari gerakan lari yaitu: (1) pada gerakan jalan pada setiap langkah diusahakan kaki melangkah secepat mungkin, kaki bertumpu selalu kontak dengan tanah, (2)

---

[12] *Ibid.,* h. 54.

[13] Ikee Proklamasi Agustini dkk, *"Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo"*, Jurnal Volume 26, Nomor 02 (Universitas Negeri Malang, 2016), h.231.

pada gerakan lari terdapat saat dimana kedua kaki melayang diudara yaitu kedua kaki tidak menyentuh tanah, (3) gerakan ayunan tangan siku membentuk kurang lebih 90^0 dan mengayun seirama dengan langkah kaki, (4) gerakan kaki dengan gerakan tangan selalu berlawanan, (5) kecondongan badan pada saat berlari, (6) pandangan mata lurus kedepan, (7) leher tidak kaku.

Dapat disimpulkan Kemampuan gerak dasar lari adalah gerakan dalam memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan memperhatikan indikator seperti gerakan tungkai kaki, posisi tubuh, gerakan lengan, dan pandangan.

2. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan ialah segala usaha orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah kedewasaan.[14] Berdasarkan pernyataan diatas tersebut pengertian pendidikan masih sangat luas. Pendidikan, seperti sifat sasarannya yaitu manusia, mengandung banyak aspek dan sifatnya sangat kompleks.[15]

---

[14]M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis* (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 10.

[15]Umar Tirtarahardja dan S. L. La Sulo, *Pengantar Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005) h. 33.

Menurut Purwanto Pendidikan adalah segala usaha orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya ke arah kedewasaan.[16]Dari pernyataan diatas terlihat bahwa pendidikan mempunyai pengaruh besar yang mana dalam pengaruh itu terdapat aspek-aspek atau nilai-nilai yang diperlukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual ke agamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.[17]

> ”Pendidikan Jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematik 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”.[18]

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

---

[16]M. Ngalim Purwanto, *loc. cit.*

[17]Sukarno DM, Undang-undang Nomor: 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 (Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 2003), h.5.

[18]Aip Syarifuddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan), h. 4.

yang melibatkan interaksi antara peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia seutuhnya.[19]Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuromuskuler, (3) perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual.[20]

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan.Pendidikan Jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan baik di SD ataupun di tingkat pendidikan lainnya.

> Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, yang mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Tujuan tersebut tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan sebaik-baiknya. Untuk mencapai tujuan tersebut, tidak dapat terjadi secara instan, tetapi harus melalui proses dan melibatkan semua komponen yang berkaitan dengan pendidikan untuk bekerjasama secara sinergis untuk mencapai tujuan.[21]

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang membutuhkan kontak langsung dengan lingkungan alam disekitar. Karena pendidikan jasmani ialah mata pelajaran yang mengunakan aktivitas fisik

---

[19]Toho Cholik M. dan Rusli Lutan, *op.cit.,* h. 8

[20]Johansyah Lubis, *Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, (http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh DR. Johansyah Lubis, M.Pd.pdf), h. 1.

[21]Tite Juliantine, *Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*, h. 3

yang menonjolkan kualitias individu baik secara fisik dan emosional yang akan membentuk peserta didik menjadi manusia seutuhnya.

Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani memberikan peranan yang cukup penting yang memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melaui aktivitas jasmani, bermain dan juga berolahraga yang dilakukan secara sistematis. 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 pengetahuan serta pemahaman budaya hidup sehat.

Berdasarkan teori para ahli diatas dapat dinyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari keseluruhan pendidikan yang ada dimana pendidikan jasmani dikemas secara sistematik dalam bentuk aktivitas fisik guna mencapai prestasi dan pengembangan bakat yang tidak terlepas dari penumbuhan kebiasaan dan perilaku hidup sehat.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2) perkembangan neuro muskuler, (3)

perkembangan mental emosional, (4) perkembangan sosial dan (5) perkembangan intelektual.[22]

Selain tujuan di atas Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar yang tersirat dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan 2006 adalah:

> (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif. [23]

Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani yang dijelaskan di atas, penulis menyimpulkan tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah melalui aktifitas jasmani siswa dapat meletakan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai, serta mengembangkan keterampilan gerak dalam mencapai kesehatan, kebugaran jasmani, dan pola hidup sehat yang tersusun secara sistematik.

---

[22] Johansyah Lubis, *Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, (http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4. Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi Oleh DR. Johansyah Lubis, M.Pd.pdf), h. 1.

[23] *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani, op.cit.,* h. 703.

c. Fungsi Pendidikan Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani tidak terlepas dari fungsinya bagi anak-anak SD atau siswa. Fungsi Pendidikan Jasmani menurut Tite Juliantine, Pendidikan Jasmani merupakan alat untuk membina seseorang agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.[24]

Menurut kurikulum tingkat satuan pendidikan tahun 2006 fungsi Pendidikan Jasmani bagi siswa adalah:

> Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan antara lainnya: sikap yang positif, landasan karakter moral yang kuat, pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis, kemampuan dan keterampilan gerak dasar, sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.[25]

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, fungsi pendidikan jasmani bagi siswa SD yaitu untuk membina kebiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia serta memberikan kesan yang menyenangkan dalam pembelajaran.

---

[24] Tite Juliantine, *op.cit.,* h. 7.

[25] *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani*, *op.cit.,* h. 703.

d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

> 1) 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, 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya, 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan,berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, 7) 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 cidera, 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.[26]

3. Karakteristik Siswa Kelas II SD

Dalam proses pertumbuhan, setiap anak tentu mengalami perkembangan dan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Hal tersebut terlihat dari adanya perbedaan secara fisik, mental, cara berfikir, serta perasaan sosial dari setiap anak. Karakteristik utama dari siswa sekolah dasar yaitu mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam

---

[26] *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI, 2006.*

berbagai hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan kognitif, bahasa, kepribadian, dan perkembangan fisik.

Menurut Harsuki pada usia kelas I dan II perlu diperhatikan petumbuhan tulang-tulang panjang anak, terutama apada bagian kaki, tangan, dan rongga tubuh anak. Perlu adanya peningkatan otot-otot pada kaki, tangan, dan tubuh. Mereka mampu menirukan gerakan binantang sesuai dengan cilustrasi dari cerita. Selain itu diperlukannya latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan paru-paru dan jantung khususnya bagi siswa kelas I dan II hal ini dapat dilakukan dengan mengajarkan cara berjalan atau berlari.[27]

Menurut *Elizabeth B. Hurlock* dalam buku Psikologi Perkembangan menjelaskan bahwa anak berusia 6-13 tahun tergolong kedalam akhir masa kanak-kanak yang memiliki ciri-ciri penting sebagai berikut:

> (1) bagi banyak orangtua akhir masa kanak-kanak merupakan usia yang menyulitkan. Suatu masa di mana anak tidak mau lagi menuruti perintah dan di mana ia lebih banyak dipengaruhi oleh teman-teman sebaya daripada oleh orangtua dan anggota keluarga lain; (2) para pendidik melabelkan akhir masa kanak-kanak dengan usia sekolah dasar. Pada usia tersebut anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa; dan mempelajari berbagai keterampilan penting tertentu, baik keterampilan kurikuler maupun ekstrakurikuler; (3) bagi ahli psikologi, akhir masa kanak-kanak adalah usia berkelompok. Suatu masa di mana perhatian utama anak tertuju pada keinginan diterima oleh teman-teman sebaya sebagai anggota kelompok, terutama kelompok yang bergengsi dalam pandangan teman-temannya. [28]

---

[27]Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini* (Jakarta: Raja Grafindo, 2003), h. 71.

[28]Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2011), h.146.

Muhibbin Syah mengatakan masa anak-anak berlangsung antara usia 6-12 tahun dengan ciri-ciri utama sebagai berikut:

> (1) memiliki dorongan untuk keluar dari rumah dan memasuki kelompok sebaya *(peer group*); (2) keadaan fisik yang memungkinkan atau mendorong anak memasuki dunia permainan dan pekerjaan yang membutuhkan keterampilan jasmani; (3) memiliki dorongan mental untuk memasuki dunia konsep, logika, simbol, dan komunikasi yang luas.[29]

Pada tahap operasional konkret, yaitu usia 7-11 tahun anak sudah mulai menggunakan logika, adapun proses-proses penting selama periode ini adalah sebagai berikut;

> (1) Pengurutan, kemampuan untuk mengurutkan objek menurut ukuran, bentuk, ataupun ciri lainnya. Seperti mampu mengurutkan ukuran benda dari yang berukuran paling besar hingga paling kecil; (2) Klasifikasi, merupakan kemampuan untuk memberi nama dan mengidentifikasi serangkaian benda menurut tampilan, ukuran, atau karakteristik lainnya; (3) *Decentering,* dalam tahap ini anak mulai mempertimbangkan beberapa aspek dari suatu permasalahan agar bisa memecahkannya; (4) *Reversibility,* dalam tahap ini anak mulai memahami bahwa jumlah atau benda-benda dapat diubah, kemudian kembali ke keadaan awal; (5) Konservasi, anak memahami bahwa kuantitas, panjang, ataupun jumlah benda-benda tidaklah berhubungan dengan pengaturan maupun tampilan dari objek atau benda tersebut; (6) penghilangan Egosentrisme, kemampuan anak dalam melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain.[30]

---

[29]Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* (Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 1995), h.51.

[30]Nurla Isna Aunillah, *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah* (Jakarta; Laksana, 2011), h. 33-35.

Pada dasarnya karakteristik siswa sekolah dasar adalah bergerak, anak senang bergerak dan bermain dalam kegiatan kesehariannya, anak juga cenderung untuk mencari tahu hal-hal yang menarik perhatian mereka. Dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani mengenai dasar-dasar gerakan dapat di berikan melalui kegiatan permainan yang dimodifikasi agar sesuai dengan karateristik siswa. Oleh sebab itu, guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kegiatan pemeblajaran agar dapat diterima dengan baik, menyenangkan, serta dapat mengembangkan kemampuan serta pertumbuhan fisik anak dengan baik.

B. Acuan Teori Rancangan Intervensi Tindakan

1. Hakikat Modifikasi Permainan

a. Pengertian Modifikasi

Untuk mengajarkan gerak dasar berlari yang menyenangkan kepada siswa khususnya bagi siswa kelas awal, perlu adanya permainan-permainan yang menyenangkan. Hal ini dimaksukan untuk menarik perhatian siswa terhadap pembelajaran yang diadakan oleh guru, juga untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh siswa.

Konsep modifikasi sendiri merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP *(Developmentally Appropriate Practice)*. Artinya bahwa tugas ajar yang

disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.[31]

Samsudin mengatakan esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajar.[32] Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang kurang terampil menjadi lebih terampil.

Dalam pelaksanaannya, guru pendidikan jasmani harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta bagaimana cara memodifikasinya. Minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan sarana prasarana yang ada. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, memodifikasi yang sudah ada namun disajikan dengan cara yang lebih baik dan menarik.

Menurut *Aussie* dalam Ega Trisna, pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:

> (1) Siswa-siswa belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, (2) berolahraga dengan peralatan dan peraturan

---

[31]Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*,(Depdikbud :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, 1999/2000), h.1.

[32]Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA* (September, 2013), h.58-59.

yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada siswa, (3) olahraga yang dimodifikasiakan mampu mengembangkan keterampilan siswa lebih cepat dibanding dengan peralatan yang standar untuk orang dewasa, (4) olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa-siswa dalam situasi kompetitif.[33]

Sedangkan secara operasional Ateng mengemukakan bahwa modifikasi permainan sebagai berikut:

(1) jumlah pemain dalam setiap regu. (2) ukuran lapangan diperkecil, (3) waktu bermain pendek, (4) sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak, (5) sederhanakan alat yang digunakan, dan (6) ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.[34]

Lutan menyatakan modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan:[35]

a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran,
b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi,
c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Dengan melakukan modifikasi, guru pendidikan jasmani akan menjadi lebih mudah dalam dalam menyajikan materi pelajaran tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan dari materi tersebut. Anak juga akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

---

[33]Ega Trisna, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Bandung : Alfabeta, 2013), h.80.
[34]Samsudin, *Op.Cit.,* h. 64.
[35]*Ibid.,* h. 59.

Sejalan dengan Ega trisna, pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa, sehingga siswa akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan bahagia.[36]

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang pembelajaran dapat di modifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor :

> (1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan, (3) jenis skill yang digunakan, (4) aturan yang digunakan, (5) jumlah pemain, (6) organisasi pemain, (7) tujuan permainan.[37]

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan pendekatan alternatif yang digunakan guru dengan menyesuaikan kondisi kelas yang meliputi jumlah pemain dalam setiap regu, ukuran lapangan, waktu bermain, tingkat kesulitan permainan, alat yang digunakan, dan mengubah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar kegiatan pembelajaran menjadi lebih menyenangkan tanpa menghilangkan makna dari pelajaran yang diberikan.

---

[36]Ega Trisna, *loc.cit.,* h. 80.

[37]Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, *op.cit.*h. 31.

b. Pengertian Permainan

Selain dengan mem-modifikasi pembelajaran, untuk menjadikan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih menyenangkan dapat dilakukan dengan menggunakan permainan. Hal ini sejalan dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu agar anak di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat merasakan kepuasan dan kesenangan, sehingga anak terdorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.

Elizabeth Hurlock dalam Suyadi mengatakan bahwa bermain merupakan aktivitas-aktivitas untuk memperoleh kesenangan.[38] Artinya, kesenangan dan kepuasan anak dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas jasmani yang terdapat di dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Anak akan lebih mudah menerima dan memahami materi yang di berikan apabila anak merasa senang dalam melakukan aktivitasnya.

Permainan bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Permainan dapat memberi selingan dari kehidupan sehari-hari, sehingga dapat diharapkan akan mendapatkan kesegaran kembali setelah melakukan permainan. Bagi anak, permainan merupakan dunia untuk mereka. Hal ini di karenakan anak mengenal dunia sekitarnya secara alami melalui permainan-permainan. Bagi anak permainan bukan hanya untuk memperoleh kesenangan semata

---

[38]Suyadi, *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*, PT Pustaka Insan Madani, Tahun 2010, h. 31.

namun sebagai sarana belajar untuk mendapakan pengetahuan, pembentukan watak, dan sebagai sarana untuk bersosialisasi bagi anak.

Hal ini sejalan dengan *Cosby dan Sawyer* (1995:85) dalam Yuliani yang menyatakan bahwa permainan secara langsung mempengaruhi seluruh area perkembangan anak dengan memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar tentang dirinya, orang lain dan lingkungannya.[39] Permainan memberikan kebebasan bagi anak-anak untuk berimajinasi, menggali potensi atau bakat serta berkreativitas.

Bigo, Kohnstam, dan Palland dalam Sukintaka berpendapat bahwa permainan mempunyai makna pendidikan dengan uraian sebagai berikut:

> (a) permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat, (b) dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain, dan mengetahui sifat alat, (c) dalam permainan, anak akan mempunyai suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patu dan spontan, (d) dalam permainan, anak mengungkapkan macam-macam emosinya dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosinya diungkapkannya, serta tidak mengarah pada prestasi, (e) dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak, (f) permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat *"fair play"* (jujur, sifat kesatria atau baik) dalam bermain.[40]

---

[39]Yuliani Nurani Sujiono, *Bermain Kretif Berbasis Kecerdasan Jamak*, Indeks Jakarta, Tahun 2010, h.42.

[40]Sukintaka, *op.cit.*, h.5.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan kegiatan atau cara belajar yang menimbulkan kesenangan dan dapat mempengaruhi perkembangan anak untuk mempelajari tentang dirinya, orang lain ataupun lingkungannya yang mempunyai nilai positif dalam mengisi waktu luang dan bermanfaat bagi jasmani ataupun rohani sehingga anak terdorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani.

c. Modifikasi Permainan

Yoyo Bahagia dan Adang Suherman mengatakan beberapa kritik terhadap permainan dan olahraga yang pelaksanaannya tidak dimodifikasi, sebagai berikut:

> 1) permainan dan olahraga hanya untuk orang-orang yang terampil, 2) permainan dan olahraga hanya untuk surplus energi, 3) permainan dan olahraga hanya untuk kesenangan, 4) permainan dan olahraga mengabaikan prinsip perkembangan, 5) permainan dan olaharga merupakan aktivitas *"teacher centered".* 6) permainan dan olahraga seringkali membuat anak kecil bosan, 7) permainan dan olahraga mengabaikan kemajuan belajar siswa.[41]

Sehubungan dengan kritik terhadap permainan dan olahraga formal seperti yang telah dipaparkan tersebut, maka pembelajaran permainan dan olahraga harus dikembangkan dan dimodifikasi sesuai dengan prinsip *"Developmentally Appropriate Practice" (DAP).*

---

[41]Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, *op.cit.,* h. 12-15.

Australian Sports Commission dalam Saryono menjelaskanmodifikasi permainan dalam penjas memiliki karakteristik sebagai berikut:

> 1) sesuai dengan kemampuan anak (umur, kesegaran jasmani, status kesehatan, tingkat keterampilan, dan pengalamansebelumnya); 2) aman dimainkan (tidak membahayakan siswa dalam kegiatan permainan, dan seluruh siswa dapat ikut serta dalam kegiatan); 3) memiliki beberapa aspek alternatif seperti ukuran berat dan bentuk peralatan, lapangan permainan, waktu bermain, peraturan, jumlah pemain, rotasi atau posisi pemain; 4) mengembangkan pemain dan keterampilan olahraga yang relevan yang dapat dijadikan dasar pembinaan selanjutnya.[42]

Dalam pelaksanaaannya, setiap pembelajaran memiliki maksud dan tujuan tertentu, Lutan (1998) menyatakan modifikasi dalam suatu mata pelajran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar: 1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran; 2) meningkakan kemungkinan keberhasilah dalam berpartisipasi; 3) siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar.[43]

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik anak.

Menurut Bahagia pemberian permainan dan olahraga secara DAP atau yang disebut dengan istilah *"Phisically Educated Person"* (seseorang yang terdidik fisiknya) memiliki keuntungan diantaranya:

---

[42]Saryono, "*Prinsip dan Aplikasi dalam Modifikasi Sarana dan Prasarana Penjas*", Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol.5, No. 1 (Yogyakarta: FIK UNY, 2008), h. 37.

[43]Samsudin, *op.cit.,*h. 59.

> 1) menunjukkan kemampuan mengkombinasikan keterampilan manipulatif, *locomotor, dan non-locomotor* baik yang dilakukan secara perorangan ataupun dengan orang lain; 2) menunjukkan kemampuan pada aneka ragam bentuk aktivitas jasmani: 3) menunjukkan penguasaan pada beberapa bentuk aktivitas jasmani; 4) memiliki kemampuan tentang bagaimana caranya mempelajari keterampilan baru; 5) menerapkan konsep-konsep dan prinsip-prinsip pengembangan keterampilan gerak; 6) mengetahui aturan, strategi, dan perilaku yang harus dipenuhi pada aktivitas jasmani yang dipilih; 7) memahami bahwa aktivitas jasmani memberi peluang untuk mendapatkan kesenangan, menyaakan diri pribadi, dan berkomunikasi; 8) menghargai hubungan dengan orang lain yang diperoleh dari partisipasi dalam aktivitas jasmani.[44]

Dari pendapat ahli di atas terlihat bahwa permainan memiliki banyak manfaat seperti menunjukan kemampuan mengkombinasi dan aktivitas, mengetahui strategi aturan dan perilaku yang harus di penuhi.

Dalam hal ini, permainan yang dimodifikasi misalnya permainan *"Hijau-Hitam"*dalam permainan sebenarnya permainan hijau hitam tidak menggunakan alat, modifikasi yang dilakukan nantinya permainan akan menggunakan alat permainan berupa bola tenis atau sejenisnya. Permainan lainnya yang nantinya akan dilakukan modifikasi adalah permainan menjala ikan, bentengan permainan yang akan di modifikasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa modifikasi pemainan adalah pendekatan alternatif yang dilakukan untuk mengembangkan keterampilan anak dalam proses pembelajaran sehingga anak dapat berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, pendekatan ini disesuaikan dengan

---

[44]Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, *op.cit.,*h. 15.

kondisi sarana dan prasana, karakteristik anak, atau menyederhanakan peraturan-peraturan yang ada dan dapat menciptakan suasana yang menarik tanpa mengilangkan unsur-unsur atau makna dari dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga memberikan nilai positif dan memberikan rasa senang bagi anak.

Modifikasi permainan dapat dilakukan dengan cara mengubah atau menyesuaikan struktur dari permainan. Dalam hal ini yang dapat dimodifikasi sesuai pendapat ahli di atas seperti peraturan permainan di sesuaikan dengan karakteristik anak, peralatan yang digunakan aman untuk dimainkan, memiliki aspek alternatif dan mengembangkan keterampilan selain itu modifikasi juga menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa-siswa dalam situasi kompetitif dalam permainan dengan indikator modifikasi pengembangan (1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan, (3) jenis skill yang digunakan, (4) aturan yang digunakan, (5) jumlah pemain, (6) organisasi pemain, (7) tujuan permainan.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan merupakan upaya dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi permainan untuk siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur. Berdasarkan eskplorasi peneliti, ditemukan beberapa hasil bahasan yang relevan dan berkaitan dengan penelitian ini.

Pertama, penelitian dari Mardon Isoga pada tahun 2015 dengan judul "Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Kecil di Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan".[45] Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan kecil. Dalam penelitian ini Mardon Isoga menyatakan bahwa pada siklus I skor terendah 12 dan skor tertinggi 16 dan jumlah skor keseluruhan 413, dengan rata-rata skor kelas mencapai 69%. Pada tahap I ini baru ada 4 orang siswa yang mmendapatkan skor diatas 80 dari yang di targetkan 75% mendapatkan skor 80. Pada siklus II dengan total 489, jumlah siswa yang memenuhi target ada 26 orang dari target 74 % dari jumlah siswa mendapatkan nilai 80. Skor untuk permainan kecil pada siklus I adalah 76% dan siklus II terjadi peningkatan sebesar 24% menjadi 100%.

Kedua, adalah penelitian yang dilakukan oleh Elli Yikwa pada tahun 2017 tentang "Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Siswa Kelas III SDN Kebon Manggis 01 Jakarta Timur".[46] Dilaksanakannya penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar melalui permainan kecil. Elly Yikwa menyatakan gerak dasar lari melalui permainan kecil dapat

---

[45]Mardon Isoga, *"Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Kecil di Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan"*, Skripsi (Universitas Negeri Jakarta, 2015)

[46]Elly Yikwa, "*Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Siswa Kelas III SDN Kebon Manggis 01 Jakarta Timur*", Skripsi (Universitas Negeri Jakarta, 2017)

ditingkatkan dengan hasil pada siklus I presentase kemampuan gerak dasar lari meningkat sebanyak 12% dari 69% dan pada siklus II persentase mengalami peningkatan sebesar 81%.

Ketiga, adalah penelitian yang dilakukanAhmad Komar Ruzaman Pada Tahun 2014 Yang Berjudul "Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SDN Pondok Kopi 04 Pagi Jakarta Timur"[47]

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Kemampuan Passing Bawah melalui Modifikasi permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SDN Pondok Kopi 04 Pagi Jakarta Timur. Pada penelitian ini dilakukan dengan dua siklus. Dalam siklusnya menggunakan metode dengan model siklus Kemmis dan Taggart. Maksudnya adalah pada model ini terdapat tahap perencanaan *(planning),* tindakan *(acting),* pengamatan *(observation),* dan refleksi *(reflection).* Dan untuk pengumpulan datanya digunakan instrumen tes dan instrumen non tes dengan berupa instrumen pemantau tindakan dan catatan lapangan.pada tindakan pembelajaran meningkatkan kemampuan pasing bawah melalui modifikasi permainan Bola Voli ternyata menunjukkan adanya peningkatan sesuai yang diharapkan. Pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan Kemampuan pasing bawah yaitu meningkat dari Jumlar rata-rata dari dua pertemuan sebesar 60,94% pada siklus I ke 76,17% pada

[47]Ahmad Komar Ruzaman*, "Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SDN Pondok Kopi 04 Pagi Jakarta Timur",* Skripsi (Universitas Negeri Jakarta, 2014)

siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 15,23%. Sementara pemantauan tindakan dalam proses pembelajaran Melalui modifikasi permainan Bola Voli meningkat dari hasil rata-rata dua pertemuan sebesar 65% pada siklus I ke 82,5% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 17,5%. Berdasarkan presentase data pemantauan tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi permainanbola voli dapat meningkatkan Kemampuan Passing Bawah di Kelas VI SDN Pondok Kopi 04 Pagi Jakarta Timur.

Ketiga penelitian yang telah dijelaskan diatas relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang relevan dengan penulisan skripsi ini, maka peneliti mencoba menelit gerak dasar yang sama, yaitu gerak dasar lari menggunakan modifikasi permainan. Dari hasil acuan tersebut, peneliti dapat melakukan penelitian tentang meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan pada siswa kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.

D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan

Berdasarkan penjelasan kerangka teoretis mengenai kemampuan gerak dasar, dijelaskan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan adalah aktivitas atau kegiatan seseorang yang mampu atau sanggup melakukan sesuatu dalam melakukan gerakan-gerakan dasar yang dilihat berdasarkan pikiran dan perilakunya dalam aktivitas sehari-hari. Gerak dasar lari sangat di

pengaruhi oleh kemampuan yang dimiliki oleh siswa dalam menguasai teknik lari jika siswa sudah menguasai teknik lari maka siswa akan mampu melakukan gerak dasar lari dengan tepat. Salah satu cara yang digunakan oleh guru sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari adalah dengan melakukan modifikasi permainan.

Modifikasi permainan dapat menjadi sebuah pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama untuk sekolah dasar. Hal ini dikarenakan modifikasi yang dilakukan dalam permainan dapat membuat siswa senang dan tertarik terhadap materi yang diajarkan oleh guru. Penerapan modifikasi permainan dapat dilakukan dengan cara mengubah atau menyesuaikan struktur dari permainan yang disesuaikan oleh karakteristik siswa tanpa menghilangkan makna dari suatu permainan. Modifikasi juga dapat membuat siswa menjadi lebih aktif dalam melakukan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam hal ini peran aktif seorang guru sangat diperlukan, dengan adanya modifikasi permainan dalam melatih gerak dasar lari dapat memberikan solusi dalam melakukan kegiatan pembelajaran untuk siswa di sekolah, khsusunya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini memfokuskan pada penerapan modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari. Modifikasi yang dilakukan nantinya dilakukan dengan cara mengembangkan struktur permainan. pengembangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor :

(1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan, (3) jenis skill yang digunakan, (4) aturan yang digunakan, (5) jumlah pemain, (6) organisasi pemain, (7) tujuan permainan.

Seperti halnya permainan-permainan berikut:

1. **Permainan Segitiga atau Lingkaran**

   (dimodifikasi menjadi segitiga, persegi dan lingkaran)

   - Modifikasi yang dilakukan

     a. Ukuran lapangan

        (disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

     b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan

        (sebelum modifikasi)

        bentuk coretan hanya segitiga dan lingkaran

        (dimodifikasi menjadi)

        bentuk coretan berupa gambar segitiga, persegi dan lingkaran dengan menggunakan kapur

     c. Aturan yang digunakan

        (sebelum modifikasi)

        - Siswa lari berkeliling sambil bernyanyi lagu anak-anak.
        - Sambil bernyanyi dan berlari, siswa harus mendengarkan peluit dari guru.

- Bila guru membunyikan satu peluit pendek, maka siswa harus masuk ke dalam gambar segitiga secara berpasangan sebanyak 3 orang
- Bila guru membunyikan satu peluit panjang, maka siswa harus masuk ke dalam gambar lingkaran secara berpasangan sebanyak 4 orang
- Apa bila guru membunyikan lebih dari satu kali maka hanya sebagai pengesahan saja dan tidak mempunyai arti untuk masuk ketempat
- Bagi mereka yang tidak mendapatkan pasangan berarti dianggap mati satu kali.

(sesudah dimodifikasi)

- Siswa berlari berkeliling sambil bernyanyi lagu anak-anak.
- Sambil bernyanyi dan berlari mereka harus mendengarkan peluit dari guru.
- Bila guru membunyikan peluit pendek satu, maka siswa masuk ke dalam segitiga sebanyak 3 orang
- Bila guru membunyikan peluit pendek dua, maka siswa masuk kedalam persegi sebanyak 4 orang
- Bila guru membunyikan peluit panjang satu, maka siswa masuk kedalam lingkaran berjumlah 2 orang

- Apa bila guru membunyikan lebih dari satu kali panjang, maka hanya sebagai pengesahan saja dan tidak mempunyai arti untuk masuk ketempat
- Bagi mereka yang tidak mendapatkan pasangan dan dan jumlah kurang maka akan diberikan hukuman berupa skotjump 5 kali

2. Permainan Menjala Ikan

➢ Modifikasi yang dilakukan

a. Ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Lapangan berbentuk persegi panjang dan salah satu sudutnya terdapat ruang hasil tangkapan

(dimodifikasi menjadi)

Lapangan berbentuk persegi panjang dan tidak ada ruang hasil tangkapan

c. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Siswa dibariskan menjadi 3 syaf.

- Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala. Jala dengan jala bergandengan tangan dan sisanya menjadi ikan
- Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam
- Ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup
- Ikan yang tertangkap dikumpulkan di sudut lapangan. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus berkumpul di tempat ikan yang terjaring
- Jala disiapkan di sudut lapangan dan ikan bebas memilih tempat atau berlari

(sesudah dimodifikasi)

- Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dankelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf
- Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan
- Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam

- Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup
- Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala
- Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala
- Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap

3. Permainan Balapan Kuda

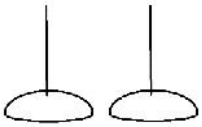
➢ Modifikasi yang dilakukan

a. ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

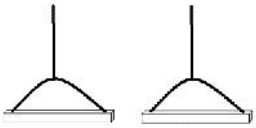
b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Menggunakan batok kelapa yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki 

(dimodifikasi menjadi)

Menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia

sebagai alas kaki 

c. aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- berlomba menggunakan batok kelapa yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis akhir

(sesudah dimodifikasi)

- Siswa dibariskan menjadi 4 kelompok
- Berlomba berkelompok menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung
- di garis ujung sudah siap anggota kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari
- Setiap kelompok berjumlah 5-10 orang

4. Permainan Hijau Hitam

➢ Modifikasi yang dilakukan

a. Ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Tidak Menggunakan Alat

(dimodifikasi menjadi)

Menggunakan Aaat (bola plastik atau benda lainnya yang dapat digenggam)

c. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Siswa di bariskan menjadi 2 syaf di tengah lapangan
- Masing–masing syaf berhadapan satu sama lain atau dengan kata lain siswa mempunyai pasangan dari syaf lainnya (pasangan yang berada di hadapannya)
- Masing-masing syaf di beri nama hijau dan hitam
- Masing-masing syaf memperhatikan aba-aba dari guru, apabila guru menyebut hijau maka syaf hijau segera berlari menuju ujung lapangan garis bebas dan syaf hitam berusaha mengejar syaf hijau sebelum lewat garis bebas

(sesudah modifikasi)

- Siswa dibariskan menjadi 2 syaf di tengah lapangan dan di ujung garis bebas diberi benda yang dapat di genggam
- Masing–masing syaf berhadapan satu sama lain atau dengan kata kata lain anak-anak mempunyai pasangan dari syaf lainnya(pasangan yang berada di hadapannya)
- Masing-masing syaf di beri nama hijau dan hitam
- Masing-masing syaf memperhatikan aba-aba dari guru, apabila guru menyebit hijau maka syaf hijau segera berlari menuju ujung lapangan garis bebas, kemudian berlari kembali mengambil benda yang berada di tengah dan syaf hitam berusaha mengejar syaf hijau sebelum lewat garis bebas.
- Apabila sudah melewati garis bebas maka syaf hitam masuk melewati garis bebas dan lari kembali untuk mengambil benda yang ada di tengah tadi

5. Permainan Galasin

- Modifikasi yang dilakukan

a. ukuran lapangan

(sebelum modifikasi)

berbentuk persegi

(dimodifikasi menjadi)

berbentuk persegi panjang

b. bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Tidak Menggunakan Alat

c. aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Permainan terdiri dari 2 kelompok, 1 kelompok jaga dan 1 kelompok lawan
- setiap siswa dari grup penjaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan.
- Satu siswa menjaga garis tengah yang bergerak tegak lurus dengan penjaga yang lain
- Jarak antara satu penjaga dengan penjaga yang berada di belakangnya sejauh lima langkah
- Sedangkan jarak rentangan sebanyak 4 kali rentangan tangan.

(sesudah modifikasi)

- Permainan terdiri dari 2 kelompok, 1 kelompok jaga dan 1 kelompok lawan
- Setiap siswa dari grup penjaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris kebelakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan.
- Satu orang menjaga garis tengah yang bergerak tegak lurus dengan penjaga yang lain
- Jarak antara satu penjaga dengan penjaga yang berada di belakangnya sejauh 4 langkah besar.
- Sedangkan jarak rentangan sebanyak 3 kali rentangan tangan.

6. Permainan Ucing Jongkok

➢ Modifikasi yang dilakukan

a. Ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

Tanpa menggunakan alat

(dimodifikasi menjadi)

Menggunakan alat

c. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Siswa diundi untuk menjadi kucing.
- Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing
- Agar selamat dari kejaran siswa dapat berjongkok
- Pemain akan terbebas dari posisi jongkok apabila di sentuh sambil berkata ”bangun”
- Siswa yang baru bangun tidak boleh langsung jongkok harus menunggu beberapa saat

(sesudah dimodifikasi)

- Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri.
- Kelompok putra maju terlebih dahulu.
- Guru melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi kucing.
- Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dengan cara mengenai lawan dengan alat berupa selendang yang telah di berikan oleh guru.

- Selendang tersebut nantinya akan digunakan untuk mengenai lawan, namun selendang tersebut tidak bolah dilempar, melainkan di kalungkan di leher siswa yang tertangkap.
- Bagi siswa yang terkena selendang oleh kucing maka harus bergantian menjadi kucing, dan sebaliknya kucing tersebut maka bebas dan dapat di tangkap oleh kucing.
- Agar selamat dari kejaran kucing maka siswa yang tidak menjadi kucing diperbolehkan untuk berjongkok.
- Siswa yang berjongkok akan terbebas apabila di sentuh oleh temannya sambil berkata “bangun”
- Siswa yang baru bangun dari jongkok tidak boleh langsung jongkok kembali, namun harus menunggu beberapa saat.

E. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritik dan pengembangan konseptual perencanaan tindakan tentang meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan, maka hipotesis penelitian tindakan dirumuskan sebagai berikut: melalui penerapan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari

dalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui data secara empiris tentang peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi permainan kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengambil lokasi di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur, yang bertempat di Jl. Kayu Manis IV, Kecamatan Matraman, Jakarta Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2017/2018 yaitu dimulai dari Bulan Januari-Februari 2018. Penelitian dilaksanakan di kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.

C. Metode Penelitian dan Desain Intervensi Tindakan(Rancangan Siklus Penelitian)

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Iskandar berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis, dan empiris reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh tenaga pendidik, kolaborasi (tim peneliti) yang sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar-mengajar, untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan.[48]

Penelitian tindakan kelas sendiri sudah dikenal lama dalam dunia pendidikan. Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian tindakan *(action research)* yang dilakukan oleh tenaga pendidik yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dan kuantitas proses pembelajaran di kelas.

Sejalan dengan Kunandar (2008) penelitian tindakan *(action research)* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh tenaga pendidik atau bersama dengan orang lain (kolaborasi) yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelasnya.[49]

Sedangkan Trianto menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu studi yang sistematis (penelitian) yang dilakukan oleh pelaku

---

[48]Iskandar, *Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), h. 21.
[49]*Ibid.,* h. 21.

pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran melalui tindakan yang terencana dan dampak dari tindakan yang telah dilakukan.[50]

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk menghasilkan sebuah pengetahuan baru yang memiliki kekhususan tertentu dibanding dengan pengetahuan yang dihasilkan oleh penelitian jenis lain. Yunus Abidin berpendapat, bahwa tujuan penelitian tindakan kelas diantaranya:

> (1) Untuk meningkatkan kemampuan diri peneliti dan situasi sosial tempat peneliti melaksanakan penelitian; (2) untuk menjadi sebuah cara kerja yang demokratis untuk mengembangkan organisasi secara berkelanjutan; (3) sebagai sebuah metode penelitian yang mengangkat perubahan soial dalam dunia nyata; (4) untuk menghasilkan teori yang hidup den membumi tentang bagaimana mengembangkan praktik pembelajaran dan menginformasikan praktik pembelajaran baru yang baik.[51]

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional dan empiris yang dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelas.

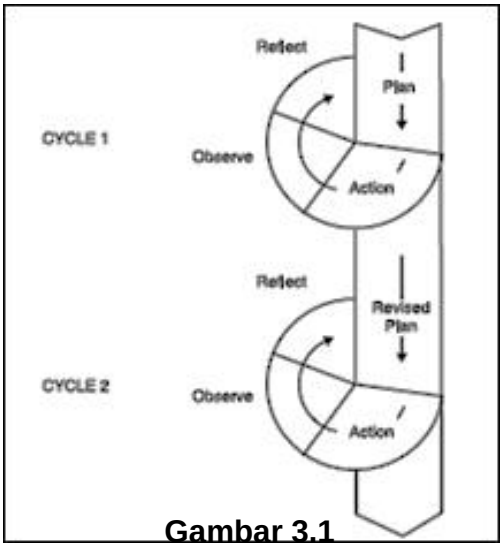
2. Desain Tindakan

---

[50]Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2011),
h. 15.

[51]Yunus Abidin, *Penelitian Pendidikan dalam Gamintan Pendidikan Dasar dan Paud* (Bandung: Rizqi Press, 2011), h. 220.

Desain tindakan yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah model Kemmis dan McTaggart. Prosedur kerja dalam penelitian tindakan kelas menurut Kemmis dan McTaggart menggambarkan proses penelitian tindakan kelas dengan empat tahap rancangan, yang terdiri dari: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap, yaitu:



Gambar 3.1

Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis dan McTaggart[52]

1. **Perencanaan Tindakan *(Plan)***

   Perencanaan tindakan dilakukan dengan menyusun perencanaan tindakan berdasarkan pada identifikasi masalah pada masa observasi awal sebelum penelitian dilaksanakan. Rencana tindakan pada tahap ini mencakup semua langkah-langkah tindakan secara rinci. Segala

[52]*Ibid.,* h. 232.

keperluan pelaksanaan penelitian tindakan kelas, seperti materi atau bahan ajar, rencana pembelajaran, metode, teknik mengajar, teknik atau instrumen observasi dipersiapkan dengan matang pada tahap ini. Perlu juga memperhitungkan segala kendala yang mungkin timbul.

2. Pelaksanaan Tindakan *(Action)*

Dalam tahap ini, rancangan strategi dan skenario pembelajaran yang telah dipersiapkan mulai diterapkan. Pelaksanaan tindakan yang berlangsung di dalam kelas ini merupakan realisasi dari segala teori pendidikan dan teknik mengajar yang telah disiapkan, serta mengacu pada kurikulum yang berlaku dan hasilnya diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan atau kerjasama peneliti dengan subjek penelitian sehingga dapat mempertajam rekleksi dan evaluasi terhadap apa yang terjadi di kelas.

3. Pengamatan *(Observe)*

Tahap pengamatan atau observasi merupakan kegiatan yang pelaksanaannya dilakukan secara bersamaan dan langsung pada saat pelaksanaan tindakan.

Observasi bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan yang terjadi dengan adanya pelaksanaan tindakan yang sedang berlangsung.

4. **Refleksi *(Reflect)***

Refleksi dimaksudkan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dicapai ataupun tindakan yang belum tercapai. Serta apa yang perlu diperbaiki dalam pembelajaran selanjutnya.

Refleksi memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian tindakan kelas.

Dalam penelitian ini terdapat kata tindakan yaitu usaha guru atau tenaga pendidik untuk meningkatkan proses pembelajaran. Dengan kata lain, penelitian tindakan kelas harus menyakut tentang upaya yang dilakukan oleh guru atau tenaga pendidik dalam proses belajar mengajar untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya.

D. Subjek/Partisipan yang Terlibat dalam Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek penelitian adalah siswa kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur tahun pelajaran 2017/2018. Seluruh siswa kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur dijadikan sebagai subjek penelitian dengan jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 35 siswa yang terdiri dari 15 siswa putri dan 20 siswa putra. Sementara partisipan dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan Jasmani SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.

E. Peran dan Posisi Peneliti dalam Penelitian

Dalam penelitian ini peran dan posisi peneliti adalah terlibat langsung dalam proses pembelajaran atau sebagai pemimpin perencanaan *(planner leader).* Sebagai pemimpin perencanaan, peneliti melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur, kemudian peneliti membuat perencanaan tindakan ynag didiskusikan dan bekerja sama dengan guru pendidikan jasmani.

Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), posisi atau peran peneliti adalah sebagai pelaku utama yaitu sebagai pelaksana langsung dalam proses pembelajaran.

F. Tahap Intervensi Tindakan

Tahapan intervensi tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahapan perencanaan, sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti menyusun perencanaan program pembelajaran yang akan digunakan. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun dengan menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006. Adapun langkah rencana pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 3.1
Perencanaan Tindakan

Siklus	Waktu Pelaksanaan	Materi	Kegiatan Pembelajaran	Media
I	Pertemuan ke-1 2 X 35 menit	Gerak Dasar Lari	Pembelajaran dilakukan dengan permainan *"Balapan Kuda" dan "Ucing Jongkok"*	Peluit, selendang, kapur, papan kayu, stopwatch.
	Pertemuan ke-2 2 X 35 menit	Gerak Dasar Lari	Pembelajaran dilakukan dengan permainan *"Balapan Kuda" dan "Galasin/Gobak Sodor"*	Papan kayu, kapur, peluit, stopwatch.

Siklus	Waktu Pelaksanaan	Materi	Kegiatan Pembelajaran	Media
II	Pertemuan ke-1 2 X 35 menit	Gerak Dasar Lari	Pembelajaran dilakukan dengan permainan *"Menjala Ikan"*, dan *"Ucing Jongkok"*	Selendang, peluit, kapur, stopwatch.
	Pertemuan ke-2 2 X 35 menit	Gerak Dasar Lari	Permainan dilakukan dengan permainan *"Segitiga, Persegi, Lingkaran"* dan *"Menjala Ikan"*	Kapur, peluit, stopwatch

2. Pelaksanaan

Tahap ini di lakukan atau dilaksanakan sesuai dengan yang telah di rencanakan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dalam setiap siklus.

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran dilakukan dalam 2 kali pertemuan dalam setiap siklus. Selain itu, dalam tahap ini peneliti juga membuat catatan lapangan mengenai kejadian yang diamati untuk memperkuat data.

3. Pengamatan

Tahap pengamatan atau observasi merupakan kegiatan yang pelaksanaannya dilakukan secara bersamaan dan langsung pada saat pelaksanaan tindakan. Dalam tahap ini, pneliti di bantu oleh guru atau tenaga penddik sebagai kolaborator untuk melihat,

mencatat, dan memberikan masukan mengenai tindakan yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan perencanaan untuk memperoleh data yang akurat sehingga dapat dijadikan sebagai perbaikan untuk tahap atau siklus selanjutnya.

4. Refleksi

Refleksi dalam tahap ini akan dilakukan eveluasi dalamproses pembelajaran berdasarkan hasil pengamatan dan kesimpulan yang telah diperoleh peneliti. Selain memberikan evaluasi, peneliti dan observer membahs mengenai kekurangan siswa pada proses pembelajaran. Hasil evaluasi ini didiskusikan untuk digunakan sebagai perencanaan ulang siklus selanjutnya, jika terdapat masalah atau kekurangan selama proses pembelajaran berlangsung.

G. Hasil Tindakan yang Diharapkan

Melalui intervensi tindakan yang dilaksanakan dari siklus ke siklus, diharpakan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi permainan untuk menandakan keberhasilan penelitian. Keberhasilan tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata kelas dari hasil belajar gerak dasar lari pada setiap siklusnya, serta adanya perbaikan dalam proses pembelajaran.

Pencapaian pada tingkat keberhasilan dari tindakan yang telah dilaksanakan dilihat dari peningkatan hasil gerak dasar lari pada siswa kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur yang ditandai dengan perolehan jumlah skor mencapai 85% dari jumlah siswa dengan kriteria nilai ketuntasan ≥70. Adapun aktivitas siswa dan guru dalam modifikasi permainan dinyatakan berhasil apabila hasil pengamatan mencapai 85% dari jumlah skor.

H. Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Berdasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi permainan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Data yang digunakan dlam penelitian ini adalah aktivitas berupa kemampuan gerak dasar lari siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Serta data pemantau tindakan adalah data proses pembelajaran yang dipimpin oleh guru.

b. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur pada proses pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti merencanakan pembelajaran dengan membuat rencana pelaksaan pembelajaran

dan mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah data hasil pemantauan tindakan dan data hasil penelitian. Data hasil pemantauan tindakan diperoleh dengan cara: (1) observasi atau pengalaman terhadap kegiatan yang sedang berlangsung berkenaan dengan proses pembelajaran. Kegiatan observasi ini dilakukan oleh satu orang observer selaku kolaborator, (2) dokumentasi saat proses pembelajaran, (3) catatan lapangan selama melaksanakan peneltian. Sedangkan data hasil penelitian diperoleh dari pengamatan atau observasi kegiatan lari siswa melalui instrumen penilaian.

J. Instrumen Pengumpulan Data yang Digunakan

Data dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang kemampuan gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi permainan di kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur. Sesuai dengan jumlah variabel, maka penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian. Instrumen digunakan untuk mengumpulkan data peningkatan kemampuan gerak dasar lari dan data variabel modifikasi permainan dilakukan dengan observasi atau pengamatan.

1. **Variabel Kemampuan Gerak Dasar Lari**

a. **Definisi Konseptual**

Kemampuan gerak dasar lari adalah gerakan dalam memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan memperhatikan indikator seperti gerakan tungkai kaki, gerakan lengan, posisi tubuh,dan pandangan.

b. **Definisi Operasional**

Gerak dasar lari adalah skor yang diperoleh siswa melalui pengamatan tentang pandangan, posisi tubuh, gerakan dan lengan, dan gerakan tungkai kaki yang dilakukan peneliti dalam setiap siklus menggunakan instrumen penilaian, dengan kriteria baik mendapatkan skor 3, cukup mendapatkan skor 2, dan kurang mendapatkan skor 1.

c. **Kisi-Kisi Kemampuan Gerak Dasar Lari**

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan gerak dasar lari yang menggunakan pendekatan bermain dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Instrumen Gerak Dasar Lari

NO	Komponen yang dinilai	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	Gerakan	➢ Menumpu dengan tungkai			

NO	Komponen yang dinilai	Indikator	Skor		
			1	2	3
	Tungkai	➢ Mengangkat paha ➢ Ada saat melayang			
2	Gerakan Lengan	➢ Ayunan lengan berlawanan dengan langkah kaki ➢ Gerakan seirama dengan kaki ➢ Siku membentuk 90^0			
3	Posisi Tubuh	➢ Leher tidak kaku ➢ Badan condong kedepan ➢ Tumit, pinggang, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan satu garis lurus			
4	Pandangan	➢ Lurus kedepan ➢ Mata fokus pada sasaran ➢ Tidak menoleh			

Skor Maksimal : 12

Apabila ada satu indikator muncul maka Skor 1
Apabila ada dua indikator muncul maka Skor 2
Apabila Seluruh Indikator muncul maka Skor 3

Penskoran :

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

2. Variabel Modifikasi Permainan

a. Definisi Konseptual

Modifikasi permainan adalah pendekatan alternatif yang dilakukan untuk mengembangkan keterampilan anak dalam proses pembelajaran sehingga anak dapat berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, pendekatan ini disesuaikan dengan kondisi sarana dan prasana, karakteristik anak, atau menyederhanakan peraturan-

peraturan yang ada dan dapat menciptakan suasana yang menarik tanpa mengilangkan unsur-unsur atau makna dari dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga memberikan nilai positif dan memberikan rasa senang bagi anak.

Dalam hal ini yang dapat dimodifikasi seperti peraturan permainan di sesuaikan dengan karakteristik anak, peralatan yang digunakan aman untuk dimainkan, memiliki aspek alternatif dan mengembangkan keterampilan selain itu modifikasi juga menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada siswa-siswa dalam situasi kompetitif dalam permainan dengan indikatr modifikasi pengembangan (1) ukuran lapangan, (2) bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan, (3) jenis skill yang digunakan, (4) aturan yang digunakan, (5) jumlah pemain, (6) organisasi pemain, (7) tujuan permainan.

b. Definisi Operasional

Modifikasi permainan dalam pendidikan jasmani adalah skoryang diperoleh dari pengamatan terhadap siswa dan guru pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengacu dari beberapa aspek seperti mengembangkan keterampilan, keamanan,alternatif, kegembiraan dan Penyesuaian permainan dalam proses pembelajaran. Penilaian pemantau tindakan dapat dilihat dari aspek yang dilakukan dalam proses pembelajaran dengan kriteria

penilaian, dilakukan (Ya), tidak dilakukan (Tidak) dan pemberian skor 1 untuk pilihan “Ya” dan skor 0 untuk pilihan “Tidak”.

c. Kisi-Kisi Modifikasi Permainan

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan dalam kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Modifikasi Permainan

No	Komponen	Indikator		Nomor Pernyataan	
		Guru	Siswa	Guru	Siswa
1.	Mengembang-kan keterampilan	1. Menyiapkan siswa secara fisik dan psikis 2. Mencontohkan gerak dasar lari 3. Memberikan permainan yang telah dimodifikasi	1. Melakukan pemanasan dan berdoa sebelum pembelajaran dimulai 2. Mengikuti gerak dasar lari 3. Melakukan permainan yang dimodifikasi	1,2,3	1,2,3
2.	Keamanan	1. Keamanan siswa dalam permainan 2. Menyesuaikan jumlah pemain 3. Memberi arahan kepada siswa	1. Ikut serta dalam permainan 2. Membagi jumlah pemain sesuai arahan guru setiap permainan 3. Mengikuti arahan guru	4, 5, 6	4, 5, 6
3	Alternatif	1. Menyiapkan alat permainan 2. Kesesuaiaan alat dengan karakteristik siswa 3. Inisiatif guru dalam melakukan persiapan permainan	1. Menggunakan peralatan permainan yang sesuai 2. Ikut dalam menyiapkan alat yang di gunakan 3. Aktif dalam permainan	7,8,9	7,8,9
4.	Kegembiraan	1. Memberi pujian terhadap keberhasilan siswa 2. Memberi motivasi kepada siswa 3. Melibatkan siswa dalam proses pembelajaran	1. Menerima pembagian kelompok 2. Siswa terlihat antusias 3. Siswa melakukan permainan dengan senang	10,11, 12	10,11, 12

No	Komponen	Indikator		Nomor Pernyataan	
		Guru	Siswa	Guru	Siswa
5.	Penyesuaian permainan	1. Menjelaskan permainan yang dimodifikasi 2. Menyederhanakan/merubah peralatan yang sesuai 3. Melakukan modifikasi sesuai dengan karakteristik siswa	1. Memperhatikan penjelasan guru 2. Menggunakan peralatan permainan yang sesuai 3. Siswa melakukanm permainan tanpa hambatan	13,14, 15	13,14, 15
Jumlah				**15**	**15**

K. Teknik Analisis Data dan Interpretasi Hasil Analisis

1. Analisis Data

Pada penelitian tindakan kelas ini untuk menguji keterpercayaan data proses pengamatan dan data hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka digunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dengan membandingkan data hasil pengamatan dengan data kemampuan siswa, kemudian pengecekkan oleh teman sejawat yang dilakukan untuk menilai secara jujur. Peneliti juga membandingkan hasil observasi dengan pendapat seseorang yang dipandang ahli untuk menentukan langkah perbaikan selanjutnya (*expert judgement*).

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Tujuan daei analisis ini adalah untuk mendeskripsiskan kegiatan siswa selama proses pembelajaran. Penelitian ini berupaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi permainan pada siswa kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta

Timur. Data yang terkumpul terdiri atas observasi, catatan lapangan, dan hasil dokumentasi yang kemudian disusun dalam bentuk deskripsi. Analisis disajikan tidak hanya dalam bentuk deskripsi, melainkan juga kesimpulan pada akhir setiap siklus yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Teknik yang digunakan dalam menganalisi data yang terkumpul adalah dengan melakukan perhitungan persentase kemampuan siswa dalam praktik kemampuan gerak dasar lari. Sedangkan untuk pemantau tindakan guru dan siswa dalam pembelajaran menggunakan modifikasi permainan dengan melakukan perhitungan persentase dari hasil dua opsi jawaban, skor 1 untuk pernyataan yang muncul dan skor 0 untuk pilihan pernyataan yang tidak muncul. kedua data tersebut digunakan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan dalam setiap siklus dengan kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

2. Interpretasi Hasil Analisis

Selanjutnya setelah melakukan analisis data, maka peneliti melakukan interpretasi hasil analisis. Kriteria keberhasilan kemampuan gerak dasar lari dalam penelitian ini adalah persentase jumlah skor seluruh siswa yang didapat dari tes lari dengan pencapaian 80%siswa yang memperoleh nilai ≥ 70. Sedangkan data pemantau saat proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas guru dan siswa melalui penerapan modifikasi permainan sudah

mencapai 80% dari jumlah skor maksimal, dan sekaligus untuk menjawab rumusan masalah penelitian ini :

1. Apa modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur?
2. Mengapa modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur ?
3. Bagaimana modifikasi permainan meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur.

Apabila gerak dasar lari pada siklus I belum mencapai target yang ditetapkan, maka dilanjutkan ke siklus II dan seterusnya sampai mencapai target.

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 memodifikasi permainan, (2) menyiapkan permainan, media alat yang telah

dimodifikasi , (3) instrumen pemantau tindakan, (4) lembar tes kemampuan gerak dasar lari, dan (5) kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

b. Pelaksanaan

Pertemuan ke-1 (Senin, 15Januari 2018)

Kegiatan Awal (15 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. Di lapangan siswa berbaris rapih dan mengambil jarak sesuai rentang tangan siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru melakukan streching dan pemanasan.

Kegiatan Inti (50 menit)

Pada pertemuan ini siswa akan mempraktikan kemampuan gerak dasar lari dalam sebuah permaianan yang dimodifikasi, yaitu permainan ucing jongkok. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan ucing jongkok yang dibantu beberapa siswa. Permainan ucing jongkok menggunakan alat bantu permainan yaitu kain atau selendang untuk

di kalungkan. Dalam permainan ini guru mengundi siswa untuk menjadi kucing, siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dan mengenai lawan dengan alat berupa selendang atau kain yang di kalungkan ke lawan, kain tersebut tidak boleh di lempar, agar selamat dari kejaran siswa dapat berjongkok. Pemain akan terbebas dari posisi jongkok apabila di sentuh sambil berkata ”bangun”, siswa yang baru bangun tidak boleh langsung jongkok harus menunggu beberapa saat.

Gambar 4.1 Siswa bermain “Permainan Ucing Jongkok”

Setelah melakukan permainan ucing jongkok kemudian siswa melakukan permainan balap kuda, Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan balap kuda yang dibantu beberapa siswa. Setiap siswa dibariskan menjadi 4 kelompok, siswa berlomba secara berkelompok menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung, di garis ujung sudah siap anggota

kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari, jumlah anggota kelompok berjumlah 5-10 orang.

Gambar 4.2 Siswa bermain " Balap Kuda"

Kegiatan Akhir (10 menit)

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika memelakukan permainan ucing jongkok.

Pertemuan ke 2 (Senin, 22Januari 2018)

Kegiatan Awal (15 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. Siswa berbaris secara rapih dan mengambil jarak sesuai rentang tangan

siswa. Sebelum memulai pembelajaran inti siswa bersama guru melakukan streching dan pemanasan.

Kegiatan inti (50 Menit)

Siswa akan mempraktikan kemampuan gerak dasar lari dalam sebuah permainan yang telah dimodifikasi, yaitu permainan balap kuda yang telah dimodifikasi. Siswa memperhatikan guru ketika mendemonstrasikan permainan. Selanjutnya, siswa di bariskan menjadi 4 kelompok, siswa berlombaberkelompok menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung, di garis ujung sudah siap anggota kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari, jumalah anggota kelompok berjumlah 5-10 orang.

Gambar 4.3 Siswa bermain “Balap Kuda”

Setelah melakukan permainan balap kuda kemudian siswa melakukan permainan galasin, siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan, dalam permainan galasin terdiri dari 2 kelompok, yaitu 1 kelompok jaga dan 1 kelompok lawan, setiap orang dari grup penjaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris kebelakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan, satu orang menjaga garis tengah yang bergerak tegak lurus dengan penjaga yang lain, jarak antara satu penjaga dengan penjaga yang berada di belakangnya sejauh 4 langkah besar. Sedangkan jarak rentangan sebanyak 3 kali rentangan tangan. Setelah melakukan permainan guru melakukan penilaian kemampuan gerak dasar lari

Gambar 4.4 Guru Melakukan Penilaian Kemampuan Gerak dasar Lari

<u>Kegiatan Akhir (10 menit)</u>

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakuakan permainan yang sudah dimodifikasi.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan dilaksanakan 2 (dua) kali pada setiap pertemuan, pada saat pelaksanaan tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 30 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, observer mengamati segala aktvitas 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. Sehingga kekurangan dan kelemahan yang terjadi pada kegiatan siklus pertama dapat 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 pada pelaksanaan tindakan baik pada pertemuan pertama maupun pertemuan kedua dalam siklus I. Temuan yang didapat antara lain: (1) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada awal pembelajaran dan belum mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang sekarang (2) Guru sudah memperagakan permainan dengan baik namun belum memberi kesempatan secara penuh kepada siswa untuk berkreasi dan aktif dalam bermain (3) Guru belum membimbing siswa sepenuhnya serta belum menghargai keterlibatan siswa dalam melakukan gerakan dan mengoreksi gerakan (4) Guru kurang membantu siswa untuk menyadari kekurangan dan

kelebihan siswa dan guru belum memperbaiki kesalahan siswa dengan santun (5) Siswa mulai bergairah dalam kegiatan pembelajan tetapi masih kurang kepercayaan dirinya dalam kegiatan (6) Siswa masih belum dapat memilih teman sekelompoknya (7) Masih ada siswa yang bercanda ketika mempraktikan permainan serta tidak mau menyiapkan alat yang digunakan dalam pembelajaran (8) Keaktifan siswa hanya berada di depan karena peraturan yang digunakan belum memungkinkan siswa untuk aktif semua (9) Siswa belum mempunyai empati kepada teman yang belum menguasai permainan dalam pembelajaran.

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus I ini adalah penerapan modifikasi permainan pada kemampuan gerak dasar lari harus ditingkatkan dan dimaksimalkan. Hal ini dapat dibuktikan dengan keaktifan siswa dalam pembelajaran, masih perlu ditingkatkan agar siswa aktif dan semangat dalam pembelajaran. Data kemampuan gerak dasar lari yang diperoleh mendapat skor keseluruhan dari 35 siswa sebesar 294,jumlah siswa yang mendapat nilai ≥70 sebanyak 21 orang lalu dipersentase mencapai 70%. Selanjutnya data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan mendapatkan skor keseluruhan sebesar 21 lalu dipersentase mencapai 70%. Untuk melihat lebih jelas data hasil penelitian siklus I maka dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1

Data Siklus I

No	Jumlah Siswa yang Memperoleh Nilai ≥ 70		Skor Pemantau Tindakan	
	Jumlah	Persentase (%)	Skor	Persentase (%)
1	21	70	21	70

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 modifikasi permainan, (2) membuat rancangan perbaikan kekurangan dan kelemahan pada siklus I, (3) instrumen pemantau tindakan, (4) lembar tes kemampuan kemampuan gerak dasar lari, (5) menyiapkan media pembelajaran, (6) kamera untuk mendokumentasikan kegiatan proses pembelajaran yang dilaksanakan.

b. Pelaksanaan

Pertemuan Pertama Siklus I (Senin, 29Januari 2018)

Kegiatan Awal (15 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 pengarahan. 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 mempraktikan kemampuan gerak dasar lari dalam sebuah permainan yang dimodifikasi, yaitu permainan ucing jongkok. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan ucing jongkok yang dibantu beberapa siswa. Permainan ucing jongkok menggunakan alat bantu permainan yaitu kain atau selendang untuk di kalungkan. Dalam permainan ini guru mengundi siswa untuk menjadi kucing, siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dan mengenai lawan dengan alat berupa selendang atau kain yang di kalungkan ke lawan, kain tersebut tidak boleh di lempar, agar selamat dari kejaran siswa dapat berjongkok. Pemain akan

terbebas dari posisi jongkok apabila di sentuh sambil berkata ”bangun”, siswa yang baru bangun tidak boleh langsung jongkok harus menunggu beberapa saat.

Gambar 4.5 Siswa bermain “Permainan Ucing Jongkok”

Setelah melakukan permainan ucing jongkok kemudian siswa melakukan permainan menjala ikan. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan menjala ikan. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf. Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan. Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam. Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup. Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang

keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala. Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala. Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap

Gambar 4.6 Siswa bermain "Permainan Menjala Ikan"

Kegiatan Akhir (10 menit)

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakukan permainan yang sudah dimodifikasi.

Pertemuan Kedua Siklus II (Senin, 05Februari 2018)

Kegiatan Awal (10 menit)

Pada pertemuan ini kegiatan pembelajaran diawali 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 pengarahan. 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 mempraktikan permainan yang dimodifikasi, siswa melakukan permainan menjala ikan, siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan menjala ikan. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf. Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan. Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam. Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup. Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati

dan mereka harus menjadi jala. Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala. Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap.

Gambar 4.7 Siswa bermain "Permainan Menjala Ikan"

Setelah melakukan permainan menjala ikan, kemudian siswa melakukan permainan segitiga, persegi dan lingkaran. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan segitiga, persegi dan lingkaran. Siswa berlari berkeliling lapangan di luar garis batas yang telah di berikan sambil bernyanyi.Setiap anak harus mendengarkan peluit yang berikan oleh guru. Bila guru membunyikan satu peluit pendek satu, maka siswa harus masuk ke dalam lukisan segitiga sebanyak 3 orang. Bila guru membunyikan dua peluit pendek, siswa harus masuk ke dalam persegi secara berpasangan sebanyak 4 orang. Bila guru membunyikan peluit panjang satu, maka siswa harus masuk ke dalam lingkaran sebanyak 2 orang. Bagi mereka yang tidak mendapatkan pasangan atau tidak masuk

saat dan jumlah anggota kurang, maka diberikan hukuman skotjump 5 kali. Permainan dilakukan sampai ada tanda berhenti dari guru.

Gambar 4.8

Siswa bermain "Permainan Segitiga, Persegi atau Lingkaran"

Setelah melakukan permainan, guru memberikan tes kepada siswa yaitu dengan melakukan penilaian kemampuan gerak dasar lari.

Gambar 4.9

Siswa Melakukan Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lari

Kegiatan Akhir (10 menit)

Kegiatan diakhiri dengan membahas materi pembelajaran dan memperbaiki kesalahan-kesalahan siswa ketika melakuakan permainan yang sudah dimodifikasi.

c. Tahap Pengamatan

Pengamatan kembali dilaksanakan pada saat pelaksanaan tindakan kelas oleh observer dengan menggunakan panduan instrumen pemantau tindakan yang berisi 30 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 aktvitas 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 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 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 pembelajaranya.

Hal terpenting dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II ini adalah penerapan modifikasi permainan dalam meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar lari semakin membaik. Hal ini terbukti pada hasil

skor kemampuan gerak dasar lari pada siklus ini sudah di atas rata-rata dari yang telah di targetkan Pada pertemuan terakhir. Begitupun dengan hasil data pemantau tindakan yang mengalami peningkatan dari tiap siklusnya. Berdasarkan perolehan data tersebut. Data yang diperoleh dari tes kemampuan gerak dasar lari jumlah siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 sebanyak 30 siswa lalu dipersentase mencapai 85,71%. Lalu data yang diperoleh dari instrumen pemantau tindakan mendapatkan skor keseluruhan sebesar 26 lalu dipersentase mencapai 86,66%. Untuk melihat lebih jelas data hasil penelitian siklus II maka dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2
Data Siklus II

No	Jumlah Siswa yang Memperoleh Nilai ≥ 70		Skor Pemantau Tindakan	
	Jumlah	Persentase (%)	Skor	Persentase (%)
1	30	85,71	26	86,66

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 1 untuk memperoleh keabsahan data dengan cara melakukan pembahasan melalui diskusi antara peneliti dan pengamat dari hasil pengamatan keterlaksanaan modifikasi permainan, catatan lapangan dan dokumentasi. Peneliti dan pengamat mencocokan hasil temuan yang diperoleh selama proses pembelajaran dan mengevaluasi untuk dijadikan acuan.

C. Analisis Data

1. Kemampuan Gerak Dasar Lari

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

Tabel 4.3
Data Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lari
Siklus I

No.	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa yang Memperoleh Nilai ≥ 70	Rata-rata Perolehan Skor Siswa	Persentase Skor
1	35	21	8,5	70%

Pada siklus pertama pertemuan pertama variabel kemampuan gerak dasar lari skor terendah 7 dan skor tertinggi 10 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 35 siswa adalah 296 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 8,5 Jumlah siswa yang memperoleh Nilai ≥ 70 sebanyak 21 orang dan di persentasekan dari jumlah keseluruhan siswa di bagi jumlah siswa mencapai 70%. Data yang diperoleh pada siklus I belum memenuhi target yaitu 85% siswa memperoleh nilai ≥ 70, maka penelitian dilanjutkan dengan melakukan siklus ke II, data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8. Data hasil pengamatan kemampuan gerak dasar lari siklus II dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 4.4
Data Pencapaian Kemampuan Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II

No.	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa yang Memperoleh Nilai ≥ 70	Rata-rata Perolehan Skor Siswa	Persentase Skor
1	35	30	9,3	85,71%

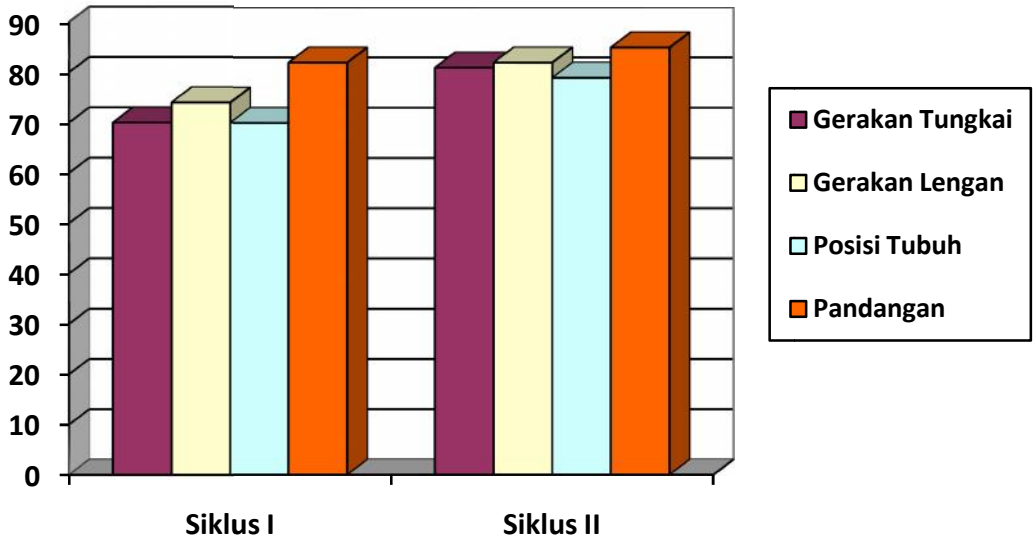
Pada siklus kedua pertemuan pertama variabel kemampuan gerak dasar lari skor terendah 8 dan skor tertinggi 11 jumlah keseluruhan skor yang didapat dari 35 siswa adalah 327 bila dirata-ratakan perolehan skor siswa 893 Jumlah siswa yang memperoleh Nilai ≥ 70 sebanyak 30 orang

dan di persentasekan dari jumlah keseluruhan siswa di bagi jumlah siswa mencapai 85,71%. Data yang diperoleh pada siklus IIsudah memenuhi target yaitu 85% siswa memperoleh nilai ≥ 70., berdasarkan data di atas penelitian tindakan dihentikan pada siklus II, data selengkapnya dapat dilihat dari lampiran 17.

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

Tabel 4.5
Jumlah Skor Total Setiap Komponen
Kemampuan Gerak Dasar Lari

No.	Komponen	Siklus I	Siklus II
1	GerakanTungkai	70	81
2	Gerakan Lengan	74	82
3	Posisi Tubuh	70	79
4	Pandangan	82	85

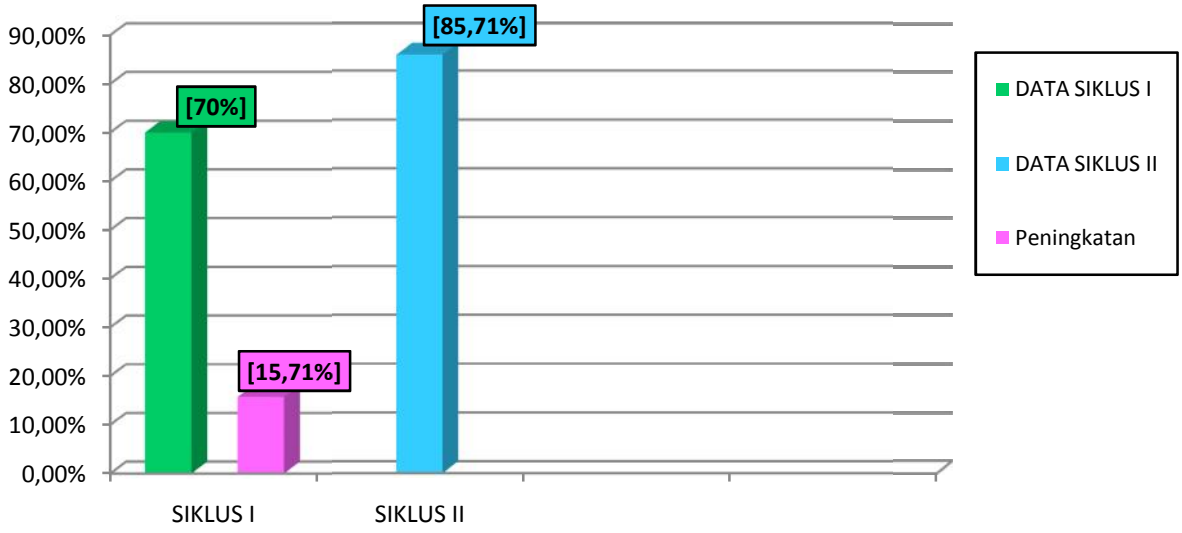


Gambar 4.10
Diagram Jumlah Skor Total Setiap Komponen
Kemampuan Gerak Dasar Lari

Persentase peningkatan kemampuan gerak dasar lari secara keseluruhan dapat dilihat dari tabel dan gambar diagram berikut:

Tabel 4.6
Persentase Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lari
Siklus I dan Siklus II

No.	Siklus	Persentase
1	I	70%
2	II	85,71%
Meningkat		**15,71%**



Gambar 4.11
Persentase Pencapaian Kemampuan Gerak Dasar Lari
Siklus I dan Siklus II

Secara keseluruhan kemampuan kemampuan gerak dasar lari siswa sudah benar dengan adanya peningkatan di setiap indikator kemampuan gerak dasar lari. Dengan demikian penerapan modifikasi permainan berdampak pada peningkatan kemampuan kemampuan gerak dasar lari siswa.

2. Modifikasi Permainan

Data hasil pengamatan variabel modifikasi permainan yang telah dilakukan peneliti pada siklus I dapat dilihat dari tabel di bawah:

Tabel 4.7
Data Pencapaian Pemantau Tindakan Modifikasi Permainan Siklus I

No.	Jumlah Pernyataan Soal	Jumlah Skor	Persentase Skor
1	30	21	70%

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

Tabel 4.8
Data Pencapaian Pemantau Tindakan Modifikasi permainan Siklus II

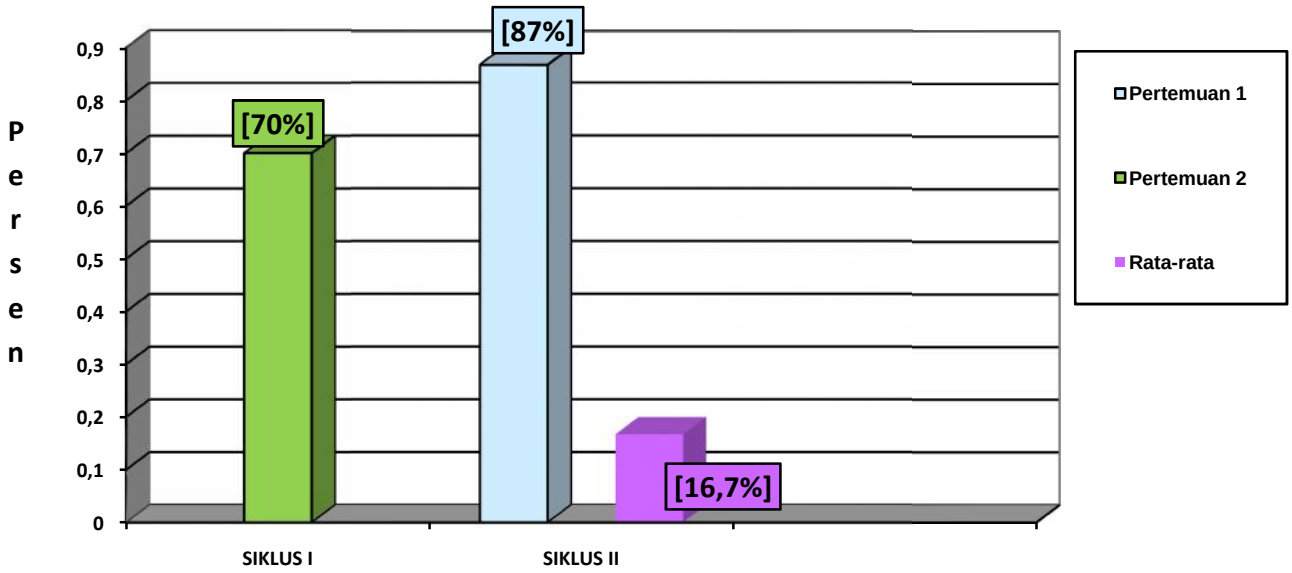
No.	Jumlah Pernyataan Soal	Jumlah Skor	Persentase Skor
1	30	26	86,66%

Perolehan data yang didapat dari instrumen pemantau tindakan melalui pengamatan yang dilakukan pada siklus I dan siklus II terdapat peningkatan yang signifikan. Dilihat dari pencapaian persentase 70% pada siklus I , lalu pada siklus II mendapat persentase 86,66%, Pada

Siklus I dan Siklus II mengalami peningkatan, dari 70% meningkat sebesar16,66% menjadi 86,66%. Peningkatan pencapaian pemantau tindakan data selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 9, dan 18. Data persentase pencapaian modifikasi permainan dapat dilihat dari tabel dan diagram di bawah ini:

Tabel 4.9
Persentase Pencapaian Modifikasi Permainan
Siklus I dan Siklus II

No.	Siklus	Persentase	Peningkatan
1	I	70%	
2	II	86,66%	16,66%



Gambar 4.12
Persentase Pencapaian Modifikasi Permainan
Siklus I dan Siklus II

Peningkatan keterlaksanaan modifikasi permainan yang dilihat dari pencapaian persentase modifikasi permainan pada siklus II yaitu mencapai 86,66%. Dengan demikian pada siklus II peneliti sudah melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan modifikasi permainan dengan baik, Hasil ini telah memenuhi target yang diinginkan oleh peneliti mencapai rata-rata dari duakali pertemuan mencapaipresentase 85%.

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 kemampuan Gerak dasar lari siswa maupun pemantau tindakan pembelajaran guru dan siswa selama dua siklus, maka kriteria keberhasilan atau indikator keberhasilan yang peneliti tentukan yaitu 85% siswa memperoleh nilai ≥ 70 untuk kemampuan gerak dasar lari, Hasil yang telah tercapai pada akhir siklus II yaitu diperoleh 85,71% dan 86,66% Untukpemantau tindakan pembelajaran. 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 kemampuan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi menunjukan bahwa identifikasi dan analisis peneliti bersama kolaborator terhadap temuan-temuan masalah yang terjadi pada setiap siklus telah ditemukan pemecahannya dan menunjukan hasil yang optimal. Peningkatan hasil perolehan data yang diambil tergambar dari paparan di bawah ini.

1. Data Kemampuan Kemampuan Gerak Dasar Lari

a. Pada siklus I diperoleh presentase sebesar 70%. Tetapi kemampuan gerak dasar lari belum tercapai karena target yang ditentukan yaitu 85% siswa memperoleh nilai ≥ 70. Oleh karena itu dilanjutkan ke siklus II.
b. Pada siklus II meningkat menjadi 85,71% berarti telah terjadi peningkatan 15,71%. Puncaknya terjadi pada siklus II dimana seluruh target dari hasil belajar telah tercapai.

2. Data Pemantau Tindakan Modifikasi Permainan

Data yang diperoleh dari hasil pengamatan guru mengajar yang telah dilakukan oleh observer adanya peningkatan dari siklus I dan siklus II. Presentase rata-rata pelaksanaan dari 70% pada siklus I menjadi 86,66% pada siklus II.

a. Pada siklus I diperoleh indikator untuk hasil pengamatan modifikasi permainan pada dimensi guru dan siswa diperoleh skor 21 atau 70%.
b. Pada siklus II diperoleh indikator untuk hasil pengamatan modifikasi permainan pada dimensi guru dan siswa diperoleh skor 26 atau 86,66%.

Berdasarkan data yang diperoleh pada tindakan pembelajaran meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan ternyata menunjukkan adanya peningkatan sesuai

yang diharapkan. Pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lari yaitu meningkat dari jumlah rata-rata dari dua pertemuan sebesar 70% pada siklus I menjadi 85,71% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 15,71%. Sementara pemantauan tindakan dalam proses pembelajaran melalui modifikasi permainan meningkat dari hasil rata-rata dua pertemuan sebesar 70% pada siklus I menjadi 86,66% pada siklus II sehingga mengalami kenaikan sebesar 16,66%.

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 dengan perolehan jumlah skor mencapai 85% dari jumlah siswa dengan kriteria nilai ketuntasan ≥70. Adapun aktivitas siswa dan guru dalam modifikasi permainan dinyatakan berhasil apabila hasil pengamatan mencapai 85% dari jumlah skor. Adapun hasil data peningkatan dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4.10
Data Peningkatan Selama Dua Siklus

No	Data Setiap Siklus	Persentase Variabel I	Persentase Variabel II
1	Siklus I	70%	70%
2	Siklus II	85,71%	86,66%
Peningkatan Hasil		**15,71%**	**16,66%**

Dari data diatas, maka hipotesis tindakan pada penelitian ini dapat diterima yaitu melalui penerapan pembelajaran dengan menggunakan modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas II di SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur. Hipotesis tindakan ini sekaligus menjawab dari rumusan masalah dalam penelitian ini.

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.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Melalui modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Jakarta Timur. Siswa lebih mampu melakukan gerak dasar lari pada permainan hal ini terlihat pada kegiatan pembelajaran dimana proses pembelajaran yang menyenangkan, gembira, aman, kepuasan dan kesederhanaan alat. yang dilakukan dalam pembelajaran

Pembelajaran melalui modifikasi permainan tepat dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi gerak dasar lari. Dikarenakan didalam pelaksanaan guru memodifikasi permainan sesuai dengan tahap perkembangan dan karakteristik siswa serta memulai pembelajaran mulai dari tahap mudah menuju tahap yang sulit dengan melakukan modifikasi permainan.

Kelemahan yang ditemukan selalu diperbaiki sehingga kemampuan gerak dasar lari dapat meningkat disetiap pertemuannya. Berdasarkan data yang diperoleh pada tindakan pembelajaran meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Modifikasi

Permainan Siswa Kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur terdapat peningkatan cukup baik. Pada siklus I dan siklus II meningkat dari 70% menjadi 85,71% sehingga terjadi peningkatan sebesar 15,71%. Sementara pemantau tindakan proses kegiatan pembelajaran Melalui Modifikasi permainan meningkat pada siklus I ke siklus II dari 70% menjadi 86,66% sehingga terjadi peningkatan sebesar 16,66%.

Secara menyeluruh kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa. Berdasarkan presentase data pemantauan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan gerak dasar lari siswa dapat meningkat melalui modifikasi permainan.
2. Untuk memiliki kemampuan gerak dasar lari yang baik dapat diperoleh dengan memodifikasi permainan, hal ini dikarenakan denganmodifikasi permainan dapat menciptakan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, gembira, aman, serta memberikan kepuasan.
3. Melalui modifikasi permainan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kelas II SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur

B. Implikasi

Penerapan modifikasi permainan merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan proses pembelajaran. Apabila proses pembelajaran melalui penerapan modifikasi permainan diterapkan sebaik mungkin, maka proses pembelajaran dan kemampuan siswa akan lebih berkualitas. Proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan modifikasi permainan dapat membuat siswa belajar banyak hal diantaranya yaitu kemampuan siswa dalam gerak lebih aktif, menimbilkan rasa senang, serta melatih sikap kerja sama antar siswa.

Implikasi terhadap perolehan persentase kemampuan gerak dasar lari melalui modifikasi permainan mampu menyelenggarakan proses pembelajaran yang menyenangkan, gembira, aman, kepuasan.Adapun implikasi yang diharapkan dari penelitian tindakan kelas ini antara lain:

1. Siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari yang akan menjadi bekal siswa pada jenjang pendidikan selanjutnya.
2. Untuk memiliki kemampuan gerak dasar lari yang baik dan berkualitas dapat diperoleh dan dilatih dengan memodifikasi permainan.
3. Guru Pendidikan Jasmani di sekolah dasar perlu meningkatkan kemampuan dirinya untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang

kreatif, inovatif, dan efektif sehingga dapat menimbulkan rasa senang, gembira, aman, dan kepuasan.

4. Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar juga perlu memperhatikan sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran yang memadao atau menunjang dan sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah.

C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan dan implikasi penelitian, terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan peneliti diantaranya sebagai berikut:

1. Modifikasi permainan sebagai salah satu pendekatan yang tepat untuk diterapkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani terutama di jenjang Sekolah Dasar (SD).
2. Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sudah seharusnya guru menerapkan pembelajaran melalui modifikasi permainan.
3. Bagi sekolah yang memiliki sarana dan prasarana terbatas khususnya yang berkaitan dengan pendidikan jasmani sebaiknya menerapkan modifikasi permainan, karena melalui aktivitas permainan dapat memanfaatkan apa ayang ada disekitar sekolah yang menjadi daya tarik siswa.

4. Dukungan yang berasal dari berbagai pihak diantaranya orang tua, guru, kepala sekolah, serta lembaga lain yang berwenang sangat dibutuhkan dalam hal mengembangkan potensi atau bakat siswa menjadi lebih berkembang salah satunya melalui penerapan modifikasi permainan dengan melengkapi sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan siswa sebagai penunjang kegiatan pembelajaran di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Yunus *Penelitian Pendidikan dalam Gamintan Pendidikan Dasar dan Paud*. Bandung: Rizqi Press, 2011.

Aunillah, Nurla Isna. *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*. Jakarta; Laksana, 2011.

Bahagia dan Adang Suherman, Yoyo. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*,(Depdikbud :Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, 1999/2000).

B. Uno, Hamzah. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006.

Djumidar A, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2004.

Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Elly Yikwa, "*Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Kecil Siswa Kelas III SDN Kebon Manggis 01 Jakarta Timur*", skripsi (Universitas Negeri Jakarta, 2017).

Harsuki, *Perkembangan Olahraga Terkini.* Jakarta: PT. Rajagrafindo Jakarta, 2003.

Isoga, Mardon. *"Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Kecil di Kelas IV SDN Karet 04 Pagi Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan"*, skripsi (Universitas Negeri Jakarta, 2015).

Ikee Proklamasi Agustini dkk, *"Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo"*, jurnal volume 26, nomor 02 (Universitas Negeri Malang, 2016).

Iskandar, *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada Press, 2009.

Juliantine, Tite. *Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara Indonesia Dengan Jepang*.

Komar Ruzaman, Ahmad *"Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SDN Pondok Kopi 04 Pagi Jakarta Timur",* skripsi (Universitas Negeri Jakarta, 2014).

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Jasmani.

Lubis,Johansyah.*Etika dan Moral dalam Pendidikan Jasmani Menuju Olahraga Prestasi*, <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/4>

Lutan, Rusli. *Asas – Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar* (Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas), 2001.

Ma'mun dan Saputra, *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak,* (Depdikbud: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III), 1999/2000.

Purwanto,M. Ngalim.*Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis.* Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2007.

Syarifuddin dan Muhadi, Aip. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,* (Depdikbud:Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan), 1992/1993.

Sukintaka, *Teori Bermain,* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan), 1992.

Samsudin, *Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Litera, 2008.

Umar Tirtarahardja dan S. L. La Sulo, *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005.

Nurani Sujiono, Yuliani. *Bermain Kretif Berbasis Kecerdasan Jamak*, Indeks Jakarta, 2010.

Sukarno DM, Undang-undang Nomor: 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003. Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 2003.

Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SD/MI, 2006.

Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya, 1995.

Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*, 2013.

Suyadi, *Psikologi Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*, PT Pustaka Insan Madani, 2010.

Soemitro, *Permainan Kecil* (Depdikbud: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan), 1992.

Sukintaka, *Teori Bermain,* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992),

Saryono, "*Prinsip dan Aplikasi dalam Modifikasi Sarana dan Prasarana Penjas*", Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol.5, No. 1 (Yogyakarta: FIK UNY, 2008)

Trisna, Ega *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2011.

Yulianti, Dwi. *Bermain Sambil Belajar Sains di Taman Kanak-Kanak,* 2010.

Yoyo Bahagia dkk, *Atletik,* (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III, 1999/2000).

LAMPIRAN

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah	**:**	**SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur**
Mata Pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester	**:**	**2(dua)/ II (dua)**
Pertemuan ke	**:**	**I (Satu)**
Alokasi Waktu	**:**	**2 x 35 Menit**

Standar Kompetensi:

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

1.1. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

I. Tujuan Pembelajaran**:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*Diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pola gerak lokomotor lari dalam bentuk permainan

III. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal:

Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat 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:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari
- ☞ Siswa menyimak penjelasan guru tentang cara melakukan permainan “Balapan Kuda” dan “Ucing Jongkok”
- ☞ Siswa memperhatikan demonstrasi permainan
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

☞ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Permainan pertama, siswa melakukan permainan “Ucing Jongkok”
- ☞ Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri.
- ☞ Kelompok putra maju terlebih dahulu.
- ☞ Guru melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi kucing.
- ☞ Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dengan cara mengenai lawan dengan alat berupa selendang yang telah di berikan

oleh guru.

- ☞ Selendang tersebut nantinya akan digunakan untuk mengenai lawan, namun selendang tersebut tidak bolah dilempar, melainkan di kalungkan di leher siswa yang tertangkap.
- ☞ Bagi siswa yang terkena selendang oleh kucing maka harus bergantian menjadi kucing, dan sebaliknya kucing tersebut maka bebas dan dapat di tangkap oleh kucing.
- ☞ Agar selamat dari kejaran kucing maka siswa yang tidak menjadi kucing diperbolehkan untuk berjongkok.
- ☞ Siswa yang berjongkok akan terbebas apabila di sentuh oleh temannya sambil berkata “bangun”
- ☞ Siswa yang baru bangun dari jongkok tidak boleh langsung jongkok kembali, namun harus menunggu beberapa saat.
- ☞ Permainan dilakukan berulang-ulang sampai guru membunyikan peluit akhir.

Selanjutnya permainan dilanjutkan dengan kelompok kedua, sampai permainan berakhir.

- ☞ Permainan selanjutnya, siswa melakukan permainan “Balapan Kuda”.
- ☞ Siswa di bariskan menjadi 4 kelompok. Tiap kelompok berjumlah 5-10 orang
- ☞ Secara berkelompok siswa berlomba menggunakan papan kayu yang dibentuk dan di ikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung
- ☞ Pada garis ujung sudah siap anggota kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari.
- ☞ Guru meniupkan peluit sebagi tanda permainan dimulai.
- ☞ Permainan dilakukan sampai ada tanda berhenti dari guru

☞ ***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 kesimpulan

C.Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

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

V. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 2
- Pluit
- Papan Kayu
- Selendang/Kain

VI. Penilaian:

Penilaian dilakukan pada siklus berikutnya.

Jakarta, 15 Januari 2018

Guru Penjas

Ika Oktavianti, S.Pd
Nip : -

Peneliti

Riska Araffi
1815130345

Mengetahui kepala sekolah
SDN Kayu Manis 01 Pagi

Rugun Dinar Sinaga, S. Pd.
Nip : 195903231982022005

Lampiran 2

DESKRIPSI PERMAINAN

1. Permainan Balapan Kuda

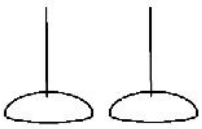
- Modifikasi yang dilakukan

a. Ukuran lapangan

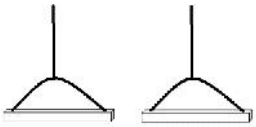
(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Menggunakan batok kelapa yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki 

(dimodifikasi menjadi)

Menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki 

c. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Berlomba menggunakan batok kelapa yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis akhir

(sesudah dimodifikasi)

- Siswa dibariskan menjadi 4 kelompok
- Berlomba berkelompok menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung
- di garis ujung sudah siap anggota kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari
- Setiap kelompok berjumlah 5-10 orang

2. Permainan Ucing Jongkok

➢ Modifikasi yang dilakukan

a. Ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

Tanpa menggunakan alat

(dimodifikasi menjadi)

Menggunakan alat

c. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Siswa diundi untuk menjadi kucing.
- Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing
- Agar selamat dari kejaran siswa dapat berjongkok
- Pemain akan terbebas dari posisi jongkok apabila di sentuh sambil berkata ”bangun”
- Siswa yang baru bangun tidak boleh langsung jongkok harus menunggu beberapa saat

(sesudah dimodifikasi)

- Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri.
- Kelompok putra maju terlebih dahulu.
- Guru melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi kucing.
- Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dengan cara mengenai lawan dengan alat berupa selendang yang telah di berikan oleh guru.
- Selendang tersebut nantinya akan digunakan untuk mengenai lawan, namun selendang tersebut tidak bolah

dilempar, melainkan di kalungkan di leher siswa yang tertangkap.

- Bagi siswa yang terkena selendang oleh kucing maka harus bergantian menjadi kucing, dan sebaliknya kucing tersebut maka bebas dan dapat di tangkap oleh kucing.
- Agar selamat dari kejaran kucing maka siswa yang tidak menjadi kucing diperbolehkan untuk berjongkok.
- Siswa yang berjongkok akan terbebas apabila di sentuh oleh temannya sambil berkata “bangun”
- Siswa yang baru bangun dari jongkok tidak boleh langsung jongkok kembali, namun harus menunggu beberapa saat.

Lampiran 3

CATATAN LAPANGAN

Nama Sekolah : **SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman**
Kelas : **II (Dua)**
Pertemuan ke : **1/ (Siklus I)**
Jumlah Siswa Hadir : **34 Siswa**

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.00-10.10	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 dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.
10.10-11.00	Pada pertemuan ini siswa akan mempraktikan kemampuan gerak dasar lari dalam sebuah permaianan yang di modifikasi, yaitu permainan ucing jongkok. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan ucing jongkok yang dibantu beberapa siswa. Permainan ucing jongkok menggunakan alat bantu permainan yaitu kain atau selendang untuk di kalungkan. Dalam permainan ini guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri.Kelompok putra maju terlebih dahulu.Guru melakukan

	undian untuk menentukan siswa yang menjadi kucing.Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dengan cara mengenai lawan dengan alat berupa selendang yang telah di berikan oleh guru.Selendang tersebut nantinya akan digunakan untuk mengenai lawan, namun selendang tersebut tidak bolah dilempar, melainkan di kalungkan di leher siswa yang tertangkap.Bagi siswa yang terkena selendang oleh kucing maka harus bergantian menjadi kucing, dan sebaliknya kucing tersebut maka bebas dan dapat di tangkap oleh kucing.Agar selamat dari kejaran kucing maka siswa yang tidak menjadi kucing diperbolehkan untuk berjongkok.Siswa yang berjongkok akan terbebas apabila di sentuh oleh temannya sambil berkata “bangun”. Siswa yang baru bangun dari jongkok tidak boleh langsung jongkok kembali, namun harus menunggu beberapa saat. Setelah melakukan permainan ucing jongkok kemudian siswa melakukan permainan balap kuda, Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan balap kuda yang dibantu beberapa siswa. Siswa dibariskan menjadi 4 kelompok. Berlomba berkelompok menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung, di garis ujung sudah siap anggota kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari.Setiap kelompok berjumlah 5-10 orang
11.00-11.10	Pada kegiatan akhir guru membacakan nilai yang diperoleh siswa,. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa.

Jakarta, 15 Januari 2018

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd

Nip:

Lampiran 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah	**: SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur**
Mata Pelajaran	**: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester	**: 2(dua)/ II (dua)**
Pertemuan ke	**: II (Dua)**
Alokasi Waktu	**: 2 x 35 Menit**

Standar Kompetensi:

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

1.1. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

I. Tujuan Pembelajaran**:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*Diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pola gerak lokomotor lari dalam bentuk permainan

III. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal:

Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat 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:

  - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari
  - ☞ Siswa menyimak penjelasan guru tentang cara melakukan permainan “Galasin” dan “Balapan Kuda”
  - ☞ Siswa memperhatikan demonstrasi permainan
  - ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
  - ☞ Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

- ***Elaborasi***

  Dalam kegiatan elaborasi, guru:

  - ☞ Permainan pertama, siswa melakukan permainan “Galasin/Gobak Sodor”
  - ☞ Guru membagi siswa ke dalam kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 6 (enam) orang.
  - ☞ Permainan terdiri dari 2 kelompok, 1 kelompok jaga dan 1 kelompok lawan
  - ☞ Setiap anggota kelompok yang bertugas menjadi penjaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentakan tangan agar tidak dapat dilalui oleh anggota kelompok lawan.
  - ☞ Satu orang siswa menjaga garis tengah yang bergerak lurus dengan penjaga lain.
  - ☞ Tugas kelompok lawan adalah melewati tim penjaga hingga sampai pada penjaga paling akhir.
  - ☞ Jika salah seorang anggota kelompok lawan berhasil melewati setiap

penjaga hingga garis akhir maka kelompok lawan dinyatakan sebagai pemenang, namun jika dalam permainan kelompok lawan berhasil terkena oleh kelompok jaga maka kelompok lawan bergantian dengan kelompok jaga.

Permainan selanjutnya dilaksanakan oleh kelompok lain secara bergantian.

- ☞ Permainan selanjutnya, siswa melakukan permainan “Balapan Kuda”.
- ☞ Siswa di bariskan menjadi 4 kelompok. Tiap kelompok berjumlah 5-10 orang
- ☞ Secara berkelompok siswa berlomba menggunakan papan kayu yang dibentuk dan di ikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung
- ☞ Pada garis ujung sudah siap anggota kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari.
- ☞ Guru meniupkan peluit sebagi tanda permainan dimulai.
- ☞ Permainan dilakukan sampai ada tanda berhenti dari guru

▪ ***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 kesimpulan

C.Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

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

V. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 2
- Pluit
- Kapur
- Papan Kayu

VI. Penilaian:

a. Teknik
Praktik

b. Bentuk
Tes Kemampuan Gerak Dasar Lari

c. Instrumen
Lembar penilaian

Jakarta, 23 Januari 2018

Guru Penjas

Ika Oktavianti, S.Pd
Nip : -

Peneliti

Riska Araffi
1815130345

Mengetahui kepala sekolah
SDN Kayu Manis 01 Pagi

Rugun Dinar Sinaga, S. Pd.
Nip : 195903231982022005

Lampiran 5

DESKRIPSI PERMAINAN

1. Permainan Galasin

- Modifikasi yang dilakukan

a. ukuran lapangan

(sebelum modifikasi)

berbentuk persegi

(dimodifikasi menjadi)

berbentuk persegi panjang

b. bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Tidak Menggunakan Alat

c. aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Permainan terdiri dari 2 kelompok, 1 kelompok jaga dan 1 kelompok lawan
- setiap siswa dari grup penjaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan.

- Satu siswa menjaga garis tengah yang bergerak tegak lurus dengan penjaga yang lain
- Jarak antara satu penjaga dengan penjaga yang berada di belakangnya sejauh lima langkah
- Sedangkan jarak rentangan sebanyak 4 kali rentangan tangan.

(sesudah modifikasi)

- Permainan terdiri dari 2 kelompok, 1 kelompok jaga dan 1 kelompok lawan
- Setiap siswa dari grup penjaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris kebelakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan.
- Satu orang menjaga garis tengah yang bergerak tegak lurus dengan penjaga yang lain
- Jarak antara satu penjaga dengan penjaga yang berada di belakangnya sejauh 4 langkah besar.
- Sedangkan jarak rentangan sebanyak 3 kali rentangan tangan.

2. Permainan Balapan Kuda

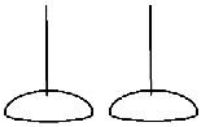
- Modifikasi yang dilakukan

a. ukuran lapangan

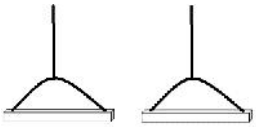
(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Menggunakan batok kelapa yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki 

(dimodifikasi menjadi)

Menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki 

c. aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- berlomba menggunakan batok kelapa yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis akhir

(sesudah dimodifikasi)

- Siswa dibariskan menjadi 4 kelompok
- Berlomba berkelompok menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung
- di garis ujung sudah siap anggota kelompok lainnya untuk selanjutnya giliran berlari
- Setiap kelompok berjumlah 5-10orang

Lampiran 6

CATATAN LAPANGAN

Nama Sekolah : **SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman**
Kelas : **II (Dua)**
Pertemuan ke : **2 (Siklus I)**
Jumlah Siswa Hadir : **33 Siswa**

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.00-10.10	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 dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.
10.10-11.00	Siswa akan mempraktikan kemampuan gerak dasar lari dalam sebuah permainan yang telah dimodifikasi, yaitu permainan yang telah dimodifikasi. Siswa memperhatikan guru ketika mendemonstrasikan permainan yang telah dimodifikasi. Siswa melakukan permainan balap kuda Permainan terdiri dari 2 kelompok, 1 kelompok jaga dan 1 kelompok lawan. Setiap siswa dari grup penjaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris kebelakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan.Satu orang menjaga garis

	tengah yang bergerak tegak lurus dengan penjaga yang lain. Jarak antara satu penjaga dengan penjaga yang berada di belakangnya sejauh 4 langkah besar.Sedangkan jarak rentangan sebanyak 3 kali rentangan tangan. Setelah melakukan permainan galasin, siswa dibariskan menjadi 4 kelompok. Berlomba berkelompok menggunakan papan kayu yang dibentuk dan diikat tali rapia sebagai alas kaki sampai ke garis ujung. Setelah melakukan permainan guru melakukan penilaian kemampuan gerak dasar lari
11.00-11.10	Pada kegiatan akhir guru membacakan nilai yang diperoleh siswa,. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa.

Jakarta, 22 Januari 2018

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd
Nip:

Lampiran 7

Instrumen Penilaian Gerak Dasar Lari

Nama Siswa :

Nomer Absen :

NO	Komponen yang dinilai	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	Gerakan Tungkai	➢ Menumpu dengan tungkai ➢ Mengangkat paha ➢ Ada saat melayang			
2	Gerakan Lengan	➢ Ayunan lengan berlawanan dengan langkah kaki ➢ Gerakan seirama dengan kaki ➢ Siku membentuk 90^0			
3	Posisi Tubuh	➢ Leher tidak kaku ➢ Badan condong kedepan ➢ Tumit, pinggang, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan satu garis lurus			
4	Pandangan	➢ Lurus kedepan ➢ Mata fokus pada sasaran ➢ Tidak menoleh			

Skor 1 = Apabila ada satu indikator yang tercapai dari 3 indikator

Skor 2 = Apabila ada dua indikator yang tercapai dari 3 indikator

Skor 3 = Apabila seluruh indikator tercapai

Lampiran 8

Rekapitulasi Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I

No	NIS	Nama Siswa	Komponen				Jml	Nilai Siswa
			Gerakan Tungkai	Gerakan Lengan	Posisi Badan	Pandangan		
1	3850	M. Rafel	3	2	1	3	9	75,0
2	3873	Abdoel R	2	2	2	3	9	75,0
3	3874	Alfi Rizki	1	2	2	3	8	66,7
4	3875	Alfino D	2	3	2	3	10	83,3
5	3876	Almira F	3	1	2	3	9	75,0
6	3877	Anesha N	1	3	2	2	8	66,7
7	3878	Anisa C	3	2	2	3	10	83,3
8	3879	Bayu	2	2	2	3	9	75,0
9	3880	Bintang R	2	3	2	2	9	75,0
10	3881	Dian R	2	2	2	2	8	66,7
11	3882	Djafar B	2	2	2	3	9	75,0
12	3883	Dzakirah	1	3	2	2	8	66,7
13	3884	Elang F	2	1	2	3	8	66,7
14	3885	Epta W B	2	3	2	2	9	75,0
15	3886	M. Imam	2	2	2	1	7	58,3
16	3887	Maulana R	3	2	2	2	9	75,0
17	3888	M. Rizvan	1	2	1	3	7	58,3
18	3889	M. Al Faiq	2	2	3	2	9	75,0
19	3890	M. Ilham	3	3	1	2	9	75,0
20	3891	Nabila R	2	2	2	1	7	58,3
21	3892	Nayla A	2	2	3	2	9	75,0
22	3893	Nur Fatya	2	1	3	2	8	66,7
23	3894	Radit R	2	2	3	2	9	75,0
24	3895	Riski Y	1	3	2	2	8	58,3
25	3896	Satria P R	3	2	1	3	8	75,0
26	3897	Syafa P	3	2	2	2	9	66,7
27	3899	Syauqi M	1	1	1	2	5	75,0
28	3900	Thalita A	2	2	2	3	9	75,0
29	3901	Zahra N F	1	3	2	2	8	41,7
30	3902	Irgie R A	2	3	2	2	9	75,0
31	3903	Maulidya N	2	1	2	2	7	66,7
32	3904	Cindy A	2	3	2	2	9	75,0

No	NIS	Nama Siswa	Komponen				Jml	Nilai Siswa
			Gerakan Tungkai	Gerakan Lengan	Posisi Badan	Pandangan		
33	3905	Aimi C	2	1	2	2	7	58,3
34	3906	Alfi R	2	2	3	3	10	83,3
35	3907	Latifa R	2	2	2	3	9	75,0
Total			**70**	**74**	**70**	**82**	**296**	**21**
Rata-rata			**8,5**					

Jumlah siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 adalah 21 siswa

Skor Maksimal Siswa: 12

Keterangan:

1 Kurang (Skor 1)
2 Cukup (Skor 2)
3 Baik (Skor 3)

Penskoran:

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah siswa yang memperoleh nilai} \geq 70}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Skor Akhir} = \frac{19}{35} \times 100\% = 70\%$$

Jakarta, 22 Januari 2018

Peneliti

Riska Araffi
1815130345

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd
NIP:

Lampiran 9

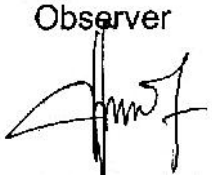
Instrumen Pengamatan Aktivitas Guru
Melalui Modifikasi Permainan

No. Butir	Aspek Yang Diamati	Pernyataan	
		Ya	Tidak
1	Guru bersama-sama siswa melaksanakan pemanasan dan melakukan peregangan	1	
2	Gurur memberi contoh gerak dasar lari kepada siswa	1	
3	Guru memberikan kegiatan bermain yang bervariasi dan mengajak aktif peserta didik		
4	Guru membuat modifikasi peraturan untuk keamanan siswa	1	
5	Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya		
6	Guru menerangkan hal-hal yang dilarang dalam permainan dan hal-hal yang berbahaya apa bila dilakukan dalam permainan	1	
7	Guru mengajak siswa untuk menyiapkan alat–alat yang digunakan dalam pembelajaran	1	
8	Guru menggunakan alat permainan sesuai dengan karakteristik siswa	1	
9	Guru selalu melakukan modifikasi dalam alat di setiap permainan	1	
10	Guru memberikan pujian terhadap keberhasilan siswa		
11	Guru menyemangati siswa dalam permainan		
12	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkreasi dan berperan aktif dalam bermain	1	
13	Guru memberi penjelasan permainan kepada siswa dengan jelas	1	
14	Guru membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam bermain	1	
15	Guru melakukan modifikasi sesuai dengan karakteristik siswa		
Jumlah		**10**	

Ya = 1

Tidak = 0

Observer



Ika Oktavianti, S.Pd

Instrumen Pengamatan Aktivitas Siswa

Melalui Modifikasi Permainan

No. Butir	Aspek Yang Diamati	Pernyataan	
		Ya	Tidak
1	Siswa melakukan pemanasan dan berdoa sebelum pembelajaran dimulai	1	
2	Siswa mengikuti guru saat mencontohkan gerak lari	1	
3	Siswa melakukan permainan yang dimodifikasi sesuai dengan peraturan yang di jelaskan oleh guru		
4	Siswa terlibat dalam permainan	1	
5	Siswa berani bertanya atau memberikan pendapat dalam pembelajaran	1	
6	Siswa mengikuti arahan yang diberikan oleh guru	1	
7	Siswa tidak mengalami kesulitan dalam menggunakan alat permainan		
8	Siswa ikut menyiapkan alat–alat yang digunakan dalam pembelajaran	1	
9	Siswa dapat bermain dengan kompak dalam pembelajaran	1	
10	Siswa menerima pembagian kelompoik tanpa ada paksaan		
11	Siswa terlihat antusian dalam permainan	1	
12	Siswa merasa senang dalam setiap permainan	1	
13	Siswa memperhatikan penjelasan guru dalam menjelaskan permainan		
14	Siswa dapat menggunakan alat permainan tanpa kesulitan	1	
15	Siswa melakukan permainan tanpa kesulitan atau kesusahan	1	
Jumlah		**11**	

Ya = 1

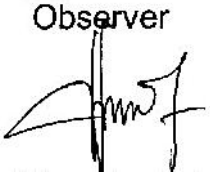
Tidak = 0

Jumlah Total Nilai

Nilai Akhir = $\frac{\text{(Jmlnilai Instrumen Guru + Jmlnilai Instrumen Siswa)}}{\text{(Jml total nilai Instrumen Guru + Jml Total nilai Instrumen Siswa)}}$ X 100%

= $\frac{14+12}{15+15}$ X 100% = 86,66

Observer



Ika Oktavianti, S.Pd

Lampiran 10

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah	**:**	**SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur**
Mata Pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester	**:**	**2(dua)/ II (dua)**
Pertemuan ke	**:**	**I (Satu)**
Alokasi Waktu	**:**	**2 x 35 Menit**

Standar Kompetensi:

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

1.1. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

I. Tujuan Pembelajaran**:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*Diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan

III. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal:

Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat 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:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari
- ☞ Siswa menyimak penjelasan guru tentang cara melakukan permainan "Ucing Jongkok" dan "Menjala Ikan"
- ☞ Siswa memperhatikan demonstrasi permainan
- ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

- ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Permainan pertama, siswa melakukan permainan "Ucing Jongkok"
- ☞ Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri.
- ☞ Kelompok putra maju terlebih dahulu.
- ☞ Guru melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi kucing.
- ☞ Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dengan cara mengenai lawan dengan alat berupa selendang yang telah di berikan oleh guru.
- ☞ Selendang tersebut nantinya akan digunakan untuk mengenai lawan, namun selendang tersebut tidak bolah dilempar, melainkan di kalungkan di leher siswa yang tertangkap.
- ☞ Bagi siswa yang terkena selendang oleh kucing maka harus bergantian menjadi kucing, dan sebaliknya kucing tersebut maka bebas dan dapat di tangkap oleh kucing.
- ☞ Agar selamat dari kejaran kucing maka siswa yang tidak menjadi kucing diperbolehkan untuk berjongkok.
- ☞ Siswa yang berjongkok akan terbebas apabila di sentuh oleh temannya

sambil berkata “bangun”

- ☞ Siswa yang baru bangun dari jongkok tidak boleh langsung jongkok kembali, namun harus menunggu beberapa saat.
- ☞ Permainan dilakukan berulang-ulang sampai guru membunyikan peluit akhir.

Selanjutnya permainan dilanjutkan dengan kelompok kedua, sampai permainan berakhir. Permainan selanjutnya yaitu permainan “Menjala Ikan”

- ☞ Permainan kedua, yaitu permainan “Menjala Ikan”
- ☞ Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf
- ☞ Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan
- ☞ Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam
- ☞ Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup
- ☞ Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala
- ☞ Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala
- ☞ Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap

- ***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 kesimpulan

C.Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan akhir, guru:

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

V. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 2
- Pluit
- Selendang

VI. Penilaian:

Penilaian dilakukan pada siklus berikutnya

Jakarta, 29 Januari 2018

Guru Penjas	**Peneliti**
Ika Oktavianti, S.Pd	**Riska Araffi**
Nip : -	**1815130345**

Mengetahui kepala sekolah
SDN Kayu Manis 01 Pagi

Rugun Dinar Sinaga, S. Pd.
Nip : 195903231982022005

Lampiran 11

DESKRIPSI PERMAINAN

1. Permainan Menjala Ikan

- Modifikasi yang dilakukan

a. Ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Lapangan berbentuk persegi panjang dan salah satu sudutnya terdapat ruang hasil tangkapan

(dimodifikasi menjadi)

Lapangan berbentuk persegi panjang dan tidak ada ruang hasil tangkapan

c. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Siswa dibariskan menjadi 3 syaf.
- Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala. Jala dengan jala bergandengan tangan dan sisanya menjadi ikan

- Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam
- Ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup
- Ikan yang tertangkap dikumpulkan di sudut lapangan. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus berkumpul di tempat ikan yang terjaring
- Jala disiapkan di sudut lapangan dan ikan bebas memilih tempat atau berlari

(sesudah dimodifikasi)

- Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dankelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf
- Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan
- Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam
- Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup

- Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala
- Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala
- Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap

2. Permainan Ucing Jongkok

➢ Modifikasi yang dilakukan

a. Ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah batas lari diberi tanda)

b. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

Tanpa menggunakan alat

(dimodifikasi menjadi)

Menggunakan alat

c. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Siswa diundi untuk menjadi kucing.
- Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing
- Agar selamat dari kejaran siswa dapat berjongkok

- Pemain akan terbebas dari posisi jongkok apabila di sentuh sambil berkata ”bangun”
- Siswa yang baru bangun tidak boleh langsung jongkok harus menunggu beberapa saat

(sesudah dimodifikasi)

- Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri.
- Kelompok putra maju terlebih dahulu.
- Guru melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi kucing.
- Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dengan cara mengenai lawan dengan alat berupa selendang yang telah di berikan oleh guru.
- Selendang tersebut nantinya akan digunakan untuk mengenai lawan, namun selendang tersebut tidak bolah dilempar, melainkan di kalungkan di leher siswa yang tertangkap.
- Bagi siswa yang terkena selendang oleh kucing maka harus bergantian menjadi kucing, dan sebaliknya kucing tersebut maka bebas dan dapat di tangkap oleh kucing.

- Agar selamat dari kejaran kucing maka siswa yang tidak menjadi kucing diperbolehkan untuk berjongkok.
- Siswa yang berjongkok akan terbebas apabila di sentuh oleh temannya sambil berkata “bangun”
- Siswa yang baru bangun dari jongkok tidak boleh langsung jongkok kembali, namun harus menunggu beberapa saat.

Lampiran 12

CATATAN LAPANGAN

Nama Sekolah : **SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman**
Kelas : **II (Dua)**
Pertemuan ke : **1 (Siklus II)**
Jumlah Siswa Hadir : **34 Siswa**

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.00-10.10	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 dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.
10.10-11.00	Pada pertemuan ini siswa akan mempraktikan kemampuan gerak dasar lari dalam sebuah permaianan yang dimodifikasi, yaitu permainan ucing jongkok. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan ucing jongkok yang dibantu beberapa siswa. Permainan ucing jongkok menggunakan alat bantu permainan yaitu kain atau selendang untuk di kalungkan. Dalam permainan Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri.Kelompok putra maju terlebih dahulu.Guru melakukan

	undian untuk menentukan siswa yang menjadi kucing.Siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar temannya untuk bergantian menjadi kucing dengan cara mengenai lawan dengan alat berupa selendang yang telah di berikan oleh guru.Selendang tersebut nantinya akan digunakan untuk mengenai lawan, namun selendang tersebut tidak bolah dilempar, melainkan di kalungkan di leher siswa yang tertangkap.Bagi siswa yang terkena selendang oleh kucing maka harus bergantian menjadi kucing, dan sebaliknya kucing tersebut maka bebas dan dapat di tangkap oleh kucing.Agar selamat dari kejaran kucing maka siswa yang tidak menjadi kucing diperbolehkan untuk berjongkok.Siswa yang berjongkok akan terbebas apabila di sentuh oleh temannya sambil berkata “bangun”. Siswa yang baru bangun dari jongkok tidak boleh langsung jongkok kembali, namun harus menunggu beberapa saat. Setelah melakukan permainan ucing jongkok kemudian siswa melakukan permainan menjala ikan. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dankelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf.Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan. Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam. Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup. Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar

	dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala. Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala. Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap.
11.00-11.10	Pada kegiatan akhir guru membacakan nilai yang diperoleh siswa,. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa.

Jakarta, 29 Januari 2018

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd

Nip:

Lampiran 13

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah	**:**	**SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur**
Mata Pelajaran	**:**	**Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Kelas/Semester	**:**	**2(dua)/ II (dua)**
Pertemuan ke	**:**	**II (Dua)**
Alokasi Waktu	**:**	**2 x 35 Menit**

Standar Kompetensi:

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar:

1.1. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri

I. Tujuan Pembelajaran**:

- Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*Diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

II. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Pola gerak lokomotor lari dalam bentuk permainan

III. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Praktek

IV. Langkah-langkah Pembelajaran :

A. Kegiatan Awal:

Apresepsi/ Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat 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:

  - ☞ Siswa dapat melakukan gerakan dasar berlari
  - ☞ Siswa menyimak penjelasan guru tentang cara melakukan permainan "Menjala Ikan" dan "Segitiga, Persegi, dan Lingkaran"
  - ☞ Siswa memperhatikan demonstrasi permainan
  - ☞ Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
  - ☞ Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

- ***Elaborasi***

  Dalam kegiatan elaborasi, guru:

  - ☞ Permainan pertama, siswa melakukan permainan "Menjala Ikan"
  - ☞ Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dan kelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf
  - ☞ Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan
  - ☞ Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam
  - ☞ Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup
  - ☞ Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala
  - ☞ Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala
  - ☞ Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap

Permainan selanjutnya dilaksanakan oleh kelompok lain secara bergantian.

- ☞ Permainan selanjutnya, siswa melakukan permainan “Segitiga, Persegi, dan Lingkaran”
- ☞ Siswa berlari berkeliling lapangan di luar garis batas yang telah di berikan sambil bernyanyi.
- ☞ Setiap anak harus mendengarkan peluit yang berikan oleh guru
- ☞ Bila guru membunyikan satu peluit pendek satu, maka siswa harus masuk ke dalam lukisan segitiga sebanyak 3 orang
- ☞ Bila guru membunyikan dua peluit pendek, siswa harus masuk ke dalam persegi secara berpasangan sebanyak 4 orang
- ☞ Bila guru membunyikan peluit panjang satu, maka siswa harus masuk ke dalam lingkaran sebanyak 2 orang
- ☞ Bagi mereka yang tidak mendapatkan pasangan atau tidak masuk saat dan jumlah anggota kurang, maka diberikan hukuman skotjump 5 kali
- ☞ Permainan dilakukan sampai ada tanda berhenti dari guru.

- ***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:

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

V. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 2
- Pluit
- Kapur

VI. Penilaian:

a. Teknik
   Praktik

b. Bentuk
   Tes Kemampuan Gerak Dasar Lari

c. Instrumen
   Lembar penilaian

Jakarta, 05 Februari 2018

Guru Penjas

Ika Oktavianti, S.Pd
Nip : -

Peneliti

Riska Araffi
1815130345

Mengetahui kepala sekolah
SDN Kayu Manis 01 Pagi

Rugun Dinar Sinaga, S. Pd.
Nip : 195903231982022005

Lampiran 14

DESKRIPSI PERMAINAN SIKLUS II PERTEMUAN 2

1. **Permainan Segitiga atau Lingkaran**

   (dimodifikasi menjadi segitiga, persegi dan lingkaran)

   - Modifikasi yang dilakukan

     a. Ukuran lapangan

     (disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

     d. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang digunakan

     (sebelum modifikasi)

     bentuk coretan hanya segitiga dan lingkaran

     (dimodifikasi menjadi)

     bentuk coretan berupa gambar segitiga, persegi dan lingkaran dengan menggunakan kapur

     e. Aturan yang digunakan

     (sebelum modifikasi)

     - Siswa lari berkeliling sambil bernyanyi lagu anak-anak.
     - Sambil bernyanyi dan berlari, siswa harus mendengarkan peluit dari guru.

- Bila guru membunyikan satu peluit pendek, maka siswa harus masuk ke dalam gambar segitiga secara berpasangan sebanyak 3 orang
- Bila guru membunyikan satu peluit panjang, maka siswa harus masuk ke dalam gambar lingkaran secara berpasangan sebanyak 4 orang
- Apa bila guru membunyikan lebih dari satu kali maka hanya sebagai pengesahan saja dan tidak mempunyai arti untuk masuk ketempat
- Bagi mereka yang tidak mendapatkan pasangan berarti dianggap mati satu kali.

(sesudah dimodifikasi)

- Siswa berlari berkeliling sambil bernyanyi lagu anak-anak.
- Sambil bernyanyi dan berlari mereka harus mendengarkan peluit dari guru.
- Bila guru membunyikan peluit pendek satu, maka siswa masuk ke dalam segitiga sebanyak 3 orang
- Bila guru membunyikan peluit pendek dua, maka siswa masuk kedalam persegi sebanyak 4 orang
- Bila guru membunyikan peluit panjang satu, maka siswa masuk kedalam lingkaran berjumlah 2 orang

- Apa bila guru membunyikan lebih dari satu kali panjang, maka hanya sebagai pengesahan saja dan tidak mempunyai arti untuk masuk ketempat
- Bagi mereka yang tidak mendapatkan pasangan dan dan jumlah kurang maka akan diberikan hukuman berupa skotjump 5 kali

2. Permainan Menjala Ikan

➢ Modifikasi yang dilakukan

d. Ukuran lapangan

(disesuaikan dengan keadaan lapangan sekolah, batas lari diberi tanda)

e. Bentuk, ukuran, dan jumlah peralatan yang di gunakan

(sebelum modifikasi)

Lapangan berbentuk persegi panjang dan salah satu sudutnya terdapat ruang hasil tangkapan

(dimodifikasi menjadi)

Lapangan berbentuk persegi panjang dan tidak ada ruang hasil tangkapan

f. Aturan yang digunakan

(sebelum modifikasi)

- Siswa dibariskan menjadi 3 syaf.
- Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala. Jala dengan jala bergandengan tangan dan sisanya menjadi ikan
- Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam
- Ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup
- Ikan yang tertangkap dikumpulkan di sudut lapangan. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus berkumpul di tempat ikan yang terjaring
- Jala disiapkan di sudut lapangan dan ikan bebas memilih tempat atau berlari

(sesudah dimodifikasi)

- Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dankelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf
- Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan

- Tugas yang menjadi jala adalah berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam
- Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup
- Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala
- Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala
- Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap

Lampiran 15

CATATAN LAPANGAN

Nama Sekolah : **SDN Kayu Manis 01 Pagi Matraman**
Kelas : **II (Dua)**
Pertemuan ke : **2 (Siklus II)**
Jumlah Siswa Hadir : **34 Siswa**

Alokasi Waktu	Kegiatan Pembelajaran
10.00-10.10	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 dilapangan dengan jarak masing-masing siswa merentangkan tangannya. Setelah berbaris guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama. Sebelum masuk pelajaran inti siswa memainkan permainan bandul jam untuk melatih konsentrasi.
10.10-11.00	Pada pertemuan ini siswa akan mempraktikan permainan yang di modifikasi, siswa melakukan permainan menjala ikan.Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan menjala ikan. Guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok putra dankelompok putri. Setiap kelompok di bagi menjadi 3 syaf. Masing-masing syaf ditunjuk salah seorang untuk menjadi jala, setiap jala dari masing-masing syaf saling bergandengan tangan dan siswa yang lain menjadi ikan. Tugas yang menjadi jala adalah

	berusaha menjaring ikan yang bertebaran di dalam kolam. Siswa yang menjadi ikan bebas berlari di dalam lapangan kesana-kemari untuk menghindari jala agar tetap hidup. Ikan yang tertangkap akan ikut menjadi jala. Ikan-ikan yang keluar dari lapangan juga di anggap mati dan mereka harus menjadi jala. Apabila saat menangkap ikan dan jala terputus maka ikan akan bebas dan tidak menjadi jala. Permainan selesai apabila seluruh ikan tertangkap Setelah melakukan permainan menjala ikan kemudian siswa melakukan permainan segitiga, persegi dan lingkaran. Siswa memperhatikan demonstrasi guru dalam melakukan permainan segitiga, persegi dan lingkaran.Siswa berlari berkeliling sambil bernyanyi lagu anak-anak.Sambil bernyanyi dan berlari mereka harus mendengarkan peluit dari guru.Bila guru membunyikan peluit pendek satu, maka siswa masuk ke dalam segitiga sebanyak 3 orang. Bila guru membunyikan peluit pendek dua, maka siswa masuk kedalam persegi sebanyak 4 orang.Bila guru membunyikan peluit panjang satu, maka siswa masuk kedalam lingkaran berjumlah 2 orang. Apa bila guru membunyikan lebih dari satu kali panjang, maka hanya sebagai pengesahan saja dan tidak mempunyai arti untuk masuk ketempat. Bagi mereka yang tidak mendapatkan pasangan dan dan jumlah kurang maka akan diberikan hukuman berupa skotjump 5 kali Setelah melakukan permainan guru melakukan penilaian

	kemampuan gerak dasar lari
11.00-11.10	Pada kegiatan akhir guru membacakan nilai yang diperoleh siswa,. Guru menutup pelajaran dengan melakukan doa.

Jakarta, 5 Februari 2018

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd

Nip:

Lampiran 16

Instrumen PenilaianGerak Dasar Lari

Nama Siswa :

Nomer Absen :

NO	Komponen yang dinilai	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	Gerakan Tungkai	➢ Menumpu dengan tungkai ➢ Mengangkat paha ➢ Ada saat melayang			
2	Gerakan Lengan	➢ Ayunan lengan berlawanan dengan langkah kaki ➢ Gerakan seirama dengan kaki ➢ Siku membentuk 90^0			
3	Posisi Tubuh	➢ Leher tidak kaku ➢ Badan condong kedepan ➢ Tumit, pinggang, bahu, dan kepala bagian belakang merupakan satu garis lurus			
4	Pandangan	➢ Lurus kedepan ➢ Mata fokus pada sasaran ➢ Tidak menoleh			

Skor 1 = Apabila ada satu indikator yang tercapai dari 3 indikator

Skor 2 = Apabila ada dua indikator yang tercapai dari 3 indikator

Skor 3 = Apabila seluruh indikator tercapai

Lampiran 17

Rekapitulasi Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II

No	NIS	Nama Siswa	Komponen				Jml	Nilai Siswa
			Gerakan Tungkai	Gerakan Lengan	Posisi Badan	Pandangan		
1	3850	M. Rafel	2	2	2	2	8	66,7
2	3873	Abdoel R	2	2	2	3	9	75,0
3	3874	Alfi Rizki	3	2	2	2	9	75,0
4	3875	Alfino D	2	3	2	3	10	83,3
5	3876	Almira F	3	2	2	3	10	83,3
6	3877	Anesha N	2	3	2	2	9	75,0
7	3878	Anisa C	3	2	2	3	10	83,3
8	3879	Bayu	2	2	3	2	9	75,0
9	3880	Bintang R	2	2	3	2	9	75,0
10	3881	Dian R	2	3	2	2	9	75,0
11	3882	Djafar B	2	3	2	3	10	83,3
12	3883	Dzakirah	2	2	3	2	9	75,0
13	3884	Elang F	3	3	2	3	11	91,7
14	3885	Epta W B	3	2	2	2	9	75,0
15	3886	M. Imam	3	3	2	2	10	83,3
16	3887	Maulana R	2	2	3	2	9	75,0
17	3888	M. Rizvan	2	3	3	3	11	91,7
18	3889	M. Al Faiq	2	3	2	2	9	75,0
19	3890	M. Ilham	3	3	2	3	11	91,7
20	3891	Nabila R	2	2	2	2	8	66,7
21	3892	Nayla A	2	2	3	3	10	83,3
22	3893	Nur Fatya	3	2	2	3	10	83,3
23	3894	Radit R	2	2	3	3	10	83,3
24	3895	Riski Y	3	2	2	2	9	75,0
25	3896	Satria P R	2	3	2	3	10	83,3
26	3897	Syafa P	2	2	2	2	8	66,7
27	3899	Syauqi M	3	3	2	2	10	83,3
28	3900	Thalita A	2	3	2	3	10	83,3
29	3901	Zahra N F	3	2	2	2	9	75,0
30	3902	Irgie R A	2	2	3	2	9	75,0
31	3903	Maulidya N	2	2	2	2	8	66,7
32	3904	Cindy A	2	3	2	2	9	75,0

No	NIS	Nama Siswa	Komponen				Jml	Nilai Siswa
			Gerakan Tungkai	Gerakan Lengan	Posisi Badan	Pandangan		
33	3905	Aimi C	2	1	3	2	8	66,7
34	3906	Alfi R	2	2	2	3	9	75,0
35	3907	Latifa R	2	2	2	3	9	75,0
Total			**81**	**82**	**79**	**85**	**327**	**30**
Rata-rata			**9,3**					

Jumlah siswa yang memperoleh nilai ≥ 70 adalah 30 siswa

Skor Maksimal Siswa: 12

Keterangan:

1 Kurang (Skor 1)
2 Cukup (Skor 2)
3 Baik (Skor 3)

Penskoran:

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah siswa yang memperoleh nilai} \geq 70}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Skor Akhir} = \frac{30}{35} \times 100\% = 85{,}71\%$$

Jakarta, 5 Februari 2018

Peneliti

Riska Araffi
1815130345

Observer

Ika Oktavianti, S.Pd
NIP:

Lampiran 18

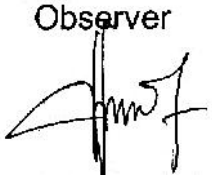
Instrumen Pengamatan Aktivitas Guru
Melalui Modifikasi Permainan

No. Butir	Aspek Yang Diamati	Pernyataan	
		Ya	Tidak
1	Guru bersama-sama siswa melaksanakan pemanasan dan melakukan peregangan	1	
2	Gurur memberi contoh gerak dasar lari kepada siswa	1	
3	Guru memberikan kegiatan bermain yang bervariasi dan mengajak aktif peserta didik		
4	Guru membuat modifikasi peraturan untuk keamanan siswa	1	
5	Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya		
6	Guru menerangkan hal-hal yang dilarang dalam permainan dan hal-hal yang berbahaya apa bila dilakukan dalam permainan	1	
7	Guru mengajak siswa untuk menyiapkan alat–alat yang digunakan dalam pembelajaran	1	
8	Guru menggunakan alat permainan sesuai dengan karakteristik siswa	1	
9	Guru selalu melakukan modifikasi dalam alat di setiap permainan	1	
10	Guru memberikan pujian terhadap keberhasilan siswa		
11	Guru menyemangati siswa dalam permainan		
12	Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkreasi dan berperan aktif dalam bermain	1	
13	Guru memberi penjelasan permainan kepada siswa dengan jelas	1	
14	Guru membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam bermain	1	
15	Guru melakukan modifikasi sesuai dengan karakteristik siswa		
Jumlah		**10**	

Ya = 1

Tidak = 0

Observer



Ika Oktavianti, S.Pd

Instrumen Pengamatan Aktivitas Siswa

Melalui Modifikasi Permainan

No. Butir	Aspek Yang Diamati	Pernyataan	
		Ya	Tidak
1	Siswa melakukan pemanasan dan berdoa sebelum pembelajaran dimulai	1	
2	Siswa mengikuti guru saat mencontohkan gerak lari	1	
3	Siswa melakukan permainan yang dimodifikasi sesuai dengan peraturan yang di jelaskan oleh guru		
4	Siswa terlibat dalam permainan	1	
5	Siswa berani bertanya atau memberikan pendapat dalam pembelajaran	1	
6	Siswa mengikuti arahan yang diberikan oleh guru	1	
7	Siswa tidak mengalami kesulitan dalam menggunakan alat permainan		
8	Siswa ikut menyiapkan alat–alat yang digunakan dalam pembelajaran	1	
9	Siswa dapat bermain dengan kompak dalam pembelajaran	1	
10	Siswa menerima pembagian kelompoik tanpa ada paksaan		
11	Siswa terlihat antusian dalam permainan	1	
12	Siswa merasa senang dalam setiap permainan	1	
13	Siswa memperhatikan penjelasan guru dalam menjelaskan permainan		
14	Siswa dapat menggunakan alat permainan tanpa kesulitan	1	
15	Siswa melakukan permainan tanpa kesulitan atau kesusahan	1	
Jumlah		**11**	

Ya = 1

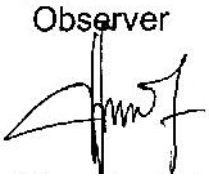
Tidak = 0

Jumlah Total Nilai

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{(\text{Jmlnilai Instrumen Guru} + \text{Jmlnilai Instrumen Siswa})}{(\text{Jml total nilai Instrumen Guru} + \text{Jml Total nilai Instrumen Siswa})} \times 100\%$$

$$= \frac{14+12}{15+15} \times 100\% = 86{,}66$$

Observer



Ika Oktavianti, S.Pd

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI , DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV :4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Building Future Leaders

Nomor : **0369/UN39.12/KM/2018** **23 Januari 2018**
Lamp. : -
H a l : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi**

Yth. **Kepala SD Negeri Kayu Manis 01 Pagi**
Jl. Kayu Manis IV Matraman
Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

N a m a	:	**Riska Araffi**
Nomor Registrasi	:	1815130345
Program Studi	:	Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas	:	Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP	:	081296763878

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas II SD Negeri Kayu Manis 01 Pagi, Matraman, Jakarta Timur"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
2. Koordinator Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

PEMERINTAH DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
SDN KAYUMANIS 01 PAGI
Jl. Kayumanis IV Baru No.20 Kel.Kayumanis Kec. Matraman
Tlp. 021-85900063, Kode POS : 13130
JAKARTA TIMUR
NSS : 1010 1640 1048 NSB : 2031217010046401 NIS : 100010 NPSN : 20108316
e – mail : sdn_kayumanis01pagi@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 61/073.554/II/2018
Lamp. : -
Hal : Surat Keterangan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SDN Kayumanis 01 Pagi Matraman Jakarta Timur menerangkan bahwa:

Nama : Riska Arrafi
NIM : 1815130345
Program Studi : PGSD
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Negeri Jakarta

Nama tersebut telah melaksanakan penelitian dari bulan Januari sampai Februari 2018 sebagai bahan untuk menyusun skripsi dengan judul "**Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Penerapan Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas II SDN Kayumanis 01 Pagi Matraman Jakarta Tiimur".** Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 6 Februari 2018

Kepala Sekolah
SDN Kayu Manis 01 Pagi

PEMERINTAH PROVINSI DKI JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN

Rugun Dinar Sinaga, S.Pd
NIP. 195903231982022005

Lampiran 20

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Riska Araffi. Lahir di Jakarta, 3 April 1995.

Anak Pertama dari dua bersaudara dari pasangan

Bapak Karsono dan Ibu Nuryanah.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh yaitu, lulus

Sekolah Dasar di SDN Jakasampurna IIIpada tahun 2007. Lalu melanjutkan ke SMPN 194 Jakarta Timur dan lulus pada tahun 2010. Kemudian pada tahun yang sama masuk di SMAN 59 Jakarta Timur dan Lulus pada tahun 2013.

Pada tahun yang sama melanjutkan pada Program Strata Satu (S1) di Universitas Negeri Jakarta dalam Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD).