

## **BAB III**

### **METOFOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan data kualitatif, yang dimana pendekatan ini relevan dan lebih cocok dalam permasalahan yang ditulis peneliti untuk pengumpulan data yang dikaji, pendekatan ini membutuhkan observasi untuk mengungkapkan suatu masalah dan membutuhkan jawaban bagi peneliti, oleh karena itu pendekatan kualitatif sangat dibutuhkan dalam pendekatan ini. Menurut Creswell (2010, hlm.4) menyatakan penelitian yang mengeksplorasi dan memahami makna di sejumlah individu atau sekelompok orang yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.

#### **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini memfokuskan terhadap tindakan di dalam kelas dengan melakukan suatu tindakan secara langsung dan bertahap untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas proses belajar mengajar pada proses belajar sebelumnya untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Arikunto Dkk (2015, hlm. 1-2) menyatakan penelitian tindakan kelas merupakan usaha mencermati proses kegiatan belajar sekelompok siswa, di bawah bimbingan guru dalam maksud memperbaiki serta meningkatkan kualitas hasil belajar dan prestasi.

Arikunto (2010, hlm. 20) menyatakan terdapat empat tahap penting dalam penelitian tindakan kelas meliputi: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Ke empat tahapan ini harus ada di dalam penelitian tindakan kelas untuk membentuk siklus, sehingga siklus satu dimulai dari tahap perencanaan sampai refleksi.

Banyaknya siklus tergantung terhadap masih diperlukan nya suatu tindakan atau tidak. Tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan permainan reaksi dan lari cepat yang perlu dipecahkan.

Dalam penelitian tindakan kelas peneliti merujuk kepada rancangan model siklus *Kemmis & McTaggart* karena Penelitian Tindakan Kelas model ini dirasa cukup pas dan detail dalam proses penerapan siklus. Mengapa demikian karena terdapat kelancaran yang lebih tinggi antara tahap-tahap di dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Berikut ini merupakan penjelasan empat langkah dalam setiap siklusnya, adalah:

- a. Perencanaan (*Planning*): Tindakan apa yang akan diperbaiki. Meliputi rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa, kapan, dimana, mengapa, siapa dan bagaimana tindakan yang akan segera dilakukan. Pada tahap selanjutnya dilakukan perencanaan terhadap penyusunan RPP, membuat instrument pengamatan untuk menuliskan fakta yang terjadi di lapangan selama proses tindakan dilakukan.
- b. Tindakan (*Action*): Apa yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan dalam peningkatan perubahan yang diinginkan. Meliputi penjelasan terhadap rencana pembelajaran yang menggunakan metode penelitian tindakan kelas dan pendekatan kualitatif pada proses pendidikan jasmani. Tentang bagaimana cara pengembangan gerak berlari dalam permainan reaksi terhadap penelitian yang dilakukan.
- c. Pengamatan (*Observasi*): Mengamati atas hasil dari dampak tindakan yang dilaksanakan terhadap siswa. Pengamatan bisa dilakukan secara bersamaan ketika pembelajaran berlangsung. Pada tahap ini, peneliti melakukan sebuah pengumpulan data berupa lembar observasi siswa dan guru serta tes hasil belajar. Observasi ini dilakukan untuk mengamati secara baik mengenai pelaksanaan pengembangan cara gerak lari dalam permainan.

- d. Refleksi: Peneliti mengkaji serta melihat dari tindakan berbagai kriteria berdasarkan hasil refleksi, peneliti bersama-sama dengan guru untuk melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal.

Hambatan dan keberhasilan yang dilakukan oleh peneliti pada saat pelaksanaan siklus I harus di observasi, lalu di evaluasi kemudian di refleksi lagi untuk merancang tindakan selanjutnya pada siklus II. Pengulangan pada tindakan ini dimaksudkan untuk menyakinkan peneliti bahwa tindakan pada siklus I berhasil atau belum berhasil.

### **C. Teknik Penelitian**

#### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilaksanakan pada setiap aktivitas penelitian yang berkaitan dengan hasil dari tindakan pada penelitian yang sudah dilakukan. Meliputi analisis data, yaitu:

##### **a. Reduksi Data**

Dalam teknik analisis data, reduksi data sangat diperlukan karena melakukan proses pemilihan serta penyederhanaan data kasar yang telah dikumpulkan pada saat proses di lapangan, data yang di dapatkan ini meliputi data observasi dan tes hasil siswa. Pada tahap ini peneliti membuat ringkasan untuk digunakan dalam tahap selanjutnya.

##### **b. Penyajian Data**

Dalam teknik penyajian data, ini merupakan hal terpenting dalam penelitian kualitatif, data yang ditemukan kemudian disusun secara sistematis untuk menjawab atau menjelaskan masalah yang telah diteliti.

##### **c. Verifikasi**

Dalam teknik verifikasi ini, peneliti mengumpulkan data dari berbagai hasil yang sudah didapatkan, data verifikasi harus sudah lebih terperinci dari proses teknik sebelumnya, sehingga peneliti harus sudah menarik kesimpulan berbentuk deskriptif sebagai laporan penelitian.

Rincian teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi hasil tes lari sprint yang dihitung dengan melihat jarak tempuh pada setiap siswa

dengan teknik ketika melakukan gerakan lari yang benar. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan praktik lapangan dan skor jarak tempuh pada waktu yang didapatkan, peneliti berpedoman pada Nurhasan (2013, hlm. 65). Berikut ini ialah lembar kisi-kisi penilaian untuk waktu tempuh tes lari sprint:

Tabel 3.1  
 Nilai Tes Putra Umur 10-12 Tahun

Putra	Nilai	Catatan
Sd- 6,3 detik	5	
6,4 – 6,9 detik	4	
7,0 – 7,7 detik	3	Pencatatan waktu dilakukan dengan satuan detik dalam satu angka dibelakang koma
7,8 – 8,8 detik	2	
8,9 - dst	1	

Tabel 3.2  
 Nilai Tes Putri Umur 10-12 Tahun

Putri	Nilai	Catatan
Sd- 6,7 detik	5	
6,8 – 7,5 detik	4	
7,6 – 8,3 detik	3	Pencatatan waktu dilakukan dengan satuan detik dalam satu angka dibelakang koma
8,4 – 9,6 detik	2	
9,7 - dst	1	

Tabel 3.3 di bawah merupakan penjelasan dari nilai yang dilakukan siswa dalam tes lari sprint, yang dituliskan dalam bentuk persentase, nilai dan kategori:

Tabel 3.3  
Nilai Tes Pada Lari Sprint

No	Persentase	Nilai	Kategori
1	81% - 100%	A	Sangat Baik
2	61% - 80%	B	Baik
3	41% - 60%	C	Cukup
4	21% - 40%	D	Kurang
5	0% - 20%	E	Sangat Kurang

Sugiyono (2015, hlm. 93)

## 2. Teknik Analisis Data

- a. Data dari hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti dalam bentuk tabel akan dianalisis menggunakan rumusan penilaian presentase:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

### **Keterangan:**

P = Angka persentase

F = Frekuensi yang akan dicari persentasenya

N = Number of Cases (Jumlah Frekuensi)

- b. Pada teknik analisis data dari hasil belajar siswa yaitu tes tertulis, dilakukan menggunakan rata-rata nilai yang dibuat persentase, kemudian dihitung dalam perhitungan berikut:

$$\frac{\text{jumlah siswa yang memiliki ketuntasan belajar}}{\text{jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

## D. Desain Penelitian

a. Desain penelitian yang dilakukan peneliti, meliputi:

1) Pra Siklus

Pra siklus dalam penelitian ini adalah awal dari sebuah pengamatan sebelum penelitian dilakukan. Pra siklus ini dilakukan untuk mencari gambaran terhadap permasalahan yang ada dan melakukan langkah-langkah meliputi observasi dan refleksi. Sebelum memulai siklus I, peneliti melakukan sesi wawancara kepada guru terkait proses pembelajaran siswa untuk mengetahui bagaimana proses pembelajaran pada pembelajaran pendidikan jasmani terhadap permainan reaksi dalam meningkatkan lari sprint dan mengetahui bagaimana kemampuan siswa dalam kegiatan pembelajarannya. Langkah-langkah dalam kegiatan yang direncanakan oleh peneliti sebagai berikut:

2) Siklus I

Siklus I adalah upaya untuk memulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi yang membahas mengenai pengembangan cara gerak berlari untuk melihat peningkatan dalam hasil belajar siswa. Pokok pembahasannya meliputi permainan reaksi yang akan dilakukan dengan cara memadukan gerak lari, jalan dan lari cepat. Dengan cara mengetahui instruksi aba-aba dari guru melalui peluit: 1) Bunyi peluit sekali, lari cepat. 2) Bunyi peluit dua kali, berjalan. 3) Bunyi peluit tiga kali, lari cepat. 4) Bunyi peluit panjang, berjalan.

a) Perencanaan (*Planning*)

Kegiatan yang dilakukan dalam siklus I, meliputi:

1. Menentukan jadwal dan materi pembelajaran.
2. Membuat Rencana Pelaksanaan (RPP) pendidikan jasmani dengan materi permainan reaksi dalam meningkatkan lari sprint.

3. Mempersiapkan alat peraga dan media seperti: Cones, Stopwatch, Peluit dll.

4. Membuat lembar observasi.

b) Tindakan (*Action*)

Kegiatan pada tindakan ini, meliputi:

1. Melaksanakan belajar disesuaikan dengan rencana kegiatan yang sudah disiapkan.

2. Kegiatan belajar disesuaikan dengan rencana kegiatan yang sudah disiapkan.

3. Melaksanakan evaluasi pembelajaran.

c) Pengamatan (*Observasi*)

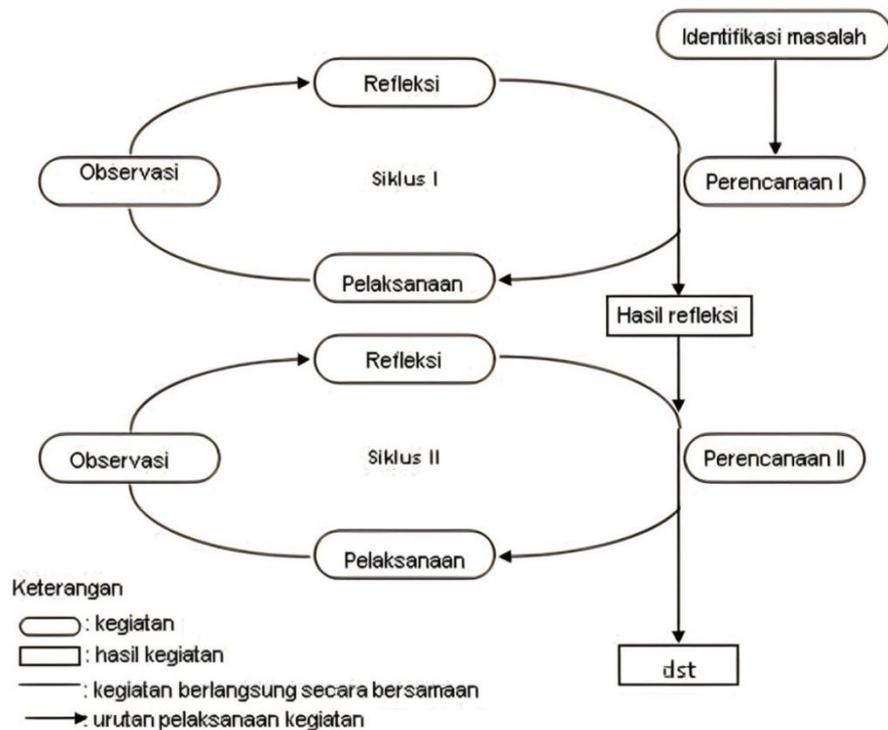
Proses pengamatan ini dilakukan pada kegiatan pengamatan terhadap proses kegiatan belajar mengajar.

d) Refleksi

Pada tahap refleksi dilakukan dengan menganalisis serta mendiskusikan hasil yang didapatkan dalam proses kegiatan belajar mengajar.

b. Penelitian akan berakhir apabila peneliti sudah mendapatkan data bahwa hasil yang diperoleh sudah mencapai rata-rata hasil belajar yaitu 70% dan analisa hasil pengamatan menunjukkan proses pembelajaran lari sprint yang sesuai dengan target serendah-rendahnya masuk dalam kategori baik.

c. Desain penelitian tindakan kelas secara sistematis merujuk pada teori *Kemmis & McTaggart* ada beberapa langkah dalam upaya terperinci disetiap aksi serta tindakan.



Gambar 3. 1 Struktur PTK Kemmis & McTaggart  
(Wiriaatmadja, 2008, hlm. 66)

## E. Setting Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sempu 1.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dimulai pada bulan April – Mei 2023 dari tahap prasiklus sampai siklus II.

## F. Subyek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ialah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1 tahun ajaran 2022/2023, dengan jumlah 11 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Yang berfokus pada mata pendidikan jasmani dengan materi atletik lari sprint untuk mengetahui hasil lari sprint setelah melakukan permainan reaksi.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data menurut Sugiyono (2015, hlm.148) menyatakan penelitian instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena dan sosial yang diamati. Sehingga dapat dimaksudkan instrumen peneliti merupakan alat dalam pengumpulan data selama proses penelitian berlangsung. Instrumen dalam penelitian tindakan kelas ini meliputi:

### 1. Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap objek atau kejadian yang dapat dijadikan sumber masalah. Menurut Margono (2008, hlm.58-159) observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada saat penelitian.

### 2. Tes

a. Tes dilakukan untuk mengukur hasil tingkat belajar terhadap siswa yang dilakukan ketika siklus I berakhir berbentuk soal pilihan ganda. Tes ini diberikan untuk menganalisa peningkatan dalam hasil belajar siswa terhadap materi atletik lari sprint untuk mengetahui hasil lari sprint setelah melakukan permainan reaksi.

### b. Non Tes

Non tes yang dilakukan berupa instrumen penilaian berupa lembar observasi bagi guru dan siswa, berupa:

Lembar instrumen observasi dilakukan untuk mengamati proses aktivitas siswa pada saat bermain permainan reaksi. Lembar observasi berisi tentang indikator yang harus dicapai siswa. Berikut ini merupakan lembar observasi siswa:

Tabel 3. 4

## Kisi-kisi Instrumen Lembar Observasi Siswa

No	Indikator	Deskripsi	Penilaian Aktivitas Pertemuan				
			1	2	3	4	5
1.	Pendahuluan	Siswa mempersiapkan diri untuk mengikuti pembelajaran dengan merespon apersepsi yang telah diberikan guru dan bersama-sama membaca do'a bersama.					
		Siswa memberi tanggapan ketika guru sedang mengabsensi.					
		Siswa menyimak dan memahami tujuan pembelajaran yang sedang dijelaskan oleh guru.					
2.	Inti	Siswa mampu menjawab pertanyaan dari guru mengenai "apa itu lari sprint."					
		Siswa menyimak penjelasan mengenai gerak dasar pada lari sprint."					
		Siswa bertanya pada saat sesi tanya jawab seputar "Permainan reaksi."					
		Siswa membentuk kelompok sesuai dengan arahan guru.					
		Siswa menyimak penjelasan guru mengenai permainan reaksi.					
		Siswa mampu memperhatikan guru saat melakukan permainan reaksi dan penilaian yang akan dipimpin oleh guru.					
		Siswa menanggapi dan memperhatikan guru ketika sedang berbicara di depan.					
3.	Penutup	Siswa mengisi lembar soal yang sudah diberikan oleh guru.					
		Siswa memberikan tanggapan yang baik terhadap guru terkait					

pembelajaran pada hari ini.
Siswa bersama-sama membaca do'a untuk menutup pembelajaran pada hari ini.
Jumlah

**Rubrik Penilaian:**

Skor maksimal 100 dan skala penilaiannya seperti ini:

- 5: Sangat baik dalam melaksanakan komponen.
- 4: Baik dalam melaksanakan komponen.
- 3: Cukup dalam melaksanakan komponen.
- 2: Kurang dalam melaksanakan komponen.
- 1: Kurang Sekali dalam melaksanakan komponen.

Lembar instrumen observasi aktivitas guru dalam melaksanakan materi pembelajaran dalam membimbing, mengarahkan dan kompetensi lainnya yang guru lakukan.

Tabel 3.5

Kisi-kisi Instrumen Lembar Observasi Guru

No	Indikator	Deskripsi	Skor	Keterangan
1.	Melakukan apersepsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memberikan stimulus terhadap siswa</li> <li>b. Menghubungkan materi terhadap pengalaman siswa</li> <li>c. Menerangkan secara garis besar mengenai materi yang di sampaikan pada kegiatan inti</li> <li>d. Menerangkan tujuan yang ingin di capai</li> </ul>		
2.	Menyampaikan tujuan pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tujuan disampaikan pada awal pembelajaran</li> <li>b. Tujuan pembahasan sesuai dengan topik pembelajaran</li> <li>c. Tujuan di sesuaikan dengan rencana pelaksanaan pembelajaran</li> <li>d. Siswa memahami tujuan pembelajaran</li> </ul>		
3.	Menentukan materi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan materi yang akan di bahas mengenai Pendidikan Jasmani dengan materi yaitu Permainan Reaksi untuk Meningkatkan Lari Sprint</li> <li>b. Memberitahu bahwa pentingnya materi Permainan Reaksi untuk Meningkatkan Lari Sprint</li> </ul>		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>c. Menerangkan secara singkat mengenai materi Permainan Reaksi untuk Meningkatkan Lari Sprint</li> <li>d. Mengajukan siswa untuk bertanya</li> </ul>
4.	Membangkitkan pengetahuan awal siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan pengetahuan dan pengalaman siswa mengenai permainan reaksi</li> <li>b. Memadukan materi dengan permainan reaksi</li> <li>c. Mengingat materi yang sudah dijelaskan</li> <li>d. Mengajukan siswa untuk bertanya</li> </ul>
5.	Membentuk kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Kelompok terdiri dari 4 siswa perempuan dan 3 siswa laki - laki</li> <li>b. Kelompok disesuaikan dengan urutan absen</li> <li>c. Kelompok terdiri dari siswa yang memiliki kemampuan tinggi, sedang dan rendah</li> <li>d. Kelompok terdiri dari siswa yang memiliki etnis dan status sosial yang berbeda</li> </ul>
6.	Menyajikan pertanyaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menstimulus siswa dengan pertanyaan sesuai dengan materi yaitu Permainan Reaksi untuk Meningkatkan Lari Sprint</li> <li>b. Menanyakan ibu apakah sudah mengetahui permainan reaksi</li> <li>c. Menanyakan apakah guru sudah menyajikan perencanaan yang sesuai</li> <li>d. Menanyakan apakah setelah proses pembelajaran selesai ada perubahan yang terjadi</li> </ul>
7.	Merancang percobaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Memberikan penjelasan singkat mengenai instruksi kerja dalam materi Permainan Reaksi untuk Meningkatkan Lari Sprint</li> <li>b. Guru memberi kesempatan terhadap siswa untuk menentukan tindakan praktik yang sudah ditentukan.</li> <li>c. Guru mengarahkan siswa mengurutkan instruksi terhadap pola permainan</li> <li>d. Guru menjelaskan rancangan terhadap rencana</li> </ul>

		pelaksanaan pembelajaran yang sudah dibuat
8.	Melakukan percobaan untuk memperoleh informasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Penggunaan permainan reaksi sebagai media pembelajaran</li> <li>b. Guru mengamati siswa dalam mendapatkan informasi melalui kegiatan pembelajaran yang sedang dilakukan</li> <li>c. Penggunaan media yang disediakan dalam proses pembelajaran</li> <li>d. Penggunaan permainan reaksi sebagai pendukung gerak pada lari sprint</li> </ul>
9.	Mengumpulkan, menganalisis data dan menyimpulkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memberi kesempatan terhadap siswa untuk bertanya jika ada kebingungan dalam pembelajaran</li> <li>b. Guru memberi kesempatan tiap kelompok untuk menyampaikan perasaan siswa ketika melakukan permainan reaksi dan lari sprint</li> <li>c. Guru mencari informasi terhadap setiap siswa mengenai materi yang sudah dilakukan</li> <li>d. Guru membimbing siswa untuk memahami hasil pembelajaran</li> </ul>
10.	Penutup Pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guru memeriksa seluruh kegiatan pada materi yang sudah di laksanakan untuk memperoleh manfaat yang bisa didapatkan</li> <li>b. Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran</li> <li>c. Melakukan kegiatan tindak lanjut berupa pemberian soal tes</li> <li>d. Guru mengakhiri pembelajaran dengan do'a bersama</li> </ul>
<b>Jumlah</b>		

**Rubrik Penilaian:**

Skor maksimal 100 dan skala penilaiannya seperti ini:

5: Sangat baik ketika melakukan komponen.

4: Baik ketika melakukan komponen.

3: Cukup ketika melakukan komponen.

2: Kurang ketika melakukan komponen.

---

1: Kurang Sekali ketika melakukan komponen.

---

Pedoman Skor di Setiap Indikator:

Apabila semua deskripsi mendapatkan skor 5

Apabila tiga deskripsi mendapatkan skor 4

Apabila dua deskripsi mendapatkan skor 3

Apabila satu deskripsi mendapatkan skor 2

Apabila tidak ada deskripsi mendapatkan skor 1

---

b. Catatan di lapangan selama kegiatan pengamatan berlangsung.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan peneliti menggunakan kamera handphone untuk mengambil gambar sebagai bukti dalam penelitian.

Kemudian tabel di bawah ini merupakan lembar penilaian skor pada permainan reaksi:

Tabel 3. 6

Lembar Penilaian Skor Pada Permainan Reaksi

No	Nama Siswa	L/P	Skor	Nilai
1				
2				
3				
4				
5				
Jumlah				
Nilai Rata-rata				

Berikut ini merupakan kisi-kisi penilaian pada permainan reaksi untuk mengetahui indikator, skor dan keterangan, meliputi:

Tabel 3. 7

Kisi-kisi Penilaian Permainan Reaksi

Indikator	Skor	Keterangan
1. Langkah kaki semakin lama semakin lebar.	5	Semua indikator dilakukan dengan baik.
2. Berlari dengan pandangan ke depan.	4	2 indikator tidak dapat dilakukan dengan baik.
3. Lutut diangkat setinggi panggul.		3 – 4 indikator tidak dapat dilakukan dengan baik.
4. Kedua kaki bertolak kuat dengan menggunakan ujung kaki sebagai tumpuan.	3	5- 6 indikator tidak dilakukan

5. Lengan diayun kuat ke belakang dengan posisi siku ditekuk 90 derajat.	2	dengan baik.
6. Posisi kepala tegak dan badan rileks serta condong ke depan.	1	Semua indikator yang dilakukan tidak dilakukan dengan baik.

Untuk mengetahui jarak lari yang ditempuh oleh siswa pada saat praktik lari jarak pendek (*sprint*) 40 meter yang dilakukan dengan permainan reaksi ketika permainan telah selesai, tujuannya untuk mengetahui tentang peningkatan jarak tempuh waktu yang dicapai siswa setelah melakukan permainan reaksi. pelaksanaan tes ini dilaksanakan ketika di akhir pembelajaran.

Tabel 3.8  
Lembar Penilaian Waktu Tempuh Tes Lari Sprint

No	Nama Siswa	L/P	Skor	Waktu
1				
2				
3				
Dst.				

Berikut ini merupakan lembar kisi-kisi penilaian tes lari untuk mengetahui aspek penilaian, indikator, skor dan keterangan, sebagai berikut:

Tabel 3.9  
Lembar Kisi-kisi Penilaian Tes Lari

No	Aspek Penilaian	Indikator	Skor	Keterangan
1	Start	a) Pandangan lurus ke depan.	3	Semua indikator tercapai
		b) Kedua tangan menempel di tanah.	2	Dua indikator tercapai
		c) Posisi jongkok bersiap untuk berlari.	1	Hanya satu indikator tercapai
2	Lari	a) Berlari dengan ujung kaki.	3	Semua indikator tercapai
		b) Lengan ditekuk 90 derajat dan diayun.	2	Dua indikator tercapai
		c) Fase topang dan fase layang dilakukan dengan benar.	1	Hanya satu indikator tercapai

3	Finish	a) Mecondongkan dada kedepan.	3	Semua indikator tercapai
		b) Mencodongkan salah satu bahu kedepan.	2	Dua indikator tercapai
		c) Lari secepatnya sampai melewati garis finish.	1	Hanya satu indikator tercapai

Tabel 3.10  
Penilaian Tes Waktu Lari Sprint Putra

Putra	Nilai	Catatan
Sd - 6,3 detik	5	
6,4 – 6,9 detik	4	
7,0 – 7,7 detik	3	Pencatatan waktu dilakukan dengan satuan detik dalam satu angka dibelakang koma
7,8 – 8,8 detik	2	
8,9 - dsb	1	

Tabel 3.11  
Penilaian Tes Waktu Lari Sprint Putri

Putri	Nilai	Catatan
Sd - 6,7 detik	5	
6,8 – 7,5 detik	4	
7,6 – 8,3 detik	3	Pencatatan waktu dilakukan dengan satuan detik dalam satu angka dibelakang koma
8,4 – 9,6 detik	2	
9,7 - dsb	1	

Nurhasan (2013, hlm. 65)

Tabel 3.12  
Lembar Penilaian Tes Lari Sprint Siswa

		Aspek Penilaian							
Nama	L/P	Penilaian Tes Lari Sprint				Penilaian Tes Waktu Lari Sprint			
		Sikap Start	Gerakan Lari	Finish	Jumlah Skor	Skor Waktu	Jumlah Skor	Nilai	T/BT
1									
2									
3									
dst									
Tuntas									
Belum Tuntas									
Jumlah									
Nilai Rata-rata									

