

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR DIAGRAM	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
a. Latar Belakang Penelitian.....	1
b. Rumusan dan pemecahan Masalah.....	11
c. Tujuan Penelitian.....	13
d. Manfaat Penelitian.....	13
e. Definisi Operasional.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	16
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	16
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	18
3. Ruang Lingkup Penjas.....	20
B. Hakikat Atletik.....	21
1. Pengertian Atletik.....	22
2. Nomor-nomor Atletik.....	22
C. Pengertian Lari Sprint.....	26
1. Start.....	26
2. Berlari.....	28
3. Finish.....	29
D. Pengertian Reaksi.....	30
E. Pengertian dan Manfaat Permainan.....	30
F. Permainan Warna-warni.....	31
G. Kajian Praktis.....	32
H. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
1. Lokasi Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
B. Subjek Penelitian.....	35
C. Metode dan Desain Penelitian.....	35
1. Metode Penelitian.....	35
2. Desain Penelitian.....	37
D. Prosedur Penelitian.....	37

1. Tahap Perencanaan (<i>planning</i>)	37
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan (<i>action</i>).....	38
3. Tahap Observasi	38
4. Tahap Analisis dan Refleksi (<i>reflection</i>).....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
1. Lembar Observasi.....	39
a) Lembar Observasi IPKG I	39
b) Lembar Observasi IPKG II.....	44
c) Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	46
d) Lembar Observasi Hasil Belajar Siswa	47
2. Pedoman Wawancara	44
3. Tes Praktek	44
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	48
1. Teknik Pengolahan Data	48
2. Analisis Data	48
G. Validasi Data	50
BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Paparan Data Awal Perencanaan	52
2. Paparan Data Awal Pelaksanaan	53
3. Paparan Data Awal Aktivitas Siswa.....	56
4. Paparan Data Hasil Belajar Siswa	56
5. Analisis dan Refleksi	57
B. Paparan Data Tindakan	61
1. Paparan Data Siklus I	61
a. Paparan Data Perencanaan.....	62
b. Paparan Data Pelaksanaan	64
c. Paparan Data Aktivitas Siswa.....	67
d. Paparan Data Hasil Belajar	68
e. Analisis dan Refleksi	70
2. Paparan Data Siklus II	76
a. Paparan Data Perencanaan.....	76
b. Paparan Data Pelaksanaan	78
c. Paparan Data Aktivitas Siswa.....	81
d. Paparan Data Hasil Belajar	83
e. Analisis dan Refleksi	84
3. Paparan Data Siklus III.....	90
a. Paparan Data Perencanaan.....	90
b. Paparan Data Pelaksanaan	94
c. Paparan Data Aktivitas Siswa.....	97
d. Paparan Data Hasil Belajar	98
e. Analisis dan Refleksi	100
C. Pembahasan	105
1. Pembahasan Perencanaan Pembelajaran	106
2. Pembahasan Kinerja Guru	108
3. Pembahasan Aktivitas Siswa	110
4. Pembahasan Hasil Tes Belajar Siswa	111

5. Pembuktian Hipotesis.....	112
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	113
A. Simpulan.....	113
B. Saran	115
DAFTAR PUSTAKA.....	118
LAMPIRAN.....	119
RIWAYAT HIDUP.....



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Awal Lari Jarak Pendek.....	7
3.1 Subjek Penelitian.....	35
3.2 Jadwal dan Waktu Penelitian	32
3.3 Instrumen Penilaian Perencanaan Pembelajaran.....	39
3.4 Instrumen Penilaian Pelaksanaan Pembelajaran	40
3.5 Instrument Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	42
3.6 Instrument Lembar Observasi Hasil Belajar Siswa	43
4.1 Data Hasil Penelitian Perencanaan Pembelajaran Data Awal.....	49
4.2 Data Hasil Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Data Awal	50
4.3 Data Hasil Aktivitas Siswa Data Awal	52
4.4 Data Hasil Tes Belajar Lari Jarak Pendek Data Awal	54
4.5 Data Hasil Penelitian Perencanaan Pembelajaran Siklus I	61
4.6 Data Hasil Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	65
4.7 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus I	66
4.8 Data Hasil Tes Belajar Lari Jarak Pendek Siklus I	68
4.9 Rekapitulasi Perolehan Presentase Perencanaan Siklus I	70
4.10 Rekapitulasi Perolehan Presentase Pelaksanaan Siklus I.....	72
4.11 Rekapitulasi Perolehan Presentase Aktivitas Siswa Siklus I	73
4.12 Rekapitulasi Perolehan Presentase Tes Hasil Belajar Siklus I.....	75
4.13 Data Hasil Penelitian Perencanaan Pembelajaran Siklus II	78
4.14 Data Hasil Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	82
4.15 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus II	84
4.16 Data Hasil Tes Belajar Lari Jarak Pendek Siklus II.....	85
4.17 Rekapitulasi Perolehan Presentase Perencanaan Siklus II	88
4.18 Rekapitulasi Perolehan Presentase Pelaksanaan Siklus II	90
4.19 Rekapitulasi Perolehan Presentase Aktivitas Siswa Siklus II.....	91
4.20 Rekapitulasi Perolehan Presentase Tes Hasil Belajar Siklus II	92
4.21 Data Hasil Penelitian Perencanaan Pembelajaran Siklus III.....	95
4.22 Data Hasil Penelitian Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III	100
4.23 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus III	101
4.24 Data Hasil Tes Belajar Lari Jarak Pendek Siklus III.....	102
4.25 Rekapitulasi Perolehan Presentase Perencanaan Siklus III	105
4.26 Rekapitulasi Perolehan Presentase Pelaksanaan Siklus III	106
4.27 Rekapitulasi Perolehan Presentase Aktivitas Siswa Siklus III.....	106
4.28 Rekapitulasi Perolehan Presentase Tes Hasil Belajar Siklus III.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Start.....	27
2.2 Teknik Berlari	28
2.3 Teknik Finish	29
3.1 Denah Lokasi Penelitian	34
3.2 Model Spiral KemmisdanTagart	37



DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
4.1 Perbandingan Presentasi Perencanaan	107
4.2 Perbandingan Presentasi Pelaksanaan	108
4.3 Perbandingan Aktivitas Siswa.....	110
4.4 Perbandingan Tes Hasil Belajar Lari Jarak Pendek	111



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	119
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	126
Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III	133
Hasil Observasi Aktivitas Siswa	140
Hasil Tes Lari Jarak Pendek.....	141
Penilaian Kinerja Guru (Kemampuan Merencanakan Pembelajaran)	143
Penilaian Kinerja Guru (Kemampuan Melaksanakan Pembelajaran)	147
Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	149
Hasil Tes Lari Jarak Pendek Siklus I	150
Rekapitulasi Hasil Observasi Perencanaan Siklus I	152
Rekapitulasi Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	153
Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I	154
Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus I	155
Penilaian Kinerja Guru (Kemampuan Merencanakan Pembelajaran)	156
Penilaian Kinerja Guru (Kemampuan Melaksanakan Pembelajaran)	160
Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	162
Hasil Tes Lari Jarak Pendek Siklus II	163
Rekapitulasi Hasil Observasi Perencanaan Siklus II	165
Rekapitulasi Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	166
Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	167
Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus II	168
Penilaian Kinerja Guru (Kemampuan Merencanakan Pembelajaran)	169
Penilaian Kinerja Guru (Kemampuan Melaksanakan Pembelajaran)	173
Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III	175
Hasil Tes Lari Jarak Pendek Siklus III	176
Rekapitulasi Hasil Observasi Perencanaan Siklus III	178
Rekapitulasi Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III	179
Rekapitulasi Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III	180
Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus III	181
Diagram Hasil Peningkatan Perencanaan Pembelajaran dari Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III	182
Diagram Hasil Peningkatan Pelaksanaan Pembelajaran dari Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III	183
Diagram Hasil Peningkatan Aktivitas Siswa dari Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III	184
Diagram Hasil Peningkatan Hasil Belajar Siswa dari Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III	185