

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Paparan Data Awal**

Dalam melakukan penelitian tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu harus memahami deskripsi masalah pembelajaran yang akan dicari solusinya. Sesuai dengan tujuan penelitian tindakan kelas yaitu meningkatkan dan memperbaiki pembelajaran yang dilaksanakan guru, penelitian tindakan kelas sebelumnya diawali dengan tahap penelitian yang meliputi observasi dan wawancara awal tentang konteks yang sedang berlangsung, observasi dilakukan di kelas IV SDN Citraresmi Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani mengenai pembelajaran atletik lari jarak pendek.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Citraresmi Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang, tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah siswa 31 yang terdiri dari 13 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan. Paparan data dan pembahasan dalam bab IV ini mengikuti alur pelaksanaan penelitian tindakan kelas yang meliputi: rencana pelaksanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, analisis, refleksi, gambaran hasil analisis data dan pembahasan penelitian.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada bulan November 2014 diperoleh data awal melalui analisis proses dan pengamatan terhadap perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, aktivitas siswa dan hasil belajar, yang menjadi masalah ternyata sebagian besar siswa-siswi SDN Citraresmi tidak bisa melakukan gerak dasar lari jarak pendek.

Tugas peneliti pada saat pengambilan data awal adalah sebagai observer yang mengobservasi tentang perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, aktivitas siswa dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek. Pengambilan data awal ini digunakan sebagai tindak lanjut dalam tindakan penelitian sebagai bagian dari siklus-siklus yang akan dilakukan selama penelitian dilaksanakan.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan peneliti pada kelas IV SDN Citraresmi diperoleh data awal mengenai perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, aktivitas siswa dan tes hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek sebagai berikut:

**a. Paparan Data Awal Perencanaan**

Tugas peneliti disini adalah mengobservasi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) guru penjas SDN Citraresmi dengan materi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, ternyata setelah perencanaan itu diamati, hasilnya belum optimal, artinya masih perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Dalam proses pengambilan data awal tentang perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek terdapat lima komponen rencana pembelajaran yang belum tercapai sehingga menjadi masalah dalam pembelajaran lari jarak pendek tersebut, diantaranya:

- a. Komponen yang pertama diantaranya komponen perumusan tujuan pembelajaran yang mencakup aspek merumuskan tujuan pembelajaran, kejelasan rumusan, kejelasan cakupan rumusan, dan kesesuaian dengan kompetensi dasar.
- b. Komponen yang kedua yaitu komponen mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran yang mencakup mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran, menentukan dan mengembangkan alat bantu pembelajaran, memilih sumber belajar dan memilih metode pembelajaran.
- c. Komponen ketiga yakni merencanakan skenario kegiatan pembelajaran yang mencakup menentukan jenis kegiatan pembelajaran, menyusun langkah-langkah pembelajaran, menentukan alokasi waktu, kesesuaian metode materi dan tujuan pembelajaran, dan kesesuaian metode materi dan peserta didik.
- d. Komponen yang keempat ialah komponen merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian, yang mencakup menentukan proses dan jenis penilaian, membuat alat penilaian, dan menentukan kriteria penilaian.
- e. Serta komponen yang kelima adalah tampilan dokumen rencana pembelajaran yang meliputi tentang kebersihan dan kerapihan, serta penggunaan bahasa tulis.

Berdasarkan observasi kinerja guru yang dilakukan oleh peneliti dengan berkolaborasi dengan mitra atau guru Pendidikan Jasmani pada data awal maka perencanaan bisa dilihat di tabel 4.1.

**Tabel 4.1.**  
**Data Awal Kemampuan Merencanakan Pembelajaran**

NO	KOMPONEN RENCANA PEMBELAJARAN	Aspek yang dinilai				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PERUMUSAN TUJUAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Merumuskan tujuan pembelajaran			√			√		
2.	Kejelasan rumusan pembelajaran		√					√	
3.	Kejelasan cakupan rumusan		√					√	
4.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar		√					√	
<b>JUMLAH A</b>		9						√	
<b>Persentase %</b>		56,25%							
<b>B.</b>	<b>MENGEMBANGKAN DAN MENGORGANISASIKAN MATERI, MEDIA, METODE DAN SUMBER BELAJAR</b>								
1.	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran		√					√	
2.	Menentukan dan mengembangkan alat bantu pembelajaran		√					√	
3.	Memilih Sumber belajar			√			√		
4.	Memilih metode pembelajaran	√							√
<b>JUMLAH B</b>		9						√	
<b>Persentase %</b>		56,25%							
<b>C.</b>	<b>MERENCANAKAN SKENARIO KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Menentukan kegiatan pembelajaran		√					√	
2.	Menyusun langkah-langkah pembelajaran		√					√	
3.	Menentukan alokasi waktu pembelajaran		√					√	
4.	Kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran			√			√		
5.	Kesesuaian metode, materi dan peserta didik			√			√		
<b>JUMLAH C</b>		12						√	
<b>Persentase %</b>		60%							
<b>D.</b>	<b>MERENCANAKAN PROSEDUR, JENIS DAN MENYIAPKAN ALAT PENILAIAN</b>								
1.	Menentukan prosedur dan jenis penilaian dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Membuat alat penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban		√					√	
3.	Menentukan kriteria penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
<b>JUMLAH D</b>		8						√	
<b>Persentase %</b>		66,67%							
<b>E.</b>	<b>TAMPILAN DOKUMEN RENCANA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kebersihan dan kerapian			√			√		
2.	Penggunaan bahasa tulis		√					√	
<b>JUMLAH E</b>		5						√	
<b>Persentase %</b>		62,5%							
<b>PERSENTASE TOTAL : <math>\frac{A+B+C+D+E}{5}</math></b>		$\frac{56,25+56,25+60+66,67+62,5}{5} = 301,67 = 60,34\%$							

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

Pada Tabel 4.1 dapat dilihat persentase data observasi perencanaan data awal. Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan persentase guru pada indikator perencanaan baru mencapai 60,34% dengan kriteria cukup(C) jadi belum sampai pada target yang ditetapkan yaitu 90 %, sehingga memerlukan adanya pebaikan pada siklus selanjutnya.

Kegiatan yang belum sesuai dengan target adalah kegiatan perumusan tujuan pembelajaran, persentase yang diperoleh baru 56,25%. Hal tersebut disebabkan guru masih belum mampu merumuskan tujuan pembelajaran jelas tapi tidak lengkap. Kejelasan rumusan dalam perencanaan yang dibuat guru, observer melihat rumusan tidak memiliki kelengkapan mengenai kriteria keberhasilan yang akan dicapai oleh siswa dealam pembelajaran lari jarak pendek. Begitupun dalam kejelasan cakupan rumusan yang memiliki kejelasan tapi tidak memiliki kelengkapan. Kesesuaian dengan kompetensi dasar yang dikembangkan dalam pembelajaran lari jarak pendek tidak jelas dan tidak lengkap mengenai apa yang akan diajarkan kepada siswa, salah satunya tidak adanya pembelajaran gerakan langkah kaki, gerakan tangan dan posisi tubuh bahkan secara keseluruhan, tidak ada terfokus dalam pembelajaran yang diberikan.

Mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media yang digunakan, sumber belajar yang digunakan guru serta metode pembelajaran baru mencapai 56,25%. Dalam mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran lari jarak pendek hanya memunculkan cakupan materi lari jarak pendek yang sesuai dengan kurikulum dan sistematika materi pembelajaran saja. Guru hanya menggunakan media pembelajaran berupa cone atau patok saja itupun buat penanda jarak saja. Dalam pembelajaran lari jarak pendek guru hanya menggunakan satu metode pembelajaran yaitu hanya menggunakan metode ceramah saja tanpa diiringi demonstrasi yang dilakukan oleh guru sehingga metode tersebut dirasa tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran yang sebelumnya dicantumkan dalam rencana pelaksanaan pembelajarn.

Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran baru mencapai 60% dari target 90% yang telah ditetapkan sebelumnya. Ketika guru menentukan jenis kegiatan pembelajaran seperti halnya mendengarkan penjelasan guru, observasi, diskusi, belajar kelompok, melakukan percobaan, membaca dan lain sebagainya

guru hanya mementingkan keterlibatan siswa, tujuan pembelajaran dan waktu yang tersedia dalam berlangsungnya kegiatan pembelajaran mengajar pendidikan jasmani. Guru tidak melihat hal-hal yang lainnya seperti kesesuaian dengan perkembangan peserta didik, kesesuaian dengan bahan yang diajarkan, waktu yang tersedia dalam pembelajaran, sarana dan prasarana serta lingkungan yang mendukung dengan materi ajar, berfariasinya kegiatan belajar mengajar dan kemungkinan adanya dampak pengiring yang direncanakan setelah proses belajar mengajar berlangsung. Dalam menyusun langkah-langkah pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya dalam kegiatan belajar mengajar lari jarak pendek, guru mencantumkan langkah-langkah pembukaan dalam memulai pembelajaran, kemudian guru mencantumkan langkah-langkah kegiatan inti dalam pembelajaran dan guru juga mencantumkan bagaimana berlangsungnya kegiatan penutup. Namun langkah-langkah kegiatan tersebut kurang sesuai dengan materi yang akan diajarkan dengan kata lain tidak berorientasi dengan kegiatan atau materi inti.

Dalam menentukan alokasi waktu pembelajaran guru mencantumkan secara keseluruhan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran tanpa dijelaskan alokasi waktu yang digunakan dalam setiap kegiatan yang akan dilaksanakan seperti kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir. Dalam pelaksanaannya terkadang guru hanya melaksanakan pembelajaran secara sekilas antara 10 menit sampai 15 menit saja yang tidak sesuai dengan dengan alokasi waktu yang dicantumkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran sebelumnya.

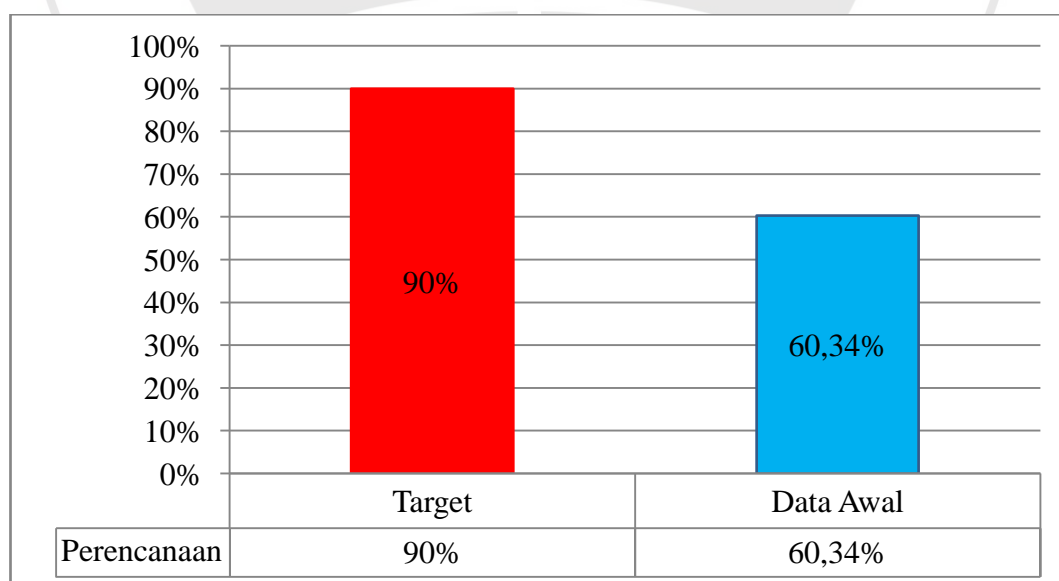
Ketika melihat kesesuaian metode yang digunakan oleh guru, materi yang akan dikembangkan oleh guru sesuai dengan tujuan pembelajaran yang dicantumkan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran. Namun hanya satu metode yang dikembangkan guru dalam pelaksanaan pembelajaran, tidak berbagai metode yang digunakan sesuai dengan materi ajar dan tujuan pembelajaran. Walaupun tidak mencantumkan berbagai metode yang digunakan, diharapkan metode dan materi yang akan diberikan dapat menyebabkan perubahan dari setiap peserta didik.

Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian guru ketika menentukan proses dan jenis penilaian baru mencapai 66,67%, yang hanya mencantumkan satu diantara proses penilaian yang ada dan jenis penilaian yang

digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya pembelajaran lari jarak pendek. Guru dalam membuat alat penilaian pembelajaran ada namun tidak sesuai dengan bentuk perubahan peserta didik dan tidak lengkap. Guru dalam menentukan ukuran yang menjadi dasar penilaian sebagai rambu-rambu untuk memperoleh informasi keberhasilan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek guru menentukan kriteria penilaian ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami. Tafsiran penilaian yang dicantumkan mewakili hasil kegiatan belajar lari jarak pendek dan deskriptor atau kunci jawaban sesuai dengan alat penilaian.

Tampilan dokumen rencana pembelajaran yang baru mencapai 62,5%, dimana kebersihan dan kerapian dokumen rencana pelaksanaan pembelajaran tulisannya dapat dibaca dengan mudah karena di ketik oleh komputer, tidak adanya coretan kesalahan dalam penyusunannya dan bentuk serta ukuran tulisannya baku. Penggunaan bahasa tulisan dalam dokumen rencana pembelajaran menggunakan bahasan yang komunikatif, mudah dimengerti dan dapat dilaksanakan. Pilihan kata yang tepat dan struktur kalimat baku yang digunakan guru dalam penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek.

Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan dengan skala nilai yang ditentukan mencapai kriteria C (cukup) maka di nyatakan harus ada perbaikan pada siklus selanjutnya, dengan pesentase dalam diagram 4.1 sebagai berikut:



**Diagram 4.1.**  
**Data Awal Perencanaan Pembelajaran**

## b. Paparan Data Awal Pelaksanaan

Tugas peneliti adalah mengobservasi proses pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru penjas dan siswa kelas IV. Berdasarkan perencanaan di atas maka dapat dilakukan pelaksanaan yang sesuai dengan pembelajaran lari jarak pendek yang akan diteliti dengan cara melakukan observasi lebih lanjut dalam kegiatan pelaksanaan, adapun hasil pengamatan pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek dapat dilihat di tabel 4.2.

**Tabel 4.2.**  
**Data Awal Kemampuan Pelaksanaan Pembelajaran**

NO	APEK YANG DIAMATI	Penilaian				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PRA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kesiapan sarana, prasarana, alat dan media pembelajaran		√					√	
2.	Memeriksa kesiapan siswa		√					√	
<b>JUMLAH</b>		4							√
<b>Persentase %</b>		50%							
<b>B.</b>	<b>MEMBUKA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kesiapan sarana, alat dan media pembelajaran		√					√	
2.	Memeriksa kesiapan siswa		√					√	
<b>JUMLAH</b>		4							√
<b>Persentase %</b>		50%							
<b>C.</b>	<b>MENGELOLA INTI PEMBELAJARAN</b>								
1.	Memberi petunjuk dan contoh gerakan yang berkaitan dengan isi pembelajaran		√					√	
2.	Menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak			√			√		
3.	Melakukan komunikasi verbal, visual dan praktek			√			√		
4.	Mengkondisikan dan menjaga ketertiban siswa		√					√	
5.	Memantapkan penguasaan keterampilan gerak		√					√	
<b>JUMLAH</b>		12						√	
<b>Persentase %</b>		60%							
<b>D.</b>	<b>MENDEMONSTRASIKAN KEMAMPUAN KHUSUS DALAM PEMBELAJARAN PENJAS</b>								
1.	Merangkaikan gerakan		√					√	
2.	Memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa mengembangkan aktifitas gerak			√			√		
3.	Membimbing siswa melakukan gerak dan aktivitas gerak		√					√	
4.	Memberikan bimbingan pada siswa yang mengalami kesulitan		√					√	
5.	Penggunaan media dan alat pembelajaran			√			√		
<b>JUMLAH</b>		12						√	
<b>Persentase %</b>		60%							
<b>E.</b>	<b>MELAKSANAKAN EVALUASI PROSES DAN HASIL BELAJAR</b>								
1.	Melaksanakan penilaian selama proses pembelajaran		√					√	
2.	Melaksanakan penilaian pada akhir pembelajaran		√					√	
<b>JUMLAH</b>		4							√
<b>Persentase %</b>		50%							
<b>F.</b>	<b>KESAN UMUM KINERJA GURU</b>								
1.	Keefektifan proses pembelajaran		√					√	
2.	Penampilan guru pembelajaran		√					√	
<b>JUMLAH</b>		4							V
<b>Persentase %</b>		50%							
<b>PERSENTASE TOTAL : <math>\frac{A+B+C+D+E+F}{6}</math></b>		<b><math>\frac{50+50+60+60+50+50}{6} = \frac{320}{6} = 56\%</math></b>							

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

Dari table 4.2 tersebut dapat dilihat kegiatan pra pembelajaran baru mencapai 50%. Ketika guru menyiapkan saran, prasarana, alat dan media pembelajaran guru hanya menggunakan peluit, cone atau patok dan lapangan sehingga kurang menarik perhatian siswa dalam proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya pembelajaran lari jarak pendek. Dalam menyiapkan siswa, guru tidak mengecek kesiapan siswa mulai dari kehadirannya, kerapihannya, ketertibannya hanya mengintruksikan siswa langsung kepada inti pembelajarannya.

Pada bagian membuka pembelajaran baru mencapai 50%, dimana guru hanya menyiapkan seadanya mengenai sarana dan prasarana lari jarak pendek. Selain itu guru kurang mencoba memotivasi siswa dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman gerak siswa dalam kehidupan sehari-hari. Arahan motivasi dengan mengaitkan pada pengalaman gerak siswa yang mengarah pada kegiatan inti.

Mengelola inti pembelajaran yang dilakukan oleh guru baru mencapai 60%. Ketika guru memberikan petunjuk dan contoh gerakan yang berkaitan dengan isi pembelajaran, isi kegiatan yang disampaikan guru benar dan tidak ada yang menyimpang dari materi ajar. Penyampaian gerak secara keseluruhan dan bertahap. Pada tahapan kegiatan inti guru menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak dengan isi kegiatan tidak menyimpang, penyampaian gerak secara bertahap dan penyampaian gerak secara menyeluruh. Saat guru melakukan komunikasi verbal guru berkomunikasi langsung dengan siswa, ketika guru memberikan komunikasi secara visual guru memperagakan gerakan lari jarak pendek dan mengintruksikan siswa untuk melakukan praktek gerak dasar lari jarak pendek. Ketika pembelajaran berlangsung guru mengkondisikan dan menjaga ketertiban siswa namun tidak menyeluruh dan tidak sistematis. Ketika



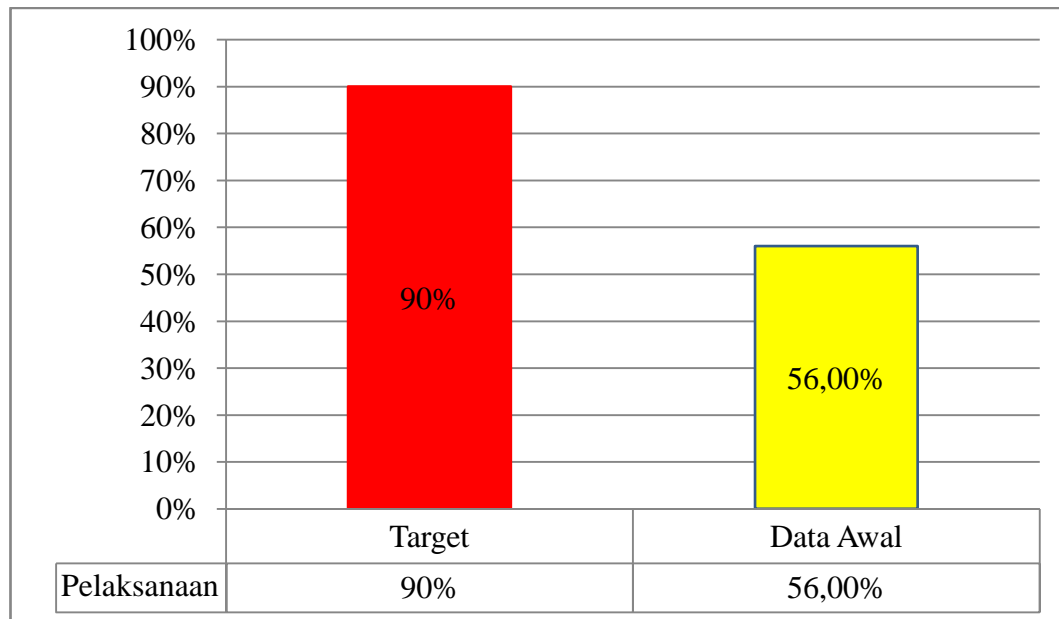
memantapkan penguasaan gerak guru tidak menjelaskan materi dengan jelas dan kurang mudah dimengerti oleh siswa.

Pada saat mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas baru mencapai 60%. Ketika merangkai gerakan guru tidak mengoreksi serta tidak mengarahkan gerakan lari jarak pendek kepada siswa dan guru tidak membantu atau mencari solusi kepada siswa pada saat siswa mengalami kesulitan melakukan tugas gerak. Pada saat guru memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa mengembangkan aktivitas gerak guru tidak mengarahkan dan mengoreksi gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa. Saat pembimbingan guru pada siswa saat melakukan aktivitas gerak guru tidak memberikan solusi kepada siswa mengenai kesulitan yang dialami oleh siswa dan penggunaan media dan alat pembelajaran hanya memanfaatkan yang sudah disiapkan oleh sekolah tanpa ada pembaharuan atau kreatifitas dari guru itu sendiri.

Kegiatan melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar baru mencapai 50%. Guru tidak melakukan proses penilaian pada saat pembelajaran berlangsung dan tidak melakukan penilaian sesuai dengan bentuk penilaian yang sudah ada. Pada saat guru melakukan penilaian di akhir pembelajaran guru tidak menilai secara individual tetapi secara kelompok saja dan tidak menggunakan alat penilaian yang sudah ada.

Kesan umum kinerja guru baru mencapai 50%. Keefektifan proses pembelajaran guru tidak terlibat langsung pada saat pembelajaran dan guru tidak menutup pembelajaran tepat pada saat alokasi waktu yang direncanakan. Penampilan guru pada saat mengajar cukup baik dengan menggunakan pakaian olahraga yang sesuai, memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tugas gerak secara leluasa dan guru kurang terlibat pada saat pembelajaran berlangsung.

Dari penjelasan di atas maka dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan persentase guru pada indikator pelaksanaan baru mencapai 56%, belum sampai pada target yang ditetapkan yaitu 90%, sehingga memerlukan adanya perbaikan. Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan dengan skala nilai yang ditentukan baru mencapai kriteria (C) cukup, maka dinyatakan harus ada perbaikan pada siklus selanjutnya, dengan persentase dalam diagram sebagai berikut:



**Diagram 4.2.**  
**Data Awal Pelaksanaan Pembelajaran**

Dari diagram di atas maka dapat disimpulkan bahwa data awal pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek dengan persentase 56% dari target yang ditetapkan peneliti sebesar 90%, maka perlu adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Hal ini didapat ketika peneliti menjadi observer pada saat pengambilan data awal di SDN Citraresmi. Observer melihat bagaimana alur kegiatan pembelajaran lari jarak pendek berlangsung, mulai dari melihat rencana pelaksanaan pembelajaran samapai pada saat pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek yang di buat oleh guru Pendidikan Jasmani.

### **c. Paparan Data Awal Aktivitas Siswa**

Tugas peneliti disini adalah mengobservasi aktivitas siswa dalam praktik gerak dasar lari jarak pendek. Setelah diamati ternyata masih perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Permasalahan pada aktivitas siswa ini terjadi karena dampak dari perilaku kinerja guru, sehingga sebagian besar siswa tidak memahami betul gerakan dalam melakukan gerakan lari jarak pendek. Saat KBM berlangsung mulai dari kegiatan pendahuluan, inti dan akhir siswa kurang membiasakan diri bersikap disiplin, semangat dan kerjasama. Bisa dilihat pada tabel 4.3 mengenai data awal aktifitas siswa berikut:

**Tabel 4.3**  
**Data Awal Observasi Aktivitas Siswa**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai									Skor	Tafsiran		
			Semangat			Disiplin			Kerjasama				B	C	K
			1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Eka Ramadhan	L		√		√				√		5		√	
2	Fertiyanti Arga	P	√			√			√			3			√
3	Dika Apriadi	L	√			√				√		4		√	
4	Aditya Ramadhan	L		√			√			√		6		√	
5	Ahmad Ubaidillah	L		√				√		√		7	√		
6	Alya Zulfana R.	P		√			√			√		6		√	
7	Anisa Maulidin	P	√			√				√		4			√
8	Deden Ruspindi	L		√			√				√	7	√		
9	Erika Ayu Devina	P		√		√			√			4			√
10	Fatmaghita S.	P	√			√			√			3			√
11	Fitri Puspitasari	P		√			√			√		6		√	
12	Fitri Sawitri	P	√				√			√		5		√	
13	Gesta Alfarizki	L			√		√			√		7	√		
14	Ina Maulinda	P	√				√		√			4		√	
15	Intan Komala	P	√				√		√			4		√	
16	Muhamad Farizal	L		√			√				√	7	√		
17	Muhammad Raihan	L	√				√			√		5		√	
18	Nabila Wulandari	P	√				√			√		5		√	
19	Nandang Kurniawan	L	√			√			√			3			√
20	Rita	P	√				√		√			4			√
21	R. Adam Surya A.	L	√				√			√		5		√	
22	Reqi Ervina	L	√				√			√		5		√	
23	Sandy Darmawan	L	√			√				√		4			√
24	Sely Erdiyanti	P	√				√			√		5		√	
25	Siti Fauziah R.	P		√			√			√		6		√	
26	Sintia Fadilah	P	√			√				√		4			√
27	Siti Meliyani	P	√				√			√		5		√	
28	Tevi Feronika	L		√			√			√		6		√	
29	Suci Nurani	P	√			√				√		4			√
30	Neng Silvy Nur R.	P		√			√			√		6		√	
31	Mareta Elyah R.	P	√				√		√			4			√
Jumlah			19	11	1	10	20	1	8	21	2	153	4	17	10
Persentase %			61 %	35%	3%	32%	65%	3 %	26 %	68 %	6 %		13%	55%	32%

Keterangan:

Skor 7 - 9 = B (Baik)

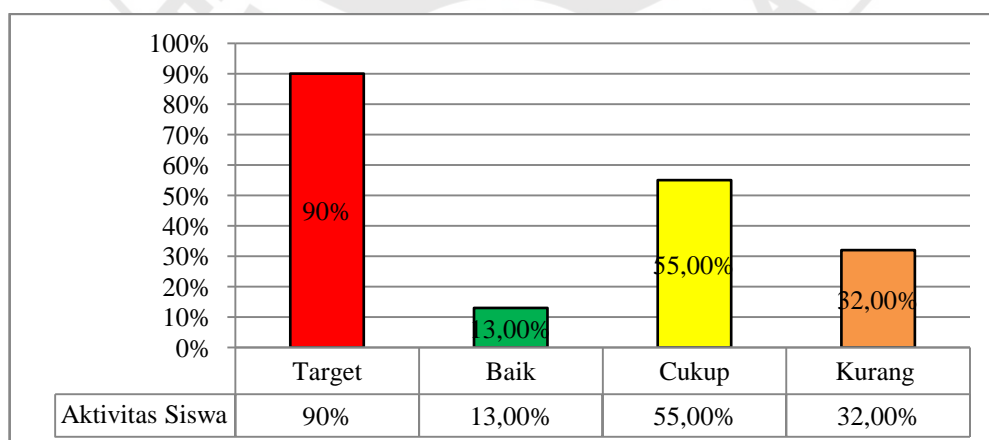
Skor 4 - 6 = C (Cukup)

Skor 1 - 3 = K (Kurang)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari ketiga aspek yang dinilai mulai dari aspek semangat, disiplin, dan kerjasama masih perlu mengalami perbaikan, karena pada aspek ini yang mendapatkan kriteria B (baik) 4 siswa dengan persentase 13%, kriteria C (cukup) 17 siswa dengan persentase 55% dan dengan kriteria K (kurang) 10 siswa dengan persentase 32%. Pada saat pembelajaran lari jarak pendek berlangsung aspek semangat memperoleh skor 19 dengan persentase 61%, siswa kurang antusias sehingga memunculkan satu deskriptor sikap semangat yang telah ditentukan peneliti, siswa tidak memunculkan sikap berani berinisiatif dan tidak memunculkan sikap yang ingin memperbaiki kesalahan.

Dari aspek disiplin yang memunculkan skor dua deskriptor dimana memperoleh skor 20 dengan persentase 65%, siswa mengikuti perintah guru dan tidak terlambat mengikuti pembelajaran pada saat proses pembelajaran lari jarak pendek berlangsung. Aspek kerjasama yang memunculkan skor dua deskriptor sebesar 21 dengan persentase 68 %, dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek, siswa dalam melakukan tugas gerak tidak mengganggu temannya yang lain dan saling menghargai sesama teman.

Berdasarkan paparan di atas, bahwa aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek perlu diperbaiki dan ditingkatkan pada tindakan selanjutnya, dengan pesentase dalam diagram sebagai berikut:



**Diagram 4.3.**  
**Data Awal Aktivitas Siswa**

## d. Paparan data awal Hasil Tes

**Tabel 4.4**  
**Data Awal Observasi Tes Hasil Belajar Siswa**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai												Skor	Nilai	Ket.		
			Gerakan Langkah Kaki				Gerakan Ayunan Tangan				Posisi Tubuh						T	TT	
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Eka Ramadhan	L			√					√				√		9	75	√	
2	Fertiyanti Arga	P	√				√							√		4	33		√
3	Dika Apriadi	L		√				√						√		6	50		√
4	Aditya Ramadhan	L		√				√						√		6	50		√
5	Ahmad Ubaidillah	L		√				√						√		6	50		√
6	Alya Zulfana R.	P	√					√					√			4	33		√
7	Anisa Maulidin	P		√				√					√			5	42		√
8	Deden Ruspindi	L		√				√					√			5	42		√
9	Erika Ayu Devina	P		√			√						√			5	42		√
10	Fatmaghita S.	P	√					√					√			4	33		√
11	Fitri Puspitasari	P	√					√					√			3	25		√
12	Fitri Sawitri	P	√					√					√			4	33		√
13	Gesta Alfariyki	L			√					√				√		9	75	√	
14	Ina Maulinda	P	√					√					√			3	25		√
15	Intan Komala	P		√					√				√			5	42		√
16	Muhamad Farizal	L			√					√				√		9	75	√	
17	Muhammad Raihan	L			√				√					√		8	67		√
18	Nabila Wulandari S.	P			√				√					√		7	58		√
19	Nandang Kurniawan	L		√					√					√		6	50		√
20	Rita	P	√					√					√			3	25		√
21	R. Adam Surya Aidil	L			√					√				√		9	75	√	
22	Reqi Ervina	L		√						√				√		8	67		√
23	Sandy Darmawan	L	√						√				√			4	33		√
24	Sely Erdiyanti	P		√				√						√		5	42		√
25	Siti Fauziah R.	P	√					√					√			3	25		√
26	Sintia Fadilah	P	√					√					√			4	33		√
27	Siti Meliyani	P		√				√					√			4	33		√
28	Tevi Feronika	L		√					√					√		6	50		√
29	Suci Nurani	P	√					√					√			3	25		√
30	Neng Silvy Nur R.	P	√					√					√			3	25		√
31	Mareta Elyah Revani	P		√					√				√			5	42		√
Jumlah		31	12	13	6		11	15	5		15	10	6		165	1375	4	27	
Persentase %		44,35%														3 %	37 %		
Rata-rata		44,35																	

Keterangan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Ideal}} \times 100 \%$$

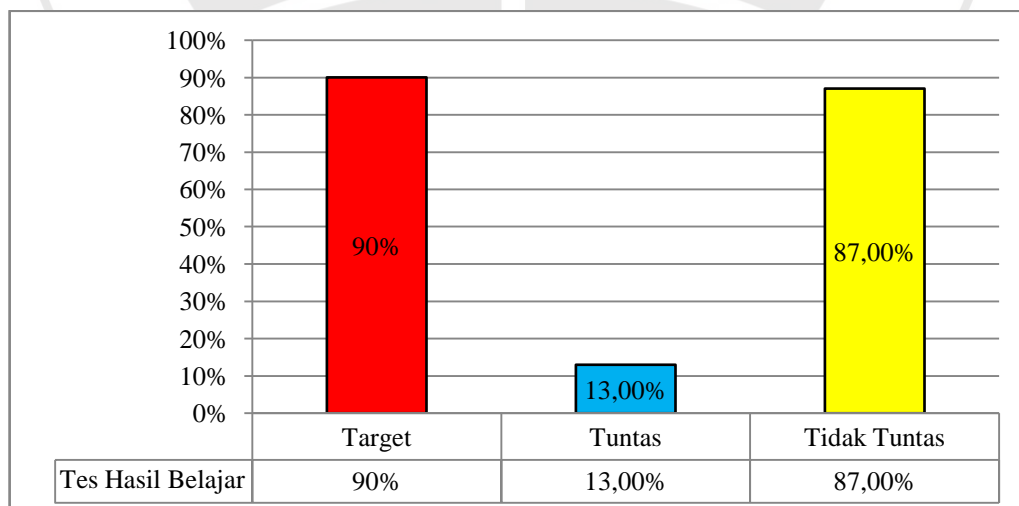
Nilai KKM = 70

Jika siswa mendapat nilai  $\geq 70$  dikatakan tuntas (T)

Jika siswa mendapat nilai  $\leq 70$  dikatakan tidak tuntas (TT)

Berdasarkan data awal yang bisa dilihat pada tabel 4.4 mengenai tes hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek, siswa ditafsirkan memenuhi KKM yaitu sebanyak 4 orang siswa atau 13 %. Siswa ditafsirkan tidak memenuhi KKM yaitu sebanyak 27 orang siswa 87%. Ketika dilaksanakan tes banyak siswa yang tidak bisa memenuhi aspek yang dinilai, diantaranya gerakan langkah kaki, gerakan ayunan tangan, dan posisi tubuh. Kesalahan gerakan langkah kaki terletak pada tumpuan kaki ketika berlari tumpuannya tidak selalu pada ujung kaki. Kesalahan dalam gerakan ayunan tangan koordinasi antara tangan dengan gerakan kaki, sehingga ketika saat berlari tidak maksimal. Kesalahan dalam gerakan posisi tubuh yaitu banyak siswa pada saat berlari posisi tubuhnya tidak condong ke depan dan pandangan tidak lurus ke depan lintasan

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek masih mendapatkan kesulitan, sehingga diperlukan adanya upaya perbaikan pada tindakan selanjutnya, dengan pesentase dalam diagram sebagai berikut:



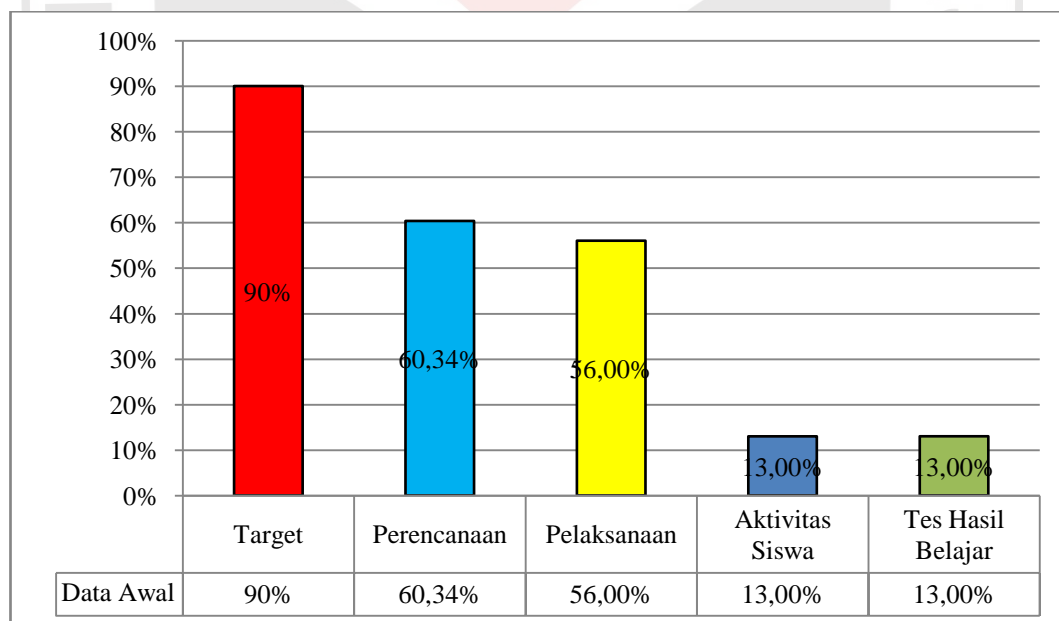
**Diagram 4.4.**  
**Data Awal Tes Hasil Belajar Siswa**

Dari semua aspek yang dinilai mulai perencanaan pembelajaran, kinerja guru dalam pembelajaran, aktivitas siswa dan tes hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada pengambilan data awal dapat dilihat pada tabel 4.5.

**Tabel 4.5**  
**Rekapitulasi Data Awal**

	Perencanaan pembelajaran	Pelaksanaan Kinerja Guru	Aktivitas Siswa	Hasil Belajar
Persentase (%)	60,34%	56%	B = 4 (13%) C = 17 (55%) K = 10 (32%)	T = 4 (13%) TT = 27(87%)

Dari tabel di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rekapitulasi data awal dari perencanaan pembelajaran dengan persentase 60,34%, persentase pelaksanaan kinerja guru sebesar 56%, aktivitas siswa dengan persentase kriteria baik (B) sebanyak empat siswa dengan persentase 13%, kriteria cukup (C) sebanyak 17 siswa dengan persentase 55% dan kriteria kurang (K) sebanyak sepuluh siswa dengan persentase 32%. Serta tes hasil belajar siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal sebanyak empat siswa dengan persentase 13% dan siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal sebanyak 27 siswa dengan persentase 87%.



**Diagram 4.5.**  
**Rekapitulasi Data Awal**

Dilihat dari diagram 4.5. mengenai rekapitulasi data awal, bahwa empat hal yang menjadi rumusan permasalahan terlihat mengalami permasalahan. Mulai dari perencanaan pembelajaran dengan target tercapai 90% namun yang baru tercapai 60,34%. Kemudian pelaksanaan pembelajaran dengan target 90% namun yang baru tercapai 56%. Dalam aktivitas siswa dengan target pencapaian 90%, kriteria bagus (B) baru mencapai 13% sebanyak empat siswa dan sisanya dibawah kriteria tersebut. Pada tes hasil belajar siswa dengan target pencapaian 90%, siswa yang tuntas memenuhi kriteria ketuntasan minimal dengan persentase 13% dan siswa yang belum tuntas 87%.

#### **e. Analisi dan Refleksi Data awal**

Kegiatan analisis dan refleksi pada data awal ini diperoleh dari hasil diskusi tim antara peneliti dengan observer diakhir pembelajaran. Setelah mengobservasi perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek ternyata hasilnya belum maksimal, artinya sebagian besar siswa kelas IV tidak menguasai lari jarak pendek. Seperti dijelaskan pada paparan data awal, bahwa realisasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek masih perlu diperbaiki. Maka dari itu dilakukan analisis dan refleksi sebagai data rujukan untuk perlakuan siklus I. Analisis dan refleksi pada data awal ini sebagai berikut :

##### **1) Analisis dan Refleksi dalam Perencanaan Data Awal**

###### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa perencanaan yang telah dibuat oleh guru penjas tidak memberikan dampak yang optimal kepada siswa dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Secara garis besarnya adalah guru tidak mengembangkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Kemudian siswa juga difokuskan langsung ke dalam teknik dasar lari jarak pendek dan guru tidak mengembangkan pembelajaran ini ke dalam alat dan media yang dapat menimbulkan rasa senang, semangat, memunculkan sikap kerjasama dan sikap disiplin siswa saat proses pembelajaran berlangsung.

###### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus diperbaiki dalam perencanaan siklus I nanti adalah perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah guru menerapkan prinsip psikologis dalam proses KBM, artinya



tidak langsung fokus pada teknik dasar. Guru harus mengembangkan alat dan media pembelajaran dengan ban bekas sebagai alat bantu untuk melatih siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Kemudian pada tahap KBM, siswa tidak langsung melakukan lari jarak pendek, tetapi siswa melakukan gerakan-gerakan dasar lari jarak pendek terlebih dahulu. Pada akhir pembelajaran menerapkan evaluasi lari jarak pendek yang mengacu kepada aspek kognitif, psikomotor dan apektif.

## **2) Analisis dan Refleksi dalam Pelaksanaan Data Awal**

### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa pelaksanaan pembelajaran yang sudah guru penjas laksanakan belum memberikan dampak yang optimal kepada siswa dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Sebenarnya keberhasilan kinerja guru itu tergantung dari perencanaan yang telah dibuatnya. Akar permasalahan pada kinerja guru ini sebenarnya sudah dipaparkan pada paparan data awal pelaksanaan. Secara garis besarnya adalah guru hanya menyampaikan sebuah teori melalui metode ceramah dan komando saja tanpa adanya suatu praktek langsung/demonstrasi yang mengkonkretkan tentang gerak dasar lari jarak pendek, serta dalam proses pembelajaran guru tidak bisa berkreasi dalam menciptakan alat atau media yang dapat memudahkan siswa dalam belajar bahkan dapat membuat siswa tertarik sehingga bersemangat mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Kemudian langkah-langkah pembelajaran yang dilaksanakan tidak sistematis sesuai alur Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus dikembangkan dalam pelaksanaan siklus I nanti adalah guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat, guru mendemonstrasikan gerak dasar lari jarak pendek. Guru memperkenalkan media yang akan digunakan dengan yaitu media ban. Supaya lebih mudah, siswa menggunakan media ban untuk berlatih gerak dasar lari jarak pendek dengan penggunaan jarak 30 cm, seperti terlihat pada gambar 4.1 berikut:



**Gambar 4.1**  
**Media ban yang disejajarkan 30 cm**

### **3) Analisis dan Refleksi dalam Aktivitas Siswa Data Awal**

#### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa aktivitas siswa dalam belajar gerak dasar lari jarak pendek masih belum berhasil, aktivitas siswa terjadi akibat dampak dari perilaku kinerja guru. Akar permasalahan pada aktivitas siswa ini sebenarnya sudah dipaparkan pada paparan data awal. Secara garis besarnya yaitu saat KBM berlangsung siswa kurang memahami gerakan lari jarak pendek, kemudian mulai dari kegiatan pendahuluan, inti dan akhir siswa kurang membiasakan diri bersikap disiplin, semangat dan kerjasama pada implementasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.

#### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus dikembangkan dalam pelaksanaan siklus I nanti adalah siswa memahami gerakan lari jarak pendek dari mulai langkah kaki, ayunan tangan dan posisi tubuh. Pada saat praktik siswa melalui penggunaan media ban sebagai alat bantu untuk membantu siswa dalam belajar gerak dasar lari jarak pendek. Untuk meningkatkan disiplin, semangat dan kerjasama, perlu adanya dorongan dan motivasi dari teman maupun dari gurunya tersebut, salah satu diantaranya guru harus lebih memotivasi siswa ke arah pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Agar siswa mampu berkerjasama dan saling mengoreksi satu sama lain pada saat pembelajaran berlangsung salah satu diantaranya yaitu dengan memberikan pujian dan hadiah-hadiah kecil yang dapat memotivasi siswa misalkan diberikan permen bagi yang berhasil ataupun yang lainnya.

#### 4) Analisis dan Refleksi dalam Hasil Test Data Awal

##### a) Analisis Tindakan

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa hasil tes gerak dasar lari jarak pendek sebagian besar siswa masih belum berhasil. Akar permasalahan pada hasil tes ini akibat dari dampak perilaku kinerja guru dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran yang tidak kondusif serta banyak siswa yang tidak bisa dan kurang memahami gerakan dalam melakukan lari jarak pendek.

##### b) Refleksi Tindakan

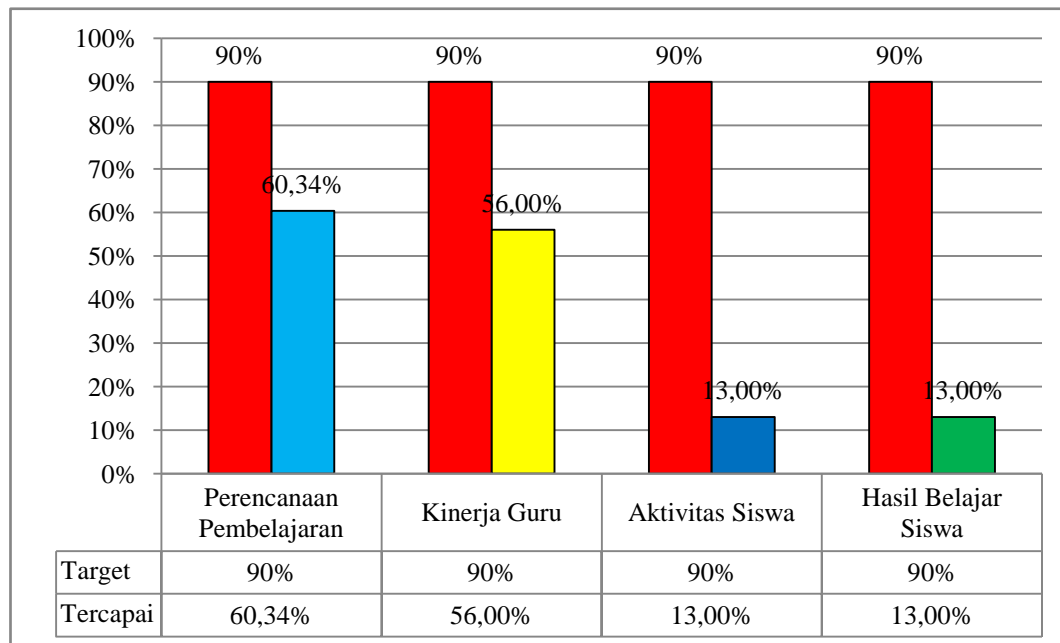
Yang harus dikembangkan dalam siklus I nanti adalah sebelum siswa melakukan tes, terlebih dahulu siswa memahami gerakan-gerakan lari jarak pendek. Siswa melakukan latihan gerak dasar lari jarak pendek melalui penggunaan media ban dengan penggunaan jarak 30 cm tiap ban. Melalui penggunaan media ban, siswa akan merasa terbantu dan mudah dalam menguasai gerak dasar lari jarak pendek. Dari deskripsi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penguasaan gerak dasar lari jarak pendek mengalami hambatan. Hal itu dapat dipecahkan dengan tindakan penggunaan media pembelajaran yaitu media ban yang esensinya untuk mengupayakan peningkatan belajar lari jarak pendek secara bertahap.

Dari keseluruhan data awal perencanaan pembelajaran, hasil observasi kinerja guru, aktivitas siswa, dan tes hasil belajar siswa. Maka dapat diketahui rekapitulasi dari data awal keseluruhan yang terdapat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.6.**  
**Rekapitulasi Persentase Data Awal**

No	Aspek Observasi	Tercapai
1	Perencanaan Pembelajaran	60,34%
2	Kinerja Guru	56%
3	Aktivitas Siswa	13%
4	Hasil Belajar Siswa	13%

Berdasarkan tabel 4.6. dapat diketahui bahwa Perencanaan pembelajaran 60,34%, Kinerja guru 56%, Aktivitas siswa 13% (dengan kriteria B= Baik), dan Hasil belajar siswa 13%. Berikut diagram rekapitulasi persentase data awal perencanaan pembelajaran, Kinerja guru, Aktivitas siswa, dan Hasil belajar siswa.



**Diagram 4.6.**  
**Rekapitulasi Persentase Data Awal**

Berdasarkan diagram 4.6. data awal di atas dapat diketahui bahwa Perencanaan pembelajaran 60,34% yang tercapai, Kinerja guru 56% yang tercapai, Aktivitas siswa 13% yang tercapai (dengan kriteria B= Baik), dan Hasil belajar siswa 13% yang tercapai. Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa hasil penelitian yang didapatkan belum mencapai target yang telah ditentukan yaitu 90%. Setelah didiskusikan dengan mitra peneliti, peneliti menyusun tindakan sebagai upaya tindak lanjut untuk memperbaiki dan meningkatkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran (kinerja guru), aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa. Melalui siklus-siklus penelitian tindakan melalui penggunaan media ban yang terdiri atas tiga siklus. Pada siklus I menggunakan media ban yang disejajarkan dengan jarak 30 cm.

## **2. Paparan Data Siklus I**

Berdasarkan paparan data awal yang diperoleh pada saat penelitian, maka harus ada upaya untuk memperbaiki proses hasil belajar siswa dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Tindakan perbaikan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari beberapa siklus sampai tujuan pembelajaran yang ditentukan dapat tercapai. Tindakan perbaikan dalam setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Serta di dalam tahap refleksi dilakukan analisis terhadap data yang diperoleh.

Setelah peneliti melaksanakan pra observasi untuk memperoleh data awal terhadap perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa dan hasil tes dalam praktik gerak dasar lari jarak pendek, ternyata berdasarkan paparan data awal di atas hasilnya perlu diperbaiki.

### **a. Paparan Data Perencanaan Siklus I**

Berdasarkan hasil penelitian data awal yang dipaparkan peneliti dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek sebagian siswa mengalami kesulitan untuk menguasai gerak dasar lari jarak pendek. Dalam hal ini peneliti memberikan tindakan dalam upaya perbaikan pembelajaran dengan menerapkan penggunaan media pembelajaran yaitu media ban yang disejajarkan dengan jarak 30 cm tiap bannya. Berdasarkan tindakan itu, diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek. Dalam membuat perencanaan ini dibantu oleh mitra peneliti dalam hal menyiapkan instrumen yang diperlukan. Berikut skenario kegiatan dalam membuat perencanaan :

- 1) Alokasi waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran 2×35 menit. Peneliti menentukan indikator dan tujuan pembelajaran yang harus ditempuh oleh siswa. Peneliti membuat rencana tindakan pada siklus I ini melalui penggunaan media ban dengan jarak 30 cm sebagai alat/media pembantu siswa dalam belajar gerak dasar lari jarak pendek.
- 2) Peneliti yang dibantu mitra peneliti menyiapkan instrumen pengumpul data sebagai bahan observasi berupa lembar observasi perencanaan, lembar observasi kinerja guru, lembar observasi aktivitas siswa dan format tes hasil belajar siswa.

Langkah-langkah dalam membuat perencanaan, saatnya rencana tersebut dilaksanakan pada proses KBM. Berikut ini adalah data hasil observasi terhadap perencanaan tindakan siklus I sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.7:

**Tabel 4.7**  
**Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus**

NO	KOMPONEN RENCANA PEMBELAJARAN	Aspek yang dinilai				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PERUMUSAN TUJUAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Merumuskan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Kejelasan rumusan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
3.	Kejelasan cakupan rumusan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
4.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar			√			√		
<b>JUMLAH A</b>		12					√		
<b>Persentase %</b>		75%							
<b>B.</b>	<b>MENGEMBANGKAN DAN MENGORGANISASIKAN MATERI, MEDIA, METODE DAN SUMBER BELAJAR</b>								
1.	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Menentukan dan mengembangkan alat bantu pembelajaran			√			√		
3.	Memilih Sumber belajar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
4.	Memilih metode ceramah, demonstrasi, praktek dan tanya jawab		√					√	
<b>JUMLAH B</b>		11						√	
<b>Persentase %</b>		68,75%							
<b>C.</b>	<b>MERENCANAKAN SKENARIO KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Menentukan kegiatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Menyusun langkah-langkah pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban		√					√	
3.	Menentukan alokasi waktu pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
4.	Kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
5.	Kesesuaian metode, materi dan peserta didik dalam pembelajaran gerak lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
<b>JUMLAH C</b>		14					√		
<b>Persentase %</b>		70%							
<b>D.</b>	<b>MERENCANAKAN PROSEDUR, JENIS DAN MENYIAPKAN ALAT PENILAIAN</b>								
1.	Menentukan prosedur dan jenis penilaian dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Membuat alat penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
3.	Menentukan kriteria penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
<b>JUMLAH D</b>		9					√		
<b>Persentase %</b>		75%							
<b>E.</b>	<b>TAMPILAN DOKUMEN RENCANA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kebersihan dan kerapihan			√			√		
2.	Penggunaan bahasa tulis			√			√		
<b>JUMLAH E</b>		6					√		
<b>Persentase %</b>		75%							
<b>PERSENTASE TOTAL : <math>\frac{A+B+C+D+E}{5}</math></b>		$\frac{75+68,75+70+75+75}{5} = \frac{363,75}{5} = 72,75\%$							

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

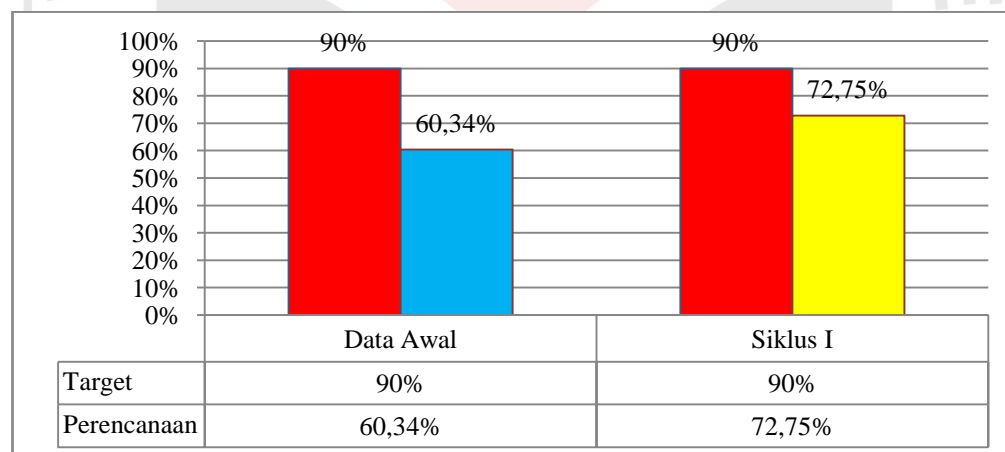
Dari tabel 4.7 dijelaskan bahwa Secara keseluruhan persentase guru pada perencanaan tindakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek siklus I baru mencapai 72,75% jadi belum sampai pada target yang ditetapkan yaitu 90%, sehingga memerlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Kegiatan yang tidak mencapai target adalah kegiatan perumusan tujuan pembelajaran baru mencapai 75%, mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, metode dan sumber belajar mencapai 68,75%, merencanakan skenario kegiatan pembelajaran mencapai 70%, merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian mencapai 75% dan tampilan dokumen rencana pembelajaran 75%.

Berdasarkan paparan di atas maka dalam perencanaan pembelajaran guru merumuskan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban secara lengkap dan jelas sesuai dengan standar kompetensi. Guru mengembangkan dan mengorganisasikan materi lari jarak pendek melalui media ban dipaparkan secara sistematis, cakupan materi pembelajaran yang dikembangkan oleh guru dikembangkan secara leluasa dan mendalam sesuai dengan kurikulum Pendidikan Jasmani. Dalam pengembangan dan menentukan alat/ media bantu berupa media ban guru menyesuaikan dengan tingkat kebutuhan siswa. Dalam memilih sumber belajar untuk menunjang proses pembelajaran, guru menggunakan buku Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan kelas IV (Empat). Ketika guru memilih metode ceramah, demonstrasi, praktek dan tanya jawab, dalam paparan perencanaan dalam rencana pelaksanaan pembelajaran guru mengurutkan secara sistematis mengenai metode yang digunakan pada saat kapan dan dimana.

Guru menentukan jenis kegiatan pembelajaran, guru menjelaskan materi yang akan disampaikan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, perkembangan anak dengan bahan yang akan diajarkan. Dalam menyusun langkah-langkah pembelajaran guru mencantumkan tahapan-tahapan yang direncanakan guru sejak

awal sampai akhir pembelajaran. Dalam menentukan alokasi waktu guru mencantumkan pada setiap kegiatan yang dilakukan. Dalam kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran dipilih sesuai dengan materi pembelajaran yang relevan dipakai untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah dicantumkan sebelumnya. Dalam menentukan proses dan jenis penilaian dalam pembelajaran guru mencantumkan prosedur dan jenis penilaian salah satu diantara jenis penilaian dan prosedur yang ada sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru pada saat membuat alat penilaian yang sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran. Guru sudah menuliskan deskriptor keberhasilan siswa secara jelas, kriteria penilaian ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami. Tafsiran penilaian mewakili hasil kegiatan pembelajaran sesuai dengan aspek aspek yang dinilai. Dalam kebersihan dan kerapihan tampilan dokumen rencana pelaksanaan pembelajaran tidak banyak coretan, tulisan dapat dibaca dengan mudah dan bentuk serta ukuran tulisan baku.

Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan dengan skala nilai yang ditentukan mencapai kriteria B (baik) maka di nyatakan harus ada perbaikan pada siklus selanjutnya. Berikut ini diagram perencanaan pembelajaran siklus I:



**Diagram 4.7.**  
**Perencanaan Pembelajaran Siklus I**

Berdasarkan diagram 4.7. di atas mengenai perencanaan pembelajaran siklus I disimpulkan bahawa perencanaan pembelajaran pada siklus I mengalami peningkatan 17,41%. Ketika pengambilan data awal perencanaan pembelajaran mencapai 60,34% dan ketika perencanaan pembelajaran pada siklus I mencapai



72,75%. Maka perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban mengalami peningkatan.

### **b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus I**

Tahap pelaksanaan ini sesuai dengan rumusan perencanaan tindakan penelitian yang telah dipersiapkan. Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan pada tanggal 04 Mei 2015 dari pukul 08.30 sampai dengan pukul 09.40 yang diikuti oleh seluruh siswa kelas IV SDN Citraresmi sebanyak 31 orang yang terdiri dari 13 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan. Dalam pelaksanaan tindakan siklus I peneliti dibantu oleh guru Pendidikan Jasmani yang bertindak sebagai observer. Pada tindakan ini, fokus pembelajaran pada gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban.

Pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban dilakukan 2 x 35 menit. Adapun susunan langkah pembelajaran atau kegiatan dan peristiwa yang terjadi pada siklus I sebagai berikut:

#### 1) Kegiatan Awal :

- a) Siswa dibariskan menjadi empat barisan dengan posisi peneliti di depan dan siswa menghadap peneliti membentuk formasi persegi panjang dengan membelakangi sinar matahari, Siswa cepat tanggap dan langsung berbaris sesuai dengan instruksi guru. Guru mengecek kehadiran siswa, Ada beberapa siswa yang mengobrol dan bercanda dengan temannya, sehingga ketika guru menyebutkan nama siswa, siswa telat mengacungkan tangan. Siswa berdo'a bersama-sama yang dipimpin oleh guru. Ketika guru memimpin do'a, siswa melakukan dengan tertib. Siswa melakukan lari-lari kecil mengelilingi lapang voli. Pada saat melakukan lari banyak siswa khususnya laki-laki yang bercanda dan saling mendorong badan temannya, sehingga ada siswa yang terjatuh. Siswa melakukan gerakan pemanasan statis dan dinamis. Ketika memimpin gerakan pemanasan, terdapat beberapa siswa yang kurang benar melakukannya sehingga guru harus membenarkan langsung seperti pada saat peregangan di bagian tangan. Dan siswa terlihat kurang semangat melakukan pemanasan statis dan dinamis.
- b) Siswa mendengarkan penjelasan tentang lari jarak pendek dan dilakukan tanya jawab tentang gerakan-gerakan lari jarak pendek. Ketika guru menanyakan tentang gerakan dasar lari jarak pendek, siswa banyak yang terdiam dan ada dua

orang siswa yang mengacungkan tangannya untuk mencoba pertanyaan yang diberikan guru. Pada kegiatan ini, guru juga memperlihatkan dan menjelaskan media ban yang akan digunakan pada proses KBM. Terdapat beberapa siswa laki-laki yang barisannya dibelakang kurang memperhatikan.

2) Kegiatan inti :

a) Siswa dikelompokkan menjadi tiga kelompok. Pada saat pembagian kelompok tidak sesuai dengan perencanaan yaitu lima kelompok, hal ini dikarenakan jumlah media ban yang cukup untuk tiga kelompok saja. Sebelum siswa melakukan latihan menggunakan media ban, siswa melakukan permainan sederhana yang dipimpin oleh guru. Dimana permainan ini menggunakan isyarat tepuk tangan dan hitungan. Pada saat permainan berlangsung banyak siswa yang kurang berkonsentrasi sehingganya banyak yang melakukan kesalahan. Siswa melakukan latihan lari jarak pendek menggunakan media ban sesuai kelompok yang sebelumnya. Siswa melakukan latihan lari jarak pendek menggunakan media ban yang sebelumnya di demonstrasikan terlebih dahulu oleh guru. Siswa berlatih lari jarak pendek melewati ban yang disusun sejajar dengan jarak kerapatan tiap ban 30 cm. Masing-masing siswa melakukannya sampai enam kali bolak-balik. Pada saat melakukan latihan siswa merasa kesulitan saat melewati ban yang di sejajarkan, karena jarak ban yang di sejajarkan terlalu dekat. (Catatan Lapangan Siklus I, 04 Mei 2015)

b) Sebelum melakukan pendinginan dan evaluasi siswa melakukan postes gerak dasar lari jarak pendek. Dilakukan dengan berlari sepanjang lapangan voli. Hasilnya 12 siswa yang bisa melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan baik. Masih banyak siswa ketika melakukan lari jarak pendek melakukan kesalahan seperti gerakan langkah kaki tumpuannya tidak pada ujung kaki. Gerakan ayunan tangan yang sikutnya tidak dibengkokkan serta posisi tubuh yang tidak condong dan pandangan tidak ke depan. Selain itu juga banyak siswa yang konsentrasinya terganggu karena banyak temannya yang mengganggu.

3) Kegiatan Akhir :

Sebelum melakukan diskusi siswa melakukan pendinginan terlebih dahulu. Pada saat pendinginan siswa masih tetap tertib melakukannya dan terkontrol. Pada akhir pembelajaran dilaksanakan diskusi untuk membahas kesalahan-kesalahan

siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Pada saat diskusi terakhir, banyak siswa yang tidak memperhatikan perbaikan-perbaikan kesalahan gerakan, bahkan banyak siswa yang ingin cepat-cepat istirahat.

Berikut ini adalah data hasil observasi yang dilakukan oleh mitra peneliti yaitu guru Pendidikan Jasmani pada hari Senin tanggal 04 Mei 2015 bertempat dilapangan SDN Citraresmi terhadap pelaksanaan tindakan siklus I sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.8:

**Tabel 4.8**  
**Data Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I**

NO	APEK YANG DIAMATI	Penilaian				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PRA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kesiapan sarana, prasarana, alat dan media			√			√		
2.	Memeriksa kesiapan siswa			√			√		
<b>JUMLAH</b>		6							
<b>Persentase %</b>		75%					√		
<b>B.</b>	<b>MEMBUKA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Melakukan kegiatan apersepsi dan pemanasan			√			√		
2.	Menyampaikan komponen tujuan yang akan dicapai dan rencana kegiatan		√					√	
<b>JUMLAH</b>		5						√	
<b>Persentase %</b>		62,5%							
<b>C.</b>	<b>MENGELOLA INTI PEMBELAJARAN</b>								
1.	Memberi petunjuk dan contoh gerakan yang berkaitan dengan isi pembelajaran			√			√		
2.	Menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak			√			√		
3.	Melakukan komunikasi verbal, visual dan praktek			√			√		
4.	Mengkondisikan dan menjaga ketertiban siswa		√					√	
5.	Memantapkan penguasaan keterampilan gerak		√					√	
<b>JUMLAH</b>		13							√
<b>Persentase %</b>		65%							
<b>D.</b>	<b>MENDEMONSTRASIKAN KEMAMPUAN KHUSUS DALAM PEMBELAJARAN PENJAS</b>								
1.	Merangkaikan gerakan			√			√		
2.	Memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa mengembangkan aktifitas gerak			√			√		
3.	Membimbing siswa melakukan gerak dan aktivitas			√			√		
4.	Memberikan bimbingan pada siswa yang mengalami kesulitan		√					√	
5.	Penggunaan media dan alat pembelajaran			√			√		
<b>JUMLAH</b>		14						√	
<b>Persentase %</b>		70%							
<b>E.</b>	<b>MELAKSANAKAN EVALUASI PROSES DAN HASIL BELAJAR</b>								
1.	Melaksanakan penilaian selama proses pembelajaran			√			√		
2.	Melaksanakan penilaian pada akhir pembelajaran			√			√		
<b>JUMLAH</b>		6						√	
<b>Persentase %</b>		75%							
<b>F.</b>	<b>KESAN UMUM KINERJA GURU</b>								
1.	Keefektifan proses pembelajaran			√			√		
2.	Penampilan guru dalam pembelajaran			√			√		
<b>JUMLAH</b>		6						√	
<b>Persentase%</b>		75%							
<b>PERSENTASE TOTAL : A+B+C+D+E+F</b>		<b>75+62,5+65+70+75+75 = 422,5 = 70,41%</b>							
		<b>6</b>				<b>6</b>			

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

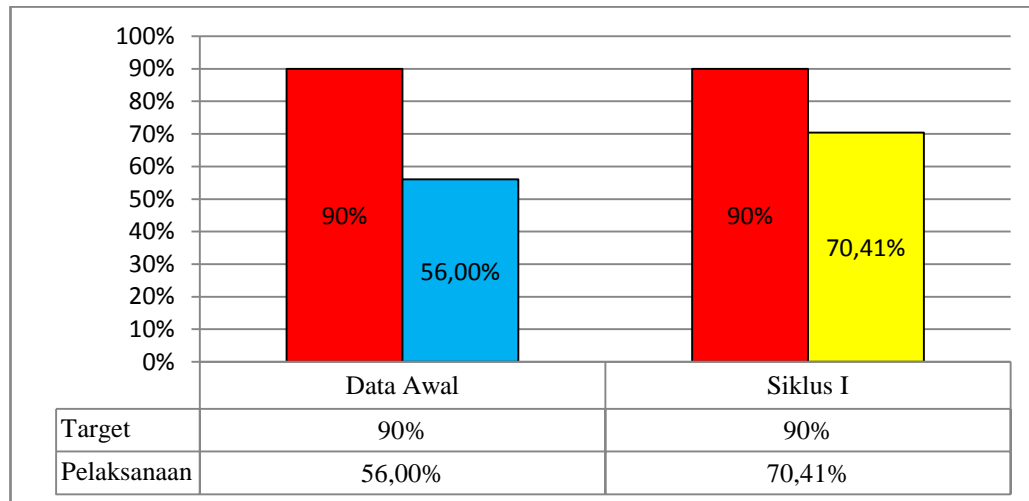
55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

Berdasarkan data hasil kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran. Dari tabel 4.8 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan persentase guru mencapai 70,41% jadi belum sampai pada target yang ditetapkan yaitu 90%. Dapat dideskripsikan, bahwa kegiatan pra pembelajaran baru mencapai 75%, membuka pembelajaran baru mencapai 62,5%, mengelola inti pembelajaran baru mencapai 65%, mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas baru mencapai 70%, kegiatan melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar baru mencapai 75 % dan kesan umum kinerja guru dalam pembelajaran baru mencapai 75%. Dari penjelasan di atas maka dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan persentase guru pada indikator pelaksanaan baru mencapai 70,41%, belum sampai target yang ditetapkan yaitu 90% sehingga memerlukan adanya perbaikan.

Berdasarkan paparan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa ketika guru menyiapkan saran, prasarana, alat dan media pembelajaran guru sudah menggunakan peluit, stopwach, cone atau patok sebagai tanda jarak lari dan ban sebagai alat atau media untuk membeantu siswa. Guru juga mengaitkan pengalaman gerak yang siswa lakukan dengan materi ajar yang akan disampaikan yang mengarah pada kegiatan inti. Ketika guru memberikan petunjuk dan contoh gerakan yang berkaitan dengan isi pembelajaran, isi kegiatan yang disampaikan guru benar dan tidak ada yang menyimpang dari materi ajar. Pada saat merangkai gerakan guru mengoreksi dan mengarahkan gerakan lari jarak pendek kepada siswa. Guru membantu atau mencari solusi kepada siswa pada saat siswa mengalami kesulitan melakukan tugas gerak. Guru melakukan proses penilaian pada saat pembelajaran berlangsung dan melakukan penilaian sesuai dengan bentuk penilaian yang sudah ada. Keefektifan proses pembelajaran guru terlibat langsung pada saat pembelajaran.

Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan dengan skala nilai yang ditentukan baru mencapai kriteria B (baik), maka dinyatakan harus ada perbaikan pada siklus selanjutnya, dengan pesentase dalam diagram sebagai berikut:



**Diagram 4.8.**  
**Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I**

Berdasarkan diagram 4.8 di atas mengenai pelaksanaan pembelajaran siklus I dapat disimpulkan bahwa kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban mengalami peningkatan sebesar 14,41%. Peningkatan tersebut ketika data awal kemampuan guru melaksanakan pembelajaran lari gawang mencapai 56% yang masih jauh dari target sebesar 90%. Pada siklus I kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban meningkat menjadi 70,41% dengan target mencapai sebesar 90% masih ada 19,59% lagi yang belum tercapai.

#### **c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus I**

Berdasarkan rujukan dari data awal yang diperoleh sebelumnya, maka pada siklus I peneliti mengadakan upaya perbaikan terhadap aktivitas siswa selama mengikuti praktik gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban. Penilaian aktivitas siswa ini dinilainya ketika proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban berlangsung. Pada paparan data aktivitas siswa ini menjelaskan mengenai persentase aspek yang dinilai yaitu semangat, disiplin, dan kerjasama. Berikut ini diperoleh hasil observasi peneliti terhadap aktivitas siswa selama mengikuti KBM pada siklus I pada hari senin tanggal 04 Mei 2015 sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini :

**Tabel 4.9**  
**Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai									Skor	Tafsiran		
			Semangat			Disiplin			Kerjasama				B	C	K
			1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Eka Ramadhan	L			√		√			√		7	√		
2	Fertiyanti Arga	P		√		√				√		5		√	
3	Dika Apriadi	L		√			√			√		6		√	
4	Aditya Ramadhan	L			√		√			√		7	√		
5	Ahmad Ubaidillah	L		√				√		√		7	√		
6	Alya Zulfana R.	P			√		√			√		7	√		
7	Anisa Maulidin	P		√		√				√		5		√	
8	Deden Ruspindi	L			√		√				√	8	√		
9	Erika Ayu Devina	P		√			√		√			6		√	
10	Fatmaghita S.	P	√			√				√		4			√
11	Fitri Puspitasari	P			√		√			√		7	√		
12	Fitri Sawitri	P		√			√			√		6		√	
13	Gesta Alfarizki	L			√		√				√	8	√		
14	Ina Maulinda	P		√			√			√		6		√	
15	Intan Komala	P		√			√		√			5		√	
16	Muhamad Farizal	L			√		√				√	8	√		
17	Muhammad Raihan	L		√			√				√	7	√		
18	Nabila Wulandari	P		√			√			√		6		√	
19	Nandang Kurniawan	L		√		√				√		5		√	
20	Rita	P		√			√		√			5		√	
21	R. Adam Surya A.	L			√		√			√		7	√		
22	Reqi Ervina	L		√			√			√		6		√	
23	Sandy Darmawan	L		√		√				√		5		√	
24	Sely Erdiyanti	P		√			√			√		6		√	
25	Siti Fauziah R.	P			√		√			√		7	√		
26	Sintia Fadilah	P	√				√			√		5		√	
27	Siti Meliyani	P		√			√			√		6		√	
28	Tevi Feronika	L			√		√			√		7	√		
29	Suci Nurani	P		√		√				√		5		√	
30	Neng Silvy Nur R.	P		√			√			√		6		√	
31	Mareta Elyah R.	P		√			√			√		6		√	
Jumlah			2	19	10	6	24	1	3	24	4	195	12	18	1
Persentase %			6%	61%	32%	19%	77%	3%	10%	77%	13%		39%	58%	3%

Keterangan:

Skor 7 - 9 = B (Baik)

Skor 4 - 6 = C (Cukup)

Skor 1 - 3 = K (Kurang)

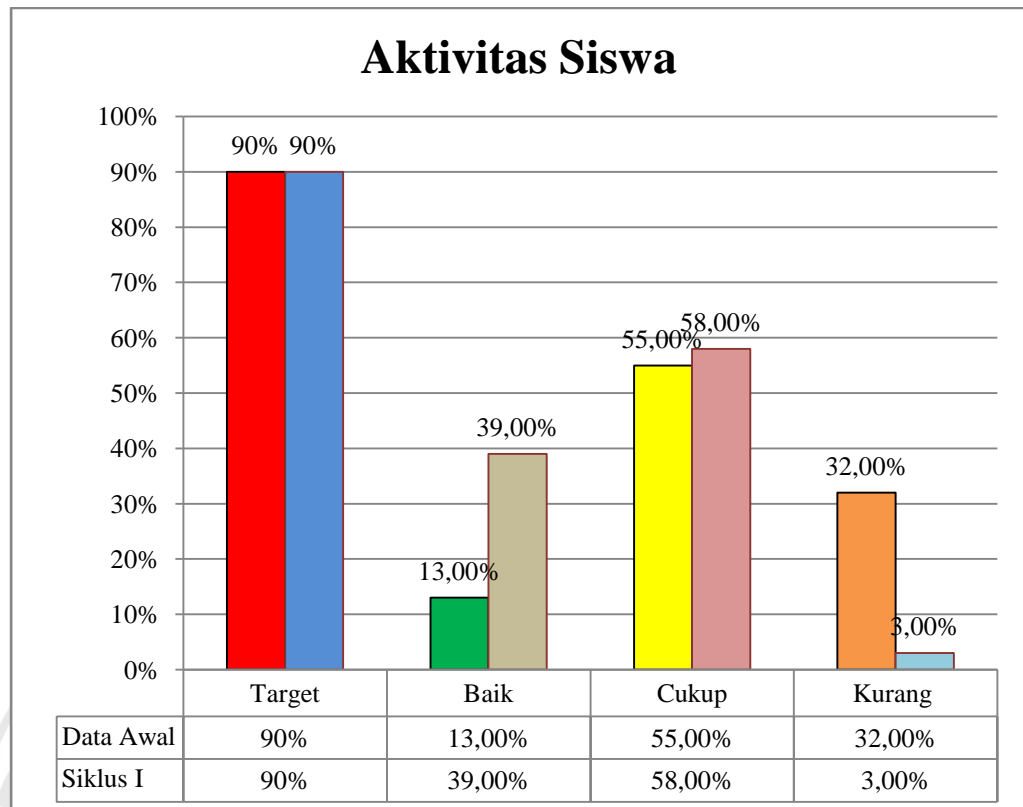
Berdasarkan tabel 4.9 mengenai hasil observasi aktivitas siswa siklus I secara garis besar mengalami kenaikan kriteria penilaian. Siswa yang mendapatkan kriteria baik dalam melaksanakan aktivitasnya yaitu 12 siswa dengan persentase 39 %, kemudian 18 siswa berkriteria cukup dalam melaksanakan aktivitasnya dengan persentase 58%, dan satu siswa masih berkriteria kurang dalam melaksanakan aktivitasnya dengan persentase 3%. Jumlah skor yang didapat oleh seluruh siswa yaitu 195.

Aspek semanagat siswa yang memperoleh skor satu sejumlah dua siswa dengan persentase 6%. 19 siswa memperoleh skor dua dengan persentase 61%. Skor tiga diperoleh sebanyak sepuluh siswa dengan persentase 32%. Berdasarkan data di atas mengenai aspek kerjasama siswa mengalami peningkatan yang memunculkan deskriptor satu berani berinisiatif, dua aktif melakukan semua kegiatan, tiga selalu ingin memperbaiki kesalahan.

Aspek disiplin yang memperoleh skor satu enam siswa dengan persentase 19%, 24 siswa memperoleh skor dua dengan persentase 77%, dengan skor tiga satu siswa dengan persentase 3%. Berdasarkan paparan data mengenai aspek disiplin maka dapat dijelaskan bahwa deskriptor yang dimunculkan pada aspek ini. Pertama, memenuhi petunjuk guru. Kedua, siswa mengikuti kesepakatan bersama. Ketiga, siswa tidak terlambat mengikuti pembelajaran.

Aspek kerjasama yang memperoleh skor satu tiga siswa dengan persentase 19%, 24 siswa memperoleh skor dua dengan persentase 77%, dengan skor tiga empat siswa dengan persentase 3%. Berdasarkan paparan data mengenai aspek kerjasama maka dapat dijelaskan bahwa deskriptor yang dimunculkan pada aspek ini. Pertama, membantu teman selama kegiatan pembelajaran. Kedua, siswa menghargai teman. Ketiga, siswa tidak mengganggu teman.

Berdasarkan paparan di atas, bahwa aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek perlu diperbaiki dan ditingkatkan pada tindakan selanjutnya, dengan pesentase dalam diagram 4.9 sebagai berikut:



**Diagram 4.9**

**Data Aktivitas Siswa siklus I**

Berdasarkan diagram 4.9 mengenai hasil observasi aktivitas siswa siklus I, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memperoleh kriteria baik (B) sebesar 39%, siswa yang memperoleh kriteria cukup (C) sebesar 58% dan siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) sebesar 3%. Secara keseluruhan aktivitas siswa dengan kriteria yang telah ditentukan pada dasarnya mengalami peningkatan dan perbaikan, namun belum optimal sehingga memerlukan perbaikan dan peningkatan pada tindakan selanjutnya.

**d. Paparan Data Tes Hasil Belajar Siklus I**

Setelah siswa diberikan perlakuan praktik lari jarak pendek melalui media ban, maka peneliti akan mengadakan postes gerak dasar lari jarak pendek. Kegiatan tes hasil belajar ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar hasil belajar siswa yang dicapai siswa setelah materi disampaikan pada siklus I yaitu melalui media ban yang disejajarkan 30 cm. Berikut ini diperoleh hasil observasi peneliti melalui pelaksanaan pos tes gerak dasar lari jarak pendek sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.10 berikut :



**Tabel 4.10**  
**Observasi Tes Hasil Belajar Siswa Siklus I**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai												Skor	Nilai	Ket.	
			Gerakan Langkah				Gerakan Ayunan				Posisi Tubuh						T	TT
			Kaki				Tangan											
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4							
1	Eka Ramadhan	L				√				√					10	83	√	
2	Fertiyanti Arga	P		√				√						√	5	42		√
3	Dika Apriadi	L				√				√				√	9	75	√	
4	Aditya Ramadhan	L				√			√					√	7	58		√
5	Ahmad Ubaidillah	L				√				√				√	9	75	√	
6	Alya Zulfana R.	P			√				√				√		5	42		√
7	Anisa Maulidin	P			√				√				√		6	50		√
8	Deden Ruspindi	L				√				√				√	9	75	√	
9	Erika Ayu Devina	P			√				√					√	6	50		√
10	Fatmaghita S.	P	√						√					√	5	42		√
11	Fitri Puspitasari	P			√				√					√	5	42		√
12	Fitri Sawitri	P			√				√					√	6	50		√
13	Gesta Alfarizki	L					√			√				√	10	83	√	
14	Ina Maulinda	L			√				√					√	5	42		√
15	Intan Komala	P			√				√					√	6	60		√
16	Muhamad Farizal	L					√			√				√	10	83	√	
17	Muhammad Raihan	L				√				√				√	9	75	√	
18	Nabila Wulandari S.	P				√				√				√	8	67		√
19	Nandang Kurniawan	L				√				√				√	9	75	√	
20	Rita	P			√				√					√	4	33		√
21	R. Adam Surya Aidil	L					√			√				√	10	83	√	
22	Reqi Ervina	L				√				√				√	9	75	√	
23	Sandy Darmawan	L				√				√				√	7	58		√
24	Sely Erdiyanti	P			√					√				√	6	50		√
25	Siti Fauziah R.	P			√				√					√	5	42		√
26	Sintia Fadilah	P			√					√				√	6	50		√
27	Siti Meliyani	P			√					√				√	6	50		√
28	Tevi Feronika	L				√				√				√	9	75	√	
29	Suci Nurani	P			√					√				√	5	42		√
30	Neng Silvy Nur R.	P			√					√				√	5	42		√
31	Mareta Elyah Revani	P				√				√				√	9	75	√	
Jumlah		31	1	15	11	4	4	14	13		5	14	12		220	1844	12	19
Persentase %		59,13%															39 %	61 %
Rata-rata		59,48																

Keterangan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Ideal}} \times 100 \%$$

Nilai KKM = 70

Jika siswa mendapat nilai  $\geq 70$  dikatakan tuntas (T)

Jika siswa mendapat nilai  $\leq 70$  dikatakan tidak tuntas (TT)

Berdasarkan tabel 4.10, bahwa hasil tes gerak dasar lari jarak pendek pada siklus I menunjukkan adanya fluktuasi pembelajaran, artinya sebagian dari 31 orang siswa mengalami peningkatan hasil belajar yang tadinya dari data awal hanya mencapai 13% atau 4 siswa dinyatakan lulus. Kemudian setelah menggunakan tindakan hasilnya menjadi 39% atau 12 siswa dinyatakan lulus dengan skor rata-rata 59,48.

Dalam gerakan langkah kaki siswa sudah mengalami peningkatan terbukti dengan siswa yang memperoleh skor satu sebanyak satu siswa, yang mendapatkan skor dua sebanyak 15 siswa dan yang mendapatkan skor tiga sebanyak 11 siswa dan empat siswa yang mendapatkan skor empat. Gerakan ayunan tangan siswa yang memperoleh skor satu sebanyak empat siswa, yang mendapatkan skor dua sebanyak 14 siswa dan yang mendapatkan skor tiga sebanyak 13 siswa. Posisi tubuh siswa yang mendapatkan skor satu sebanyak lima siswa, dengan skor tiga sebanyak 14 siswa dan yang mendapatkan skor tiga sebanyak 12 siswa.

Jadi seluruh skor keempat aspek yang dinilai sejumlah 220 dengan persentase 59,13% dan seluruh nilai dari semua siswa sebesar 1844 dengan nilai rata-rata 59,48. Dapat dilihat dalam diagram 4.10 berikut:



**Diagram 4.10.**  
**Observasi Tes Hasil Belajar Siswa Siklus I**

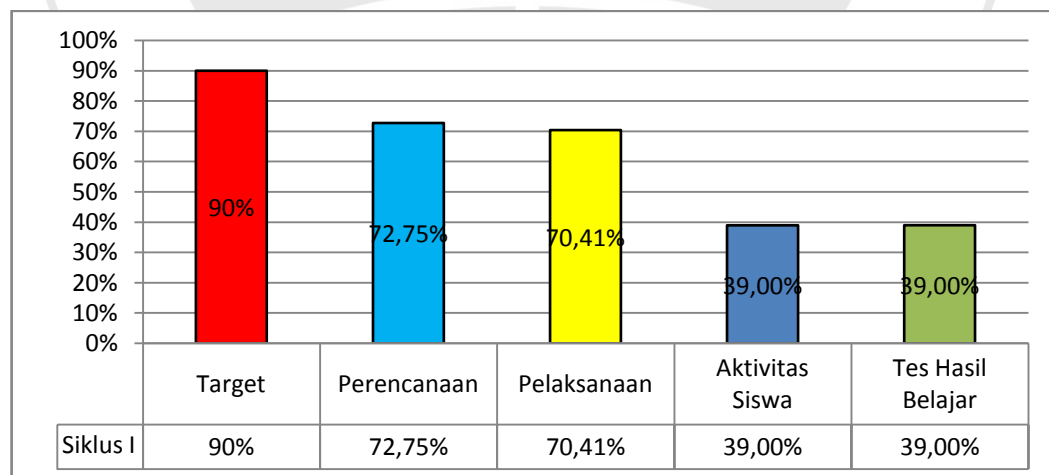
Berdasarkan diagram 4.10 di atas maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan yang diperoleh siswa dalam memenuhi kriteria ketuntasan

minimal sebesar 26%. Data awal menunjukkan 13% namun pada siklus I menunjukkan 39%. Siswa yang belum tuntas mengalami penurunan sebesar 26% dengan rincian data awal sebesar 87% dikurangi siklus I sebesar 61%, maka dapat disimpulkan bahwa melalui media ban pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek terlihat adanya perubahan berupa peningkatan kemampuan siswa pada saat melakukan postes gerak dasar lari jarak pendek.

**Tabel 4.11.**  
**Rekapitulasi Data Tindakan Siklus I**

	Perencanaan pembelajaran	Pelaksanaan Kinerja Guru	Aktivitas Siswa	Hasil Belajar
Persentase (%)	72,75%	70,41%	B = 12 (39%) C = 18 (58%) K = 1 (3%)	T = 12 (39%) TT = 19 (61%)

Berdasarkan tabel 4.11. mengenai rekapitulasi tindakan data siklus I maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran sebesar 72,75%, pelaksanaan kinerja guru sebesar 70,41%, aktivitas siswa dengan kriteria baik (B) diperoleh 12 siswa dengan persentase 39%, kriteria cukup (C) diperoleh 18 siswa dengan persentase 58% dan kriteria kurang (K) diperoleh satu siswa dengan persentase 3%. Hasil belajar siswa mengenai gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban siswa yang tuntas sebanyak 12 siswa dengan persentase 39% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 21 siswa dengan persentase 45,6% dapat dilihat pada diagram 4.11 di bawah ini:



**Diagram 4.11.**  
**Rekapitulasi Data Tindakan Siklus I**

### **e. Analisis dan Refleksi siklus I**

Setelah mengobservasi perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek ternyata hasilnya belum maksimal, artinya sebagian besar siswa kelas IV masih belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek. Perlu diketahui, bahwa kegiatan refleksi dilakukan dengan cara kolaboratif antara peneliti, guru Pendidikan Jasmani dan dengan mitra peneliti.

Seperti dijelaskan pada paparan data tindakan siklus I di atas, bahwa realisasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek masih perlu diperbaiki. Maka dari itu dilakukan analisis dan refleksi sebagai berikut :

#### **1) Analisis dan Refleksi dalam Perencanaan Siklus I**

##### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil analisis mengenai perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus I dan berdasarkan catatan lapangan tanggal 04 Mei 2015, dengan perencanaan tersebut siswa terlihat bercanda dengan temannya dan tidak menyimak apa yang instruksikan guru yaitu guru menerapkan pemanasan statis dan dinamis. Kemudian siswa merasa kesulitan dan terlihat gerakannya canggung, karena jarak ban yang disejajarkan terlalu berdekatan dan siswa terlihat merasa bosan dengan latihan melalui media ban dengan pola yang disejajarkan saja.

Dari hasil analisis di atas dapat dijadikan bahan refleksi untuk perbaikan pada perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban yang akan dituangkan dalam tindakan pembelajaran siklus II yaitu melengkapi segala hal yang kurang dan mempertahankan yang sudah baik dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek.

Hal ini disebabkan karena kemampuan gerak dasar siswa masih rendah. Ini terlihat dari perolehan presentase guru pada indikator perencanaan baru mencapai 72,75% masih jauh dengan presentase target peneliti yaitu 90%. Sehingga memerlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya.

Dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam perencanaan diperoleh berdasarkan perolehan persentase pada tabel 4.7.

**Tabel 4.12**  
**Rekapitulasi Perolehan Persentase Perencanaan Siklus I**

No	Aspek yang di amati	Persentase	
		Target	Siklus I
1	Merumuskan tujuan pembelajaran	90%	75%
2	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran	90%	68,75%
3	Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran	90%	70%
4	Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian	90%	75%
5	Tampilan dokumen rencana pembelajaran	90%	75 %
Persentase		90%	72,75%

Berdasarkan data pada tabel 4.12 dapat di artikan bahwa semua aspek perencanaan pembelajaran yang di buat oleh guru masih belum mencapai target yang di tentukan, yaitu 90%. Efek dari perencanaan tersebut yaitu siswa kelas IV di SDN Citraresmi merasa kesulitan melakukan gerakan lari jarak pendek. Maka penggunaan media pembelajaran perlu ada sebagai alat bantu pembelajaran lari jarak pendek. Jadi, untuk perlakuan siklus selanjutnya melalui penggunaan media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dan ditambah dengan latihan dengan pola ban yang disimpan zig-zag. Guru harus lebih kreatif dalam mengembangkan serta mengorganisasikan alat bantu belajar lari jarak pendek. Karena dengan pembelajaran melalui penggunaan media ban yang disejajarkan saja siswa masih belum berkembang sepenuhnya.

Dengan demikian perencanaan pembelajaran guru pada tindakan siklus I ini belum mencapai target yang telah ditentukan, sehingga perlu adanya perbaikan pada seluruh aspek perencanaan pembelajaran tindakan pada siklus berikutnya.

#### **b) Refleksi Tindakan**

Guru harus meningkatkan semua aspek perencanaan diatas, terutama guru lebih mengkreasikan penggunaan media ban pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Media yang digunakan pada siklus II nanti masih tetap dengan media ban yang disejajarkan, tetapi dengan jaraknya ditambah menjadi 60 cm dan ditambahkan dengan latihan menggunakan media ban yang disusun secara zig-zag. Kemudian tidak lagi menerapkan bentuk pemanasan statis dan dinamis, tetapi menerapkan bentuk pemanasan yang berorientasi pada gerakan lari jarak pendek yaitu dengan bentuk permainan yang secara psikologis siswa merasa seang.

Ada beberapa hal yang harus dipertahankan berdasarkan hasil diskusi yaitu alur KBM tetap dibuat secara sistematis, seperti yang telah dibuat pada RPP di atas, bahwa pembelajaran dari mulai awal siswa dibuat untuk lebih bersemangat dan merasa senang agar siswa dapat lebih mengalami perkembangan kemampuan pada gerak dasar lari jarak pendeknya. Tanpa mengesampingkan rasa disiplin dan tanggung jawab pada diri siswa.

## **2) Analisis Refleksi dalam Pelaksanaan Siklus I**

### **a) Analisis Tindakan**

Dari hasil analisis mengenai pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus I dan berdasarkan catatan lapangan tanggal 04 Mei 2015, ada hal-hal yang ditemukan saat pembelajaran berlangsung yaitu yang menjadi perhatian observer dalam kegiatan pendahuluan ini adalah pada saat pengabsenan ada beberapa siswa yang kurang fokus dan bercanda dengan temannya, sehingganya pada saat dipanggil tidak mengacungkan tangan hal ini terjadi dikarenakan guru kurang tegas atau dapat dikatakan tidak adanya penekanan terhadap siswa untuk bersikap disiplin dan patuh terhadap perintah guru. Kemudian pada saat pelaksanaan pemanasan statis dan dinamis terlihat kurang antusias dan terlihat beberapa orang siswa melakukan gerakan pemansannya sambil ketawa-ketawa dan bercanda dengan temannya. Siswa kurang antusias ini terjadi karena siswa ingin cepat-cepat melakukan latihan lari jarak pendek menggunakan media ban.

Ketika guru menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek sekaligus mengarahkan siswa untuk menggali pengetahuan mengenai lari jarak pendek, dua siswa mencoba menjawab mengenai berapa tahap gerak dasar lari jarak pendek. Walaupun kedua jawaban siswa tersebut kurang tepat namun memancing antusias siswa yang lainnya. Kemudian guru memperkenalkan penggunaan media ban untuk latihan gerak dasar lari jarak pendek

Pada saat menjelaskan penggunaan media ban, beberapa siswa terlihat kebingungan, namun setelah guru mendemostrasikan penggunaan media ban tersebut siswa menjadi mengerti tertarik dengan penggunaan media ban. Pada saat siswa berlatih lari jarak pendek menggunakan media ban siswa banyak mengalami kesulitan, karena jarak ban terlalu berdekatan sehingga langkah kaki siswa

menjadi terbatas dan terlihat kaku. Maka analisis dalam pelaksanaan diperoleh berdasarkan perolehan persentase pada tabel 4.8:

**Tabel 4.13**  
**Rekapitulasi Hasil Persentase Pelaksanaan Siklus I**

No	Aspek yang di amati	Persentase	
		Target	Siklus I
1	Pra pembelajaran	90%	75 %
2	Membuka pembelajaran	90%	62,5 %
3	Mengelola inti pembelajaran	90%	65 %
4	Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas	90%	70 %
5	Melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar	90%	75%
6	Kesan umum kinerja guru /calon guru	90 %	75 %
Persentase		90%	70,41 %

Berdasarkan tabel di atas, semua aspek dalam pelaksanaan perlu diperbaiki. Mulai dari pra pembelajaran, membuka pembelajaran, mengelola inti pembelajaran, mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas, melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar serta kesan umum kinerja guru atau calon guru. Dengan demikian, pelaksanaan KBM pada siklus I ini belum mencapai target 90 %, sehingga perlu diperbaiki pada siklus selanjutnya.

#### **b) Refleksi Tindakan**

Guru harus meningkatkan semua aspek pelaksanaan diatas, terutama guru harus lebih menguasai KBM dalam mengelola inti pembelajaran. Alat dan media yang digunakan pada pelaksanaan siklus II nanti masih menggunakan media ban dengan jarak ditambah yaitu 60 cm dan latihannya tidak berupa itu saja, melainkan penggunaan media bannya lebih dikreasikan dengan pola yang berbeda yaitu dengan pola berzig-zag, untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 4.2 dan 4.3



**Gambar 4.2**  
**Media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm**



**Gambar 4.3**  
**Media ban dengan pola berzig-zag**

Pada siklus berikutnya guru menerapkan bentuk permainan pada saat pemanasan yang berorientasi pada gerak dasar lari jarak pendek secara psikologis siswa akan merasa senang. Ada beberapa hal yang harus dipertahankan berdasarkan hasil diskusi yaitu demonstrasi guru dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan perencanaan yang telah dipaparkan di atas.

### **3) Analisis dan Refleksi dalam Aktivitas Siswa Siklus I**

#### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa aktivitas siswa dalam belajar gerak dasar lari jarak pendek masih belum berhasil, aktivitas siswa terjadi akibat dampak dari perilaku kinerja guru. Akar permasalahan pada aktivitas siswa ini sebenarnya sudah dipaparkan pada paparan data aktivitas siswa. Secara garis besarnya yaitu saat KBM berlangsung siswa masih belum memahami



urutan-urutan gerak dasar lari jarak pendek, kemudian pada saat KBM siswa kurang memunculkan rasa semangat membiasakan diri bersikap disiplin dan kerjasama pada implementasi praktik gerak dasar lari jarak pendek. Hasil observasi peneliti terhadap aktivitas siswa siklus I dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam aktivitas siswa diperoleh berdasarkan persentase pada tabel 4.9.

**Tabel 4.14**  
**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I**

Kriteria	Aspek yang di amati (Semangat, Disiplin dan Kerjasama)	
	Jumlah Siswa	Persentase
Baik	12	39 %
Cukup	18	58 %
Kurang	1	3 %

Berdasarkan tabel di atas, bahwa aktivitas siswa hasilnya masih belum maksimal dan perlu adanya tindakan agar siswa mampu menerapkan sikap semangat, disiplin dan kerjasama dalam praktik gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban. Hasil tabel di atas sebagai bahan untuk mengadakan refleksi. Dengan demikian, aktivitas siswa pada siklus I ini belum mencapai target 90 %, sehingga perlu diperbaiki pada siklus selanjutnya.

#### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus diperbaiki dalam pelaksanaan siklus II nanti adalah siswa harus lebih memahami gerakan-gerakan lari jarak pendek dengan baik lagi, serta pada saat praktik siswa menggunakan media pembelajaran yaitu media ban.

Untuk mempertahankan bahkan bisa meningkatkan disiplin, semangat dan kerjasama, perlu adanya dorongan dan motivasi dari teman maupun dari gurunya, salah satu diantaranya guru harus lebih memotivasi siswa ke arah pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Agar siswa mampu berkerjasama dan saling mengoreksi satu sama lain pada saat pembelajaran berlangsung salah satu diantaranya yaitu dengan memberikan pujian dan hadiah-hadiah kecil yang dapat memotivasi siswa.

#### 4) Analisis dan Refleksi dalam Hasil Tes Siklus I

##### a) Analisis Tindakan

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa hasil tes gerak dasar lari jarak pendek sebagian besar siswa masih belum berhasil. Akar permasalahan pada hasil tes ini akibat dari dampak perilaku kinerja guru dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran yang tidak kondusif serta banyak siswa yang tidak bisa dan kurang memahami gerakan-gerakan dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Hasil observasi peneliti terhadap hasil tes siklus I ini baru mencapai 39%.

Hasil belajar ini dapat dianalisis bahwa masih banyak siswa yang ketika melakukan gerakan langkah kaki tumpuannya tidak pada ujung kaki serta langkah kaki yang tidak dilangkahkan sepanjang-panjangnya. Ketika melakukan gerakan ayunan tangan, ada yang sikutnya tidak dibengkokkan dan koordinasi antara gerakan tangan dan kaki kurang baik. Serta posisi tubuh yang tidak condong ke depan dan pandangan tidak lurus ke depan selalu melihat kanan atau kiri.

Dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam hasil tes diperoleh berdasarkan persentase yang dipaparkan dalam tabel 4.10.

**Tabel 4.15**  
**Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus I**

No	Tindakan	Jumlah siswa	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase
1	Data Awal	31	4	13%	27	87%
2	Siklus I	31	12	39%	19	61 %

Berdasarkan tabel 4.15 mengenai rekapitulasi data peningkatan tes hasil belajar siswa siklus I dapat disimpulkan siswa yang tuntas memenuhi kriteria ketuntasan minimal mengalami peningkatan meskipun belum mencapai target yang ditentukan yaitu 90% sehingga memerlukan tindakan selanjutnya pada siklus II.

##### b) Refleksi Tindakan

Yang harus diperbaiki dalam siklus II nanti adalah sebelum siswa melakukan tes, terlebih dahulu siswa memahami urutan gerakan-gerakan dasar lari jarak pendek. Siswa melakukan latihan lari jarak pendek melalui media

pembelajaran yaitu media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dan pola penggunaan media ban yang disusun berzig-zag.

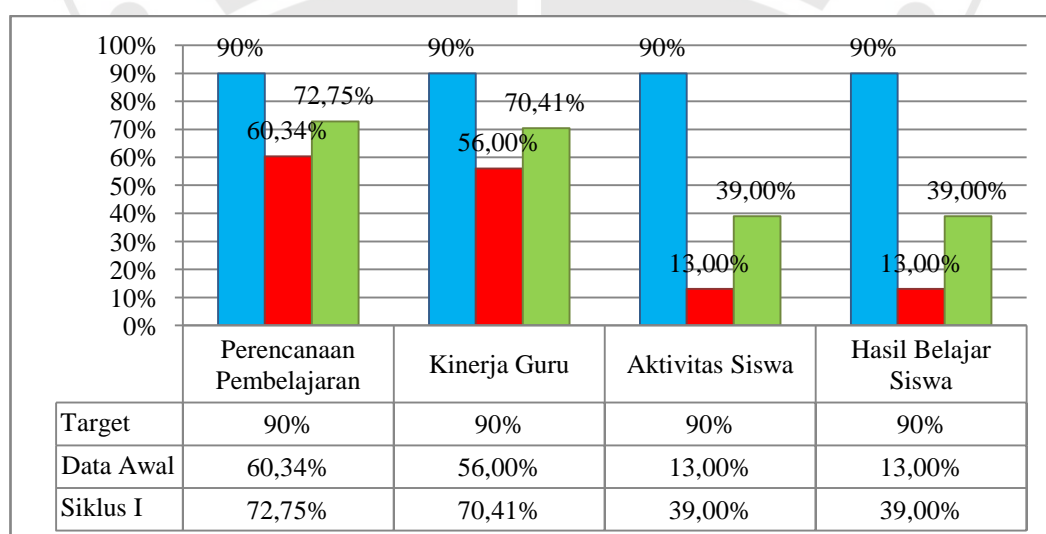
Keberhasilan siswa dalam melakukan postes ini, bukan dilihat dari siswa melakukan lari dengan secepat mungkin dan mendapatkan waktu sesingkat mungkin, tetapi ketercapaian KKM pada postes ini dilihat dari gerak dasar larinya mulai dari gerakan langkah kaki, gerakan ayunan tangan, dan posisi tubuh.

Dari keseluruhan data siklus I perencanaan pembelajaran, hasil observasi kinerja guru, aktivitas siswa, dan tes hasil belajar siswa. Maka dapat diketahui rekapitulasi dari data siklus I keseluruhan yang terdapat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.16.**  
**Rekapitulasi Persentase yang Tercapai Siklus I**

No	Aspek Observasi	Tercapai
1	Perencanaan Pembelajaran	72,75%
2	Kinerja Guru	70,41%
3	Aktivitas Siswa	39%
4	Hasil Belajar Siswa	39%

Berdasarkan tabel 4.16. dapat diketahui bahwa Perencanaan pembelajaran 72,75%, Kinerja guru 70,41%, Aktivitas siswa 39% (dengan kriteria B = Baik), dan Hasil belajar siswa 39%. Berikut diagram rekapitulasi persentase data siklus I perencanaan pembelajaran, Kinerja guru, Aktivitas siswa, dan Hasil belajar siswa.



**Diagram 4.12.**  
**Rekapitulasi Persentase Data yang Tercapai Siklus I**

Berdasarkan diagram 4.12 di atas dapat diketahui bahwa Perencanaan pembelajaran 72,75% yang tercapai, Kinerja guru 70,41% yang tercapai, Aktivitas siswa 39% yang tercapai (dengan kriteria B= Baik), dan Hasil belajar siswa 39% yang tercapai. Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa hasil penelitian yang didapatkan belum mencapai target yang telah ditentukan yaitu 90%. Setelah didiskusikan dengan mitra peneliti, peneliti menyusun tindakan sebagai upaya tindak lanjut untuk memperbaiki dan meningkatkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran (kinerja guru), aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa. Melalui siklus-siklus penelitian tindakan dengan penggunaan media ban, yang terdiri atas tiga siklus. Pada siklus II menggunakan media ban yang disejajarkan dengan jarak ban ditambah menjadi 60 cm dan ditambah latihan dengan pola berzig-zag.

### **3. Paparan Data Siklus II**

Siklus II adalah perkembangan dari siklus I agar siswa lebih aktif dan kreatif dalam melakukan tugas gerak. Pada siklus ini masih menggunakan media ban. Namun penggunaan media ban pada siklus ini berbeda dengan siklus I, yaitu penggunaan media bannya disejajarkan dengan jarak tiap banya 60 cm dan diatambahkan dengan pola media ban yang berzig-zag. Jadi, siswa akan tertarik dan menjadi tertantang untuk mencoba melakukan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban.

#### **a. Paparan Data Perencanaan Siklus II**

Berdasarkan hasil dari data siklus I dalam pembelajaran praktek gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban, sebagian besar siswa masih belum maksimal. Selanjutnya peneliti memberikan tindakan dalam upaya perbaikan pembelajaran sebagai upaya mengatasi kesulitan anak menguasai gerak dasar lari jarak pendek.

Perencanaan pembelajaran yang akan dilakukan dalam pelaksanaan tindakan pertama yaitu 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. 2) Pembelajaran direncanakan dengan membentuk kelompok-kelompok sesuai dengan banyaknya siswa. 3) Pembelajaran menggunakan media ban 4) Menyiapkan instrumen pengumpulan data. 5) Memberikan arahan agar siswa dapat melakukan gerakan dengan baik.

Adapun langkah-langkah dalam perencanaan tindakan siklus II, yaitu:

- a. Kegiatan awal, masih sama seperti siklus I, namun dengan pemanasan yang berbeda yaitu dengan melakukan permainan sederhana yang berorientasi pada kegiatan inti.
- b. Pada kegiatan inti, seperti biasa guru menjelaskan materi dan mendemonstrasikan gerakan lari jarak pendek kemudian siswa dibariskan sesuai kelompoknya masing-masing yang berjumlah 3 kelompok, dan siswa melakukan gerakan lari jarak pendek menggunakan media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dan dengan pola berzig-zag.
- c. Pada kegiatan akhir melakukan pendinginan, guru dan siswa menyimpulkan hasil belajar.

Adapun perencanaan pembelajaran siklus II, Berikut hasil observasi perencanaan pembelajaran sebagaimana tabel 4.17:

**Tabel 4.17**  
**Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus II**

NO	KOMPONEN RENCANA PEMBELAJARAN	Aspek yang dinilai				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PERUMUSAN TUJUAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Merumuskan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Kejelasan rumusan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
3.	Kejelasan cakupan rumusan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
4.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar				√	√			
<b>JUMLAH A</b>		13							
<b>Persentase %</b>		81,25%					√		
<b>B.</b>	<b>MENGEMBANGKAN DAN MENGORGANISASIKAN MATERI, MEDIA, METODE DAN SUMBER BELAJAR</b>								
1.	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Menentukan dan mengembangkan alat bantu pembelajaran				√	√			
3.	Memilih Sumber belajar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
4.	Memilih metode ceramah, demonstrasi, praktek dan tanya jawab			√			√		
<b>JUMLAH B</b>		13							
<b>Persentase %</b>		81,25%					√		
<b>C.</b>	<b>MERENCANAKAN SKENARIO KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Menentukan kegiatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
2.	Menyusun langkah-langkah pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
3.	Menentukan alokasi waktu pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban				√	√			
4.	Kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
5.	Kesesuaian metode, materi dan peserta didik dalam pembelajaran gerak lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
<b>JUMLAH C</b>		16							
<b>Persentase %</b>		80%					√		

NO	KOMPONEN RENCANA PEMBELAJARAN	Aspek yang dinilai				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>D.</b>	<b>MERENCANAKAN PROSEDUR, JENIS DAN MENYIAPKAN ALAT PENILAIAN</b>								
1.	Menentukan prosedur dan jenis penilaian dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban				√	√			
2.	Membuat alat penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
3.	Menentukan kriteria penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√			√		
<b>JUMLAH D</b>		10					√		
<b>Persentase %</b>		83,34%							
<b>E.</b>	<b>TAMPILAN DOKUMEN RENCANA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kebersihan dan kerapihan				√	√			
2.	Penggunaan bahasa tulis			√			√		
<b>JUMLAH E</b>		7				√			
<b>Persentase %</b>		87,5%							
<b>PERSENTASE TOTAL : <math>\frac{A+B+C+D+E}{5}</math></b>		$\frac{81,25+81,25+80+83,34+87,5}{5} = \frac{413,34}{5} = 82,69\%$							

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

Dilihat dari tabel 4.17 mengenai hasil observasi perencanaan pembelajaran siklus II, bahwa secara keseluruhan persentase guru pada indikator perencanaan pembelajaran mencapai 82,69% jadi belum sampai pada target yang ditetapkan yaitu 90%, maka diperlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Komponen rencana pembelajaran yang belum mencapai target yaitu pertama, perumusan tujuan pembelajaran mencapai 81,25%. Kedua, mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran mencapai 81,25%. Ketiga, merencanakan skenario kegiatan pembelajaran mencapai 80%. Keempat, merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian mencapai 83,34% dan kelima tampilan dokumen rencana pembelajaran mencapai 87,5%.

Berdasarkan paparan di atas mengenai komponen perumusan tujuan pembelajaran, guru merumuskan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban, lengkap dan logis. Kejelasan rumusan pembelajaran secara jelas, lengkap dan logis sehingga mudah untuk dipahami. Dalam aspek kejelasan cakupan rumusan pembelajaran jelas tetapi tidak lengkap. Pada aspek yang terakhir dalam komponen perumusan tujuan pembelajaran yaitu

kesesuaian dengan kompetensi dasar bahwa rumusan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban sudah lengkap, jelas dan logis sesuai dengan kompetensi dasar yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani yang digunakan.

Pada komponen kedua dalam rencana pembelajaran yaitu mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran. Dalam mengembangkan dan mengorganisasikan materi gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban guru mengembangkan dan mengorganisasikannya secara sistematis, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa serta cakupan materi yang sesuai dengan kurikulum. Guru menentukan dan mengembangkan media ban. Guru memilih sumber belajar sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran, sesuai dengan perkembangan siswa dan sesuai dengan materi yang diajarkan. Metode pembelajaran yang digunakan lebih dari satu macam metode mulai dari ceramah, demonstrasi, praktek dan tes yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

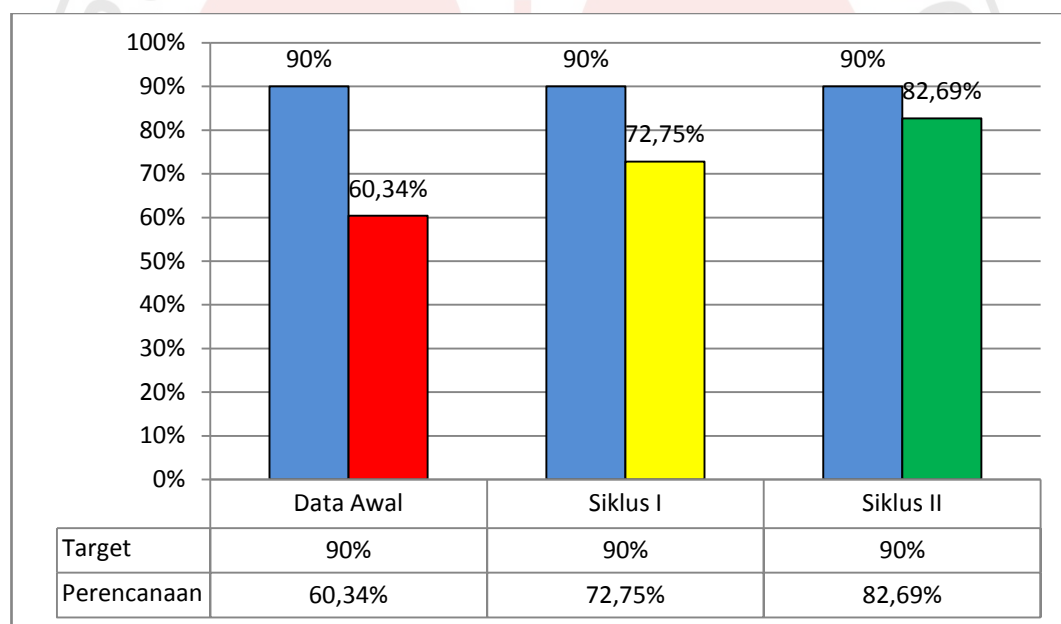
Pada komponen rencana pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban yang ketiga yaitu merencanakan skenario kegiatan pembelajaran guru menentukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan tujuan, perkembangan anak, bahan yang diajarkan, alokasi waktu yang tersedia, berfariasi dan melibatkan siswa. Dalam menyusun langkah-langkah pembelajaran guru mencantumkan langkah pembukaan, inti dan penutup secara rinci dan sesuai dengan tujuan atau sesuai dengan materi pembelajaran. Guru dalam menentukan alokasi waktu pembelajaran guru memberikan alokasi waktu yang lebih besar daripada jumlah waktu kegiatan pembukaan dan penutup. Dalam kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran dicantumkan berbagai metode sesuai dengan materi dan tujuan pembelajaran. Kesesuaian metode, materi dan peserta didik, metode yang digunakan dapat menyebabkan perubahan pada setiap peserta didik.

Dalam komponen rencana pembelajaran mengenai merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian guru menentukan proses dan jenis penilaian dalam pembelajaran dimana kedua-duanya sesuai dengan tujuan. Guru membuat alat penilaian dalam pembelajaran sesuai dengan bentuk perubahan tetapi tidak

lengkap dan pada saat menentukan kriteria penilaian dalam pembelajaran menuliskan deskriptor keberhasilan secara jelas, mudah dipahami dan tafsiran penilaian mewakili hasil kegiatan.

Dalam tampilan dokumen rencana pembelajaran dalam aspek kebersihan dan kerapian semua deskriptor sudah terpenuhi mulai dari tulisan yang mudah dibaca, tidak banyak coretan, bentuk dan ukuran tulisan baku serta tulisan tegak bersambung jika ditulis tangan. Penggunaan bahasa tulis yang digunakan guru baru mencapai tiga deskriptor dari empat deskriptor yang ada yaitu bahasa yang komunikatif, mudah dimengerti, pilihan kata yang tepat dan struktur kalimat yang baku.

Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan dengan skala nilai yang ditentukan mencapai kriteria baik (B) namun belum maksimal, maka di nyatakan masih harus ada perbaikan pada siklus selanjutnya. Berikut ini diagram perencanaan pembelajaran siklus II:



**Diagram 4.13**  
**Perencanaan Pembelajaran Siklus II**

Berdasarkan diagram 4.13 di atas mengenai perencanaan pembelajaran siklus II disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran pada siklus II mengalami peningkatan 9,94%. Ketika perencanaan pembelajaran pada siklus I sebesar 72,75% dan ketika perencanaan pembelajaran pada siklus II mencapai 82,69%. Maka perencanaan pembelajaran masih belum mencapai target sebesar 90%. Oleh



karena itu, perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban dibutuhkan perbaikan pada tindakan selanjutnya.

### **b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus II**

Pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan sesuai dengan rumusan perencanaan tindakan penelitian yang telah disiapkan. Pelaksanaan dilakukan pada hari senin tanggal 25 Mei 2014 dengan alokasi waktu 2x35 menit yang dilakukan sesuai dengan jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian dilakukan di lapangan SDN Citraresmi pada pukul 08.30 WIB sampai dengan pukul 09.40 WIB yang diikuti oleh seluruh siswa kelas IV SDN Citraresmi yang berjumlah 31 siswa dengan rincian 13 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Pada tindakan ini, fokus pembelajaran pada gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dan pola yang berzig-zag. Pada kegiatan awal yang dilakukan selama 10 menit, seperti biasa siswa dibariskan menjadi empat barisan, mengecek kehadiran siswa, memimpin do'a sebelum olahraga dimulai dan melakukan pemanasan dengan permainan sederhana yang berorientasi pada kegiatan inti.

Kegiatan inti dilakukan dengan alokasi waktu 50 menit, diawali dengan penjelasan kembali mengenai gerak dasar lari jarak pendek, kemudian guru mendemonstrasikan kembali gerakan lari jarak pendek untuk merangsang ingatan siswa mengenai gerak dasar lari jarak pendek. Setelah itu guru menjelaskan mengenai pembelajaran menggunakan media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dan pola yang berzig-zag. Setelah latihan menggunakan media ban selesai siswa langsung melakukan tes gerak dasar lari jarak pendek dengan berlari sepanjang lapangan bola voli. Penggunaan media ban yang disejajarkan 60 cm dan pola yang berzig-zag diharapkan pengulangan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek dapat menjadi banyak sehingga siswa lebih sering melakukan gerakan lari jarak pendek menggunakan media ban yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam gerak dasar lari jarak pendek. Pada kegiatan akhir yang di alokasikan 10 menit, siswa melakukan pendinginan dengan berpasangan serta mengikuti intruksi guru. Guru melakukan penilaian ketika proses belajar mengajar berlangsung dan diakhir pembelajaran guru melakukan tanya jawab dengan siswa serta mengevaluasi hasil belajar siswa mengenai gerak

dasar lari jarak pendek menggunakan media ban. Setelah itu siswa dibubarkan untuk mengikuti pembelajaran berikutnya. Berikut ini data hasil observasi yang dilakukan oleh mitra peneliti dalam tabel 4.18:

**Tabel 4.18.**  
**Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II**

NO	APEK YANG DIAMATI	Penilaian				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PRA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kesiapan sarana, prasarana, alat dan media				√	√			
2.	Memeriksa kesiapan siswa			√			√		
<b>JUMLAH</b>		7							
<b>Persentase %</b>		87,5%				√			
<b>B.</b>	<b>MEMBUKA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Melakukan kegiatan apersepsi dan pemanasan			√			√		
2.	Menyampaikan komponen tujuan yang akan dicapai dan rencana kegiatan			√				√	
<b>JUMLAH</b>		6						√	
<b>Persentase %</b>		75%							
<b>C.</b>	<b>MENGELOLA INTI PEMBELAJARAN</b>								
1.	Memberi petunjuk dan contoh gerakan yang berkaitan dengan isi pembelajaran			√			√		
2.	Menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak			√			√		
3.	Melakukan komunikasi verbal, visual dan praktek			√			√		
4.	Mengkondisikan dan menjaga ketertiban siswa			√				√	
5.	Memantapkan penguasaan keterampilan gerak			√				√	
<b>JUMLAH</b>		15						√	
<b>Persentase %</b>		75%							
<b>D.</b>	<b>MEMEMONTRASIKAN KEMAMPUAN KHUSUS DALAM PEMBELAJARAN PENJAS</b>								
1.	Merangkaikan gerakan			√			√		
2.	Memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa mengembangkan aktifitas gerak				√	√			
3.	Membimbing siswa melakukan gerak dan aktivitas			√			√		
4.	Memberikan bimbingan pada siswa yang mengalami kesulitan			√			√		
5.	Penggunaan media dan alat pembelajaran			√			√		
<b>JUMLAH</b>		16						√	
<b>Persentase %</b>		80%							
<b>E.</b>	<b>MELAKSANAKAN EVALUASI PROSES DAN HASIL BELAJAR</b>								
1.	Melaksanakan penilaian selama proses pembelajaran			√			√		
2.	Melaksanakan penilaian pada akhir pembelajaran				√	√			
<b>JUMLAH</b>		7							
<b>Persentase %</b>		87,5%				√			
<b>F.</b>	<b>KESAN UMUM KINERJA GURU</b>								
1.	Keefektifan proses pembelajaran			√			√		
2.	Penampilan guru dalam pembelajaran				√	√			
<b>JUMLAH</b>		7							
<b>Persentase %</b>		87,5%				√			
<b>PERSENTASE TOTAL : <math>\frac{A+B+C+D+E+F}{6}</math></b>		<b><math>7,5+75+75+80+87,5+87,5 = 492,5 = 82,08\%</math></b>							

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

Berdasarkan data hasil kinerja guru dalam tahap melaksanakan pembelajaran Siklus II. Dari tabel 4.18. Dapat dideskripsikan kegiatan pra pembelajaran mencapai 87,5%. Pada bagian membuka pembelajaran mencapai 75%. Mengelola inti pembelajaran mencapai 75%. Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas mencapai 80%. Melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar mencapai 88% dan kesan umum kinerja guru mencapai 87,5%. Dari penjelasan di atas maka dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan persentase guru pada indikator pelaksanaan baru mencapai 82,08%, belum sampai pada target yang ditetapkan yaitu 90%, sehingga memerlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya.

Berdasarkan paparan di atas ketika guru pada waktu pra pembelajaran guru telah menyiapkan dengan baik mengenai media dan alat yang digunakan seperti peluit, stopwatch, lapangan, cone atau patok dan media ban. Setelah menyiapkan media yang akan digunakan kemudian guru memeriksa kesiapan siswa. Pada saat membuka pembelajaran guru menarik perhatian siswa dengan media yang digunakan, kemudian memotivasi siswa serta mengaitkan materi ajar dengan pengalaman gerak siswa pada kehidupan sehari-hari.

Pada saat mengelola inti pembelajaran guru memberikan petunjuk dan contoh gerakan lari jarak pendek yang sesuai dengan materi ajar. Penyampaian gerakan secara sistematis dan bertahap. Penyampaian gerak secara keseluruhan dengan materi dengan jelas dan benar serta mudah dimengerti oleh siswa. Guru menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak, melakukan komunikasi verbal, visual dan praktek. Guru menjaga dan mengkondisikan ketertiban siswa dan guru memantapkan penguasaan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban.

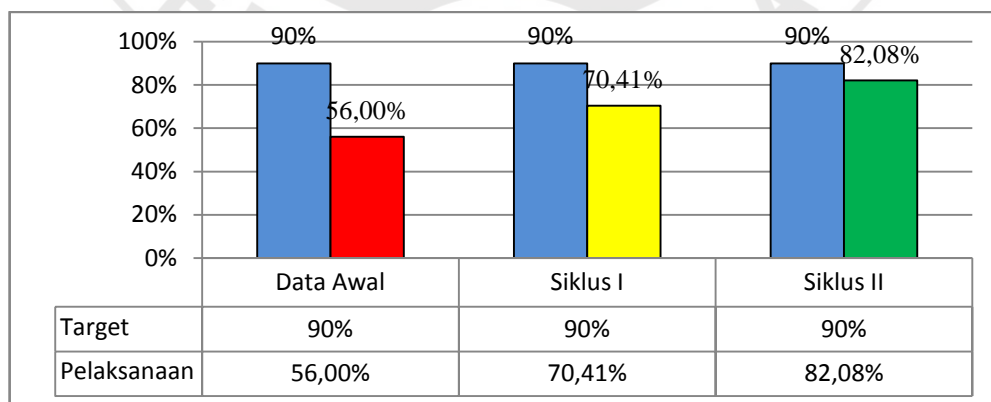
Guru mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru merangkaikan gerakan lari jarak pendek mulai dari

gerakan langkah kaki, gerakan ayunan tangan dan posisi tubuh. Guru melakukan aktifitas gerak secara leluasa, mengarahkan dan mengoreksi gerakan yang dilakukan siswa. Guru membantu dan memberikan solusi kepada siswa yang mengalami kesulitan gerak. Penggunaan media ban sesuai dengan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban.

Dalam melaksanakan penilaian proses dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban guru melaksanakan penilaian atau pengamatan gerak siswa selama kegiatan berlangsung yang sesuai dengan bentuk penilaian yang dibuat. Guru menilai kemajuan gerak siswa secara individu maupun kelompok dan melaksanakan penilaian diakhir pembelajaran.

Kesan umum kinerja guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban guru terlibat secara langsung dalam pembelajaran gerakan lari jarak pendek menggunakan media ban, guru memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa untuk melakukan tugas gerakannya. Guru menutup pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang disediakan sebelumnya.

Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan mulai dari kegiatan pra pembelajaran, membuka pembelajaran, mengelola inti pembelajaran, mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran pendidikan jasmani, melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar serta kesan umum kinerja guru dengan skala nilai yang ditentukan baru mencapai kriteria baik (B), maka dinyatakan harus ada perbaikan pada siklus selanjutnya, dengan persentase dalam diagram sebagai berikut:



**Diagram 4.14**  
**Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II**

Berdasarkan diagram 4.14 di atas mengenai pelaksanaan pembelajaran siklus II dapat disimpulkan bahwa kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban mengalami peningkatan sebesar 11,67 %. Peningkatan tersebut ketika kemampuan guru melaksanakan pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I mencapai 70,41% yang masih jauh dari target sebesar 90%. Pada siklus II kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban meningkat menjadi 82,08% dengan target pencapaian sebesar 90% masih ada 7,92% yang belum tercapai sehingga memerlukan peningkatan serta perbaikan pada tindakan selanjutnya.

### c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus II

Berdasarkan rujukan dari siklus I yang diperoleh sebelumnya, maka pada siklus II peneliti mengadakan upaya perbaikan terhadap aktivitas siswa selama mengikuti praktik gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban. Penilaian aktivitas siswa ini dinilai ketika proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban berlangsung. Pada paparan data aktivitas siswa ini akan dijelaskan mengenai persentase aspek yang dinilai yaitu semangat, disiplin dan kerjasama sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.19 sebagai berikut:

**Tabel 4.19**  
**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai									Skor	Tafsiran		
			Semangat			Disiplin			Kerjasama				B	C	K
			1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Eka Ramadhan	L			√		√				√	8	√		
2	Fertiyanti Arga	P		√			√			√		6		√	
3	Dika Apriadi	L			√		√			√		7	√		
4	Aditya Ramadhan	L			√		√			√		8	√		
5	Ahmad Ubaidillah	L			√			√		√		8	√		
6	Alya Zulfana R.	P			√			√		√		8	√		
7	Anisa Maulidin	P			√		√			√		7	√		
8	Deden Ruspendi	L			√		√				√	8	√		
9	Erika Ayu Devina	P		√			√			√		6		√	
10	Fatmaghita S.	P		√			√			√		6		√	
11	Fitri Puspitasari	P			√			√		√		8	√		
12	Fitri Sawitri	P			√		√			√		7	√		
13	Gesta Alfarizki	L			√		√				√	8	√		

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai									Skor	Tafsiran		
			Semangat			Disiplin			Kerjasama				B	C	K
			1	1	2	1	2	3	1	2	3				
14	Ina Maulinda	P			√		√			√		7	√		
15	Intan Komala	P		√			√			√		6		√	
16	Muhamad Farizal	L			√		√				√	8	√		
17	Muhammad Raihan	L			√		√				√	8	√		
18	Nabila Wulandari	P			√		√			√		7	√		
19	Nandang Kurniawan	L			√		√			√		7	√		
20	Rita	P		√			√			√		6		√	
21	R. Adam Surya A.	L			√		√			√		7	√		
22	Reqi Ervina	L			√		√			√		7	√		
23	Sandy Darmawan	L		√			√			√		6		√	
24	Sely Eridiyanti	P		√			√			√		6		√	
25	Siti Fauziah R.	P			√		√			√		7	√		
26	Sintia Fadilah	P		√			√			√		6		√	
27	Siti Meliyani	P		√			√			√		6		√	
28	Tevi Feronika	L			√		√			√		7	√		
29	Suci Nurani	P		√			√		√			5		√	
30	Neng Silvy Nur R.	P			√		√			√		7	√		
31	Mareta Elyah R.	P			√		√			√		7	√		
Jumlah				10	21		28	3	1	24	6	221	21	10	
Persentase %				32%	68%		90%	10%	3%	81%	19%		68%	32%	

Keterangan:

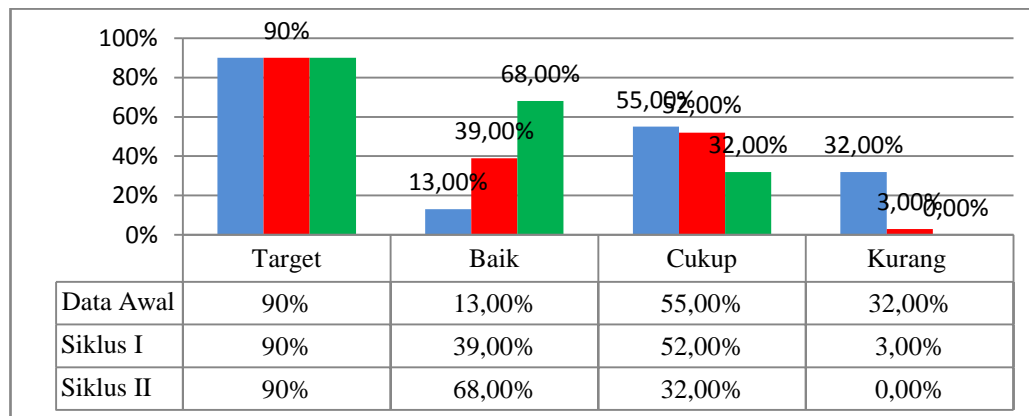
Skor 7 - 9 = B (Baik)

Skor 4 - 6 = C (Cukup)

Skor 1 - 3 = K (Kurang)

Berdasarkan tabel 4.19 mengenai hasil observasi aktivitas siklus II secara garis besar mengalami kenaikan mengenai kriteria penilaian. Dari ketiga aspek yang dinilai mulai dari aspek semangat, didiplin dan kerjasama diperoleh skor sebanyak 221. dengan siswa yang memperoleh kriteria baik (B) sebanyak 21 siswa dengan persentase 68% yang mengalami peningkatan sebesar 29% sebelumnya pada siklus I kriteria baik mendapatkan persentase 39%. Siswa yang memperoleh kriteria cukup (C) sebanyak sepuluh siswa dengan persentase 32% yang mengalami penurunan sebesar 26% dari siklus I dan siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) tidak ada yang tadinya mendapatkan persentase 3%.

Pencapaian ketiga kriteria tersebut belum memenuhi target yang ditetapkan peneliti sebesar 90% sehingga memerlukan perbaikan pada tindakan selanjutnya, dengan pesentase dalam diagram 4.15 sebagai berikut:



**Diagram 4.15.**  
**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II**

Berdasarkan diagram 4.15 mengenai hasil observasi aktivitas siswa siklus II, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memperoleh kriteria baik (B) sebesar 68%, siswa yang memperoleh kriteria cukup (C) sebesar 32% dan siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) tidak ada. Secara keseluruhan aktivitas siswa dengan kriteria yang telah ditentukan pada dasarnya mengalami peningkatan dan perbaikan, namun belum optimal sehingga memerlukan perbaikan dan peningkatan pada tindakan selanjutnya.

#### **d. Paparan Data Tes Hasil Belajar Siklus II**

Kegiatan tes hasil belajar ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar hasil belajar siswa yang dicapai siswa setelah materi disampaikan. Pada paparan data tes hasil belajar siswa akan dipaparkan mengenai hasil perolehan siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek setelah latihan melalui penggunaan media ban. Pengetesan dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung melalui tes akhir. Adapun aspek yang dinilai adalah gerakan langkah kaki, gerakan ayunan tangan dan posisi tubuh. Pada siklus II ini adalah upaya perbaikan dari siklus I. Berikut ini diperoleh hasil observasi peneliti melalui pelaksanaan postes gerak dasar lari jarak pendek dapat dilihat pada tabel 4.20 berikut ini.

**Tabel 4.20**  
**Observasi Tes Hasil Belajar Siswa Siklus II**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai												Skor	Nilai	Ket.			
			Gerakan Langkah Kaki				Gerakan Ayunan Tangan				Posisi Tubuh						T	TT		
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Eka Ramadhan	L				√				√				√		11	92	√		
2	Fertiyanti Arga	P			√				√					√		9	75	√		
3	Dika Apriadi	L				√			√					√		10	83	√		
4	Aditya Ramadhan	L			√				√					√		9	75	√		
5	Ahmad Ubaidillah	L			√				√					√		9	75	√		
6	Alya Zulfana R.	P			√			√					√			7	58		√	
7	Anisa Maulidin	P			√				√					√		9	75	√		
8	Deden Ruspindi	L				√			√					√		10	83	√		
9	Erika Ayu Devina	P			√				√					√		9	75	√		
10	Fatmaghita S.	P		√					√					√		6	50		√	
11	Fitri Puspitasari	P			√				√					√		9	75	√		
12	Fitri Sawitri	P			√				√					√		8	67		√	
13	Gesta Alfarizki	L				√				√				√		11	92	√		
14	Ina Maulinda	P			√				√					√		9	75	√		
15	Intan Komala	P			√				√					√		9	75	√		
16	Muhamad Farizal	L				√				√				√		11	92	√		
17	Muhammad Raihan	L				√			√					√		10	83	√		
18	Nabila Wulandari S.	P			√				√					√		9	75	√		
19	Nandang Kurniawan	L			√				√					√		9	75	√		
20	Rita	P		√					√					√		6	50		√	
21	R. Adam Surya Aidil	L				√				√				√		11	92	√		
22	Reqi Ervina	L				√			√					√		10	83	√		
23	Sandy Darmawan	L			√				√					√		9	75	√		
24	Sely Erdiyanti	P			√				√					√		9	75	√		
25	Siti Fauziah R.	P			√				√					√		7	58		√	
26	Sintia Fadilah	P		√					√					√		6	50		√	
27	Siti Meliyani	P			√				√					√		8	67		√	
28	Tevi Feronika	L				√				√				√		11	92	√		
29	Suci Nurani	P			√				√					√		8	67		√	
30	Neng Silvy Nur R.	P		√					√					√		7	58		√	
31	Mareta Elyah Revani	P				√				√				√		11	92	√		
Jumlah		31		4	17	10			5	20	6			9	22		277	2309	22	9
Persentase %		74,46%															71 %	29%		
Rata-rata		74,48																		



Keterangan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Ideal}} \times 100 \%$$

Nilai KKM = 70

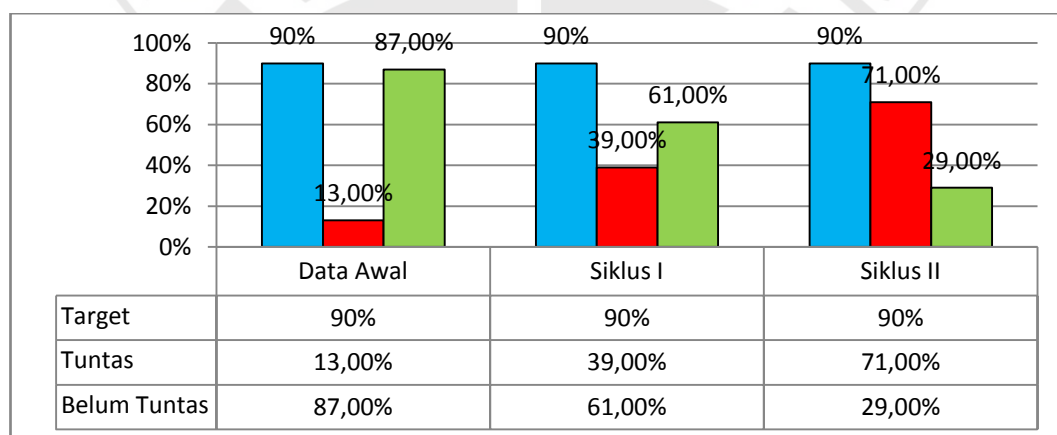
Jika siswa mendapat nilai  $\geq 70$  dikatakan tuntas (T)

Jika siswa mendapat nilai  $\leq 70$  dikatakan tidak tuntas (TT)

Berdasarkan tabel 4.20, bahwa hasil tes gerak dasar lari jarak pendek pada siklus II menunjukkan adanya fluktuasi pembelajaran, artinya sebagian dari 31 orang siswa mengalami peningkatan hasil belajar yang tadinya dari siklus I mencapai 39% atau 12 siswa dinyatakan lulus. Kemudian setelah menggunakan tindakan pada siklus II hasilnya menjadi 71% atau 22 siswa dinyatakan lulus.

Kebanyakan siswa masih banyak kekurangan dari gerakan langkah kaki dimana lutut pada saat berlari tidak dibengkokkan bahkan untuk siswa perempuan banyak yang ketika berlari kakinya tida jingjit. Untuk gerakan ayunan tangan siswa banyak yang melakukan kesalahan dimana tangan tidak disejajarkan dengan badan dan tangan tidak dikepalkan dan dalam posisi tubuh siwa banyak melakukan kesalahan pada saat berlari badan tidak dicondongkan serta pandangan mata yang tidak fokus ke arah lintasan lari. Sehingga masih perlu perbaikan walaupun mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya.

Jika seluruh skor ketiga aspek yang dinilai sejumlah 277 dengan persentase 74,46% dan seluruh nilai dari semua siswa sebesar 2309 dengan nilai rata-rata 74,48, dapat dilihat dalam diagram 4.16 berikut:



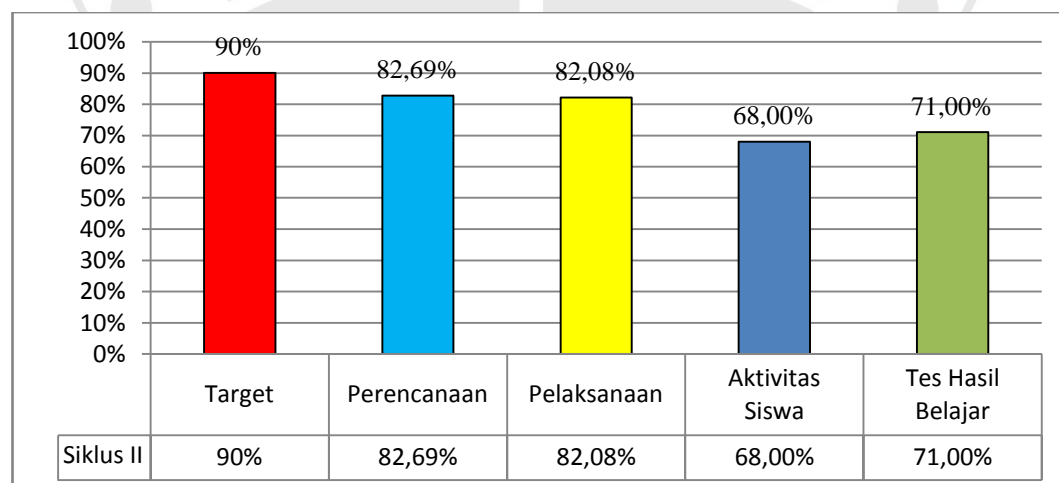
**Diagram 4.16**  
**Observasi Tes Hasil Belajar Siswa Siklus II**

Berdasarkan diagram 4.16 di atas maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan yang diperoleh siswa dalam memenuhi kriteria ketuntasan minimal sebesar 32%. Data siklus I menunjukkan 39% dan pada siklus II menjadi 71%. Siswa yang belum tuntas mengalami penurunan sebesar 32% dengan rincian data siklus I 61% dikurangi siklus II sebesar 29%, maka dapat disimpulkan bahwa melalui media ban pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek terlihat adanya perubahan berupa peningkatan kemampuan siswa pada saat melakukan postes gerak dasar lari jarak pendek.

**Tabel 4.21**  
**Rekapitulasi Data Tindakan Siklus II**

	Perencanaan pembelajaran	Pelaksanaan Kinerja Guru	Aktivitas Siswa	Hasil Belajar
Persentase (%)	82,69%	82,08%	B = 21 (68%) C = 10 (32%) K= tidak ada	T = 22 (71%) TT = 9 (29%)

Berdasarkan tabel 4.21. mengenai rekapitulasi tindakan data siklus II maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran sebesar 82,69%, pelaksanaan kinerja guru sebesar 82,08%, aktivitas siswa dengan kriteria baik (B) diperoleh 21 siswa dengan persentase 68%, kriteria cukup (C) diperoleh 10 siswa dengan persentase 32% dan kriteria kurang (K) tidak ada. Hasil belajar siswa mengenai gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban siswa yang tuntas sebanyak 22 siswa dengan persentase 71% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 9 siswa dengan persentase 29% dapat dilihat pada diagram 4.17 di bawah ini:



**Diagram 4.17**  
**Rekapitulasi Data Tindakan Siklus II**

### **e. Analisis dan Refleksi Siklus II**

Kegiatan analisis dan refleksi dilakukan diakhir pembelajaran. Kegiatan refleksi dilakukan dengan cara kolaboratif antara guru sebagai praktikan sekaligus peneliti dengan observer yaitu guru Pendidikan Jasmani. Bila ada temuan yang sesuai antara peneliti dan observer akan dipertahankan, dan apabila ada pelaksanaan yang belum mencapai target, maka akan diperbaiki pada siklus III. Seperti dijelaskan pada paparan data tindakan siklus II di atas, bahwa realisasi pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek masih perlu diperbaiki. Maka dari itu dilakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

#### **1) Analisis dan Refleksi dalam Perencanaan Siklus II**

##### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil analisis mengenai perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus II dan berdasarkan catatan lapangan tanggal 25 Mei 2015, dengan perencanaan tersebut siswa terlihat lebih serius dan antusias dalam mengikuti pelajaran yaitu guru menerapkan pemanasan statis dan dinamis dengan dikemas dalam permainan sederhana. Ketika pemanasan berlangsung siswa mengikuti intruksi yang guru berikan. Jadi dalam perencanaan guru menerapkan aktivitas pembelajaran khususnya pemanasan yang sesuai dengan keadaan fisik dan psikis siswa. Selama KBM berlangsung siswa terlihat bersemangat, tetapi walaupun begitu bukan berarti KBM berjalan lancar. Masih ada yang harus diperbaiki peneliti seperti pola yang berzig-zag memang membuat anak bersemangat dan antusias, tetapi dilihat dari sisi negatif pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan ban yang polanya berzig-zag manfaatnya bukan untuk meningkatkan lari jarak pendek.

Dari hasil analisis di atas dapat dijadikan bahan refleksi untuk perbaikan pada perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban yang akan dituangkan dalam tindakan pembelajaran siklus III yaitu melengkapi segala hal yang kurang dan mempertahankan yang sudah baik dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek.

Dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam perencanaan diperoleh berdasarkan perolehan persentase pada tabel 4.17.

**Tabel 4.22.**  
**Rekapitulasi Perolehan Persentase Perencanaan Siklus II**

No	Aspek yang di amati	Persentase	
		Target	Siklus II
1	Merumuskan tujuan pembelajaran	90%	81,25%
2	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran	90%	81,25%
3	Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran	90%	80%
4	Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian	90%	83,34%
5	Tampilan dokumen rencana pembelajaran	90%	87,5%
Persentase		90%	82,69%

Berdasarkan data pada tabel 4.22 dapat di artikan bahwa semua aspek perencanaan pembelajaran yang di buat oleh guru masih belum mencapai target yang di tentukan, yaitu 90%. Efek dari perencanaan tersebut yaitu sebagian kecil siswa kelas IV di SDN Citraresmi masih merasa kesulitan melakukan gerakan lari jarak pendek. Maka penggunaan media pembelajaran dan permainan perlu ada sebagai alat bantu pembelajaran lari jarak pendek. Jadi, untuk perlakuan siklus selanjutnya masih menggunakan media ban dengan jarak 60 cm tetapi caranya berbeda, siswa harus berlatih lari harus melewati ban dengan cara melangkahi ban berbeda dengan tindakan siklus sebelumnya siswa harus melewati ban dengan kaki harus menginjak tepat berada pada lingkaran ban. Dan ditambahkan pada saat latihan masing-masing kelompok diperlombakan agar siswa lebih semangat lagi.

Dengan demikian perencanaan pembelajaran guru pada tindakan siklus II ini belum mencapai target yang telah ditentukan, sehingga perlu adanya perbaikan pada seluruh aspek perencanaan pembelajaran tindakan pada siklus berikutnya.

#### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus diperbaiki dalam perencanaan siklus III nanti yang paling utama adalah selama proses KBM berlangsung guru harus lebih kreatif lagi dan guru harus mengemas pembelajaran semenarik mungkin, seperti cara latihannya berbeda dengan siklus sebelumnya, masih menggunakan media ban tetapi cara latihannya siswa berbeda agar siswa tidak merasa bosan dan ditambahkan pada saat latihan diperlombakan untuk menambah rasa semangat siswa. Dengan demikian diharapkan siswa akan lebih terfokus pada pembelajaran.

## 2) Analisis dan Refleksi dalam Pelaksanaan Siklus II

### a) Analisis Tindakan

Dari hasil analisis mengenai pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus II dan berdasarkan catatan lapangan tanggal 25 Mei 2015, ada hal-hal yang ditemukan saat pembelajaran berlangsung yaitu yang menjadi perhatian observer dalam kegiatan pendahuluan ini adalah pada saat pemanasan menggunakan permainan dirasa kurang, karena sesudah KBM ada beberapa siswa merasa kesakitan pada bagian kaki setelah dianalisis pemanasan menggunakan permainan juga dirasa kurang efektif walaupun siswa merasa senang dan bersemangat. Ketika masuk dalam kegiatan inti keadaan cukup kondusif, namun latihan dengan pola media ban yang berzig-zag dirasa kurang memberikan dampak untuk peningkatan gerak dasar lari jarak pendek. Saat memasuki kegiatan akhir, dalam tahap evaluasi dan tanya jawab sebagian besar siswa mulai aktif menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru namun masih saja ada siswa yang belum mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru. Dari paparan data di atas, maka analisis dalam pelaksanaan diperoleh berdasarkan perolehan persentase pada tabel 4.18.

**Tabel 4.23**  
**Rekapitulasi Perolehan Persentase Pelaksanaan Siklus II**

No	Aspek yang di amati	Persentase	
		Target	Siklus II
1	Pra pembelajaran	90%	87,5%
2	Membuka pembelajaran	90%	75%
3	Mengelola inti pembelajaran	90%	75%
4	Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas	90%	80%
5	Melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar	90%	87,5%
6	Kesan umum kinerja guru / calon guru	90%	87,5%
Persentase		90%	82,08%

Berdasarkan tabel di atas, semua aspek dalam pelaksanaan masih perlu diperbaiki dan ditingkatkan. Mulai dari pra pembelajaran, membuka pembelajaran, mengelola inti pembelajaran, mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas, melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar serta kesan umum kinerja guru atau calon guru. Dengan demikian,

pelaksanaan KBM pada siklus II ini masih belum mencapai target 90 %, sehingga perlu diperbaiki pada siklus selanjutnya.

### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus diperbaiki dalam pelaksanaan siklus III nanti adalah guru harus meningkatkan semua aspek pelaksanaan diatas, terutama guru harus lebih menguasai KBM dalam mengelola inti pembelajaran. Media ban yang digunakan lebih dikreasikan lagi cara latihannya dan untuk pemanasan yaitu dengan pemanasan statis seperti biasanya dan untuk pemanasan dinamis menggunakan permainan sederhana. Ada beberapa hal yang harus dipertahankan berdasarkan hasil diskusi yaitu demonstrasi guru dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan perencanaan yang telah dipaparkan di atas.

### **3) Analisis dan Refleksi dalam Aktivitas Siswa Siklus II**

#### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa aktivitas siswa dalam belajar gerak dasar lari jarak pendek masih perlu ditingkatkan, aktivitas siswa terjadi akibat dampak dari perilaku kinerja guru. Secara garis besarnya yaitu saat KBM berlangsung masih terdapat beberapa siswa kurang memahami urutan-urutan gerak dasar lari jarak pendek, kemudian pada saat KBM masih terdapat siswa kurang memunculkan rasa semangat membiasakan diri bersikap disiplin dan kerjasama pada implementasi praktik gerak dasar lari jarak pendek Hasil observasi peneliti terhadap aktivitas siswa siklus II dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam aktivitas siswa diperoleh berdasarkan persentase pada tabel 4.19.

**Tabel 4.24.**

#### **Rekapitulasi Perolehan Persentase Aktivitas Siswa Siklus II**

<b>Kriteria</b>	<b>Aspek yang di amati (Semangat, Disiplin dan Kerjasama)</b>	
	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Persentase</b>
Baik	21	68 %
Cukup	10	32 %
Kurang	-	-

Berdasarkan tabel di atas, bahwa aktivitas siswa hasilnya masih belum maksimal dan perlu adanya tindakan perbaikan dan meningkatkan agar kemampuan siswa menerapkan sikap semangat, disiplin dan kerjasama dalam

praktik gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dapat lebih baik. Hasil tabel di atas sebagai bahan untuk mengadakan refleksi. Dengan demikian, aktivitas siswa pada siklus II ini belum mencapai target 90 %, sehingga perlu diperbaiki pada siklus selanjutnya.

#### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus diperbaiki dalam pelaksanaan siklus III nanti adalah siswa harus memahami urutan gerakan lari jarak pendek, serta pada saat praktik siswa melakukan latihan menggunakan media ban dengan jarak 60 cm tetapi cara latihannya berbeda. Untuk meningkatkan semangat, disiplin dan kerjasama, perlu adanya dorongan dan motivasi dari teman maupun dari gurunya secara optimal, salah satu diantaranya guru harus lebih memotivasi siswa ke arah pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Agar siswa mampu bekerjasama dan saling mengoreksi satu sama lain pada saat pembelajaran berlangsung salah satu diantaranya yaitu dengan memberikan pujian.

#### **4) Analisis dan Refleksi dalam Hasil Test Siklus II**

##### **a) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, bahwa hasil tes gerak dasar lari jarak pendek beberapa siswa masih belum berhasil. Akar permasalahan pada hasil tes ini akibat dari dampak perilaku kinerja guru dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran yang tidak kondusif serta banyak siswa yang tidak bisa dan kurang memahami urutan dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek. Hasil observasi peneliti terhadap hasil tes siklus II ini mencapai 71%.

Dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam hasil tes diperoleh berdasarkan persentase pada tabel 4.20.

**Tabel 4.25.**  
**Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus II**

No	Tindakan	Jumlah siswa	Tuntas	Persentase	Tidak Tuntas	Persentase
1.	Data awal	31	4	13%	27	87%
2.	Siklus I	31	12	39%	19	61%
3.	Siklus II	31	22	71%	9	29%

Berdasarkan tabel 4.25 mengenai rekapitulasi data peningkatan tes hasil belajar siswa siklus II dapat disimpulkan siswa yang tuntas memenuhi kriteria ketuntasan minimal mengalami peningkatan meskipun belum mencapai target yang ditentukan yaitu 90% sehingga memerlukan tindakan selanjutnya pada siklus III.

#### **b) Refleksi Tindakan**

Yang harus diperbaiki dalam siklus III nanti adalah sebelum siswa melakukan tes, terlebih dahulu siswa memahami urutan gerakan-gerakan dasar lari jarak pendek. Siswa melakukan latihan lari jarak pendek melalui media pembelajaran yaitu media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dengan cara latihan yang berbeda yaitu dengan melangkahi ban, tidak lagi lingkaran ban yang menjadi tolakan lari siswa.

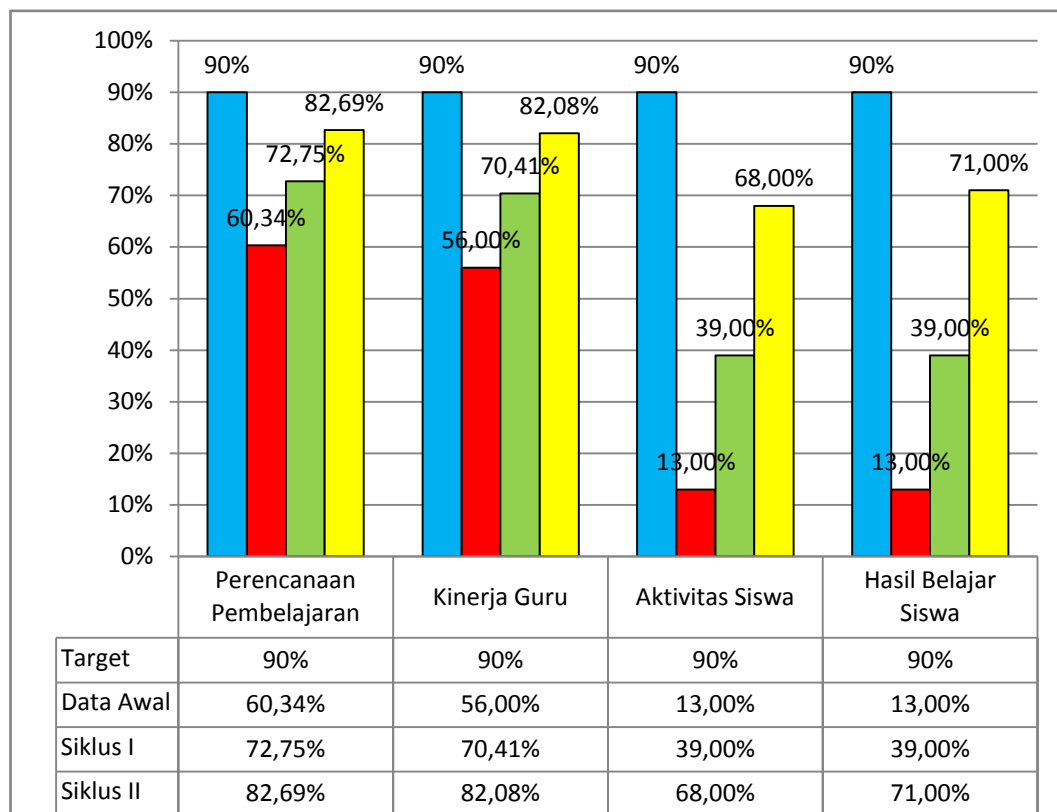
Dari keseluruhan data siklus II perencanaan pembelajaran, hasil observasi kinerja guru, aktivitas siswa, dan tes hasil belajar siswa. Maka dapat diketahui rekapitulasi dari data siklus II keseluruhan yang terdapat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.26.**  
**Rekapitulasi Persentase yang Tercapai Siklus II**

No	Aspek Observasi	Tercapai
1	Perencanaan Pembelajaran	82,69%
2	Kinerja Guru	82,08%
3	Aktivitas Siswa	68%
4	Hasil Belajar Siswa	71%

Berdasarkan tabel 4.26. dapat diketahui bahwa Perencanaan pembelajaran 82,69%, Kinerja guru 82,08%, Aktivitas siswa 68% (dengan kriteria B = Baik), dan Hasil belajar siswa 71%. Berikut diagram rekapitulasi persentase data siklus II Perencanaan pembelajaran, Kinerja guru, Aktivitas siswa, dan Hasil belajar siswa.





**Diagram 4.18.**

### **Rekapitulasi Persentase Data yang Tercapai Siklus II**

Berdasarkan diagram 4.18 di atas dapat diketahui bahwa perencanaan pembelajaran 82,69% yang tercapai, kinerja guru 82,08% yang tercapai, aktivitas siswa 68% yang tercapai (dengan kriteria B = Baik), dan hasil belajar siswa 71% yang tercapai. Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa hasil penelitian yang didapatkan belum mencapai target yang telah ditentukan yaitu 90%. Setelah didiskusikan dengan mitra peneliti, peneliti menyusun tindakan sebagai upaya tindak lanjut untuk memperbaiki dan meningkatkan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran (kinerja guru), aktivitas siswa dan tes hasil belajar siswa. Melalui siklus-siklus penelitian tindakan dengan penggunaan media ban, yang terdiri atas tiga siklus. Pada siklus III masih menggunakan media ban yang disejajarkan 60 cm dengan cara latihan yang berbeda yaitu dengan melangkahi ban, tidak lagi lingkaran ban yang menjadi tolakan lari siswa.

#### **4. Paparan Data Siklus III**

Siklus III adalah perkembangan dari siklus II agar siswa lebih aktif dan kreatif dalam melakukan tugas geraknya. Pada siklus ini masih menggunakan media ban yang disejajarkan 60 cm dengan cara latihan yang berbeda yaitu

dengan melangkahi ban, tidak lagi lingkaran ban yang menjadi tolakan lari siswa. Jadi, siswa akan menjadi lebih tertarik dan tertantang untuk mencoba melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban.

#### **a. Paparan Data Perencanaan Siklus III**

Berdasarkan hasil dari data siklus II dalam pembelajaran praktek gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban, sebagian besar siswa masih belum maksimal dalam melakukan tugas geraknya tentunya harus diperbaiki sebaik mungkin. Selanjutnya peneliti memberikan tindakan dalam upaya perbaikan pembelajaran sebagai upaya mengatasi kesulitan anak menguasai gerak dasar lari jarak pendek.

Perencanaan pembelajaran yang akan dilakukan dalam pelaksanaan tindakan pertama yaitu 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban. 2) Pembelajaran direncanakan dengan membentuk kelompok-kelompok sesuai dengan banyaknya siswa. 3) Pembelajaran melalui media ban yang disejajarkan 60 cm. 4) Menyiapkan instrumen pengumpulan data. 5) Memberikan arahan agar siswa dapat melakukan gerakan-gerakan dengan baik.

Adapun langkah-langkah dalam perencanaan tindakan siklus III, yaitu:

- a. Kegiatan awal, masih sama seperti siklus II, namun untuk kegiatan pemanasan statis seperti biasa dan untuk pemanasan yang dinamis dikemas menggunakan permainan sederhana.
- b. Pada kegiatan inti, seperti biasa guru menjelaskan materi dan mendemonstrasikan gerakan lari jarak pendek kemudian siswa dibariskan menjadi empat barisan kemudian dibagi menjadi tiga kelompok, dan siswa melakukan gerakan lari jarak pendek melalui media ban yang selanjutnya dilombakan.
- c. Pada kegiatan akhir melakukan pendinginan, guru dan siswa menyimpulkan hasil belajar.

Adapun perencanaan pembelajaran siklus III, Berikut hasil observasi perencanaan pembelajaran sebagaimana tabel 4.27:

**Tabel 4.27**  
**Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran siklus III**

NO.	KOMPONEN RENCANA PEMBELAJARAN	Aspek yang dinilai				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PERUMUSAN TUJUAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Merumuskan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√	√				
2.	Kejelasan rumusan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√		√			
3.	Kejelasan cakupan rumusan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√		√			
4.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar			√	√				
<b>JUMLAH A</b>		15				√			
<b>Persentase %</b>		93,75%							
<b>B.</b>	<b>MENGEMBANGKAN DAN MENGORGANISASIKAN MATERI, MEDIA, METODE DAN SUMBER BELAJAR</b>								
1.	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban			√	√				
2.	Menentukan dan mengembangkan alat bantu pembelajaran			√	√				
3.	Memilih Sumber belajar lari jarak pendek melalui media ban			√		√			
4.	Memilih metode ceramah, demonstrasi, praktek dan tanya jawab			√	√				
<b>JUMLAH B</b>		15				√			
<b>Persentase %</b>		93,75%							
<b>C.</b>	<b>MERENCANAKAN SKENARIO KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>								
1.	Menentukan kegiatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√	√				
2.	Menyusun langkah-langkah pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√	√				
3.	Menentukan alokasi waktu pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√	√				
4.	Kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√		√			
5.	Kesesuaian metode, materi dan peserta didik dalam pembelajaran gerak lari jarak pendek melalui media ban			√		√			
<b>JUMLAH C</b>		18				√			
<b>Persentase %</b>		90%							
<b>D.</b>	<b>MERENCANAKAN PROSEDUR, JENIS DAN MENYIAPKAN ALAT PENILAIAN</b>								
1.	Menentukan prosedur dan jenis penilaian dalam pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban			√	√				
2.	Membuat alat penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√	√				
3.	Menentukan kriteria penilaian dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban			√		√			
<b>JUMLAH D</b>		11				√			
<b>Persentase %</b>		91,67%							
<b>E.</b>	<b>TAMPILAN DOKUMEN RENCANA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kebersihan dan kerapian			√	√				
2.	Penggunaan bahasa tulis			√	√				
<b>JUMLAH E</b>		8				√			
<b>Persentase %</b>		100%							
<b>PERSENTASE TOTAL : <math>\frac{A+B+C+D+E}{5}</math></b>		$\frac{93,75+93,75+90+91,67+100}{5} = \frac{469,17}{5} = 93,83\%$							

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

Dilihat dari tabel 4.27 mengenai observasi perencanaan pembelajaran siklus III, bahwa secara keseluruhan persentase guru pada komponen rencana pembelajaran mencapai 93,83%. Jadi sudah mencapai bahkan melebihi target yang ditetapkan yaitu 90%, maka tidak diperlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Komponen rencana pembelajaran yang sudah mencapai target bahkan melebihinya yaitu pertama, perumusan tujuan pembelajaran mencapai 93,75%. Kedua, mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran mencapai 93,75% Ketiga, merencanakan skenario kegiatan pembelajaran mencapai 90%. Keempat, merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian mencapai 91,67% dan kelima tampilan dokumen rencana pembelajaran mencapai 100%. Jika seluruh persentase diakumulasikan maka jumlah persentasenya yaitu 93,83%.

Berdasarkan paparan di atas mengenai komponen perumusan tujuan pembelajaran, guru merumuskan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban secara jelas, lengkap dan logis. Kejelasan rumusan pembelajaran secara jelas, lengkap dan logis sehingga mudah untuk dipahami. Pada aspek yang terakhir dalam komponen perumusan tujuan pembelajaran yaitu kesesuaian dengan kompetensi dasar bahwa rumusan tujuan pembelajaran gerak dasar jarak pendek melalui media ban sudah lengkap, jelas dan logis sesuai dengan kompetensi dasar yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani yang digunakan.

Pada komponen kedua dalam rencana pembelajaran yaitu mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran. Dalam mengembangkan dan mengorganisasikan materi lari jarak pendek melalui media ban guru mengembangkan dan mengorganisasikannya secara sistematis, sesuai dengan perkembangan teknologi mengenai kepenjasan, sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa serta cakupan materi yang sesuai dengan kurikulum. Guru menentukan dan mengembangkan alat bantu menggunakan satu macam media yang sesuai dengan tujuan salah satunya ban. Guru memilih sumber belajar sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran, sesuai dengan perkembangan siswa, sesuai dengan materi yang diajarkan dan sesuai dengan lingkungan siswa.

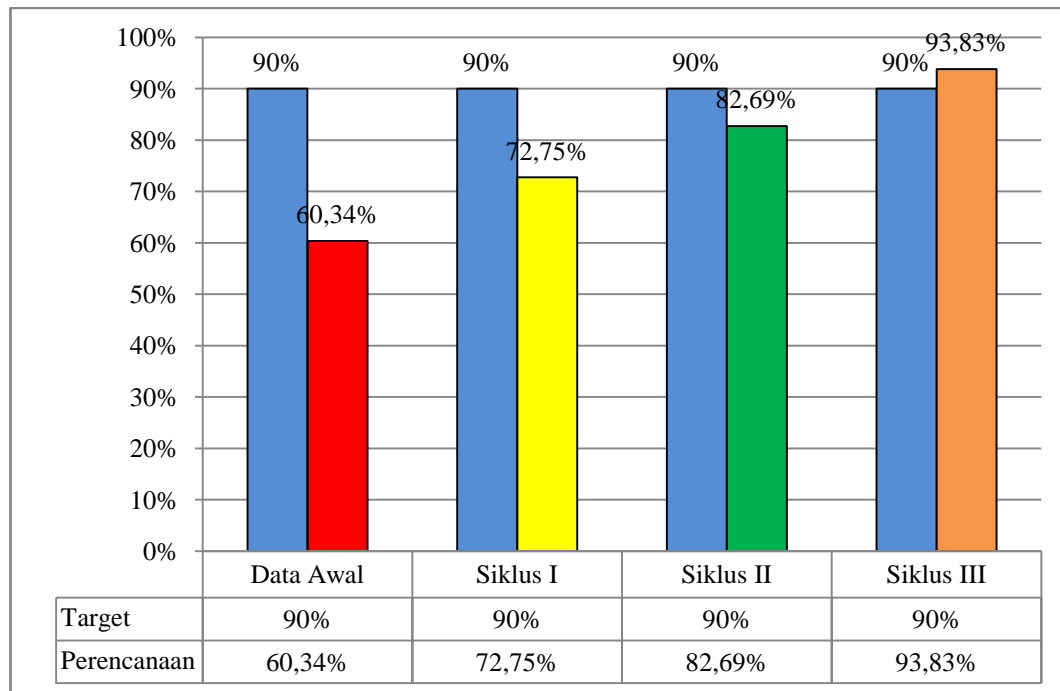
Metode pembelajaran yang digunakan lebih dari satu macam metode mulai dari ceramah, demonstrasi, praktek dan tes yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Pada komponen rencana pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban yang ketiga yaitu merencanakan skenario kegiatan pembelajaran guru menentukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan tujuan, perkembangan anak, bahan yang diajarkan, alokasi waktu yang tersedia, sesuai dengan sarana atau lingkungan, terbentuknya dampak pengiring, bervariasi dan melibatkan siswa. Dalam menyusun langkah-langkah pembelajaran guru mencantumkan langkah pembukaan, inti dan penutup secara rinci dan sesuai dengan tujuan atau sesuai dengan materi pembelajaran. Guru dalam menentukan alokasi waktu pembelajaran setiap kegiatan dalam langkah-langkah pembelajaran dirinci secara proposional. Dalam kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran dicantumkan berbagai metode sesuai dengan materi dan tujuan pembelajaran secara rinci. Kesesuaian metode, materi dan peserta didik, metode yang digunakan dapat menyebabkan perubahan pada setiap peserta didik.

Dalam komponen rencana pembelajaran mengenai merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian guru menentukan proses dan jenis penilaian dalam pembelajaran keduanya tercantum prosedur dan jenis penilaian sesuai dengan tujuan. Guru membuat alat penilaian dalam pembelajaran sesuai dengan bentuk perubahan dan lengkap. Pada saat menentukan kriteria penilaian dalam pembelajaran menuliskan deskriptor keberhasilan secara jelas, mudah dipahami dan tafsiran penilaian mewakili hasil kegiatan.

Dalam tampilan dokumen rencana pembelajaran dalam aspek kebersihan dan kerapian semua deskriptor sudah terpenuhi mulai dari tulisan yang mudah dibaca, tidak banyak coretan, bentuk dan ukuran tulisan baku serta tulisan tegak bersambung jika ditulis tangan. Penggunaan bahasa tulis yang digunakan guru sudah mencapai empat deskriptor yang ada yaitu bahasa yang komunikatif, mudah dimengerti, pilihan kata yang tepat, struktur kalimat yang baku dan struktur penulisan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD).

Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan dengan skala nilai yang ditentukan mencapai kriteria sangat baik (SB), maka di nyatakan mencapai target yang telah ditentukan. Berikut ini diagram perencanaan pembelajaran siklus III:



**Diagram 4.19.**

**Perencanaan Pembelajaran Siklus III**

Berdasarkan diagram 4.19 di atas mengenai perencanaan pembelajaran siklus III disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran pada siklus III mengalami peningkatan 11,14%. Ketika perencanaan pembelajaran pada siklus II sebesar 82,69% dan ketika perencanaan pembelajaran pada siklus III mencapai 93,83%. Maka perencanaan pembelajaran melebihi target yang ditetapkan yaitu 90%. Oleh karena itu, perencanaan pembelajaran gerak lari jarak pendek melalui media ban sudah mencapai target bahkan melebihi target yang sudah ditentukan.

**b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus III**

Pelaksanaan tindakan siklus III dilaksanakan sesuai dengan rumusan perencanaan tindakan penelitian yang telah disiapkan. Pelaksanaan dilakukan pada hari senin tanggal 01 Juni 2015 dengan alokasi waktu 2x35 menit yang dilakukan sesuai dengan jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani. Penelitian dilakukan di lapangan SDN Citraresmi pada pukul 08.30 WIB sampai dengan pukul 09.40 WIB yang diikuti oleh seluruh siswa kelas IV SDN Citraresmi yang berjumlah 31 siswa dengan rincian 13 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Pada tindakan ini, fokus pembelajaran pada gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban. Berikut ini data hasil observasi yang dilakukan oleh mitra peneliti dalam tabel 4.28:

**Tabel 4.28.**  
**Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III**

NO	APEK YANG DIAMATI	Penilaian				Tafsiran			
		1	2	3	4	SB	B	C	K
<b>A.</b>	<b>PRA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Kesiapan sarana, prasarana, alat dan media				√		√		
2.	Memeriksa kesiapan siswa			√			√		
<b>JUMLAH</b>		7							
<b>Persentase %</b>		87,5%				√			
<b>B.</b>	<b>MEMBUKA PEMBELAJARAN</b>								
1.	Melakukan kegiatan apersepsi dan pemanasan				√	√			
2.	Menyampaikan komponen tujuan yang akan dicapai dan rencana kegiatan			√				√	
<b>JUMLAH</b>		7						√	
<b>Persentase %</b>		87,5%							
<b>C.</b>	<b>MENGELOLA INTI PEMBELAJARAN</b>								
1.	Memberi petunjuk dan contoh gerakan yang berkaitan dengan isi pembelajaran				√	√			
2.	Menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak				√	√			
3.	Melakukan komunikasi verbal, visual dan praktek				√	√			
4.	Mengkondisikan dan menjaga ketertiban siswa			√			√		
5.	Memantapkan penguasaan keterampilan gerak				√	√			
<b>JUMLAH</b>		19							
<b>Persentase %</b>		95%				√			
<b>D.</b>	<b>MEDEMONSTRASIKAN KEMAMPUAN KHUSUS DALAM PEMBELAJARAN PENJAS</b>								
1.	Merangkaikan gerakan			√			√		
2.	Memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa mengembangkan aktifitas gerak				√	√			
3.	Membimbing siswa melakukan gerak dan aktivitas				√	√			
4.	Memberikan bimbingan pada siswa yang mengalami kesulitan			√			√		
5.	Penggunaan media dan alat pembelajaran				√	√			
<b>JUMLAH</b>		18							
<b>Persentase %</b>		90%				√			
<b>E.</b>	<b>MELAKSANAKAN EVALUASI PROSES DAN HASIL BELAJAR</b>								
1.	Melaksanakan penilaian selama proses pembelajaran				√	√			
2.	Melaksanakan penilaian pada akhir pembelajaran				√	√			
<b>JUMLAH</b>		8							
<b>Persentase %</b>		100%				√			
<b>F.</b>	<b>KESAN UMUM KINERJA GURU</b>								
1.	Keefektifan proses pembelajaran				√	√			
2.	Penampilan guru dalam pembelajaran				√	√			
<b>JUMLAH</b>		8							
<b>Persentase %</b>		100%				√			
<b>PERSENTASE TOTAL : A+B+C+D+E+F</b>		<b>87,5+87,5+95+90+100+100 = 560</b>				<b>560</b>	<b>= 93,34%</b>		
		<b>6</b>				<b>6</b>	<b>6</b>		

Keterangan:

85% - 100% = Sangat Baik (SB)

70% - 84% = Baik (Baik)

55% - 69% = Cukup (C)

≤ 54% = Kurang (K)

Berdasarkan data hasil kinerja guru dalam tahap melaksanakan pembelajaran Siklus III. Dari tabel 4.28 tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan persentase kinerja guru pada indikator melaksanakan pembelajaran mencapai 93,34%, melebihi target yang ditetapkan yaitu 90%. Dapat dideskripsikan kegiatan pra pembelajaran mencapai 87,5%. Pada bagian membuka pembelajaran mencapai 87,5%. Mengelola inti pembelajaran mencapai 95%. Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas mencapai 90%. Melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar mencapai 100% dan kesan umum kinerja guru mencapai 100%. Dari penjelasan di atas maka dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan persentase guru pada indikator pelaksanaan mencapai 93,34%, melebihi target yang ditetapkan yaitu 90%, sehingga tidak memerlukan lagi perbaikan pada siklus selanjutnya.

Berdasarkan paparan di atas ketika guru pada waktu pra pembelajaran guru telah menyiapkan dengan baik mengenai media dan alat yang digunakan seperti peluit, stopwatch, lapangan, ban. Setelah menyiapkan media yang akan digunakan kemudian guru memeriksa kesiapan siswa. Pada saat membuka pembelajaran guru menarik perhatian siswa dengan media yang digunakan, kemudian memotivasi siswa serta mengaitkan materi ajar dengan pengalaman gerak siswa pada kehidupan sehari-hari.

Pada saat mengelola inti pembelajaran guru memberikan petunjuk dan contoh gerakan lari jarak pendek yang sesuai dengan materi ajar. Penyampaian gerakan secara sistematis dan bertahap. Penyampaian gerak secara keseluruhan dengan materi dengan jelas dan benar serta mudah dimengerti oleh siswa. Guru menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak, melakukan komunikasi verbal, visual dan praktek. Guru menjaga dan mengkondisikan ketertiban siswa dan guru memantapkan penguasaan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban.

Guru mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru merangkaikan gerakan lari jarak pendek mulai dari gerakan langkah kaki, gerakan tangan dan posisi tubuh. Guru melakukan aktifitas gerak secara leluasa, mengarahkan dan mengoreksi gerakan yang dilakukan siswa. Guru membantu dan memberikan solusi kepada siswa yang mengalami kesulitan

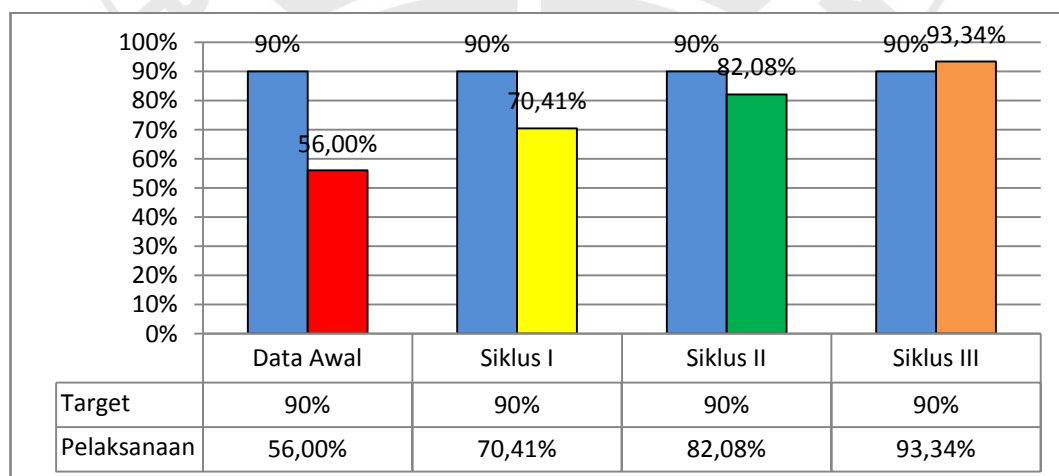


gerak. Penggunaan media ban sesuai dengan tujuan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban.

Dalam melaksanakan penilaian proses dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban guru melaksanakan penilaian atau pengamatan gerak siswa selama kegiatan berlangsung yang sesuai dengan bentuk penilaian yang dibuat. Guru menilai kemajuan gerak siswa secara individu maupun kelompok, memberikan solusi terhadap kesulitan yang dihadapi siswa, memberikan kesempatan untuk aktif berlatih dalam pembelajaran dan melaksanakan penilaian diakhir pembelajaran.

Kesan umum kinerja guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban guru terlibat secara langsung dalam pembelajaran, guru memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa untuk melakukan tugas geraknya. Guru menuntup pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang disediakan sebelumnya. Pada saat mengajar guru memakai pakaian olahraga yang sesuai dengan kondisi di lapangan.

Jika semua kegiatan tersebut dikonversikan mulai dari kegiatan pra pembelajaran, membuka pembelajaran, mengeloma inti pembelajaran, mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar serta kesan umum kinerja guru dengan skala nilai yang ditentukan mencapai kriteria sangat baik (SB), maka dinyatakan tidak harus ada perbaikan pada siklus selanjutnya. Dapat dilihat persentasenya dalam diagram sebagai berikut:



**Diagram 4.20**  
**Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III**

Berdasarkan diagram 4.20 di atas mengenai pelaksanaan pembelajaran siklus III dapat disimpulkan bahwa kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban sudah mencapai target yang ditentukan malah lebihnya. Pada siklus III kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban meningkat menjadi 93,34% dari target pencapaian sebesar 90% hal itu menandakan bahwa tidak memerlukan adanya perbaikan kembali.

### c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus III

Berdasarkan rujukan dari siklus II yang diperoleh sebelumnya, maka pada siklus III peneliti mengadakan upaya perbaikan terhadap aktivitas siswa selama mengikuti praktik gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban. Penilaian aktivitas siswa ini dinilai ketika proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban berlangsung. Pada paparan data aktivitas siswa ini akan dijelaskan mengenai persentase aspek yang dinilai yaitu semangat, disiplin dan kerjasama sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.29 sebagai berikut:

**Tabel 4.29.**  
**Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai									Skor	Tafsiran		
			Semangat			Disiplin			Kerjasama				B	C	K
			1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Eka Ramadhan	L			√		√				√	8	√		
2	Fertiyanti Arga	P			√		√			√		7	√		
3	Dika Apriadi	L			√			√		√		7	√		
4	Aditya Ramadhan	L			√		√			√		8	√		
5	Ahmad Ubaidillah	L			√			√		√		8	√		
6	Alya Zulfana R.	P			√			√		√		9	√		
7	Anisa Maulidin	P			√			√		√		8	√		
8	Deden Ruspendi	L			√		√				√	8	√		
9	Erika Ayu Devina	P			√		√			√		7	√		
10	Fatmaghita S.	P		√				√		√		7	√		
11	Fitri Puspitasari	P			√			√		√		8	√		
12	Fitri Sawitri	P			√		√			√		7	√		
13	Gesta Alfarizki	L			√		√				√	8	√		
14	Ina Maulinda	P			√			√		√		8	√		
15	Intan Komala	P			√		√			√		7	√		

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai									Skor	Tafsiran		
			Semangat			Disiplin			Kerjasama				B	C	K
			1	2	3	1	2	3	1	2	3				
16	Muhamad Farizal	L			√			√			√	9	√		
17	Muhammad Raihan	L			√		√				√	8	√		
18	Nabila Wulandari	P			√			√		√		8	√		
19	Nandang Kurniawan	L			√		√			√		7	√		
20	Rita	P			√		√			√		7	√		
21	R. Adam Surya A.	L			√		√				√	8	√		
22	Reqi Ervina	L			√		√			√		7	√		
23	Sandy Darmawan	L			√		√			√		7	√		
24	Sely Erdiyanti	P		√			√				√	7	√		
25	Siti Fauziah R.	P			√		√			√		7	√		
26	Sintia Fadilah	P		√			√			√		6		√	
27	Siti Meliyani	P		√				√		√		7	√		
28	Tevi Feronika	L			√		√			√		7	√		
29	Suci Nurani	P		√			√			√		6		√	
30	Neng Silvy Nur R.	P			√		√			√		7	√		
31	Mareta Elyah R.	P			√		√			√		7	√		
Jumlah				5	26		21	10		22	9	231	29	2	
Persentase %				16%	84%		68%	32%		71%	29%		94%	6%	

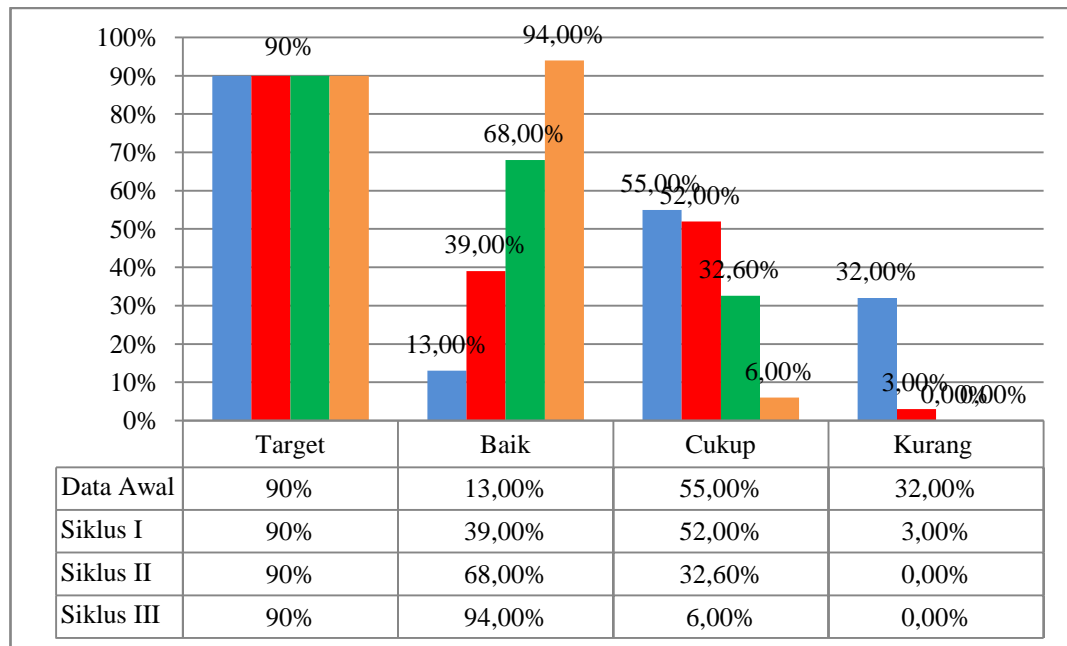
**Keterangan:**

Skor 7 - 9 = B (Baik)

Skor 4 - 6 = C (Cukup)

Skor 1 - 3 = K (Kurang)

Dari ketiga aspek yang dinilai mulai dari aspek semangat, disiplin dan kerjasama diperoleh skor sebanyak 231. dengan siswa yang memperoleh kriteria baik (B) sebanyak 29 siswa dengan persentase 94%, siswa yang memperoleh kriteria cukup (C) sebanyak dua siswa dengan persentase 6% dan siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) tidak ada. Oleh sebab itu, aktivitas siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek tidak perlu diperbaiki dan ditingkatkan pada tindakan selanjutnya, dengan persentase dalam diagram 4.21 sebagai berikut:



**Diagram 4.21.**

#### Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III

Berdasarkan diagram 4.21 mengenai hasil observasi aktivitas siswa siklus III, dapat disimpulkan bahawa siswa yang memperoleh kriteria baik (B) sebesar 94%, siswa yang memperoleh kriteria cukup (C) sebesar 6% dan siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) tidak ada. Maka dari itu tidak akan ada lagi perbaikan, karena hasil persentasenya mencapai target yang telah ditentukan.

#### d. Paparan Data Tes Hasil Belajar Siklus III

Kegiatan tes hasil belajar ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar hasil belajar siswa yang dicapai siswa setelah materi disampaikan. Berikut ini diperoleh hasil observasi peneliti melalui pelaksanaan postes gerak dasar lari jarak pendek sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.30 di bawah ini:

**Tabel 4.30.**  
**Observasi Tes Hasil Belajar Siswa Siklus III**

No	Nama	L/P	Aspek Yang Dinilai												Skor	Nilai	Ket.		
			Gerakan Langkah Kaki				Gerakan Ayunan Tangan				Posisi Tubuh						T	TT	
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Eka Ramadhan	L				√				√				√		11	92	√	
2	Fertiyanti Arga	P			√				√					√		9	75	√	
3	Dika Apriadi	L				√			√					√		11	92	√	
4	Aditya Ramadhan	L				√			√					√		11	92	√	
5	Ahmad Ubaidillah	L				√			√					√		11	92	√	
6	Alya Zulfana R.	P			√				√					√		9	75	√	

No	Nama		Aspek Yang Dinilai												Skor	Nilai	Tafsiran	
			Gerakan Langkah Kaki				Gerakan Ayunan Tangan				Posisi Tubuh						T	TT
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
7	Anisa Maulidin	P			√				√				√		9	75	√	
8	Deden Ruspendi	L				√				√				√	11	92	√	
9	Erika Ayu Devina	P			√				√				√		9	75	√	
10	Fatmaghita S.	P		√					√				√		8	67		√
11	Fitri Puspitasari	P			√				√					√	10	83	√	
12	Fitri Sawitri	P			√				√				√		9	75	√	
13	Gesta Alfarizki	L				√				√			√		11	92	√	
14	Ina Maulinda	P			√				√				√		9	75	√	
15	Intan Komala	P			√				√				√		9	75	√	
16	Muhamad Farizal	L				√			√					√	11	92	√	
17	Muhammad Raihan	L				√			√					√	11	92	√	
18	Nabila Wulandari S.	P			√				√				√		9	75	√	
19	Nandang Kurniawan	L			√				√					√	10	83	√	
20	Rita	P			√				√				√		9	75	√	
21	R. Adam Surya Aidil	L				√				√			√		11	92	√	
22	Reqi Ervina	L				√			√					√	11	92	√	
23	Sandy Darmawan	L			√				√					√	10	83	√	
24	Sely Erdiyanti	P			√				√				√		9	75	√	
25	Siti Fauziah R.	P			√				√				√		9	75	√	
26	Sintia Fadilah	P		√					√				√		7	58		√
27	Siti Meliyani	P			√				√				√		9	75	√	
28	Tevi Feronika	L				√				√			√		11	92	√	
29	Suci Nurani	P			√				√				√		8	67		√
30	Neng Silvy Nur R.	P			√				√				√		9	75	√	
31	Mareta Elyah Revani	P				√				√			√		11	92	√	
Jumlah		31		2	17	12		1	24	6		1	21	9	302	2309	28	3
Persentase %		81,18%														90 %	10%	
Rata-rata		74,48																

Keterangan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Jumlah Skor Ideal}} \times 100 \%$$

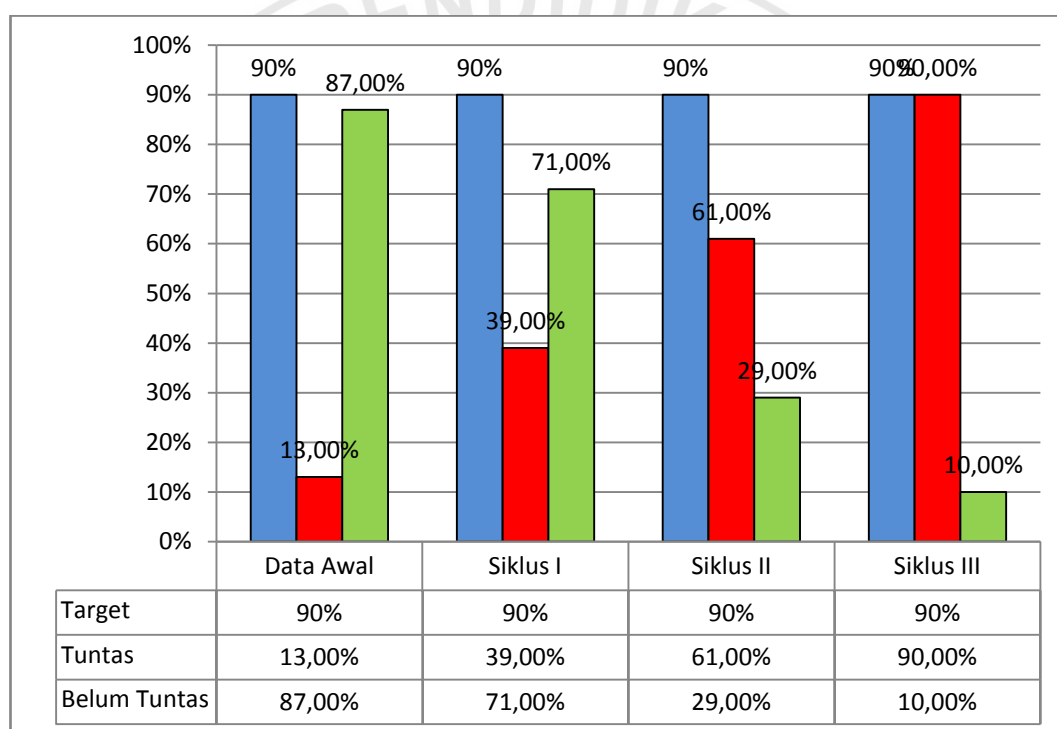
Nilai KKM = 70

Jika siswa mendapat nilai  $\geq 70$  dikatakan tuntas (T)

Jika siswa mendapat nilai  $\leq 70$  dikatakan tidak tuntas (TT)

Berdasarkan tabel 4.30 mengenai tes hasil belajar siswa siklus III mengenai gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dapat dijelaskan bahwa siswa yang tuntas memenuhi kriteria ketuntasan minimal sebanyak 28 siswa dengan persentase 90% dan belum tuntas memenuhi kriteria ketuntasan minimal sebanyak tiga siswa dengan persentase 10%. Maka dapat disimpulkan bahwa tes hasil belajar siswa sudah mencapai target yang ditentukan.

Jadi seluruh skor ketiga aspek yang dinilai sejumlah 302 dengan persentase 81,18% dan seluruh nilai dari semua siswa sebesar 2309 dengan nilai rata-rata 74,48 dapat dilihat dalam diagram 4.22 di bawah ini:



**Diagram 4.22.**

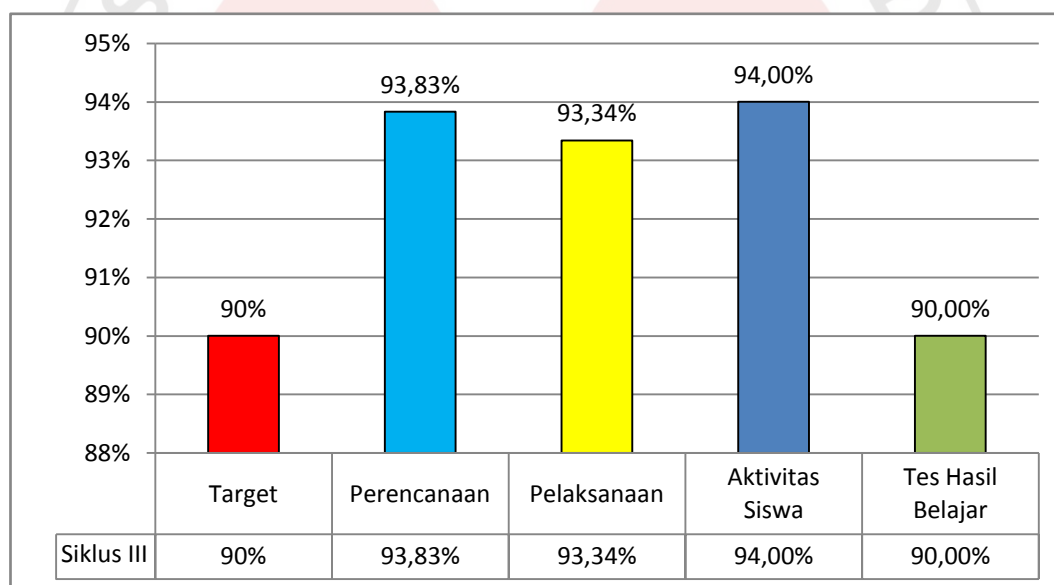
### **Observasi Tes Hasil Belajar Siswa Siklus III**

Berdasarkan diagram 4.22 di atas maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan yang diperoleh siswa dalam memenuhi kriteria ketuntasan minimal sebesar 29%. Siklus II menunjukkan 61% namun pada siklus III menunjukkan 90%. Siswa yang belum tuntas mengalami penurunan sebesar 19% dengan rincian Siklus II sebesar 29% dikurangi siklus III sebesar 10%, maka dapat disimpulkan bahwa melalui media ban pada gerak dasar lari jarak pendek dapat meningkatkan tes hasil belajar siswa sehingga mencapai target yang telah ditentukan.

**Tabel 4.31.**  
**Rekapitulasi Data Tindakan Siklus III**

	Perencanaan pembelajaran	Pelaksanaan Kinerja Guru	Aktivitas Siswa	Hasil Belajar
Persentase (%)	93,83%	93,34%	B = 29 (94%) C = 2 (6%) K = -	T = 29 (90%) BT = 3 (10%)

Berdasarkan tabel 4.31. mengenai rekapitulasi tindakan data siklus III maka dapat disimpulkan bahwa perencanaan pembelajaran sebesar 93,83%, pelaksanaan kinerja guru sebesar 93,34%, aktivitas siswa dengan kriteria baik (B) diperoleh 29 siswa dengan persentase 94%, kriteria cukup (C) diperoleh dua siswa dengan persentase 6% dan kriteria kurang (K) tidak ada. Hasil belajar siswa mengenai gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban siswa yang tuntas sebanyak 29 siswa dengan persentase 94% dan siswa yang belum tuntas sebanyak tiga siswa dengan persentase 10% dapat dilihat pada diagram 4.23 di bawah ini:



**Diagram 4.23.**  
**Rekapitulasi Data Tindakan Siklus III**

#### e. Analisis dan Refleksi Siklus III

Kegiatan analisis dan refleksi dilakukan diakhir pembelajaran. Kegiatan refleksi dilakukan dengan cara kolaboratif antara guru sebagai praktikan sekaligus peneliti dengan observer yaitu guru Pendidikan Jasmani. Bila ada temuan yang sesuai antara peneliti dan observer akan dipertahankan. dan apabila ada pelaksanaan yang belum mencapai target. Maka dari itu dilakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

## 5) Analisis dan Refleksi dalam Perencanaan Siklus III

### c) Analisis Tindakan

Berdasarkan hasil analisis mengenai perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus III dan berdasarkan catatan lapangan tanggal 01 Juni 2015, dengan perencanaan tersebut siswa terlihat lebih serius dalam mengikuti pelajaran yaitu guru menerapkan pemanasan statis seperti biasa dan dinamis dengan dikemas dalam permainan sederhana. Ketika pemanasan berlangsung siswa mengikuti intruksi yang guru berikan. Jadi dalam perencanaan guru menerapkan aktivitas pembelajaran khususnya pemanasan yang sesuai dengan keadaan fisik dan psikis siswa. Selama KBM berlangsung siswa terlihat bersemangat dan antusias, karena pembelajaran yang diberikan dapat menarik siswa tidak membosankan dan pembelajarannya selalu disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam perencanaan diperoleh berdasarkan perolehan persentase pada tabel 4.27.

**Tabel 4.32**  
**Rekapitulasi Perolehan Persentase Perencanaan Siklus III**

No	Aspek yang di amati	Persentase	
		Target	Siklus III
1	Merumuskan tujuan pembelajaran	90%	93,75%
2	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran	90%	93,75%
3	Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran	90%	90%
4	Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian	90%	91,67%
5	Tampilan dokumen rencana pembelajaran	90%	100%
Persentase		90%	93,83%

Berdasarkan data pada tabel 4.32 dapat di artikan bahwa semua aspek perencanaan pembelajaran yang di buat oleh guru sudah mencapai target yang di tentukan, yaitu 90%. Efek dari perencanaan tersebut yaitu sebagian besar siswa kelas IV di SDN Citraresmi dapat melakukan gerakan lari jarak pendek. Maka penggunaan media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran lari jarak pendek dapat dikatakan berhasil. Karena melalui penggunaan media ban pada gerak dasar lari jarak pendek, secara keseluruhan sebagian besar siswa berkembang kemampuannya.



Dengan demikian perencanaan pembelajaran guru pada tindakan siklus III ini mencapai target yang telah ditentukan, jika aspek perencanaan tersebut dikonversikan dengan skala nilai yang ditentukan mencapai kriteria sangat baik (SB), maka kegiatan diakhiri pada Siklus III.

#### **d) Refleksi Tindakan**

Melihat hasil perencanaan yang telah mencapai target yaitu 90% pada siklus ke III ini, maka penelitian menyimpulkan target perencanaan kinerja guru telah tercapai dan harus dipertahankan. Jadi observasi perencanaan pembelajaran tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

### **6) Analisis dan Refleksi dalam Pelaksanaan Siklus III**

#### **c) Analisis Tindakan**

Dari hasil analisis mengenai pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus III dan berdasarkan catatan lapangan tanggal 01 Juni 2015, tidak ditemukan hal-hal yang harus diperbaiki, melainkan pada siklus III ini banyak hal-hal yang harus dipertahankan.

Selama kegiatan belajar mengajar berlangsung, pembelajaran terlihat kondusif, siswa yang mengikuti pembelajaran terlihat lebih antusias, semangat dan merasa senang ketika guru memberikan pembelajaran, dan pada pembelajaran siklus III ini siswa menonjolkan sikap semangat, disiplin dan kerjasama. Dari paparan data di atas, maka analisis dalam pelaksanaan diperoleh berdasarkan perolehan persentase pada tabel 4.28.

**Tabel 4.33.**  
**Rekapitulasi Perolehan Persentase Pelaksanaan Siklus III**

No	Aspek yang di amati	Persentase	
		Target	Siklus III
1	Pra pembelajaran	90%	87,5%
2	Membuka pembelajaran	90%	87,5%
3	Mengelola inti pembelajaran	90%	95%
4	Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas	90%	90%
5	Melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar	90%	100%
6	Kesan umum kinerja guru / calon guru	90%	100%
Persentase		90%	93,34%

Berdasarkan tabel di atas, beberapa aspek dalam pelaksanaan sudah mendekati, mencapai bahkan melebihi target yang ditentukan. Mulai dari pra

pembelajaran, membuka pembelajaran, mengelola inti pembelajaran, mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas, melaksanakan evaluasi proses dan hasil belajar serta kesan umum kinerja guru atau calon guru. Dengan demikian, pelaksanaan KBM pada siklus III ini sudah mencapai target 90 %, sehingga tidak memerlukan perbaikan pada siklus selanjutnya.

#### **d) Refleksi Tindakan**

Melihat hasil pelaksanaan yang telah mencapai target yaitu 90% pada siklus ke III ini, maka penelitian menyimpulkan target pelaksanaan kinerja guru telah tercapai dan harus dipertahankan. Jadi observasi pelaksanaan kinerja guru tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

### **7) Analisis dan Refleksi dalam Aktivitas Siswa Siklus III**

#### **c) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti, pada tindakan siklus III aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban terlihat lebih kondusif. Semua siswa menunjukkan sikap-sikap yang sebelumnya tidak ditunjukkan oleh para siswa, seperti pada tindakan siklus III ini semua siswa menunjukkan sikap semangat, disiplin dan kerjasama. Aktivitas siswa terjadi akibat dampak positif dari perilaku kinerja guru. Hasil observasi peneliti terhadap aktivitas siswa siklus III dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam aktivitas siswa diperoleh berdasarkan persentase pada tabel 4.29.

**Tabel 4.34.**

**Rekapitulasi Perolehan Persentase Aktivitas Siswa Siklus III**

<b>Kriteria</b>	<b>Aspek yang di amati (Semangat, Disiplin dan Kerjasama)</b>	
	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Persentase</b>
Baik	29	94%
Cukup	2	6 %
Kurang	-	-

Berdasarkan tabel di atas, bahwa aktivitas siswa hasilnya maksimal dan harus dipertahankan agar kemampuan siswa menerapkan sikap semangat dan

disiplin dan kerjasama, dalam praktik gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dapat dipertahankan.

#### **d) Refleksi Tindakan**

Berdasarkan paparan di atas, aktivitas siswa memperlihatkan peningkatan yang baik. Adapun aspek semangat dan disiplin dan kerjasama meningkat dibandingkan dengan siklus sebelumnya dan mencapai target yang ditentukan oleh peneliti. Semua aspek yang telah meningkat dan menacapi target harus dipertahankan. Jadi observasi terhadap aktivitas siswa tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

### **8) Analisis dan Refleksi dalam Hasil Test Siklus III**

#### **c) Analisis Tindakan**

Berdasarkan hasil diskusi dengan mitra peneliti pada siklus III, bahwa hasil tes gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban ada peningkatan dari sebelumnya. Pengetesan dilakukan selama proses pembelajaran dan diakhir pembelajaran melalui postes. Hasil observasi peneliti terhadap hasil tes siklus III ini mencapai 90%. Berarti hasil tes belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban telah menacapai target yang ditetapkan, yaitu 90%. Meski demikian ada tiga siswa yang tidak menacapi KKM pada pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban. Hal ini terjadi tidak tertumpu pada perencanaan yang disiapkan oleh guru dan bukan karena kinerja guru dan model yang diterapkan, melainkan hal ini terjadi karena kondisi siswa itu sendiri. Dari paparan data yang telah dijelaskan, maka analisis dalam hasil tes diperoleh berdasarkan persentase pada tabel 4.30.

**Tabel 4.35**

#### **Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus III**

No	Tindakan	Jumlah siswa	Tuntas	Persentase	Belum Tuntas	Persentase
1.	Data awal	31	4	13%	27	87%
2.	Siklus I	31	12	39%	19	61 %
3.	Siklus II	31	22	71%	9	29%
4.	Siklus III	31	28	90%	3	10%

Berdasarkan tabel 4.35 mengenai rekapitulasi data peningkatan tes hasil belajar siswa siklus III dapat disimpulkan siswa yang tuntas memenuhi kriteria ketuntasan minimal mengalami peningkatan dan mencapai target yang ditentukan yaitu 90% sehingga tidak memerlukan tindakan selanjutnya.

#### **d) Refleksi Tindakan**

Dari hasil tes peneliti merefleksikan bahwa hasil belajar pada siklus III dimana peningkatannya mencapai 90% dari target yang ditentukan yaitu 90%. Berdasarkan data yang diperoleh dari siklus ke III, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini telah mencapai hasil yang diharapkan. Oleh karena itu, penelitian ini berakhir pada siklus III dan tidak perlu dilanjutkan pada siklus selanjutnya.

### **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan penelitian tindakan kelas dengan tiga siklus mengenai pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban, terdapat kenaikan yang signifikan pada tiap siklusnya, oleh karena itu penggunaan media ban dapat membantu siswa untuk melakukan gerak dasar lari jarak pendek pada pembelajaran Atletik kelas IV SDN Citraresmi.

#### **1. Pembahasan Perencanaan**

Dalam aspek perencanaan pembelajaran, dapat dilihat adanya peningkatan dari data awal ke siklus I, Siklus II dan Siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Pada perencanaan pembelajaran, guru harus benar-benar merencanakan pembelajaran dengan matang, agar target yang diinginkan dapat tercapai. Berdasarkan analisis dan refleksi pada tindakan tiap siklusnya, maka diperoleh hasil perencanaan setiap siklus I, siklus II dan siklus III yang digambarkan dalam tabel dan grafik.

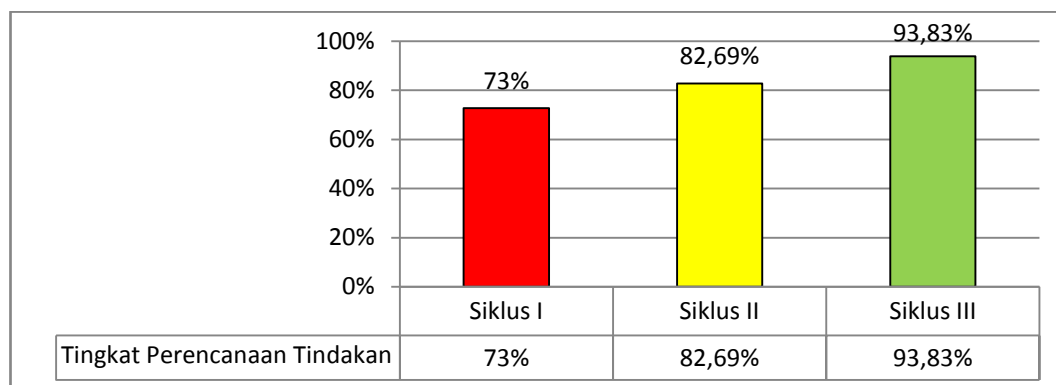
Berikut ini adalah paparan tahap perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dapat dilihat pada tabel 4.36 dan diagram 4.24:

**Tabel 4.36.**

#### **Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Tiap Siklus**

<b>No</b>	<b>Siklus</b>	<b>Persentase</b>
1.	Siklus I	72,75%
2.	Siklus II	82,69%
3.	Siklus III	93,83%

Dari tabel 4.36 dapat diketahui bahwa perencanaan pembelajaran dari siklus ke siklus terus mengalami peningkatan hingga akhirnya mencapai hasil yang diharapkan.. Data tersebut dapat tergambar jelas dalam diagram 4.24:



**Diagram 4.24.**

### **Tingkat Perencanaan Pembelajaran Tiap Siklus**

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, setiap siklus yang dilaksanakan berdasarkan analisis dan refleksi terhadap kegiatan sebelumnya dan target yang belum tercapai dapat diperbaiki sampai mencapai target yang ditentukan, target untuk perencanaan pembelajaran yaitu 90%. Persentase yang diperoleh dari siklus I tahap perencanaan pembelajaran mencapai 72,75%, artinya masih belum mencapai target dan masih banyak permasalahan pada tahap perencanaan ini. Adapun akar permasalahan pada tahap perencanaan pembelajaran siklus I ini sebelumnya sudah penulis paparkan pada paparan tindakan siklus I tahap perencanaan, dipembahasan penulis hanya memaparkan secara garis besarnya saja. Semua aspek atau indikator yang terdapat pada perencanaan pembelajaran siklus I masih perlu diperbaiki, seperti pada indikator perumusan tujuan pembelajaran, mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, sumber belajar dan metode pembelajaran, merencanakan skenario kegiatan pembelajaran, merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian, dan tampilan dokumen rencana pembelajaran. Berdasarkan permasalahan yang tampak pada tahap perencanaan pembelajaran siklus I maka perlu adanya perbaikan pada siklus selanjutnya.

Tahap perencanaan pembelajaran siklus II memperbaiki kelemahan atau masalah yang tampak pada tahap perencanaan pembelajaran siklus I. Persentase yang di peroleh pada tahap perencanaan pembelajaran siklus II yaitu 82,69%, sudah ada peningkatan ke arah yang lebih baik, namun masih belum mencapai

target yang ditentukan, artinya tahap perencanaan pembelajaran pada siklus II masih perlu diperbaiki pada siklus selanjutnya. Adapun akar permasalahan pada tahap perencanaan pembelajaran siklus II ini yaitu pada perencanaan mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, metode pembelajaran dan sumber belajar guru tidak menuliskan cakupan materi yang sesuai. Aspek-aspek yang sudah mencapai target harus dipertahankan pada siklus berikutnya, dan aspek yang belum mencapai target harus diperbaiki lagi pada siklus selanjutnya.

Tahap perencanaan pembelajaran siklus III memperbaiki kelemahan atau masalah yang tampak pada tahap perencanaan pembelajaran siklus II dan mempertahankan aspek-aspek yang sudah mencapai target. Persentase yang di peroleh pada tahap perencanaan pembelajaran siklus III yaitu 93,83%, semua aspek atau indikator pada tahap perencanaan siklus III meningkat dari siklus sebelumnya dan sudah mencapai target yang ditentukan. Melalui penggunaan media ban adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV (empat) SDN SDN Citraresmi.

## 2. Pembahasan Pelaksanaan

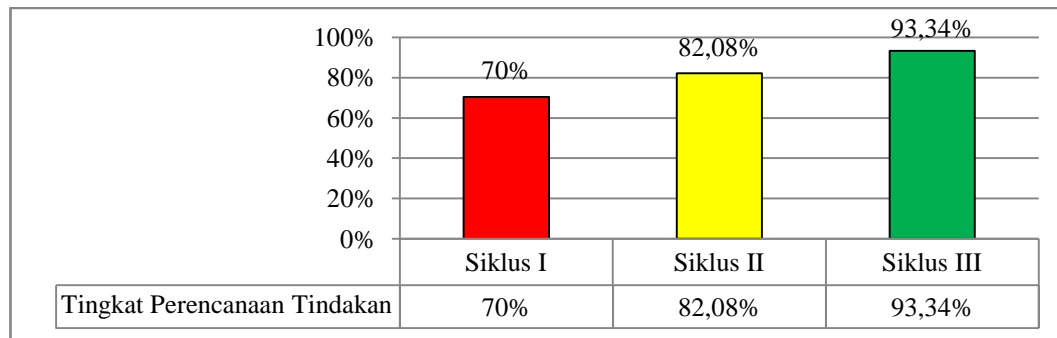
Tujuan penelitian tahap pelaksanaan pembelajaran ini adalah untuk mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dapat dilihat peningkatan dari siklus I sampai siklus III. Pada paparan pelaksanaan, pada siklus I hanya mencapai 70,41%, sehingga perlu adanya peningkatan pada siklus II dan pada siklus III. Peningkatan persentase dari siklus I sampai siklus III dapat dilihat pada tabel 4.37:

**Tabel 4.37.**

**Data Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Tiap Siklus**

No	Siklus	Persentase
1.	Siklus I	70,41%
2.	Siklus II	82,08%
3.	Siklus III	93,34%

Dari tabel 4.37 dapat diketahui bahwa pelaksanaan kinerja guru dari siklus ke siklus terus mengalami peningkatan hingga akhirnya mencapai hasil yang diharapkan.. Data tersebut dapat tergambar jelas dalam diagram 4.25:



**Diagram 4.25.**

**Tingkat Pelaksanaan Pembelajaran Tiap Siklus**

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, setiap siklus yang dilaksanakan berdasarkan analisis dan refleksi terhadap kegiatan sebelumnya dan target yang belum tercapai dapat diperbaiki sampai mencapai target yang ditentukan, target untuk pelaksanaan pembelajaran yaitu 90%. Persentase yang diperoleh dari siklus I tahap pelaksanaan pembelajaran mencapai 70,41%, artinya masih belum mencapai target dan masih banyak permasalahan pada tahap perencanaan ini. Adapun akar permasalahan pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus I ini sebelumnya sudah penulis paparkan pada paparan tindakan siklus I tahap pelaksanaan. Dari hasil analisis mengenai pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus I dan berdasarkan catatanan lapangan tanggal 04 Mei 2015, ada hal-hal yang ditemukan saat pembelajaran berlangsung yaitu pada saat pengabsenan ada beberapa siswa yang kurang fokus dan bercanda dengan temannya, sehingganya pada saat dipanggil tidak mengacungkan tangan hal ini terjadi dikarenakan guru kurang tegas atau dapat dikatakan tidak adanya penekanan terhadap siswa untuk bersikap disiplin dan patuh terhadap perintah guru. Kemudian pada saat pelaksanaan pemanasan statis dan dinamis terlihat kurang antusias dan terlihat beberapa orang siswa melakukan gerakan pemansannya sambil ketawa-ketawa dan bercanda dengan temannya. Siswa kurang antusias ini terjadi karena siswa ingin cepat-cepat melakukan latihan lari jarak pendek menggunakan media ban.

Ketika guru menjelaskan gerak dasar lari jarak pendek sekaligus mengarahkan siswa untuk menggali pengetahuan mengenai lari jarak pendek, dua siswa mencoba menjawab mengenai berapa tahap gerak dasar lari jarak pendek. Walaupun kedua jawaban siswa tersebut kurang tepat namun memancing antusias

siswa yang lainnya. Kemudian guru memperkenalkan penggunaan media ban untuk latihan gerak dasar lari jarak pendek

Pada saat menjelaskan penggunaan media ban, beberapa siswa terlihat kebingungan, namun setelah guru mendemostrasikan penggunaan media ban tersebut siswa menjadi mengerti tertarik dengan penggunaan media ban. Pada saat siswa berlatih lari jarak pendek menggunakan media ban siswa banyak mengalami kesulitan, karena jarak ban terlalu berdekatan sehingga langkah kaki siswa menjadi terbatas dan terlihat kaku. Hal ini terbukti dari hasil temuan catatan lapangan siklus I yang sudah dipaparkan di atas.

Berdasarkan permasalahan yang tampak pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus I maka perlu adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Tahap pelaksanaan pembelajaran siklus II memperbaiki kelemahan atau masalah yang tampak pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus I. Persentase yang di peroleh pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus II yaitu 82,08%, sudah ada peningkatan ke arah yang lebih baik, namun masih belum mencapai target yang ditentukan, artinya tahap pelaksanaan pembelajaran pada siklus II masih perlu diperbaiki pada siklus selanjutnya. Adapun akar permasalahan pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus II ini yaitu dari hasil analisis mengenai pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban pada siklus II dan berdasarkan catatan lapangan siklus II tanggal 25 Mei 2015, ada hal-hal yang ditemukan saat pembelajaran berlangsung yaitu pada saat pemanasan menggunakan permainan dirasa kurang, karena sesudah KBM ada beberapa siswa merasa kesakitan pada bagian kaki setelah dianalisis pemanasan menggunakan permainan juga dirasa kurang efektif walupun siswa merasa senang dan bersemangat. Ketika masuk dalam kegiatan inti keadaan cukup kondusif, namun latihan dengan pola media ban yang berzig-zag dirasa kurang memberikan dampak untuk peningkatan gerak dasar lari jarak pendek . Saat memasuki kegiatan akhir, dalam tahap evaluasi dan tanya jawab sebagian besar siswa mulai aktif menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru namun masih saja ada siswa yang belum mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru.

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus II sebagian besar sudah menacapai target yang ditentukan. Oleh karena itu, indikator yang sudah



mencapai target harus dipertahankan pada siklus selanjutnya dan indikator atau permasalahan yang muncul pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus II harus diperbaiki di siklus selanjutnya.

Tahap pelaksanaan pembelajaran siklus III memperbaiki kelemahan atau masalah yang tampak pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus II dan mempertahankan aspek-aspek yang sudah mencapai target. Persentase yang di peroleh pada tahap pelaksanaan pembelajaran siklus III yaitu 93,34%, semua aspek atau indikator pada tahap perencanaan siklus III meningkat dari siklus sebelumnya dan sudah mencapai target yang ditentukan. Dengan gambaran hasil observasi yang telah dipaparkan maka peneliti menganalisis, merefleksi bahwa kualitas pelaksanaan pembelajaran pada siklus ke III berlangsung dengan baik, dilihat dari kinerja guru yang telah berhasil dalam perannya sebagai pengajar, fasilitator, motivator, dan pembimbing yang baik bagi siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi media ban.

### 3. Pembahasan Aktivitas Siswa

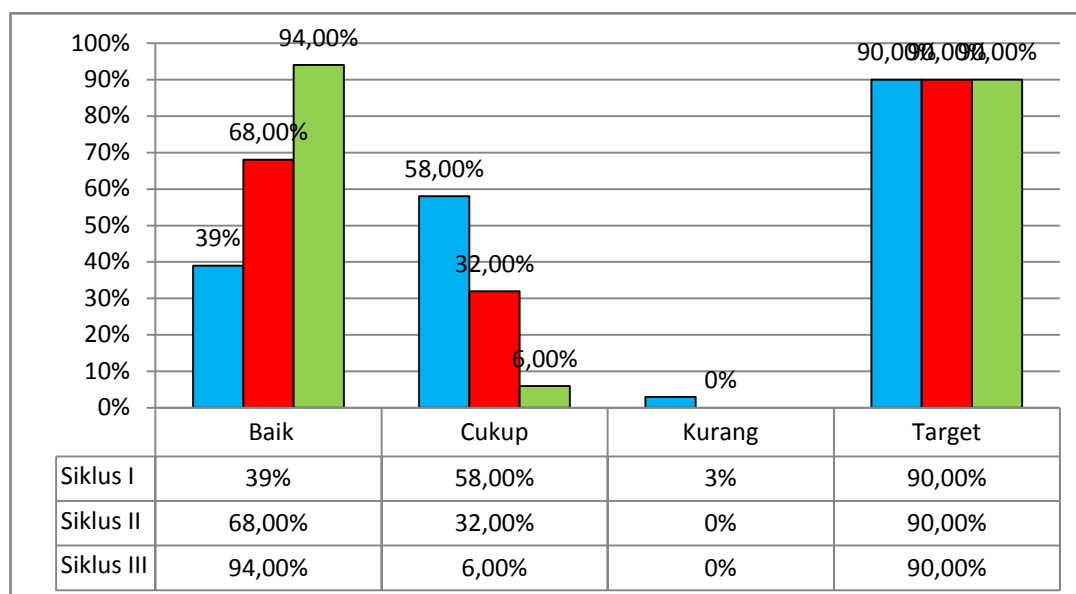
Pada aspek aktivitas siswa, dapat dilihat adanya peningkatan dari siklus I, Siklus II, Siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan. Pada paparan aktivitas siswa, pada siklus I persentase keseluruhan aktivitas siswa mencapai 39%. Ini akan menjadi acuan bagi peneliti supaya adanya peningkatan pada siklus II dan pada siklus III. Berikut ini peningkatan aktivitas siswa ditinjau dari persentase keseluruhan dapat kita lihat pada diagram 4.38.

**Tabel 4.38.**  
**Rekapitulasi Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Tiap Siklus**

No	Kualifikasi	Tafsiran		
		B	C	K
1.	Siklus I	12 siswa	18 siswa	1 siswa
	<b>Persentase</b>	39%	58%	3%
2.	Siklus II	21 siswa	10 siswa	-
	<b>Persentase</b>	68%	32%	-
3.	Siklus III	29 siswa	2 siswa	-
	<b>Persentase</b>	94%	6%	-

Berdasarkan tabel di atas, bahwa aktivitas siswa hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Pada siklus III dari tafsiran baik telah

mencapai target yang telah ditetapkan, yaitu 90%.Data tersebut dapat tergambar jelas dalam diagram 4.26:



**Diagram 4.26.**  
**Tingkat Penilaian Aktivitas Siswa Tiap Siklus**

Berdasarkan diagram 4.26 pada siklus I persentase aktivitas siswa mencapai 39%. Pada siklus II terjadi peningkatan 29%, sehingga menjadi 68%, pada siklus III meningkat 26% sehingga menjadi 94%. Dengan demikian pada aktivitas siswa dapat dikatakan maksimal dan telah memenuhi target yaitu 90%.

Tiga aspek yang dimunculkan dalam aktivitas siswa yaitu semangat dan disiplin dan kerjasama dapat ditingkatkan melalui media ban pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Dari diagram di atas terlihat adanya peningkatan aktivitas siswa dari tiap siklusnya, hal ini karena dari mulai siklus I sampai Siklus III selalu ada perbaikan untuk terus meningkatkan rasa semangat, disiplin dan kerjasama diataranya selain penggunaan media ban yang dapat menarik minat siswa ditambahkan juga dengan penerapan permainan sederhana pada proses pembelajarannya.

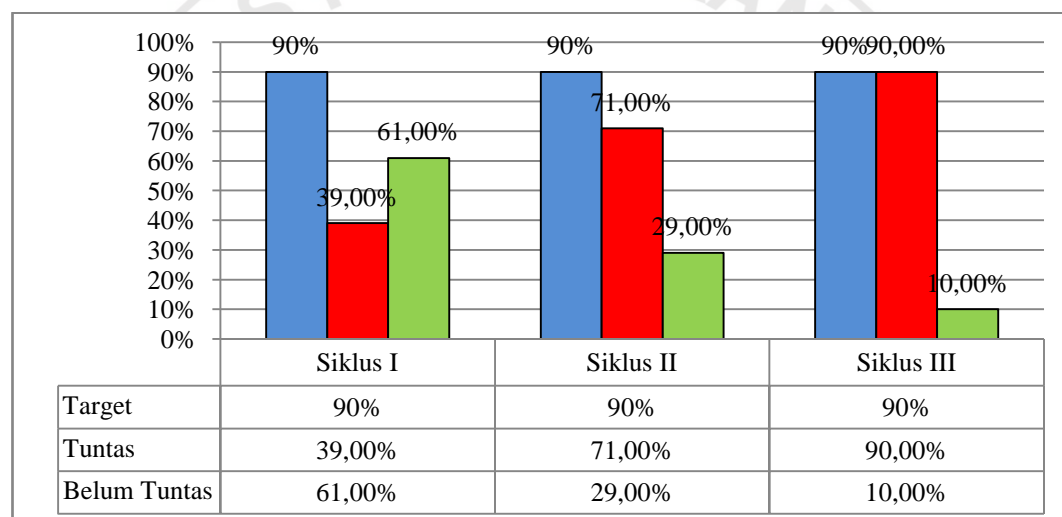
#### **4. Pembahasan Tes Hasil Belajar**

Pada tes hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dapat dilihat adanya peningkatan dari siklus I, Siklus II, Siklus III sampai tercapainya target yang diharapkan sehingga meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Berikut ini peningkatannya dapat kita lihat pada tabel 4.39.

**Tabel 4.39.**  
**Tes Hasil Belajar Siswa Tiap Siklus**

No	Tindakan	Jumlah siswa	Tuntas	Persentase	Belum Tuntas	Persentase
1.	Siklus I	31	12	39%	19	61 %
2.	Siklus II	31	22	71%	9	29%
3.	Siklus III	31	28	90%	3	10%

Dari tabel 4.27 dapat diketahui bahwa tes hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dari siklus ke siklus terus mengalami peningkatan hingga akhirnya mencapai hasil yang diharapkan. Data tersebut dapat tergambar jelas dalam diagram 4.27:



**Diagram 4.27.**  
**Tingkat Tes Hasil Belajar Siswa Tiap Siklus**

Berdasarkan diagram 4.27 diatas hasil tes belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban selalu meningkat pada setiap siklusnya. Hasil observasi pada data awal, siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek mencapai empat siswa atau 13% dan yang belum tuntas mencapai 27 siswa atau 87%. Akar permasalahan pada data awal yaitu siswa kesulitan melakukan gerakan dasar lari jarak pendek, hal demikian disebabkan karena efek dari kinerja guru. Hasil observasi terhadap kinerja guru pada data awal, guru hanya memberikan metode komando pada saat pelaksanaan dan hanya memberikan demonstrasi sekilas. Guru tidak mengemas pembelajaran dengan menggunakan media yang pada hakikatnya sebagai alat bantu yang dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran serta meningkat semangat siswa. Hal tersebut yang mempengaruhi

terhadap tes hasil belajar siswa pada data awal. Dengan demikian harus ada perbaikan pada siklus I. Untuk meningkatkan tes hasil belajar siswa, guru menggunakan media yaitu media ban.

Pada pembelajaran siklus I, terjadi peningkatan dari data awal, yaitu sebesar 26%, sehingga pada siklus I, siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek mencapai 12 siswa atau 39% dan yang belum tuntas mencapai 19 siswa atau 61%. Meski ada peningkatan tes hasil belajar di siklus I, hal tersebut tidak terlepas dengan adanya kelemahan-kelemahan terhadap tes hasil belajar. Adapun kelemahan-kelemahan tersebut berdasarkan catatan lapangan pada siklus I, yaitu penempatan jarak media ban yang terlalu berdekatan, yang membuat gerakan siswa menjadi kurang lepas. Sehingga hasilnya masih banyak siswa yang ketika melakukan gerakan langkah kaki tumpuannya tidak pada ujung kaki serta langkah kaki yang tidak dilangkahkan sepanjang-panjangnya. Ketika melakukan gerakan ayunan tangan, ada yang sikutnya tidak dibengkokkan dan koordinasi antara gerakan tangan dan kaki kurang baik. Serta posisi tubuh yang tidak condong ke depan dan pandangan tidak lurus ke depan selalu melihat kanan atau kiri.

Pada pembelajaran siklus II, terjadi peningkatan dari siklus I, yaitu sebesar 32%. Sehingga pada siklus II, siswa yang tuntas dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek mencapai 22 siswa atau 71% dan yang belum tuntas mencapai 9 siswa atau 29%. Dengan menggunakan media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dan pola penggunaan media ban yang disusun berzig-zag siswa lebih banyak melakukan gerak dasar lari jarak pendek sehingga menambah pengalaman gerak siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek. Siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran karena jarak ban ditambah dan pola latihannya dikreasikan. Namun dengan pola yang berzigzagi tersebut tidak memberikan efek positif bagi peningkatan gerak dasar lari jarak pendek, tetapi efek positif yang ditimbulkannya siswa menjadi lebih bersemangat. Dengan adanya kelemahan yang tampak pada siklus II ini maka harus ada perbaikan lagi untuk meminimalisir kelemahan pada siklus selanjutnya. Di siklus III guru masih menggunakan media ban yang disejajarkan namun dengan cara melakukan latihannya berbeda.

Pada pembelajaran siklus III, terjadi peningkatan dari siklus II, yaitu sebesar 19%. Sehingga pada siklus III, siswa yang tuntas dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek mencapai 28 siswa atau 90% dan yang belum tuntas mencapai tiga siswa atau 6%. Dengan peningkatan yang signifikan di siklus III, dan target tes hasil belajar siswa sudah tercapai, maka tidak perlu ada perbaikan lagi.

Dengan demikian berdasarkan data yang sudah dipaparkan, melalui penggunaan media ban sangat membantu siswa kelas IV SDN Citraresmi Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek, sehingga penelitian dihentikan pada siklus yang ke III.

## 5. Temuan Hasil Refleksi

### a. Temuan Hasil Refleksi Data Awal

**Tabel 4.40**  
**Temuan Hasil Refleksi Data Awal**

Masalah	Landasan Teori	Tindakan
Pada temuan refleksi hasil data awal: Guru tidak mengembangkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Kemudian siswa juga difokuskan langsung ke dalam teknik dasar lari jarak pendek dan guru tidak mengembangkan pembelajaran ini ke dalam alat dan media pembelajaran ditambah lapangan yang kurang luas yang membuat gerak anak terbatas.	Media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah. (Sudin dan Saptani, 2009).	Maka untuk tindakan pada siklus I: Dalam proses pembelajaran lari jarak pendek memanfaatkan media disekitar lingkungan, yaitu melalui penggunaan media ban. Dimana media ban ini disejajarkan dengan jarak 30 cm.

Dari tabel 4.40 di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah yang dihadapi pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek yaitu, lapangan yang terbatas serta guru kurang bisa berkreasi dalam melakukan pembelajaran seperti tidak menggunakan media pembelajaran untuk menarik minat siswa, sehingga berdampak pada hasil pembelajaran. Oleh karena itu, guru harus lebih kreatif dan inovatif lagi dalam mengemas pembelajaran agar siswa terfokus pada

pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek walaupun dengan lapangan yang terbatas.

b. Temuan Hasil Siklus I

**Tabel 4.41**  
**Temuan Hasil Refleksi Siklus I**

Masalah	Landasan Teori	Tindakan
<p>Pada temuan refleksi Siklus I:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada saat pelaksanaan pemanasan statis dan dinamis terlihat kurang antusias.</li> <li>2. Pada saat siswa berlatih lari jarak pendek menggunakan media ban siswa banyak mengalami kesulitan, karena jarak ban terlalu berdekatan sehingga langkah kaki siswa menjadi terbatas dan terlihat kaku serta siswa cepat merasa bosan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montessori (dalam Sukintaka,1992, hlm. 6) menyebutkan permainan sebagai alat untuk mempelajari fungsi. Rasa senang akan terdapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu.</li> <li>2. Suherman (2001, hlm. 11) mengemukakan bahwa “Pengembangan gerak dalam pendidikan jasmani dilakukan secara sistematis, dari gerak dasar atau gerak sederhana sampai gerak yang lebih kompleks, yang biasanya sering digunakan untuk melakukan permainan atau olahraga”.</li> </ol>	<p>Maka untuk tindakan pada siklus II:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada saat pemanasan Statis dan Dinamis guru mengemasnya dengan permainan sederhana.</li> <li>2. Penggunaan media ban pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek jarak ban yang disejajarkan ditambah menjadi 60 cm dan ditambah dengan pola ban yang disimpan secara berzig-zag.</li> </ol>

Dari tabel 4.41, dapat disimpulkan bahwa masalah yang dihadapi pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui penggunaan media ban siklus I yaitu, siswa merasa bosan dan kurang antusias pada saat pemanasan statis dan dinamis, maka dari itu untuk tindakan selanjutnya kegiatan pemanasan statis dinamis dikemas dengan menggunakan permainan, diharapkan siswa akan merasa senang dan antusias sehingga ketika siswa sudah merasa senang maka akan mudah menyerap materi yang akan disampaikan. Gerakan siswa pada saat berlatih menggunakan media ban yang disejajarkan 30 cm membuat siswa menjadi sulit dan terbatas melakukan gerakan lari serta cepat merasa bosan. Untuk itu untuk

siklus II penggunaan media ban jaraknya ditambah dengan 60 cm serta dengan pola yang berzig-zag.

c. Temuan Hasil Siklus II

**Tabel 4.42**  
**Temuan Hasil Refleksi Siklus II**

Masalah	Landasan Teori	Tindakan
<p>Pada temuan refleksi Siklus II:</p> <p>1. Pada saat siswa berlatih lari jarak pendek menggunakan media ban siswa sedikit merasa bosan, karena hanya melakukan pengulangan dengan gerakan-gerakan yang sama serta pola yang disusun berzig-zag tidak memberikan dampak bagi peningkatan gerak dasar lari jarak pendek siswa.</p>	<p>1. Montessori (dalam Sukintaka,1992, hlm. 6) menyebutkan permainan sebagai alat untuk mempelajari fungsi. Rasa senang akan terdapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu.</p> <p>2. Perhatian anak usia SD cepat terganti, anak cepat bosan dengan kegiatan yang menetap, anak SD sering melakukan pergantian aktivitas. Sebagai mana penelitian Hurlock (1978) umur 8 tahun : rata-rata ganti pemain 40,11% umur 12 tahun: rata-rata ganti permainan 17,71%. (Sukintaka,1992, hlm. 7).</p>	<p>Maka untuk tindakan pada siklus III:</p> <p>1. Penggunaan media ban pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek masih sama dengan tindakan siklus II, namun yang berbeda cara siswa melakukan latihannya sebelumnya siswa melakukan dengan melewati ban dengan kaki harus menolak ke dalam lingkaran ban. Untuk yang sekarang tumpuan kaki siswa pada saat berlari harus keluar dari ban dengan kata lain melangkahi media ban, pola yang berzig-zag tidak digunakan lagi. Serta agar siswa tidak merasa bosan pada saat melakukan latihan menggunakan media ban dikemas dengan permainan yang diperlombakan dengan kelompok lainnya.</p>

Dari tabel 4.42, dapat disimpulkan bahwa masalah yang dihadapi pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melali penggunaan media ban siklus II yaitu, siswa merasa bosan dengan gerakan dan kegiatan yang sama. Untuk itu harus ada perbaikan pada tindakan siklus selanjutnya yaitu masih sama dengan menggunakan media ban, namun yang berbeda cara siswa melakukan latihannya sebelumnya siswa melakukan dengan melewati ban dengan kaki harus menolak ke dalam lingkaran ban. Untuk tindakan selanjutnya tumpuan kaki siswa pada saat

berlari harus keluar dari ban dengan kata lain melangkahi media ban, pola yang berzig-zag tidak digunakan lagi. Serta agar siswa tidak merasa bosan pada saat melakukan latihan menggunakan media ban dikemas dengan permainan yang diperlombakan dengan kelompok lainnya.

#### d. Temuan Hasil Siklus III

Berdasarkan hasil observasi dan hasil tes, penelitian ini tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya dan tidak perlu diberi perlakuan sehingga berakhir pada siklus III karena sudah memenuhi target yang diinginkan.

### **6. Pembuktian Hipotesis**

Berdasarkan paparan tindakan, bahwa pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SDN Citraresmi, Kecamatan Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang hal tersebut sebagai jawaban dari pengajuan hipotesis yang di paparkan pada BAB II. Sejalan dengan hal tersebut, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Berikut hasil diskusi antara peneliti dan mitra peneliti berdasarkan observasi langsung dan data yang diperoleh setelah dianalisis sebelumnya untuk menjadikan hipotesis diterima, yaitu:

- a. Kegiatan pembelajaran menjadi lebih kondusif dan menarik melalui penggunaan media ban pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
- b. Guru terlibat secara langsung dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek melalui media ban.
- c. Pembelajaran menjadi tidak monoton, siswa terlihat antusias dan merasa senang dengan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui media ban.
- d. Siswa dapat memunculkan sikap semangat, disiplin dan kerjasama selama pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media ban.
- e. Melalui penggunaan media ban yang disejajarkan dengan jarak 60 cm dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, langkah kaki, gerakan tangan dan posisi tubuh siswa menjadi lebih baik.