

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|-----|
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| PERNYATAAN | ii |
| ABSTRAK | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH | v |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Pemecahan Masalah | 6 |
| D. Tujuan Penelitian | 6 |
| E. Manfaat Penelitian | 7 |
| F. Batasan Istilah | 8 |
| BAB II KAJIAN TEORITIS | 9 |
| A. Kajian Teoretis | 9 |
| 1. Hakikat Pendidikan | 9 |
| a. Pengertian Pembelajaran | 10 |
| b. Pengertian Pendidikan Jasmani | 12 |
| c. Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar | 13 |
| d. Manfaat Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar | 14 |
| e. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani | 17 |
| f. Manfaat Pendidikan Jasmani | 17 |
| 2. Hakikat Atletik | 19 |
| a. Pembelajaran Atletik di SD | 20 |
| b. Lari Sprint | 21 |
| c. Teknik Lari Sprint | 22 |
| d. Pembelajaran Lari Sprint | 23 |
| e. Berbagai Bentuk Pengenalan Gerakan Lari | 23 |
| f. Variasi dan Kombinasi Berbagai Bentuk Pengenalan Gerakan Lari | 24 |

| | |
|--|-----------|
| g. Mengejarkan Teknik Lari | 24 |
| h. Cara Melakukan Lari Sprint | 25 |
| i. Bentuk Latihan Akselerasi Banace Coordination (ABC) | 28 |
| B. Kajian Penelitian yang Relevan | 32 |
| C. Hipotesis Tindakan | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 35 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 35 |
| 1. Lokasi Penelitian..... | 35 |
| 2. Waktu Penelitian..... | 35 |
| B. Subjek Penelitian..... | 36 |
| C. Metode Penelitian | 37 |
| D. Desain Penelitian | 38 |
| E. Prosedur Tahapan Penelitian | 39 |
| 1. Menyusun Rancangan Tindakan | 39 |
| 2. Pelaksanaan Tindakan | 39 |
| 3. Pengamatan | 40 |
| 4. Refleksi | 40 |
| F. Instrumen Penelitian | 41 |
| 1. Pedoman Observasi | 41 |
| 2. Catatan Lapangan..... | 42 |
| 3. Pedoman wawancara..... | 42 |
| G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data | 42 |
| 1. Alat yang Digunakan | 42 |
| 2. Waktu Pelaksanaan | 43 |
| 3. Sumber Data | 43 |
| 4. Pelaksanaan Kegiatan Pengumpul Data | 44 |
| H. Validasi Data..... | 45 |
| 1. <i>Triangulasi</i> | 45 |
| 2. <i>Member Check</i> | 46 |
| 3. <i>Audit Trial</i> | 46 |
| 4. <i>Expert Opinoin</i> | 47 |
| BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN..... | 48 |
| A. Paparan Data Awal..... | 48 |
| B. Paparan Data Tindakan..... | 53 |
| 1. Paparan Data Tindakan Siklus I..... | 53 |
| a. Paparan Data Perencanaan Siklus I..... | 53 |
| b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus I..... | 56 |
| c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus I..... | 59 |
| d. Paparan Data Hasil Siklus I | 61 |

| | |
|---|------------|
| e. Analisis dan Refleksi Siklus I..... | 62 |
| 2. Paparan Data Tindakan Siklus II | 66 |
| a. Paparan Data Perencanaan Siklus II..... | 66 |
| b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus II..... | 68 |
| c. Paparan Data Aktivitas SisiwaSiklusII | 71 |
| d. Paparan Data Hasil Siklus II | 72 |
| e. Analisis dan Refleksi Siklus II | 74 |
| 3. Paparan Data Pelaksanaan Tindakan Siklus III | 77 |
| a. Paparan Data Perencanaan Siklus III | 77 |
| b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus III | 80 |
| c. Paparan Data Aktivitas SisiwaSiklusIII | 82 |
| d. Paparan Data Hasil Siklus III | 83 |
| e. Analisis dan Siklus III | 85 |
| 4. Pembahasan | 88 |
| 5. Temuan Refleksi Hasil Penelitian | 92 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 93 |
| A. Kesimpulan | 93 |
| B. Saran | 96 |
| DAFTAR PUSTAKA | 98 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 100 |
| RIWAYAT HIDUP | 140 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|-------|--|---------|
| 1.1 | Data Hasil Tes Observasi Lari sprint | 4 |
| 4.1 | Data Awal Perencanaan Pembelajaran..... | 49 |
| 4.2 | Data Awal Hasil Observasi Kinerja Guru..... | 50 |
| 4.3 | Data Awal Hasil Observasi Aktivitas Siswa..... | 51 |
| 4.4 | Data Awal Lari sprint..... | 52 |
| 4.5 | Penilaian Perencanaan Pembelajaran Siklus I..... | 54 |
| 4.6 | Data Hasil Kinerja Guru Siklus I..... | 58 |
| 4.7 | Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus I..... | 59 |
| 4.8 | Data Hasil Belajar Siswa Siklus I..... | 61 |
| 4.9 | Rekapitulasi Hasil Penilaian Perencanaan siklus I..... | 63 |
| 4.10 | Rekapitulasi Hasil Pelaksanaan siklus I..... | 64 |
| 4.11 | Rekapitulasi Hasil Aktivitas siswa siklus I..... | 65 |
| 4.12 | Rekapitulasi Hasil Gerak Dasar Lari sprint siklus I..... | 66 |
| 4.13 | Hasil Penilaian Perencanaan Pembelajaran Siklus II..... | 67 |
| 4.14 | Data Hasil Kinerja Guru Siklus II..... | 69 |
| 4.15 | Hasil Aktivitas Siswa Siklus II..... | 71 |
| 4.16 | Hasil Belajar Siswa Siklus II..... | 72 |
| 4.17 | Rekapitulasi Hasil Penilaian Perencanaan siklus II..... | 74 |
| 4.18 | Rekapitulasi Hasil Pelaksanaan siklus II..... | 75 |
| 4.19 | Rekapitulasi Hasil Aktivitas siswa siklus II..... | 75 |
| 4.20 | Rekapitulasi Hasil Gerak Dasar Lari sprint siklus II..... | 76 |
| 4.21 | Perencanaan Pembelajaran Siklus III | 78 |
| 4.22 | Hasil Kinerja Guru Siklus III..... | 80 |
| 4.23 | Hasil Aktivitas Siswa Siklus III..... | 82 |
| 4.24 | Hasil Belajar Siswa Siklus III..... | 84 |
| 4.25 | Rekapitulasi Hasil Penilaian Perencanaan siklus III..... | 86 |
| 4.26 | Rekapitulasi Hasil Pelaksanaan siklus III..... | 86 |
| 4.27 | Rekapitulasi Hasil Aktivitas siswa siklus III..... | 87 |
| 4.28 | Rekapitulasi Hasil Gerak Dasar Lari sprint siklus III..... | 87 |
| 4.29 | Rekapitulasi Hasil Penelitian secara Keseluruhan..... | 91 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 2 Posisi Bersedia Dilihat dari Dua Arah..... | 2 |
| 2 Posisi Siap..... | 2 |
| 2 Menolak dari Balok Start..... | 2 |
| 2 Memasuki Garis Finish..... | 2 |
| 2 Berjalan dengan Lutut Diangkat Tinggi..... | 2 |
| 2 Angkat Paha Tinggi ke Depan dan Belakang..... | 2 |
| 2 Menendang Pantat..... | 2 |
| 2 Angkat Pantat Sambil Jingkat..... | 3 |
| 2 Angkat Lutut dengan Pelurusan Bagian Bawah..... | 3 |
| 3 Denah SDN I Panembahan | 3 |
| 3 Bagan Model Spiral Kemmis dan Taggart | 3 |

DAFTAR DIAGRAM

| Diagram | Halaman |
|---|---------|
| 4.1 Hasil Penilaian Perencanaan Pada Data Awal dan Siklus I | 56 |
| 4.2 Hasil Penilaian Pelaksanaan Pada Data Awal dan Siklus I | 59 |
| 4.3 Hasil Penilaian Aktivitas Siswa Pada Data Awal dan Siklus I | 60 |
| 4.4 Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal dan Siklus I | 62 |
| 4.5 Hasil Perencanaan Pada Data Awal, Siklus I dan II | 68 |
| 4.6 Hasil Pelaksanaan Pada Data Awal, Siklus I dan II | 70 |
| 4.7 Hasil Aktivitas Siswa Pada Data Awal, Siklus I dan II | 72 |
| 4.8 Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal, Siklus I dan II | 73 |
| 4.9 Hasil Perencanaan Pada Data Awal, Siklus I, II dan III | 80 |
| 4.10 Hasil Pelaksanaan Pada Data Awal, Siklus I II dan III | 82 |
| 4.11 Hasil Aktivitas Siswa Pada Data Awal, Siklus I II dan III | 83 |
| 4.12 Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal dan Siklus I II dan III | 85 |

DAFTAR LAMPIRAN

LampiranHalaman

| | | |
|-----|---|-----|
| 1. | RPP Siklus I | 102 |
| 2. | RPP Siklus II..... | 104 |
| 3. | RPP Siklus III..... | 107 |
| 4. | Instrumen Perencanaan Pembelajaran..... | 110 |
| 5. | Instrumen Pelaksanaan Kinerja Guru..... | 118 |
| 6. | Instrumen Aktivitas Siswa..... | 121 |
| 7. | Instrumen Gerak Dasar <i>Tolak Peluru</i> | 123 |
| 8. | SK Pembimbing Skripsi..... | 125 |
| 9. | Surat Izin Penelitian..... | 126 |
| 10. | Surat Keterangan Penelitian..... | 127 |
| 11. | Daftar Monitoring Bimbingan Skripsi..... | 128 |
| 12. | Foto-foto Kegiatan..... | 129 |
| 13. | Daftar Riwayat Hidup..... | 134 |