

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR DIAGRAM..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Perumusan dan Pemecahan Masalah | 9 |
| 1. Perumusan Masalah | 9 |
| 2. Pemecahan Masalah | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 10 |
| D. Manfaat Penelitian | 10 |
| E. Batasan Istilah | 11 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 13 |
| 1. Pengertian Pendidikan Jasmani..... | 13 |
| 2. Hakikat Pendidikan Jasmani | 14 |
| 3. Tujuan Pendidikan Jasmani..... | 15 |
| a. Perkembangan Pribadi | 15 |
| b. Hubungan antara Pribadi dan Lingkungan..... | 15 |
| c. Ketahanan Nasional..... | 16 |
| 4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani | 16 |
| 5. Pengertian Atletik | 17 |
| 6. Pengertian Lari <i>Sprint</i> | 19 |
| a. Teknik Start | 20 |
| b. Teknik Gerakan Lari Jarak Pendek..... | 22 |
| c. Teknik Melewati Garis Finish..... | 22 |
| 7. Pembelajaran <i>Sprint</i> di Sekolah Dasar..... | 23 |
| 8. Permainan Perangkap Batman | 25 |
| a. Pemain..... | 26 |
| b. Sifat Permainan | 26 |
| c. Alat yang Digunakan..... | 27 |
| d. Lapangan | 28 |
| e. Peraturan Permainan..... | 29 |
| f. Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> 80 Meter Melalui Permainan Perangkap Batman..... | 29 |
| B. Kajian Praktis | 31 |
| C. Hipotesis Tindakan | 33 |

| | |
|--|----|
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian | 34 |
| 1. Lokasi Penelitian | 34 |
| 2. Waktu Penelitian | 34 |
| B. Subjek Penelitian | 35 |
| C. Metode dan Desain Penelitian | 36 |
| 1. Metode Penelitian | 36 |
| 2. Desain Penelitian..... | 37 |
| D. Prosedur Penelitian | 39 |
| 1. Tahap Perencanaan Tindakan | 40 |
| 2. Tahap Pelaksanaan Tindakan | 40 |
| 3. Observasi | 41 |
| 4. Analisis dan Refleksi..... | 41 |
| E. Instrumen Penelitian | 42 |
| 1. Observasi | 42 |
| 2. Format Observasi | 43 |
| a. Observasi Perencanaan Pembelajaran | 43 |
| b. Observasi Pelaksanaan Kinerja Guru | 43 |
| c. Observasi Aktifitas Siswa | 43 |
| 3. Format Wawancara | 43 |
| 4. Catatan Lapangan..... | 43 |
| F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data | 44 |
| 1. Pengolahan Data Proses | 44 |
| 2. Analisis Data | 44 |
| 3. Validasi Data | 45 |
| BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN | |
| A. Paparan Data Awal | 46 |
| 1. Paparan Data Awal Perencanaan Pembelajaran | 46 |
| 2. Paparan Data Awal Kinerja Guru | 46 |
| 3. Paparan Data Awal Aktivitas Siswa | 47 |
| 4. Paparan Data Awal Hasil Tes | 47 |
| B. Paparan Data Tindakan | 49 |
| 1. Paparan Data Siklus I | 49 |
| a. Paparan Data Perencanaan Pembelajaran Siklus I | 49 |
| b. Paparan Data Kinerja Guru Siklus I..... | 52 |
| c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus I | 56 |
| d. Paparan Data Hasil Belajar Siswa Siklus I | 58 |
| e. Paparan Data Analisis dan Refleksi Siklus I..... | 61 |
| 1) Analisis dan Refleksi Perencanaan Pembelajaran Siklus I..... | 62 |
| 2) Analisis dan Refleksi Pelaksanaan Kinerja Guru Siklus I | 64 |
| 3) Analisis dan Refleksi Pelaksanaan Aktivitas Siswa Siklus I..... | 66 |
| 4) Analisis dan Refleksi Hasil Belajar Siswa Siklus I | 68 |
| 2. Paparan Data Siklus II | 70 |
| a. Paparan Data Perencanaan Pembelajaran Siklus II..... | 71 |
| b. Paparan Data Kinerja Guru Siklus II | 73 |

| | |
|--|---------|
| c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus II..... | 78 |
| d. Paparan Data Hasil Belajar Siswa Siklus II..... | 80 |
| e. Paparan Data Analisis dan Refleksi Siklus II..... | 83 |
| 1) Analisis dan Refleksi Perencanaan Pembelajaran Siklus II..... | 83 |
| 2) Analisis dan Refleksi Kinerja Guru Siklus II | 85 |
| 3) Analisis dan Refleksi Aktivitas Siswa Siklus II | 87 |
| 4) Analisis dan Refleksi Hasil Belajar Siswa Siklus II..... | 89 |
| 3. Paparan Data Siklus III | 92 |
| a. Paparan Data Perencanaan Pembelajaran Siklus III..... | 92 |
| b. Paparan Data Kinerja Guru Siklus III..... | 94 |
| c. Paparan Data Aktivitas Siswa Siklus III | 97 |
| d. Paparan Data Hasil Belajar Siswa Siklus III..... | 99 |
| e. Paparan Data Analisis dan Refleksi Siklus III | 103 |
| 1) Analisis dan Refleksi Perencanaan Pembelajaran Siklus III | 103 |
| 2) Analisis dan Refleksi Kinerja Guru Siklus III | 104 |
| 3) Analisis dan Refleksi Aktivitas Siswa Siklus III..... | 106 |
| 4) Analisis dan Refleksi Hasil Belajar Siswa Siklus III..... | 107 |
| C. Pembahasan | 108 |
| 1. Pembahasan Perencanaan Pembelajaran | 108 |
| 2. Pembahasan Kinerja Guru..... | 110 |
| 3. Pembahasan Aktivitas Siswa..... | 114 |
| 4. Pembahasan Hasil Belajar Siswa | 116 |
| 5. Temuan Hasil Refleksi Penelitian..... | 119 |
| 6. Pembuktian Hipotesis..... | 121 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 122 |
| B. Saran..... | 123 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 127 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 129-204 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 205 |

DAFTAR TABEL

Tabel

| | |
|---|-----|
| 1.1 Hasil Awal Tes Pembelajaran Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 80 Meter | 6 |
| 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian | 35 |
| 4.1 Data Awal Tes Hasil Tes Gerak Dasar Lari <i>Sprint</i> 80 meter..... | 48 |
| 4.2 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus I | 50 |
| 4.3 Data Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus I..... | 54 |
| 4.4 Data Hasil Observasi Aktifitas Siswa Siklus I..... | 56 |
| 4.5 Data Hasil Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus I | 59 |
| 4.6 Rekapitulasi Hasil Perencanaan Pembelajaran Siklus I..... | 62 |
| 4.7 Rekapitulasi Hasil Kinerja Guru Siklus I..... | 65 |
| 4.8 Rekapitulasi Hasil Aktifitas Siswa Siklus I | 67 |
| 4.9 Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus I..... | 68 |
| 4.10 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus II | 72 |
| 4.11 Data Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus II..... | 76 |
| 4.12 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II..... | 78 |
| 4.13 Data Hasil Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus II..... | 81 |
| 4.14 Rekapitulasi Hasil Perencanaan Pembelajaran Siklus II..... | 84 |
| 4.15 Rekapitulasi Hasil Kinerja Guru Siklus II | 86 |
| 4.16 Rekapitulasi Hasil Aktivitas Siswa Siklus II | 88 |
| 4.17 Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus II..... | 89 |
| 4.18 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus III | 93 |
| 4.19 Data Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus III..... | 96 |
| 4.20 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III..... | 98 |
| 4.21 Data Hasil Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus III | 100 |
| 4.22 Rekapitulasi Hasil Perencanaan Pembelajaran Siklus III | 103 |
| 4.23 Rekapitulasi Hasil Kinerja Guru Siklus III..... | 105 |
| 4.24 Rekapitulasi Hasil Aktivitas Siswa Siklus III | 106 |
| 4.25 Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Siklus III..... | 107 |

DAFTAR GAMBAR

Gambar

| | |
|--|----|
| 2.1 Langkah-Langkah pada Saat Berlari | 18 |
| 2.2 Start Jongkok (<i>Medium Start</i>) pada Lari Sprint | 20 |
| 2.3 Start Pendek | 20 |
| 2.4 Start Menengah | 21 |
| 2.5 Start Panjang | 25 |
| 2.6 Teknik Melawati Garis Finish..... | 22 |
| 2.7 Simpai-Simpai yang Diletakkan di Tanah sebagai Perangkap | 27 |
| 2.8 Pemain Berlomba dalam Permainan yang Dibuat untuk Pembelajaran Lari <i>Sprint</i> | 29 |
| 3.1 Model Rancangan Kemmis <i>and</i> Mc. Taggart | 38 |

DAFTAR DIAGRAM

Diagram

| | |
|--|-----|
| 4.1 Tingkat Kelulusan Siswa Siklus I | 70 |
| 4.2 Tingkat Kelulusan Siswa Siklus II | 90 |
| 4.3 Tingkat Kelulusan Siswa Siklus III | 108 |



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

| | |
|--|-----|
| 1. Format Observasi dan Deskriptor Perencanaan Pembelajaran..... | 129 |
| 2. Format Observasi dan Deskriptor Kinerja Guru | 137 |
| 3. Format Observasi dan Deskriptor Aktifitas Siswa | 141 |
| 4. Format Observasi dan Deskriptor Hasil Belajar..... | 143 |
| 5. Format Observasi Catatan Lapangan | 146 |
| 6. Format Observasi Wawancara..... | 148 |
| 7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I..... | 150 |
| 8. Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus I | 154 |
| 9. Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus I | 156 |
| 10. Hasil Observasi Aktifitas Siswa Siklus I..... | 158 |
| 11. Hasil Observasi Hasil Belajar Siklus I | 159 |
| 12. Hasil Observasi Catatan Lapangan..... | 160 |
| 13. Hasil Observasi Wawancara Siswa Siklus I..... | 161 |
| 14. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II | 163 |
| 15. Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus II..... | 168 |
| 16. Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus II..... | 170 |
| 17. Hasil Observasi Aktifitas Siswa Siklus II | 172 |
| 18. Hasil Observasi Hasil Belajar Siklus II..... | 174 |
| 19. Hasil Observasi Catatan Lapangan II..... | 175 |
| 20. Hasil Observasi Wawancara Siswa Siklus II | 176 |
| 21. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus III..... | 178 |
| 22. Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus III..... | 184 |
| 23. Hasil Observasi Kinerja Guru Siklus III | 185 |
| 24. Hasil Observasi Aktifitas Siswa Siklus III | 187 |
| 25. Hasil Observasi Hasil Belajar Siklus III..... | 189 |
| 26. Hasil Observasi Catatan Lapangan III..... | 190 |
| 27. Hasil Observasi Wawancara Siswa Siklus III | 191 |
| 28. Surat Izin Penelitian | 193 |
| 29. SK Pembimbing | 194 |
| 30. Monitoring Bimbingan | 195 |
| 31. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian | 196 |
| 32. Foto-Foto Kegiatan..... | 197 |