

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| ABSTRAK | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH | iv |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Perumusan Masalah dan Pemecahan Masalah | 13 |
| 1. Perumusan Masalah..... | 13 |
| 2. Pemecahan Masalah | 13 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 14 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 15 |
| E. Batasan Istilah | 16 |
| | |
| BAB II TINJAUAN TEORETIS | 18 |
| A. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar..... | 18 |
| 1. Pengertian Pendidikan Jasmani..... | 18 |
| 2. Tujuan dan Fungsi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar | 20 |
| 3. Ruang Lingkup Bahan Pembelajaran..... | 21 |
| 4. Sistematisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani | 22 |
| B. Atletik di Sekolah Dasar | 25 |
| 1. Pengertian Atletik | 25 |
| 2. Nomor-nomor Atletik | 25 |
| 3. Metode Pengajaran Atletik | 25 |
| C. Kecepatan Lari Jarak Pendek..... | 27 |
| 1. Pengertian Kecepatan..... | 27 |
| 2. Pengertian Kecepatan Lari Jarak Pendek..... | 27 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Pengertian Lari Jarak Pendek..... | 28 |
| 4. Teknik Lari Jarak Pendek | 29 |
| D. Pendekatan Permainan Hitam Hijau | 33 |
| 1. Pengertian Pendekatan Permainan..... | 33 |
| 2. Pengertian Permainan | 33 |
| 3. Metodik Mengajar Permainan..... | 34 |
| 4. Permainan Hitam Hijau..... | 35 |
| a. Pengertian Permainan Hitam Hijau..... | 35 |
| b. Tujuan Permainan Hitam Hijau | 36 |
| c. Metode Permainan Hitam Hijau..... | 36 |
| E. Temuan Hasil Penelitian yang Relevan | 38 |
| F. Hipotesis Tindakan | 38 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 39 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 39 |
| 1. Lokasi Penelitian | 39 |
| 2. Waktu Penelitian | 39 |
| B. Subyek Penelitian | 40 |
| C. Metode dan Desain Penelitian | 40 |
| 1. Metode Penelitian..... | 40 |
| 2. Desain Penelitian..... | 42 |
| D. Prosedur Penelitian | 48 |
| E. Instrumen Penelitian | 50 |
| a. Lembar Observasi..... | 50 |
| b. Lembar Tes Hasil Belajar..... | 50 |
| c. Catatan Lapangan | 51 |
| F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data..... | 51 |
| 1. Teknik Pengumpulan Data | 51 |
| 2. Analisis Data | 52 |
| G. Validasi Data | 53 |
| | |
| BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN | 55 |
| A. Paparan Data Awal | 55 |
| B. Paparan Data Tindakan..... | 66 |
| 1. Paparan Data Tindakan Siklus I | 66 |
| a. Paparan Data Perencanaan Siklus I..... | 66 |
| b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus I..... | 68 |
| c. Paparan Data Hasil Siklus I | 70 |
| d. Analisis dan Refleksi Siklus I..... | 79 |

| | |
|--|------------|
| 2. Paparan Data Tindakan Siklus II | 81 |
| a. Paparan Data Perencanaan Siklus II | 81 |
| b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus II..... | 84 |
| c. Paparan Data Hasil Siklus II | 85 |
| d. Analisis dan Refleksi Siklus II..... | 93 |
| 3. Paparan Data Tindakan Siklus III..... | 96 |
| a. Paparan Data Perencanaan Siklus III | 96 |
| b. Paparan Data Pelaksanaan Siklus III | 99 |
| c. Paparan Data Hasil Siklus III..... | 100 |
| d. Analisis dan Refleksi Siklus III | 109 |
| C. Pendapat Siswa dan Guru | 111 |
| D. Pembahasan | 112 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 116 |
| A. Kesimpulan..... | 116 |
| B. Saran | 117 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 119 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 121 |
| RIWAYAT HIDUP | 156 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|--|----------------|
| 4.1 | : Data Awal Perencanaan | 56 |
| 4.2 | : Data Awal Kinerja Guru | 59 |
| 4.3 | : Data Awal Kinerja Siswa | 62 |
| 4.4 | : Data Awal hasil Observasi | 64 |
| 4.5 | : Hasil Observasi Perencanaan siklus I..... | 70 |
| 4.6 | : Hasil Tes Lari Jarak Pendek 40 Meter Pada Siklus I | 76 |
| 4.7 | : Lembar Obsevasi Kinerja Guru Siklus I | 71 |
| 4.8 | : Lembar Observasi Kinerja Siswa Siklus I..... | 74 |
| 4.9 | : Deskriptor Penilaian Kinerja Siswa | 74 |
| 4.10 | : Rangkuman Analisis Pelaksanaan Tindakan Siklus I..... | 79 |
| 4.11 | : Hasil Observasi Perencanaan siklus II | 85 |
| 4.12 | : Hasil Tes Lari Jarak Pendek 40 Meter Pada Siklus II..... | 91 |
| 4.13 | : Lembar Obsevasi Kinerja Guru Siklus II..... | 87 |
| 4.14 | : Lembar Observasi Kinerja Siswa Siklus II | 89 |
| 4.15 | : Deskriptor Penilaian Kinerja Siswa | 90 |
| 4.16 | : Rangkuman Analisis Pelaksanaan Tindakan Siklus II..... | 94 |
| 4.17 | : Hasil Observasi Perencanaan siklus III..... | 100 |
| 4.18 | : Hasil Tes Lari Jarak Pendek 40 Meter Pada Siklus III | 107 |
| 4.19 | : Lembar Obsevasi Kinerja Guru Siklus III..... | 102 |
| 4.20 | : Lembar Observasi Kinerja Siswa Siklus III..... | 104 |
| 4.21 | : Deskriptor Penilaian Kinerja Siswa | 105 |
| 4.22 | : Rangkuman Analisis Pelaksanaan Tindakan Siklus III | 109 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1.1 : Gerakan Awalan | 9 |
| 1.2 : Saat Melayang | 10 |
| 1.3 : Finish | 10 |
| 2.1 : Posisi Bersedia..... | 32 |
| 2.2 : Posisi Siap | 33 |
| 2.3 : Posisi Ya | 34 |
| 3.1 : Riset Model John Elliot | 44 |
| 3.2 : Model Kemis dan Taggart (4.bp.blogspot.com)..... | 45 |
| 3.3 : Model Kemis dan Taggart (kasbolah, 1998: 111) | 47 |
| 4.1 : Grafik Data Awal Hasil Observasi | 64 |
| 4.2 : Grafik Hasil Tes Lari Jarak Pendek Data Awal dan Siklus I | 73 |
| 4.3 : Grafik Hasil Tes Lari Jarak Pendek Pada Data Awal, Siklus I, dan Siklus II | 88 |
| 4.4 : Grafik Hasil Tes Lari Jarak Pendek Pada Data Awal, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III | 103 |
| 4.5 : Grafik Hasil Tes Lari Jarak Pendek Keseluruhan | 113 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1 Data Awa l Hasil Observasi..... | 121 |
| 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I..... | 123 |
| 3 Hasil Observasi Perencanaan Siklus I | 126 |
| 4 Hasil Tes Lari Jarak Pendek 40 Meter Siklus I | 127 |
| 5 Lembar Observasi Kinerja Guru Siklus I | 129 |
| 6 Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I | 132 |
| 7 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II | 134 |
| 8 Hasil Observasi Perencanaan Siklus II | 137 |
| 9 Hasil Tes Lari Jarak Pendek 40 Meter Siklus II | 138 |
| 10 Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II | 140 |
| 11 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III | 142 |
| 12 Hasil Observasi Perencanaan Siklus III..... | 145 |
| 13 Hasil Tes Lari Jarak Pendek 40 Meter Siklus III..... | 146 |
| 14 Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus III..... | 148 |
| 15 Dokumentasi Kegiatan Penelitian..... | 150 |