

Lampiran 1

Kriteria Keberhasilan Tindakan

Tabel 3.1 Format Penilaian serta kriteria keberhasilan tindakan pada gerak dasar berlari.

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
1.	<p>Sikap Awal</p> 	<p>a. sikap Kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki dibuka selebar bahu, sikap seperti duduk 2. Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam 3. Kaki dibuka terlalu lebar 4. Kaki dibuka selebar bahu 				

		<p>b. Sikap Badan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berat badan terlalu condong ke depan 2. Berat badan condong ke depan sehingga terlalu membungkuk 3. Berat badan terlalu condong ke belakang 4. Berat badan berada ditengah antara kaki kiri dan kaki kanan 				
		<p>c. Sikap Tangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan tidak menggenggam 2. Kedua tangan menggenggam dan lengan terlalu tinggi di angkat di atas pinggang 3. Kedua tangan menggenggam 				

		<p>lurus disamping pinggang</p> <p>4. Kedua tangan menggenggam lurus disamping pinggang</p>				
		<p>d. Pandangan</p> <p>1. Arah pandangan terlalu menunduk</p> <p>2. Arah pandangan melihat ke bawah atau kaki</p> <p>3. Arah pandangan terlalu menengadah ke atas</p> <p>4. Arah pandangan melihat lurus ke depan</p>				

Keterangan skor :

skor 1 apabila ketiga unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 2 apabila kedua unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 3 apabila satu unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 4 apabila semua unsur gerakan memenuhi kriteria penilaian

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
2.	<p>Gerakan Pelaksanaan</p> 	<p>a. Sikap Kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan atau kaki kiri terlalu banyak dibuang ke belakang 2. Kaki cenderung keluar atau terlalu ke dalam 3. Kaki menapak rata dengan tanah 4. Posisi kaki kiri atau kaki kanan berada didepan dan lutut ditekuk 				



b. Sikap Badan

1. Tubuh condong ke depan
Membungkuk 90° terlalu rendah
2. Tubuh terlalu membungkuk ke depan
3. Punggung terlalu tegak atau melenting ke belakang
4. Tubuh tidak condong ke depan maupun melenting ke belakang

		<p>c. Sikap Tangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan diangkat dan jari dibuka 2. Kedua tangan tidak menggenggam dan tidak menggenggam lurus membentuk siku 3. Kedua tangan menggenggam 4. Kedua tangan menggenggam dan kedua lengan membentuk siku 				
		<p>d. Pandangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arah pandangan kearah lari 2. Arah pandangan melihat ke depan 				

		3. Arah pandangan menunduk				
		4. Arah pandangan Mengikuti arah lari				



Keterangan skor :

skor 1 apabila ketiga unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 2 apabila kedua unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 3 apabila satu unsur gerakan tidak memenuhi kriteria penilaian

skor 4 apabila semua unsur gerakan memenuhi kriteria penilaian

No	Gambar	Uraian Indikator	Skor			
			1	2	3	4
3.	<p>Gerakan Lanjutan</p>  	<p>a. Sikap Kaki</p> <p>1. Kaki kiri atau kaki kanan terlalu banyak dibuang kebelakang</p> <p>2. Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam</p> <p>3. Tumit terlalu tinggi diangkat</p> <p>4. Kaki tidak terlalu banyak dibuang kebelakang</p>				



b. Sikap Badan

1. Posisi badan

Condong terlalu
membungkuk
ke depan

2. Posisi punggung

melenting ke
belakang

3. Posisi badan

terlalu tegak

4. Posisi badan

tidak condong
ke depan

c. Sikap Tangan

1. Kedua tangan

tidak
menggenggam
dan lengan
lurus

		<p>2. Kedua tangan menggenggam namun tidak mengayun</p> <p>3. Jari-jari tangan dibuka dan sikut ditekuk terlalu tinggi</p> <p>4. Kedua tangan menggenggam, sikut ditekuk membentuk siku 90° dengan posisi salah satu tangan sejajar pinggang</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>d. Pandangan</p> <p>1. Arah pandangan melihat ke bawah</p> <p>2. Arah pandangan menengadah ke atas</p> <p>3. Arah pandangan lurus melihat ke depan</p> <p>4. Arah pandangan melihat ke depan ke arah lari</p>				
		Rata-rata				

Lampiran 2

KRITERIA PENILAIAN GERAK DASAR BERLARI**1. Gerak Persiapan (sikap awal)****a. Skor 1**

- 1) Sikap Kaki : Sikap awal kedua kaki dibuka selebar bahu, sikap seperti duduk
- 2) Sikap Badan : Berat badan terlalu condong ke depan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan tidak menggenggam
- 4) Pandangan : Arah pandangan terlalu menunduk.



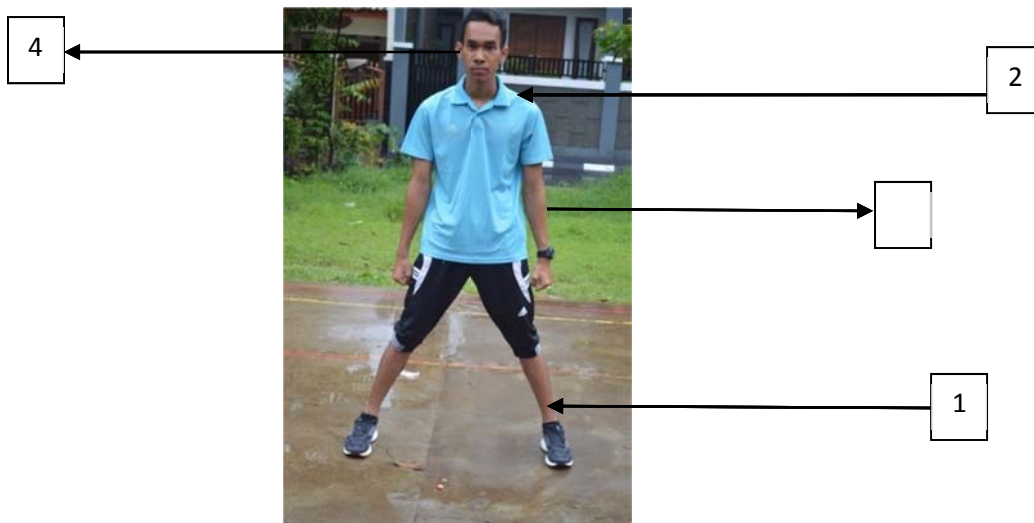
b. Skor 2

- 1) Sikap Kaki : Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam
- 2) Sikap Badan : Berat badan condong ke depan sehingga terlalu membungkuk
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam dan lengan terlalu tinggi di angkat di atas pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat kearah bawah atau kaki.



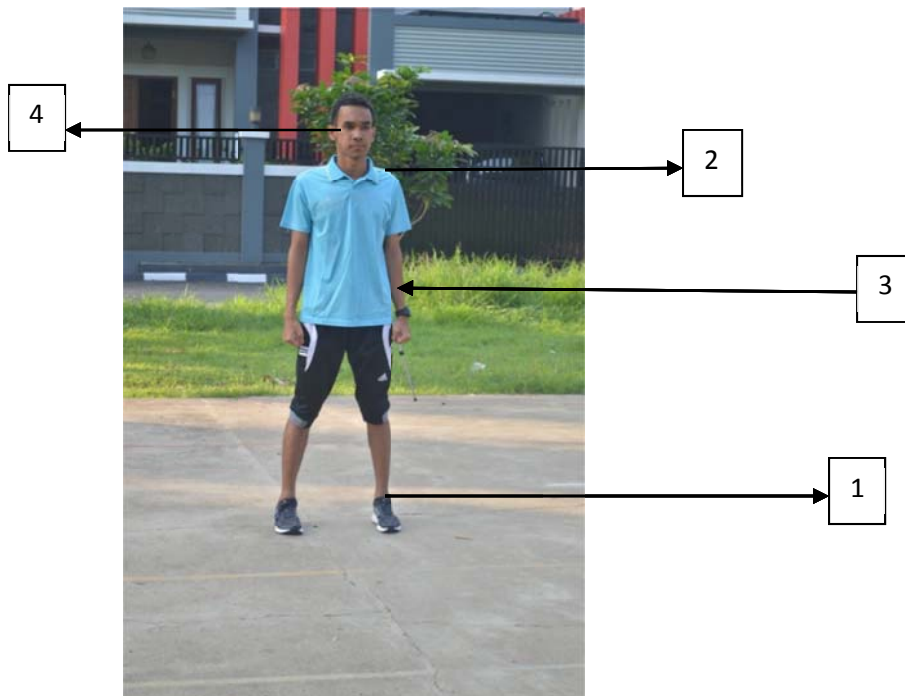
c. Skor 3

- 1) Sikap Kaki : Kaki terlalu lebar dibuka
- 2) Sikap Badan : Berat badan terlalu condong ke belakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam lurus disamping pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan terlalu menengadiah ke atas



d. Skor 4

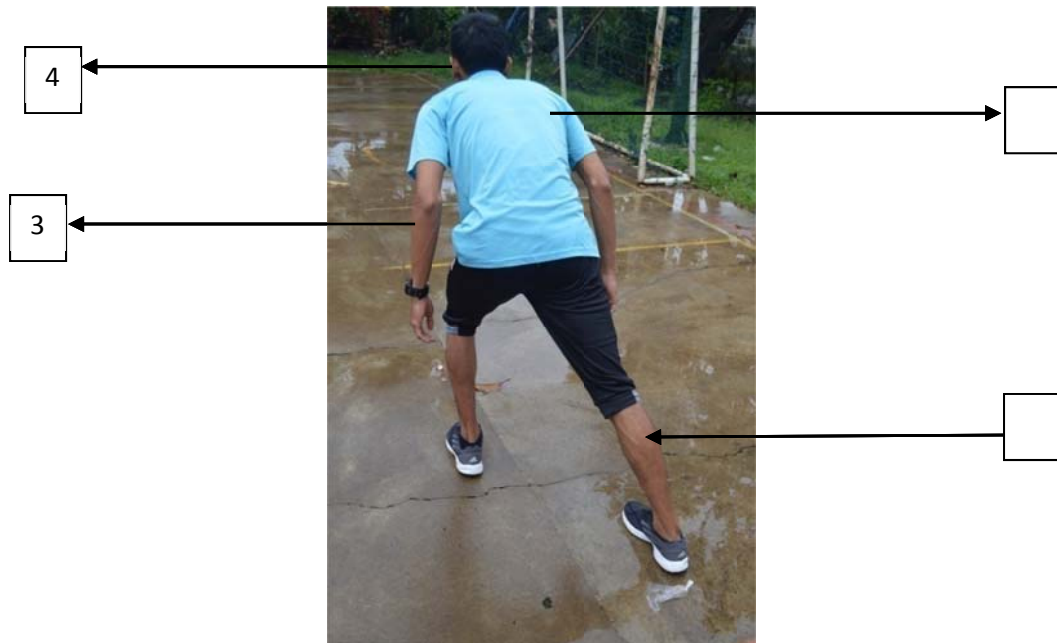
- 1) Sikap Kaki : Kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Sikap Badan : Berat badan berada ditengah antara kaki kiri dan kaki kanan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam lurus disamping pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat lurus kedepan



2. Gerakan pelaksanaan

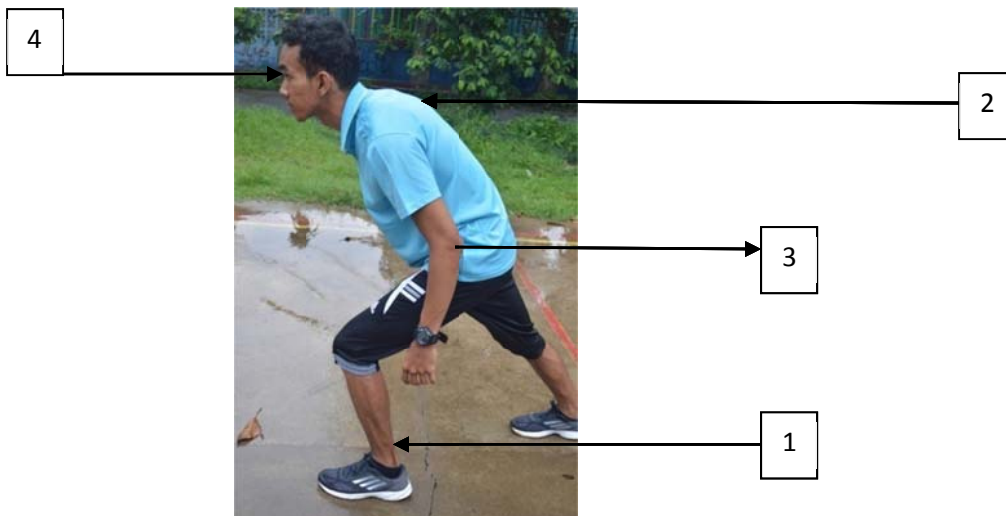
a. Skor 1

- 1) Sikap Kaki : Kaki kanan atau kaki kiri terlalu banyak dibuang ke belakang
- 2) Sikap Badan : Tubuh condong ke depan membungkuk 90° terlalu rendah
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan di angkat dan jari-jari dibuka
- 4) Pandangan : Arah pandangan kearah lari



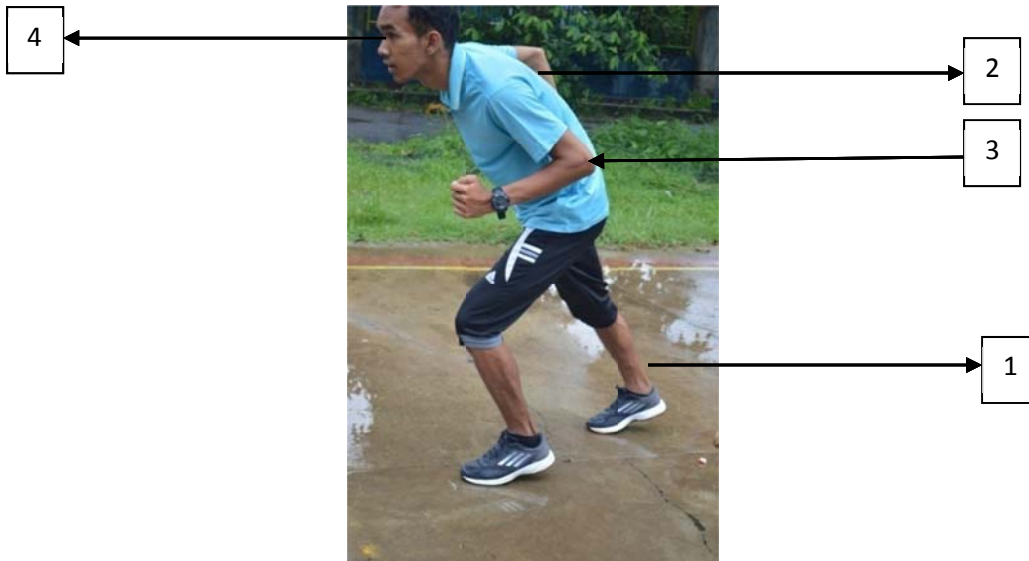
b. Skor 2

- 1) Sikap Kaki : Kaki cenderung keluar atau terlalu ke dalam
- 2) Sikap Badan : Tubuh terlalu membungkuk ke depan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan tidak menggenggam dan tidak menggenggam lurus
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat ke depan



c. Skor 3

- 1) Sikap Kaki : Kaki menapak rata dengan tanah
- 2) Sikap Badan : Punggung terlalu tegak atau melenting ke belakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat ke depan



d. Skor 4

- 1) Sikap Kaki : Posisi kaki kiri atau kaki kanan berada didepan dan lutut ditekuk
- 2) Sikap Badan : Tubuh tidak condong ke depan maupun melenting kebelakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam dan kedua lengan membentuk siku
- 4) Pandangan : Arah pandangan mengikuti arah lari



3. Gerakan Lanjutan

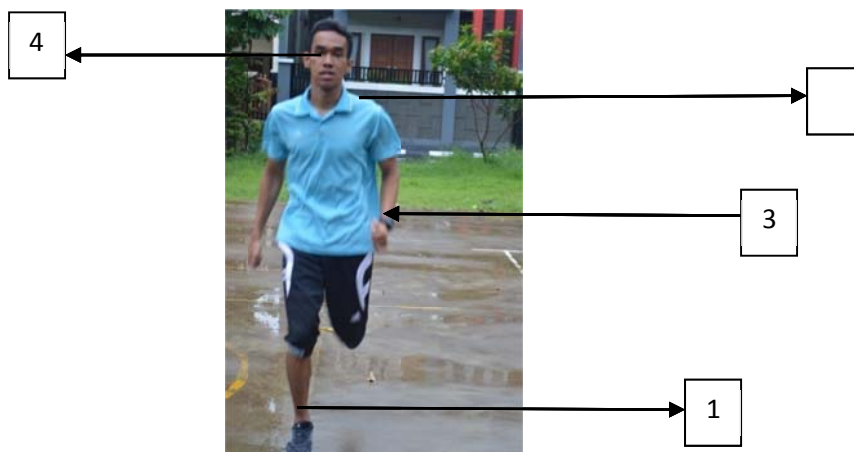
a. Skor 1

- 1) Sikap Kaki : Kaki kiri atau kaki kanan terlalu banyak dibuang kebelakang
- 2) Sikap Badan : Posisi badan terlalu membungkuk kedepan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan tidak menggenggam dan lengan lurus
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat ke bawah



b. Skor 2

- 1) Sikap Kaki : Kaki cenderung keluar atau terlalu kedalam
- 2) Sikap Badan : Posisi punggung melenting ke belakang
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam namun tidak mengayun
- 4) Pandangan : Arah pandangan menengadah ke atas



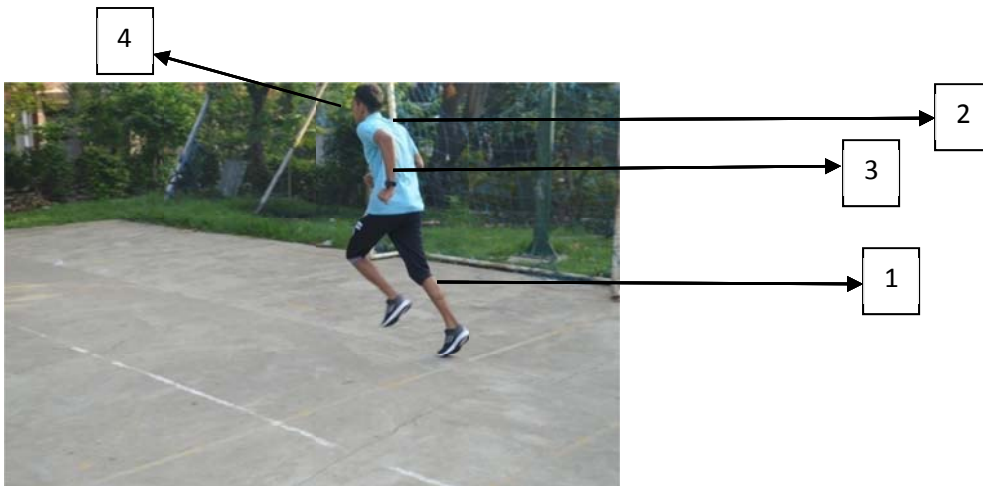
c. Skor 3

- 1) Sikap Kaki : Tumit terlalu tinggi diangkat
- 2) Sikap Badan : Posisi badan terlalu tegak
- 3) Sikap Tangan : jari-jari tangan dibuka dan sikut ditekuk terlalu tinggi
- 4) Pandangan : Arah pandangan lurus melihat ke depan



d. Skor 4

- 1) Sikap Kaki : Kaki tidak terlalu banyak dibuang ke belakang
- 2) Sikap Badan : Posisi badan tidak condong kedepan
- 3) Sikap Tangan : Kedua tangan menggenggam sikut ditekuk membentuk siku 90° dengan posisi salah satu tangan sejajar pinggang
- 4) Pandangan : Arah pandangan melihat kedepan ke arah lari



H. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, guru, kolaborator, dan siswa kelas III SDIT Al-Marjan Kota Bekasi, Jawa Barat.
2. Data dari peneliti ini berupa :
 - a. Tes awal dan tes akhir pada tindakan
 - b. Catatan lapangan
 - c. Dokumentasi

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara atau metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Penelitian ini terdiri dari 2 kolaborator, yaitu Ibu Indayah, S.Pd sebagai kepala sekolah SDIT AlMarjan dan Ibu Leady mega, S.Pd sebagai guru pendidikan jasmani SDIT AlMarjan Kota Bekasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. *Observasi* adalah metode pengumpulan data kualitatif yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala atau objek yang diselidiki atau diteliti.

2. Dokumentasi adalah hasil data yang berupa evaluasi formatif yang dilakukan oleh guru, peneliti, dan kolaborator sebagai data kuantitatif lapangan yang berupa foto-foto keberhasilan pelaksanaan penelitian dan video, serta administrasi yang ada kaitannya dengan penelitian.

J. Validasi Data

Validasi data yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif. Jumlah skor maksimal adalah 12 yang terdiri dari 12 aspek pada instrumen penilaian. Nilai kriteria ketuntasan minimal 75 dan prosentase ketuntasan 80%.

Pada instrumen penilaian dihitung prosentase keberhasilan dengan rumus :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\sum \text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Prosentase Ketuntasan Belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$