

Catatan Aktifitas Siswa MTs Sudirman Jimbaran Dalam Proses Pembelajaran
Lari Jarak Pendek

NO	NAMA	L/P	KEGIATAN SISWA			
			HASIL LARI	AKTIF	SEDANG	PASIF
1	Adi					
2	Ahmad Syahron Mashur					
3	Ahmat Yasin					
4	Ali Sukron					
5	Aprilia Ambarwati					
6	Arba Rizza Alfaqih					
7	Devi Ika Fadia					
8	Devi Triya Nitasari					
9	Didin Adimas Roy					
10	Endang Fatmawati					
11	Ferry Bagus Setiawan					
12	Gotama Endradata					
13	Guril Mukhajalin					
14	Ica Purwanti					
15	Intan Kurniasari					
16	Iva Alviyanti					
17	Muhammad Taufiqurrohim					
18	Mauliya Ngizatus Salma					
19	Mayang Diananingtyas					
20	Muchamad Nurfaizin					
21	Muhamad Wafiq Azizi					
22	Rizal Adi Putra					
23	Selvia Rohmah Latif Al Maghfiroh					
24	Silva Yhuga Pratama					
25	Surya Handika					
26	Tri Rahmawati					
27	Yulvikar Anandi Setyawan					
28	Muhammad Ali Ardiansyah					
29						
30						

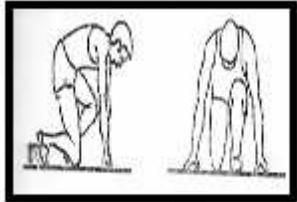
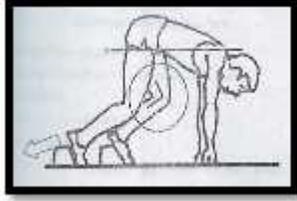
FOTO PENELITIAN



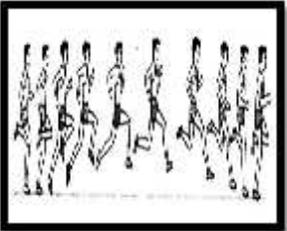


Lampiran 3 Instrumen Pengambilan Data

Rubrik Penilaian Hasil Belajar *lari sprint*

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	PENILAIAN
1	<p>Sikap start pada aba-aba "Bersedia".</p> 	<p>1) Posisi kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak kaki depan senyaman mungkin dari garis start. ➤ Lutut kaki belakang menyentuh tanah dengan posisi senyaman mungkin <p>2) Posisi tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kedua tangan di tanah sedikit lebar dari bahu ➤ Jari lurus dan rapat membentuk huruf V terbalik dan berada sedikit di belakang garis. <p>3) Posisi tubuh</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Punggung agak membengkok. ➤ Tubuh rileks dan tidak kaku <p>4) Posisi kepala</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kepala datar dengan punggung ➤ Pandangan mata menatap lurus kebawah. 	<p>Nilai Total 4</p>
2	<p>Sikap start pada aba-aba "Siap".</p> 	<p>1) Posisi kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lutut diangkat keatas ➤ Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat <p>2) Posisi tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kedua lengan menopang berat badan 	<p>Nilai Total 4</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posisi tangan lurus 	
		3) Posisi tubuh <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelari mengangkat panggul sehingga posisi panggul lebih tinggi dari pada bahu ➤ Bahu sedikit kedepan dari kedua tangan 	
		4) Posisi kepala <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kepala rileks. ➤ Pandangan kedepan 	
3	<p>Sikap start pada aba-aba "Ya".</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Posisi kaki <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kaki depan menumpu pada balok start ➤ Kaki belakang diayun kedepan dengan cepat 2) Posisi tangan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Angkat kedua tangan dari tanah ➤ Ayunkan kedua tangan kedepan bergantian 3) Posisi tubuh <ul style="list-style-type: none"> ➤ Badan seolah-olah akan jatuh kedepan. ➤ Sikap badan condong kedepan 4) Posisi kepala <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kepala mengikuti posisi tubuh ➤ Pandangan mengikuti posisi kepala 	<p>Nilai Total 4</p>

4	<p>Sikap Berlari.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Posisi kaki <ul style="list-style-type: none"> ➤ Langkah kaki sepanjang mungkin dan selanjutnya keseimbangan badan tetap dijaga maka kaki gerakannya tetep cepat ➤ Lari dengan menggunakan ujung kaki 2) Posisi tangan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gerakan kedua lengan diayun kedepan dan belakang ➤ Jari- jari tangan rileks dan lurus rapat membuka 3) Posisi tubuh <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berat badan sedikit condong kedepan. ➤ Sikap badan rileks 4) Posisi kepala <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kepala lurus kedepan ➤ Pandangan mata fokus kedepan 5) Koordinasi kaki dan tangan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayunan tangan dan kaki maksimal ➤ Ritme ayunan kaki dan tangan seirama. 	<p>Nilai Total 4</p>
5	<p>Sikap Finish.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Posisi kaki <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lari secepatnya tanpa mengubah sikap lari. ➤ Langkah kaki stabil dan panjang. 2) Posisi tangan <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tangan keduanya-duanya diayunkan kebawah belakang dengan kecepatan 	<p>Nilai Total 4</p>

	tetap tinggi	
	➤ Sikap tangan rileks	
	3) Posisi tubuh	
	➤ Dada dicondongkan kedepan	
	➤ Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan atas sehingga bahu sebelah maju kedepan kecepatan tetap tinggi dan pandangan lurus kedepan.	
	4) Posisi kepala	
	➤ Posisi kepala mengikuti putaran dada	
	➤ Pandangan mengikuti kepala	
Jumlah Nilai Total		20

- Nilai 5 : apabila semua kriteria dilakukan
- Nilai 4:Apabila salah satu kriteriatidakdilakukan.
- Nilai 3: Jika tiga kriteria dilakukan secara benar.
- Nilai 2: Jika hanya dua kriteria dilakukan secara benar.
- Nilai 1: Jika hanya satu kriteria dilakukan secara benar.
- Nilai 0: Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.
- Skor maksimal yang diperoleh 25
- NA (nilai akhir) = $\frac{Jl}{Jl} \frac{NS}{NS} \frac{R}{R} \times 100\%$

LEMBAR PENGAMATAN AFEKTIF SISWA SAAT PEMBELAJARAN

Mata Pelajaran : penjasorkes

Materi :lari sprint

Tanggal :

Pengamat :

Petunjuk

1. Lembar pengamatan di lapangan diisi oleh guru kolaborator dan guru penjasorkes dengan memberi skor/nilai dengan rentang nilai yang sudah ditentukan .
2. Pengamatan mencakup aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung. Bagaimanakah siswa dapat menempatkan dirinya saat pembelajaran berlangsung, serta saran yang dapat digunakan dalam tindakan selanjutnya.
3. Rentangan nilai pengamatan mulai dari :

1 = Tidak Baik	4 = Baik
2 = Kurang Baik	5 = Sangat Baik
3 = Cukup Baik	
4. Rentang nilai akhir mulai dari :

65 = tidak baik	85 - 94 = Baik
65 - 74 = Kurang Baik	95 - 100 = Sangat Baik
75 - 84 = Cukup Baik	
5. Saran mohon diisi

LEMBAR PENGAMATAN SISWA

No	Nama Siswa	Penilaian afektif				Total skor	Nilai afektif
		A	B	C	D		
1	Adi						
2	Ahmad Syahron Mashur						
3	Ahmat Yasin						
4	Ali Sukron						
5	Aprilia Ambarwati						
6	Arba Rizza Alfaqih						
7	Devi Ika Fadia						
8	Devi Triya Nitasari						
9	Didin Adimas Roy						
10	Endang Fatmawati						
11	Ferry Bagus Setiawan						
12	Gotama Endradata						
13	Guril Mukhajalin						
14	Ica Purwanti						
15	Intan Kurniasari						
16	Iva Alviyanti						
17	Muhammad Taufiqurrohim						
18	Mauliya Ngizatus Salma						
19	Mayang Diananingtyas						
20	Muchamad Nurfaizin						
21	Muhamad Wafiq Azizi						
22	Rizal Adi Putra						
23	Selvia Rohmah Latif Al Maghfiroh						
24	Silva Yhuga Pratama						

25	Surya Handika						
26	Tri Rahmawati						
27	Yulvikar Anandi Setyawan						
28	Muhammad Ali Ardiansyah						
29							
30							

Keterangan: skor maksimal = 20

total skor = jumlah nilai (A+B+C+D)

Nilai Afektif = total skor : 2

Saran Umum

Kab. Semarang,.....januari 2013

Tim penilai

.....

Lampiran Rentan Penentuan Skala Penilaian

A. Berkomunikasi dengan sopan dalam proses pembelajaran dengan penentuan skala penilaian:

- 5 → Berkomunikasi dengan Bahasa Indonesia dengan baik dan benar
- 4 → Berkomunikasi dengan bahasa Indonesia dan sesekali menggunakan bahasa daerah (semarang)
- 3 → Berkomunikasi dalam bahasa daerah (semarang)
- 2 → Berkomunikasi dalam bahasa Indonesia dengan membentak
- 1 → Berkomunikasi dengan bahasa daerah (semarang) dengan membentak

B. Sisiwa memperhatikan penjelasan, dengan rentan penentuan skala penilaian:

- 5 → Memperhatikan penjelasan guru
- 4 → Memperhatikan penjelasan guru namun sesekali masih mengobrol dengan teman
- 3 → Memperhatikan penjelasan guru namun sesekali masih mengganggu teman
- 2 → Mengobrol dengan teman dan sesekali memperhatikan guru
- 1 → Bermain sendiri tidak memperhatikan penjelasan guru

C. Respon atas penjelasan atau pertanyaan guru dengan rentan penentuan skala penilaian:

- 5 → Selalu aktif bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru dengan benar
- 4 → Selalu aktif bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru dengan benar dan salah
- 3 → Hanya aktif bertanya saja
- 2 → Tidak aktif bertanya namun sesekali masih menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru
- 1 → Tidak aktif dalam pembelajaran baik bertanya maupun menjawab dan cenderung pendiam

D. Disiplin (melakukan latihan dan mengikuti semua peraturan yang telah ditentukan), dengan rentan penentuan skala penilaian:

- 5 → Disiplin mengikuti aturan yang telah ditentukan
- 4 → Disiplin namun sesekali masih melanggar aturan
- 3 → Cukup disiplin
- 2 → Kurang disiplin
- 1 → Tidak disiplin bertindak semaunya sendiri

Nilai Awal Hasil Belajar Lari Cepat

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Adi	69	Tidak Tuntas
2	Ahmad Syahron Mashur	79	Tuntas
3	Ahmat Yasin	80	Tuntas
4	Ali Sukron	67	Tidak Tuntas
5	Aprilia Ambarwati	81	Tuntas
6	Arba Rizza Alfaqih	82	Tuntas
7	Devi Ika Fadia	78	Tuntas
8	Devi Triya Nitasari	40	Tidak Tuntas
9	Didin Adimas Roy	61	Tidak Tuntas
10	Endang Fatmawati	52	Tidak Tuntas
11	Ferry Bagus Setiawan	84	Tuntas
12	Gotama Endradata	66	Tidak Tuntas
13	Guril Mukhajalin	58	Tidak Tuntas
14	Ica Purwanti	45	Tidak Tuntas
15	Intan Kurniasari	51	Tidak Tuntas
16	Iva Alviyanti	62	Tidak Tuntas
17	Muhammad Taufiqurrohimi	44	Tidak Tuntas
18	Mauliya Ngizatus Salma	63	Tidak Tuntas
19	Mayang Diananingtyas	77	Tuntas

20	Muchamad Nurfaizin	59	Tidak Tuntas
21	Muhamad Wafiq Azizi	60	Tidak Tuntas
22	Rizal Adi Putra	58	Tidak Tuntas
23	Selvia Rohmah Latif Al Maghfiroh	57	Tidak Tuntas
24	Silva Yhuga Pratama	46	Tidak Tuntas
25	Surya Handika	55	Tidak Tuntas
26	Tri Rahmawati	64	Tidak Tuntas
27	Yulvikar Anandi Setyawan	43	Tidak Tuntas
28	Muhammad Ali Ardiansyah	62	Tidak Tuntas
Jumlah rata-rata kelas		62,3	
Jumlah siswa yang tuntas		7	
Jumlah siswa yang tidak tuntas		21	
Persentase kelulusan		25 %	



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 114/Kep-FKIP/XI/2017**

Tentang :

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan** : Rapat pimpinan Fakultas pada hari Senin tanggal 6 November 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP : 10.11.1.0204
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Yudhi Purnama, M.Pd
NIP : 10.16.1.0364
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b
Jabatan Fungsional : -

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Abidhin Hamardikawan
NIM : 138010296
Topik/Judul : Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Menggunakan Metode Bermain Lari Hitam Putih Untuk Siswa Kelas IV SD Negeri Wonoyoso, Kec. Pringapus Kab. Semarang.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang

Pada Tanggal : 7 November 2017

Dekan FKIP

Universitas Wahid Hasyim Semarang



Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP 10.11.1.0204

Tembusan:

1. Pembimbing I dan II.
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MTs Sudirman Jimbaran
Mata Pelajaran : (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)
Kelas/Semester : VII/ 1 (Satu)
Materi Pokok : Atletik (Lari Jarak Pendek)
Alokasi Waktu : 1 x 3 JP (3 X 45 menit)

Kompetensi Inti

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada

bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

Kompetensi Dasar

3.1 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu ketrampilan atletik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu ketrampilan atletik dengan koordinasi gerak yang baik.

Indikator

- Menjelaskan tahapan teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Melakukan latihan teknik dasar gerakan start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

- Melakukan variasi dan kombinasi teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Melakukan Atletik (Lari Jarak Pendek) dengan peraturan yang dimodifikasi.

Tujuan Pembelajaran

Melalui proses mencari informasi, menanya, dan berdiskusi siswa dapat:

- Menjelaskan tahapan teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menemukan variasi dan kombinasi teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

Melalui proses mencoba, mengasosiasi, dan mengomunikasikan siswa dapat:

- Menemukan dan mendapatkan pengalaman gerak tahapan teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Menemukan pengalaman gerak dari latihan variasi dan kombinasi teknik start, gerakanlari, memasukugaris finish serta sikap tubuh baik dan benar

pada waktu melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik teknik tersebut.

- Menganalisa kelebihan dan kelemahan variasi dan kombinasi teknik start, gerakanlari,
- memasukugaris finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut

Materi Pembelajaran

- **Fakta**

1. Sejarah perkembangan Atletik dunia dan di Indonesia
2. Pertandingan Atletik (Lari Jarak Pendek) baik langsung atau melalui media elektronik
3. Melihat Latihan teknik pada klub Atletik (Lari Jarak Pendek) atau melalui media elektronik

- **Konsep**

1. Teknik Start
2. Teknik Gerakan Lari
3. Teknik Memasuki garis finish

- **Prinsip**

1. Melakukan gerakan start untuk nomer lari jarak pendek dengan baik dan benar.
2. Melakukan gerakan lari dengan koordinasi ayunan tangan dan gerakan kaki dengan baik dan benar.

3. Melakukan gerakan memasuki garis finish dengan baik dan benar.

4. Menempatkan posisi badan yang baik dan benar.

- **Prosedur**

1. Sikap awal

2. Sikap tubuh

3. Sikap akhir atau gerakan lanjutan

4. Bermain Atletik (Lari Jarak Pendek) dengan peraturan yang sederhana/dimodifikasi

Metode Pembelajaran

- Demonstrative parsial dan Eksperimen
- Latihan teknik perorangan dan berpasangan/berkelompok
- Penugasan
-

Alat/Media/Bahan

- Alat : Peluit, lapangan, stopwatch, bendera, corong
- Bahan ajar : Buku pegangan Penjasorkes jilid 1, video pembelajaran teknik /ketrampilan Atletik, youtube dan lainnya.

Langkah Kegiatan/Skenario Pembelajaran

- Setelah mereview hasil pencapaian kompetensi (KD) sebelumnya, siswa melakukan latihan teknik dasar Atletik (Lari Jarak Pendek)yaitu : start,

gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.

- Selanjutnya melalui diskusi, mendefinisikan konsep teknik dasar start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Memecahkan masalah teknik dasar start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh pada waktu melakukan latihan teknik tersebut.
- Melalui praktik siswa dapat menentukan variasi latihan teknik start, gerakan lari, memasuki garis finish serta sikap tubuh yang baik dan benar pada waktu melakukan latihan teknik tersebut. Bekerjasama, berkomunikasi dan bekerja dengan teliti, jujur dan penuh tanggung jawab.

Pertemuan pertama

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan• Menyampaikan tujuan pembelajaran• Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman setelah melihat/melakukan latihan teknik dasar Atletik (Lari Jarak Pendek) dari berbagai sumber.• Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari• Melakukan pemanasan.	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok</i> 	
<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati • Menanya • Mencoba • Mengasosiasi • Mengomunikasikan 	105 menit
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta peserta didik menyimpulkan teknik dasar Atletik (Lari Jarak Pendek) yang baik dan benar. • Evaluasi • Memberikan tugas pengamatan variasi latihan teknik dasar Atletik (Lari Jarak Pendek) dan Atletik (Lari Jarak Pendek) melalui media baca , video atau internet. • Mengingatkan materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar Atletik (Lari Jarak Pendek) 	15 menit

Pertemuan Kedua

Rincian Kegiatan	Waktu
<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya • Membahas tugas pengamatan yang telah dikerjakan di rumah • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu variasi latihan teknik dasar lari jarak pendek • Membagi peserta didik ke dalam kelompok 	15 menit
<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dan Menanya • Mencoba • Mengasosiasi • Mengomunikasikan 	105 menit
<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain Atletik (Lari Jarak Pendek)dancara variasi teknik dasar yang baik dan benar. • Memberikan evaluasi 	15 menit

Penilaian

1. Mekanisme dan prosedur

Penilaian dilakukan dari proses dan hasil. Penilaian proses dilakukan melalui observasi kerja kelompok, kinerja latihan teknik, dan laporan tertulis. Sedangkan penilaian hasil dilakukan melalui tes praktik. Aspek dan Instrumen penilaian

Instrumen observasi menggunakan lembar pengamatan dengan fokus utama pada aktivitas dalam kelompok, tanggungjawab, dan kerjasama.

Instrumen kinerja portofolio menggunakan lembar makalah dengan fokus utama pada kedalaman materi dan kelengkapan teknik latihan dasar serta variasi latihannya.

Instrumen tes menggunakan tes praktik dan tes lisan serta tes tertulis

2. Contoh Instrumen (Terlampir)

Sumber/Referensi

Buku Pegangan Kurikulum 2013 Penjasorkes Jilid 1

Buku Teknik ketrampilan Atletik/ Penunjang Aktivitas siswa

Keterangan :

Sangat baik : 4

Baik : 3

Cukup : 2

Kurang : 1

Pembobotan nilai :

$$\frac{\text{Jumlahskor yang diperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 100$$

Ketuntasan minimal yang diperoleh skor 18 atau nilai 77

Mengetahui,
Guru penjasorkes

Kab Semarang, 2018
Guru

Enggar Kurniawan, S.Pd
NIP. 19591030 198403 1 004

Abidhin Hamardikawan
NIM. 148010033

Nilai Akhir Hasil Siklus I

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Adi	68,33	Tidak Tuntas
2	Ahmad Syahron Mashur	81,67	Tuntas
3	Ahmat Yasin	80	Tuntas
4	Ali Sukron	68,9	Tidak Tuntas
5	Aprilia Ambarwati	78,33	Tuntas
6	Arba Rizza Alfaqih	81,1	Tuntas
7	Devi Ika Fadia	76,67	Tuntas
8	Devi Triya Nitasari	64,43	Tidak Tuntas
9	Didin Adimas Roy	75,57	Tuntas
10	Endang Fatmawati	63,33	Tidak Tuntas
11	Ferry Bagus Setiawan	68,9	Tidak Tuntas
12	Gotama Endradata	76,1	Tuntas
13	Guril Mukhajalin	73,33	Tidak Tuntas
14	Ica Purwanti	70,57	Tidak Tuntas
15	Intan Kurniasari	76,67	Tuntas
16	Iva Alviyanti	74,43	Tidak Tuntas
17	Muhammad Taufiqurrohim	70	Tidak Tuntas
18	Mauliya Ngizatus Salma	75	Tuntas
19	Mayang Diananingtyas	78,9	Tuntas
20	Muchamad Nurfaizin	61,67	Tidak Tuntas
21	Muhamad Wafiq Azizi	67,77	Tidak Tuntas
22	Rizal Adi Putra	75	Tuntas
23	Selvia Rohmah Latif Al Maghfiroh	66,1	Tidak Tuntas
24	Silva Yhuga Pratama	62,23	Tidak Tuntas
25	Surya Handika	68,9	Tidak Tuntas
26	Tri Rahmawati	75,57	Tuntas
27	Yulvikar Anandi Setyawan	70	Tidak Tuntas
28	Muhammad Ali Ardiansyah	76,67	Tuntas
Jumlah rata-rata kelas			72

Nilai Akhir Hasil Siklus II

No	Nama	Nilai	Keterangan
1	Adi	85	Tuntas
2	Ahmad Syahron Mashur	88,9	Tuntas
3	Ahmat Yasin	84,43	Tuntas
4	Ali Sukron	80,57	Tuntas
5	Aprilia Ambarwati	88,9	Tuntas
6	Arba Rizza Alfaqih	85	Tuntas
7	Devi Ika Fadia	83,9	Tuntas
8	Devi Triya Nitasari	74,43	Tidak Tuntas
9	Didin Adimas Roy	90,57	Tuntas
10	Endang Fatmawati	73,33	Tidak Tuntas
11	Ferry Bagus Setiawan	85,57	Tuntas
12	Gotama Endradata	88,9	Tuntas
13	Guril Mukhajalin	87,23	Tuntas
14	Ica Purwanti	80,57	Tuntas
15	Intan Kurniasari	82,23	Tuntas
16	Iva Alviyanti	88,9	Tuntas
17	Muhammad Taufiqurrohim	80,57	Tuntas
18	Mauliya Ngizatus Salma	80,57	Tuntas
19	Mayang Diananingtyas	82,23	Tuntas
20	Muchamad Nurfaizin	80	Tuntas
21	Muhamad Wafiq Azizi	74,43	Tidak Tuntas
22	Rizal Adi Putra	90,57	Tuntas
23	Selvia Rohmah Latif Al Maghfiroh	81,1	Tuntas
24	Silva Yhuga Pratama	80,57	Tuntas
25	Surya Handika	85,57	Tuntas
26	Tri Rahmawati	82,23	Tuntas
27	Yulvikar Anandi Setyawan	83,33	Tuntas
28	Muhammad Ali Ardiansyah	87,23	Tuntas
Jumlah rata-rata kelas		83	



YAYASAN PUSAT PENDIDIKAN ISLAM SUDIRMAN (YAPPIIS)

MTs. SUDIRMAN JIMBARAN

STATUS : TERAKREDITASI B

Alamat: Jl Raya Blater – Jimbaran No.05 Kec. Bandungan Kab.Semarang Telp.(0298)7136286

e-mail: sudirmanjimbaran@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : K.24/D80/MTs.S/IV/2018

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : H. Shobirin, MPd.I
NIP : 197304032000031001
Jabatan : Kepala MTs. Sudirman Jimbaran

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Abidin Hamardikawan
NIM : 148010033
Jurusan : PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

Yang tersebut diatas telah benar-benar melakukan penelitian di MTs.Sudirman Jimbaran selama 1 bulan tertanggal 19 Pebruari – 19 Maret 2018. Untuk melengkapi skripsi yang berjudul '*Upaya Peningkatan hasil belajar lari cepat dengan metode bermain maling dan hansip untuk siswa kelas VII MTs.Sudirman Jimbaran Tahun 2017/2018*'.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jimbaran, 25 April 2018

Kepala Madrasah



H. SHOBIRIN, MPd.I

NIP.197304032000031001

Angket Kuesioner Lapangan

Nama Sekolah :

Nama :

Usia :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk : Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (x) !

1. Apakah nomor perlombaan lari jarak pendek juga disebut *sprinter*?
 - a. Ya
 - b. Tidak

2. Apakah Atlet lari jarak pendek itu disebut disebut *runner*?
 - a. Ya
 - b. Tidak

3. Pada waktu melakukan start jongkok posisi kaki yang berada di depan adalah kaki terkuat.
 - a. Benar
 - b. Salah

4. Dari beberapa jenis start, start jongkok digunakan untuk lari jarak jauh.
 - a. Benar
 - b. Salah

5. Cara memasuki garis finish yang banyak dilakukan oleh atlet lari jarak pendek adalah menjatuhkan salah satu kaki tepat digaris finish
 - a. Benar
 - b. Salah

6. “Bersedia- Siap – Ya” merupakan aba-aba dari start lari jarak pendek.
 - a. Benar
 - b. Salah

7. Teknik melakukan lari cepat menempuh jarak 100 m adalah lengan siku memuka sejajar dengan bahu, langkah cepat, pendek, dan rendah.
 - a. Benar
 - b. Salah

8. Timer adalah petugas pada perlombaan lari yang bertugas memberangkatkan pelari
 - a. Benar
 - b. Salah

9. Sikap kepala pada saat melakukan start jongkok adalah seluruh telapak menyentuh tanah
 - a. Benar
 - b. Salah
10. Teknik Mencapai finish dalam perlombaan lari dilakukan dengan cara mendahulukan dada dengan posisi membusungkan dada
 - a. Benar
 - b. Salah
11. Pada saat berlari supaya mendapatkan kecepatan maksimal dan untuk memudahkan berat badan ke muka, badan harus dicondongkan ke depan.
 - a. Benar
 - b. Salah
12. Semakin cepat seorang pelari, posisi badan pun harus semakin ditegakan
 - a. Benar
 - b. Salah
13. Induk organisasi atletik dunia adalah FIBA
 - a. Benar
 - b. Salah
14. Apakah seorang perlari jarak pendek harus selalu berada pada lintasan saat berlari dalam perlombaan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
15. Bunch start disebut juga start jongkok
 - a. Benar
 - b. Salah
16. Saya lebih senang pembelajaran penjas khususnya pada saat materi atletik sambil bermain
 - a. Ya
 - b. Tidak
17. Dengan bentuk model permainan saya lebih dapat memahami apa yang menjadi inti materi pembelajaran.
 - a. Ya
 - b. Tidak
18. Pembelajaran menggunakan bentuk permainan yang disajikan dalam pemberian materi membuat saya merasa tidak nyaman.
 - a. Ya
 - b. Tidak



UNIVERSITAS WAHID HASYIM

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680

Nomor : 20/K.02/UWH/I/2018

Semarang, 15 Februari 2018

Lamp. : -

Hal : Izin penelitian

Kepada Yth :

Kepala MTs Sudirman Jimbaran Kab. Semarang

di

Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin.

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

Nama : Abidin Hamardikawan

NIM : 148010033

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

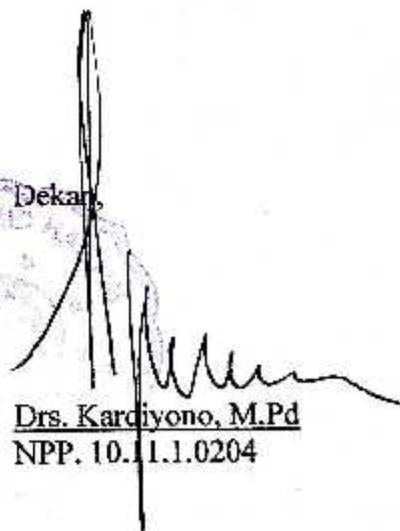
“Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Dengan Metode Bermain Maling dan Hansip Untuk Siswa Kelas VII MTs Sudirman Jimbaran Tahun 2017/2018”.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 19 Februari s/d 19 Maret 2018.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

**Wallahul Muwaffiq Ila Aqwanith Thariq
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**

Dekan


Drs. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.1.1.0204