

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan dan Pemecahan Masalah .....	9
1. Rumusan Masalah .....	9
2. Pemecahan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Batasan Istilah .....	13
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
A. Kajian Teoritis .....	14
1. Hakikat Pembelajaran .....	14
a. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	14
b. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	16
c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani .....	19
2. Hakikat Belajar dan Pembelajaran .....	20
a. Pengertian Belajar .....	20

b. Pengertian Pembelajaran .....	21
3. Pembelajaran Atletik .....	23
a. Pengertian Atletik .....	23
b. Manfaat dan Tujuan Atletik.....	25
c. Lari Estafet .....	26
4. Permainan Memindahkan Benda.....	30
5. Pembelajaran Lari Estafet melalui Permainan Memindahkan Benda..	31
B. Kajian Praktisi .....	32
C. Hipotesis Tindakan .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
1. Lokasi Penelitian .....	35
2. Waktu Penelitian .....	36
B. Subjek Penelitian .....	37
C. Metode dan Desain Penelitian.....	37
1. Metode Penelitian .....	37
2. Desain Penelitian .....	39
D. Prosedur Penelitian .....	43
1. Tahapan Perencanaan Tindakan .....	43
2. Tahapan Pelaksanaan .....	44
3. Tahapan Observasi .....	44
4. Tahapan Analisis dan Refleksi .....	45
E. Instrument Penelitian .....	45
1. Observasi .....	45
a. Format IPGK 1 .....	45
b. Format IPKG 2 .....	50
c. Format Aktivitas Siswa .....	53
d. Format Tes Hasil Belajar Siswa .....	54
2. Wawancara .....	56
a. Format Wawancara Guru .....	56

b. Format Wawancara Siswa .....	57
3. Catatan Lapangan .....	57
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	58
1. Teknik Pengolahan Data .....	58
2. Analisis Data .....	60
G. Validasi Data.....	62

<b>BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
A. Paparan Data Awal .....	64
1. Paparan Data Awal Perencanaan .....	64
2. Paparan Data Awal Pelaksanaaa .....	67
3. Paparan Data Awal Aktivitas Siswa .....	69
4. Paparan Data Awal Hasil Belajar Lari Estafet .....	70
B. Paparan Data Tindakan .....	73
1. Paparan Data Tindakan Siklus I .....	73
a. Paparan Data Perencanaan Siklus I .....	73
b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus I .....	77
c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus I .....	80
d. Paparan Data Hasil Belajar Siklus I.....	82
e. Catatan Lapangan .....	85
f. Analisis dan Refleksi Siklus I .....	85
2. Paparan Data Tindakan Siklus II .....	91
a. Paparan Data Perencanaan Siklus II .....	92
b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus II .....	95
c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus II .....	99
d. Paparan Data Hasil Belajar Siklus II .....	101
e. Analisis dan Refleksi Siklus II .....	104
3. Paparan Data Tindakan Siklus III .....	110
a. Paparan Data Perencanaan Siklus III .....	110
b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus III .....	115
c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus III .....	119

d. Paparan Data Hasil Belajar Siklus III .....	120
e. Analisis dan Refleksi Siklus III .....	123
C. Pembahasan .....	128
1. Pembahasan Tahap Perencanaan .....	128
2. Pembahasan Kinerja Guru .....	129
3. Pembahasan Aktivitas Siswa .....	131
4. Pembahasan Hasil Tes Belajar Siswa .....	133
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	135
B. Saran.....	139
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>142</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>144</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>184</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian.....	36
3.2 Format Instrumen Perencanaan Kinerja Guru.....	46
3.3 Format Instrumen Pelaksanaan Kinerja Guru.....	51
3.4 Format Aktivitas Siswa.....	53
3.5 Format Penilaian Tes Lari Estafet.....	54
3.6 Format Wawancara Guru.....	56
3.7 Format Wawancara Siswa.....	57
3.8 Format Catatan Lapangan.....	58
4.1 Data Awal Hasil Oservasi Perencanaan Pembelajaran.....	65
4.2 Data Awal Obsevasi Pelaksanaan Kinerja Guru.....	67
4.3 Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	69
4.4 Data Awal Observasi Pelaksanaan Lari Estafet.....	71
4.5 Format Instrumen Perencanaan Kineja Guru Siklus I.....	75
4.6 Format Instrumen Pelaksanaan Kineja Guru Siklus I.....	78
4.7 Hasil Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus I .....	80
4.8 Hasil Data Tes Pembelajaran Lari Estafet Siklus I.....	83
4.9 Rekapitulasi Persentase Perencanaan Pembelajaran Siklus I.....	86
4.10 Rekapitulasi Persentase Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	87
4.11 Rekapitulasi Data Peningkatan Aktivitas Siswa Data Awal dan Siklus I.....	88
4.12 Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Data Awal dan Siklus I.....	89
4.13 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus II.....	93
4.14 Data Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	97
4.15 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	99
4.16 Data Hasil Observasi Tes Lari Etafet Siklus II .....	102

4.17	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Perencanaan Data Awal, Siklus I dan Siklus II .....	105
4.18	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Pelaksanaan Data Awal, Siklus I dan Siklus II .....	106
4.19	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Aktivitas Siswa Data Awal, Siklus I dan Siklus II .....	107
4.20	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Hasil Belajar Siswa Data Awal, Siklus I dan Siklus II .....	108
4.21	Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus III .....	113
4.22	Data Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III .....	117
4.23	Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III.....	119
4.24	Data Observasi Hasil Tes Pembejaran Lari Estavet Siklus III.....	121
4.25	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Perencanaan Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	123
4.26	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Pelaksanaan Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	124
4.27	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Aktivitas Siswa Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	125
4.28	Rekapitulasi Persentase Peningkatan Hasil Belajar Siswa Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	126

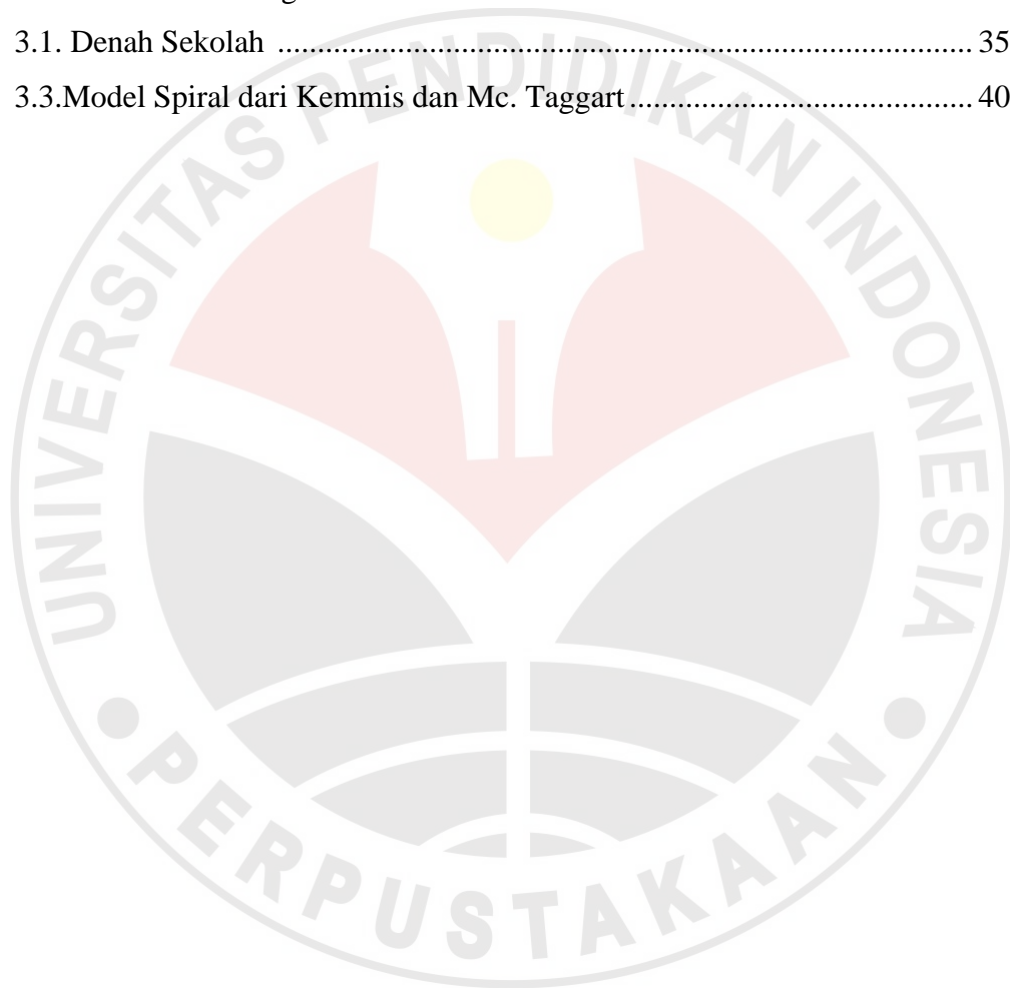
## DAFTAR DIAGRAM

<b>Diagram</b>	<b>Halaman</b>
4.1. Hasil Observasi Data Awal Perencanaaa .....	66
4.2. Hasil Observasi Data Awal Pelaksanaan.....	68
4.3. Hasil Observasi Data Awal Hasil Belajar Siswa.....	73
4.4. Perencanaan Data Awal, Siklus I dan Target .....	76
4.5. Hasil IPKG II pada Siklus Data Awal dan Siklus I.....	79
4.6. Hasil Peningkatan Aktivitas Siswa pada Data Awal dan Siklus I .....	82
4.7. Hasil Belajar Siswa pada Data Awal dan Siklus I .....	85
4.8. Peningkatan Perencanaan Data Awal, Siklus I dan Siklus II.....	94
4.9. Peninkatan Hasil Kinerja Guru pada Data Awal, Siklus I dan II.....	98
4.10. Hasil Perbandingan Aktivitas Data Awal, Siklus I dan Siklus II.....	101
4.11. Hasil Belajar Siswa pada Data Awal, Siklus I dan Siklus II.....	104
4.12. Peningkatan Perencanaan Pembelajaran Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	114
4.13. Peningkatan Pelaksanaan Kinerja Guru Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	118
4.14. Hasil Peningkatan Aktivitas Siswa Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	120
4.15. Peningkatan Hasil Belajar Siswa pada Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	123
4.16. Data Hasil Peningkatan Perencanaan Pembelajaran dari Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	128
4.17. Peningkatan Pelaksanaan Kinerja Guru Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	130
4.18. Hasil Peningkatan Aktivitas Siswa dari Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	132
4.19. Hasil Peningkatan Belajar Siswa dari Data Awal, Siklus I, Siklus II dan Siklus III .....	133



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Tongkat Estafet.....	27
2.2. Linatasan Lari Estafet.....	27
2.3. Penerimaan Tongkat Cara Visual .....	29
2.4. Penerimaan Tongkat Cara Non Visual .....	29
3.1. Denah Sekolah .....	35
3.3. Model Spiral dari Kemmis dan Mc. Taggart.....	40





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I.....	144
2. Hasil Perencanaan Pembelajaran Siklus I.....	148
3. Hasil Kinerja Guru Melaksanakan Pembelajaran Siklus I .....	149
4. Hasil Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus I.....	150
5. Data Observasi Hasil Tes Pelaksanaan Pembelajaran Lari Estafet .....	151
6. RPP Siklus II .....	152
7. Hasil Perencanaan Pembelajaran Siklus II .....	156
8. Hasil Kinerja Guru Melaksanakan Pembelajaran Siklus II .....	157
9. Hasil Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II .....	157
10. Data Observasi Hasil Tes Pelaksanaa Pembelajaran Lari Estafet II.....	159
11. RPP Siklus III .....	160
12. Hasil Perencanaan Pembelajaran Siklus III.....	164
13. Hasil Kinerja Guru Melaksanakan Pembelajaran Siklus III.....	165
14. Hasil Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus III .....	166
15. Data Observasi Hasil Tes Pelaksanaa Pembelajaran Lari Estafet III .....	167
16. Lembar Wawancara Guru .....	168
17. Lembar Wawancara Siswa .....	179
18. Catatan Lapangan .....	170
19. Surat Keterangan Penelitian .....	171
20. Surat Izin Penelitian.....	172
21. Surat Penerimaan Penelitian .....	173
22. Daftar Monitoring Bimbingan Skripsi.....	174
23. Foto-foto .....	175
24. Riwayat Hidup .....	184