

Lampiran



Lampiran 1: Surat keputusan Penetapan Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 5/Kep-FKIP/II/2013**

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 Rabu tanggal 18 Desember 2013 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Dr. Soekardi, M.Pd
NIP : 10.11.1.0203
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Lusiana, M.Pd
NIP : 10.11.1.0197
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b
Jabatan Fungsional : -

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Muhamad Budi
NIM : 118010139
Topik/Judul : Upaya Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* 40 Meter Dengan Metode Bermain Hitam Hijau Pada Anak Kelas V SDN Karangroto 01 Genuk Semarang.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 19 Desember 2013

Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang



Tembusan:

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

Lampiran 2: Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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

Nomor : 118 /K.02/UWH/XI/2016

Semarang, 22 November 2016

Lamp. : -

Hal : Izin penelitian

Kepada Yth :
Kepala SDN Karangroto 01 Genuk
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 : Muhamad Budi

NIM : 118010139

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul :

“Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Sprint 40 Meter Dengan Metode Bermain Hitam Hijau Pada Anak Kelas V SDN Karangroto 01 Genuk Semarang”.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian tersebut pada unit kerja yang Saudara pimpin. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 22 November s/d 22 Desember 2016.

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

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



Lamiran 3: Surat Ijin Penelitian SDN Karangroto 01



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN GENUK
SD KARANGROTO 01
Jl. KH. Zaenudin Raya No. 6, Telp. (024) 76580032
Semarang 50117



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 051

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Karangroto 01

UPTD Pendidikan Kecamatan Genuk Kota Semarang menerangkan :

Nama : Muhamad Budi
NIM : 118010139
Prodi : PJKR S1 Universitas Wahid Hasyim
Semester : XI (ganjil)

Benar-benar melaksanakan penelitian di SD Negeri Karangroto 01 UPTD Pendidikan Kecamatan Genuk Kota Semarang dengan baik pada tanggal 22 November 2017 sampai dengan 22 Desember 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Semarang, 22 November 2016
Kepala Sekolah SDN Karangroto 01

Samadi, S.Ag
Samadi, S.Ag

NIP. 19720621 2007 1 016

Lampiran 4: Daftar Nama Siswa

**DAFTAR NAMA SISWA KELAS V
SD N KARANGROTO 01 GENUK SEMARANG
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

No. Urut	Nama	Jenis Kelamin	
		L	P
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	
2	Romadon Aji Saputra	L	
3	Anggita Shintia		P
4	Bilqis Azka Fatiha		P
5	Bintang Eka Perdana	L	
6	Dandung Aris Syafudin	L	
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	
8	Eva Hangyalevi Garnis W		P
9	In'am Faris Murdani	L	
10	Jesika Cahyanti		P
11	Lukluul Hasanah		P
12	Muhammad Iskandar	L	
13	Nahdhatul Shyfa'		P
14	Nayshella Afifa Choirunnisa		P
15	Nurohim	L	
16	Ockta Vianasari		P
17	Rahma Briliana Putri		P
18	Revalinda Afrilita		P
19	Talita Dewi Aprilia		P
20	Irfan Maulana Febriansah	L	
21	Talitha Dafa Aristawati		P
22	Deca Aditya Muhammad Nur S	L	
23	Dindo Putra Ariesto	L	
24	Pinkan Fitriyani		P
25	Merliana Siregar		P
26	Annur Koirun Nisa		P

Laki-laki = 11

Perempuan 15

Lampiran 5: Rekap Nilai Pra Siklus

NILAI PRASIKLUS								
								kkm : 75
No	Nama Siswa	L/P	Psikomotor				Jumlah	N
			S	Sl	Sk	F		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	4	4	4	4	16	80
2	Romadon Aji Saputra	L	3	3	3	4	13	65
3	Anggita Shintia	P	3	3	3	4	13	65
4	Bilqis Azka Fatih	P	3	2	3	4	12	60
5	Bintang Eka Perdana	L	3	4	3	4	14	70
6	Dandung Aris Syafudin	L	4	3	4	4	15	75
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	3	3	3	4	13	65
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	3	3	3	4	13	65
9	In'am Faris Murdani	L	3	3	3	4	13	65
10	Jesika Cahyanti	P	4	2	3	4	13	65
11	Lukluul Hasanah	P	4	2	3	4	13	65
12	Muhammad Iskandar	L	4	3	4	4	15	75
13	Nahdhatul Shyfa'	P	4	4	3	5	16	80
14	Nayshella Afifa Choirunnisa	P	3	2	3	4	12	60
15	Nurohim	L	3	3	3	4	13	65
16	Ockta Vianasari	P	3	3	3	4	13	65
17	Rahma Briliana Putri	P	3	4	3	4	14	70
18	Revalinda Afrilita	P	4	2	3	4	13	65
19	Talita Dewi Aprilia	P	3	2	3	4	12	60
20	Irfan Maulana Febriansah	L	4	4	3	4	15	75
21	Talitha Dafa Aristawati	P	3	3	3	4	13	65
22	Deca Aditya Muhammad N	L	3	3	3	4	13	65
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	3	4	4	15	75
24	Pinkan Fitriyani	P	3	3	3	4	13	65
25	Merliana Siregar	P	3	4	3	4	14	70
26	Annur Koirun Nisa	P	3	5	3	4	15	75
Ket : S : Start								
SL: Sikap Lengan								
SK: Sikap Kaki								
F: Finish								
Penilaian psikomotor =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$					

NILAI PRASIKLUS AFEKTIF							
						kkm : 75	
No	Nama Siswa	L/P	Afektif			Jumlah Skor	N
			Disiplin	Bersungguh-sungguh	Tanggung Jawab		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	4	4	4	12	80
2	Romadon Aji Saputra	L	3	3	3	9	60
3	Anggita Shintia	P	3	3	3	9	60
4	Bilqis Azka Fatiha	P	3	3	4	10	67
5	Bintang Eka Perdana	L	3	4	3	10	67
6	Dandung Aris Syafudin	L	4	3	4	11	73
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	3	3	3	9	60
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	3	3	3	9	60
9	In'am Faris Murdani	L	3	3	3	9	60
10	Jesika Cahyanti	P	3	3	3	9	60
11	Lukluul Hasanah	P	3	3	3	9	60
12	Muhammad Iskandar	L	4	3	4	11	73
13	Nahdhatul Shyfa'	P	4	4	5	13	87
14	Nayshella Afifa Choirunnisa	P	3	4	3	10	67
15	Nurohim	L	3	3	3	9	60
16	Ockta Vianasari	P	3	3	3	9	60
17	Rahma Briliana Putri	P	3	4	3	10	67
18	Revalinda Afrilita	P	3	2	3	8	53
19	Talita Dewi Aprilia	P	3	2	3	8	53
20	Irfan Maulana Febriansah	L	4	4	3	11	73
21	Talitha Dafa Aristawati	P	3	2	3	8	53
22	Deca Aditya Muhammad N	L	3	2	3	8	53
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	3	4	11	73
24	Pinkan Fitriyani	P	3	3	3	9	60
25	Merliana Siregar	P	3	4	3	10	67
26	Annur Koirun Nisa	P	3	5	3	11	73
Penilaian psikomotor =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}}$			x 100	

NILAI PRASIKLUS KOGNITIF								
								kkm : 75
No	Nama Siswa	L/P	Kognitif				Jumlah	N
			Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	3	3	4	3	13	65
2	Romadon Aji Saputra	L	3	3	3	2	11	55
3	Anggita Shintia	P	3	3	3	3	12	60
4	Bilqis Azka Fatiha	P	3	3	3	3	12	60
5	Bintang Eka Perdana	L	3	4	3	4	14	70
6	Dandung Aris Syafudin	L	4	3	4	3	14	70
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	3	3	3	4	13	65
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	3	2	3	4	12	60
9	In'am Faris Murdani	L	3	3	3	4	13	65
10	Jesika Cahyanti	P	3	3	3	2	11	55
11	Lukhuul Hasanah	P	3	1	3	4	11	55
12	Muhammad Iskandar	L	4	3	4	4	15	75
13	Nahdhatul Shyfa	P	4	4	3	5	16	80
14	NaysHELLa Afifa Choirunnisa	P	3	2	3	4	12	60
15	Nurohim	L	3	3	3	4	13	65
16	Ockta Vianasari	P	3	2	3	4	12	60
17	Rahma Briliana Putri	P	3	4	3	4	14	70
18	Revalinda Afrilita	P	3	2	3	4	12	60
19	Talita Dewi Aprilia	P	4	2	3	4	13	65
20	Irfan Maulana Febriansah	L	4	4	3	4	15	75
21	Talitha Dafa Aristawati	P	3	2	3	4	12	60
22	Deca Aditya Muhammad N	L	3	2	3	4	12	60
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	3	4	4	15	75
24	Pinkan Fitriyani	P	3	2	3	4	12	60
25	Merliana Siregar	P	3	4	3	4	14	70
26	Annur Koirun Nisa	P	3	4	3	4	14	70
Ket : Soal 1: Jelaskan cara start jongkok dengan benar?								
Soal 2: Jelaskan teknik sikap lengan lari sprint?								
Soal 3: jelaskan sikap kaki pada saat berlari?								
Soal 4: jelaskan teknik finish lari sprint?								
Penilaian psikomotor =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$					

REKAP NILAI PRASIKLUS								
kkm : 75								
No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian			Jumlah	N	T/BT
			Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	80	80	65	450	75	T
2	Romadon Aji Saputra	L	65	60	55	365	61	BT
3	Anggita Shintia	P	65	60	60	375	63	BT
4	Bilqis Azka Fatiha	P	60	67	60	367	61	BT
5	Bintang Eka Perdana	L	70	67	70	417	70	BT
6	Dandung Aris Syafudin	L	75	73	70	438	73	BT
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	65	60	65	385	64	BT
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	65	60	60	375	63	BT
9	In'am Faris Murdani	L	65	60	65	385	64	BT
10	Jesika Cahyanti	P	65	60	55	365	61	BT
11	Lukluul Hasanah	P	65	60	55	365	61	BT
12	Muhammad Iskandar	L	75	73	75	448	75	T
13	Nahdhatul Shyfa	P	80	87	80	487	81	T
14	Nayshella Affa Choirunnisa	P	60	67	60	367	61	BT
15	Nurohim	L	65	60	65	385	64	BT
16	Ockta Vianasari	P	65	60	60	375	63	BT
17	Rahma Briliana Putri	P	70	67	70	417	70	BT
18	Revalinda Afrilita	P	65	53	60	368	61	BT
19	Talita Dewi Aprilia	P	60	53	65	363	61	BT
20	Irfan Maulana Febriansah	L	75	73	75	448	75	T
21	Talitha Dafa Aristawati	P	65	53	60	368	61	BT
22	Deca Aditya Muhammad Nur S	L	65	53	60	368	61	BT
23	Dindo Putra Ariesto	L	75	73	75	448	75	T
24	Pinkan Fitriyani	P	65	60	60	375	63	BT
25	Merliana Siregar	P	70	67	70	417	70	BT
26	Annur Koirun Nisa	P	75	73	70	438	73	BT
Nilai Akhir =		(Psikomotorx3)+(Afektifx1)+(Kognitifx2)					X 100	
		6						
Siswa : Tuntas 5, Tidak tuntas 21								

SIKLUS 1 PSIKOMOTOR							kkm : 75	
No	Nama Siswa	L/P	Psikomotor				Jumlah	N
			S	Sl	Sk	F		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	4	4	4	5	17	85
2	Romadon Aji Saputra	L	4	3	4	4	15	75
3	Anggita Shintia	P	4	3	3	4	14	70
4	Bilqis Azka Fatiha	P	4	4	3	4	15	75
5	Bintang Eka Perdana	L	4	4	3	4	15	75
6	Dandung Aris Syafudin	L	5	3	4	4	16	80
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	4	4	3	4	15	75
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	3	3	3	4	13	65
9	In'am Faris Murdani	L	3	4	3	4	14	70
10	Jesika Cahyanti	P	4	3	3	4	14	70
11	Lukhuul Hasanah	P	5	4	3	4	16	80
12	Muhammad Iskandar	L	4	3	4	4	15	75
13	Nahdhatul Shyfa	P	5	4	3	5	17	85
14	NaysHELLa Afifa Choirunnisa	P	4	3	4	4	15	75
15	Nurohim	L	4	4	4	4	16	80
16	Ockta Vianasari	P	4	4	3	4	15	75
17	Rahma Briliana Putri	P	3	4	3	4	14	70
18	Revalinda Afrilita	P	3	3	3	4	13	65
19	Talita Dewi Aprilia	P	3	3	3	4	13	65
20	Irfan Maulana Febriansah	L	4	4	3	4	15	75
21	Talitha Dafa Aristawati	P	4	3	3	4	14	70
22	Deca Aditya Muhammad N	L	4	3	3	4	14	70
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	3	4	4	15	75
24	Pinkan Fitriyani	P	4	3	3	4	14	70
25	Merliana Siregar	P	4	4	3	4	15	75
26	Annur Koirun Nisa	P	4	5	3	4	16	80
Ket : S : Start								
SL: Sikap Lengan								
SK: Sikap Kaki								
F: Finish								
Penilaian psikomotor =		$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$						

NILAI SIKLUS 1 AFEKTIF							
						kkm : 75	
No	Nama Siswa	L/P	Afektif			Jumlah Skor	N
			Disiplin	Bersungguh-sungguh	Tanggung Jawab		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	4	4	4	12	80
2	Romadon Aji Saputra	L	4	4	5	13	87
3	Anggita Shintia	P	4	3	3	10	67
4	Bilqis Azka Fatiha	P	4	3	4	11	73
5	Bintang Eka Perdana	L	4	4	3	11	73
6	Dandung Aris Syafudin	L	4	3	4	11	73
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	4	3	4	11	73
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	4	3	3	10	67
9	In'am Faris Murdani	L	4	3	3	10	67
10	Jesika Cahyanti	P	3	3	4	10	67
11	Lukluul Hasanah	P	3	3	4	10	67
12	Muhammad Iskandar	L	4	3	4	11	73
13	Nahdhatul Shyfa'	P	4	5	5	14	93
14	Nayshella Afifa Choirunnisa	P	3	4	3	10	67
15	Nurohim	L	3	3	3	9	60
16	Ockta Vianasari	P	3	3	3	9	60
17	Rahma Briliana Putri	P	3	4	3	10	67
18	Revalinda Afrilita	P	3	3	4	10	67
19	Talita Dewi Aprilia	P	3	4	3	10	67
20	Irfan Maulana Febriansah	L	4	4	3	11	73
21	Talitha Dafa Aristawati	P	3	4	3	10	67
22	Deca Aditya Muhammad N	L	3	4	3	10	67
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	3	4	11	73
24	Pinkan Fitriyani	P	3	4	4	11	73
25	Merliana Siregar	P	3	4	4	11	73
26	Annur Koirun Nisa	P	3	5	3	11	73
Penilaian psikomotor =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}}$			x 100	

NILAI SIKLUS 1 KOGNITIF								
								kkm : 75
No	Nama Siswa	L/P	Kognitif				Jumlah	N
			Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	4	3	4	4	15	75
2	Romadon Aji Saputra	L	4	3	3	3	13	65
3	Anggita Shintia	P	4	3	3	4	14	70
4	Bilqis Azka Fatiha	P	4	4	3	4	15	75
5	Bintang Eka Perdana	L	4	4	3	4	15	75
6	Dandung Aris Syafudin	L	4	3	4	5	16	80
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	4	4	4	4	16	80
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	3	4	3	4	14	70
9	In'am Faris Murdani	L	4	3	3	4	14	70
10	Jesika Cahyanti	P	3	3	3	3	12	60
11	Lukluul Hasanah	P	4	4	3	4	15	75
12	Muhammad Iskandar	L	4	3	4	4	15	75
13	Nahdhatul Shyfa'	P	4	4	3	5	16	80
14	Nayshella Afifa Choirunnisa	P	4	4	3	4	15	75
15	Nurohim	L	3	3	3	4	13	65
16	Ockta Vianasari	P	4	3	3	4	14	70
17	Rahma Briliana Putri	P	3	4	3	4	14	70
18	Revalinda Afrilita	P	3	3	3	4	13	65
19	Talita Dewi Aprilia	P	4	3	3	4	14	70
20	Irfan Maulana Febriansah	L	4	4	3	4	15	75
21	Talitha Dafa Aristawati	P	4	3	3	4	14	70
22	Deca Aditya Muhammad N	L	3	3	4	4	14	70
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	3	4	4	15	75
24	Pinkan Fitriyani	P	4	3	4	4	15	75
25	Merliana Siregar	P	4	4	3	4	15	75
26	Annur Koirun Nisa	P	4	4	4	4	16	80
Ket : Soal 1: Jelaskan cara start jongkok dengan benar?								
Soal 2: Jelaskan teknik sikap lengan lari sprint?								
Soal 3: jelaskan sikap kaki pada saat berlari?								
Soal 4: jelaskan teknik finish lari sprint?								
Penilaian psikomotor =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$					

Rekap Nilai Siklus 1			kkm : 75					
No	Nama Siswa	L/P	Aspek Penilaian			Jumlah	N	T/BT
			Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	85	80	75	485	81	T
2	Romadon Aji Saputra	L	75	87	65	442	74	BT
3	Anggita Shintia	P	70	67	70	417	70	BT
4	Bilqis Azka Fatiha	P	75	73	75	448	75	T
5	Bintang Eka Perdana	L	75	73	75	448	75	T
6	Dandung Aris Syafudin	L	80	73	80	473	79	T
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	75	73	80	458	76	T
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	65	67	70	402	67	BT
9	In'am Faris Murdani	L	70	67	70	417	70	BT
10	Jesika Cahyanti	P	70	67	60	397	66	BT
11	Lukluul Hasanah	P	80	67	75	457	76	T
12	Muhammad Iskandar	L	75	73	75	448	75	T
13	Nahdhatul Shyfa'	P	85	93	80	508	85	T
14	Nayshella Afifa Choirunnisa	P	75	67	75	442	74	BT
15	Nurohim	L	75	60	65	415	69	BT
16	Ockta Vianasari	P	75	60	70	425	71	BT
17	Rahma Briliana Putri	P	70	67	70	417	70	BT
18	Revalinda Afrilita	P	65	67	65	392	65	BT
19	Talita Dewi Aprilia	P	65	67	70	402	67	BT
20	Irfan Maulana Febriansah	L	75	73	75	448	75	T
21	Talitha Dafa Aristawati	P	70	67	70	417	70	BT
22	Deca Aditya Muhammad N	L	70	67	70	417	70	BT
23	Dindo Putra Ariesto	L	75	73	75	448	75	T
24	Pinkan Fitriyani	P	70	73	75	433	72	BT
25	Merliana Siregar	P	75	73	75	448	75	T
26	Annur Koirun Nisa	P	80	73	80	473	79	T
Rata 2*								
Nilai Akhir = $\frac{(\text{Psikomotor} \times 3) + (\text{Afektif} \times 1) + (\text{Kognitif} \times 2)}{6}$			X 100					
Siswa : Tuntas 12, Tidak Tuntas 14								

SIKLUS 2 PSIKOMOTOR							kkm : 75	
No	Nama Siswa	L/P	Psikomotor				Jumlah	N
			S	Sl	Sk	F		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	4	4	5	5	18	90
2	Romadon Aji Saputra	L	4	5	4	4	17	85
3	Anggita Shintia	P	4	4	3	4	15	75
4	Bilqis Azka Fatiha	P	4	4	4	4	16	80
5	Bintang Eka Perdana	L	5	4	3	5	17	85
6	Dandung Aris Syafudin	L	5	3	4	5	17	85
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	5	3	4	5	17	85
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	4	3	4	5	16	80
9	In'am Faris Murdani	L	4	4	3	4	15	75
10	Jesika Cahyanti	P	4	4	3	4	15	75
11	Lukhuul Hasanah	P	4	4	4	4	16	80
12	Muhammad Iskandar	L	4	3	4	4	15	75
13	Nahdhatul Shyfa	P	5	4	3	5	17	85
14	NaysHELLa Affa Choirunnisa	P	4	4	3	4	15	75
15	Nurohim	L	5	3	4	4	16	80
16	Ockta Vianasari	P	4	4	3	4	15	75
17	Rahma Briliana Putri	P	3	4	3	4	14	70
18	Revalinda Afrilita	P	4	4	3	4	15	75
19	Talita Dewi Aprilia	P	4	3	3	4	14	70
20	Irfan Maulana Febriansah	L	5	4	3	5	17	85
21	Talitha Dafa Aristawati	P	5	3	3	4	15	75
22	Deca Aditya Muhammad N	L	4	4	3	4	15	75
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	3	4	4	15	75
24	Pinkan Fitriyani	P	5	3	4	4	16	80
25	Merliana Siregar	P	4	4	3	4	15	75
26	Annur Koirun Nisa	P	4	5	3	4	16	80
Ket : S : Start								
SL: Sikap Lengan								
SK: Sikap Kaki								
F: Finish								
Penilaian psikomotor =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$					

NILAI SIKLUS 2 AFEKTIF							
						kkm : 75	
No	Nama Siswa	L/P	Afektif			Jumlah Skor	N
			Disiplin	Bersungguh-sungguh	Tanggung Jawab		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	4	5	5	14	93
2	Romadon Aji Saputra	L	4	4	5	13	87
3	Anggita Shintia	P	4	4	4	12	80
4	Bilqis Azka Fatiha	P	4	3	4	11	73
5	Bintang Eka Perdana	L	4	4	5	13	87
6	Dandung Aris Syafudin	L	4	4	4	12	80
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	4	4	4	12	80
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	4	4	4	12	80
9	In'am Faris Murdani	L	4	3	5	12	80
10	Jesika Cahyanti	P	3	3	4	10	67
11	Lukluul Hasanah	P	3	3	4	10	67
12	Muhammad Iskandar	L	4	5	4	13	87
13	Nahdhatul Shyfa'	P	4	5	5	14	93
14	Nayshella Afifa Choirunnisa	P	3	4	3	10	67
15	Nurohim	L	3	5	4	12	80
16	Ockta Vianasari	P	3	4	4	11	73
17	Rahma Briliana Putri	P	4	4	5	13	87
18	Revalinda Afrilita	P	4	4	5	13	87
19	Talita Dewi Aprilia	P	3	4	4	11	73
20	Irfan Maulana Febriansah	L	4	4	5	13	87
21	Talitha Dafa Aristawati	P	3	4	5	12	80
22	Deca Aditya Muhammad N	L	3	4	4	11	73
23	Dindo Putra Ariesto	L	4	4	4	12	80
24	Pinkan Fitriyani	P	3	4	5	12	80
25	Merliana Siregar	P	3	4	5	12	80
26	Annur Koirun Nisa	P	3	5	4	12	80
Penilaian Afektif =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}}$			x 100	

NILAI SIKLUS 2 KOGNITIF								
								kkm : 75
No	Nama Siswa	L/P	Kognitif				Jumlah	N
			Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4		
1	Muhammad Ravi Sanjaya	L	5	4	4	5	18	90
2	Romadon Aji Saputra	L	5	4	3	4	16	80
3	Anggita Shintia	P	4	4	3	5	16	80
4	Bilqis Azka Fatiha	P	4	3	3	5	15	75
5	Bintang Eka Perdana	L	4	4	3	4	15	75
6	Dandung Aris Syafudin	L	5	4	4	5	18	90
7	Ditya Felix Eril Santoso	L	4	3	4	5	16	80
8	Eva Hangyalevi Garnis W	P	5	4	4	4	17	85
9	In'am Faris Murdani	L	5	4	3	4	16	80
10	Jesika Cahyanti	P	4	4	3	4	15	75
11	Lukhuul Hasanah	P	5	3	3	5	16	80
12	Muhammad Iskandar	L	5	3	4	5	17	85
13	Nahdhatul Shyfa	P	4	4	3	5	16	80
14	NaysHELLa Affa Choirunnisa	P	5	4	4	5	18	90
15	Nurohim	L	4	4	5	5	18	90
16	Ockta Vianasari	P	5	4	4	5	18	90
17	Rahma Briliana Putri	P	5	5	3	5	18	90
18	Revalinda Afrilita	P	4	4	4	5	17	85
19	Talita Dewi Aprilia	P	4	3	4	5	16	80
20	Irfan Maulana Febriansah	L	5	4	3	5	17	85
21	Talitha Dafa Aristawati	P	4	3	4	5	16	80
22	Deca Aditya Muhammad N	L	4	3	4	5	16	80
23	Dindo Putra Ariesto	L	5	4	4	5	18	90
24	Pinkan Fitriyani	P	4	3	3	5	15	75
25	Merliana Siregar	P	5	4	4	5	18	90
26	Annur Koirun Nisa	P	4	5	4	5	18	90
Ket :			Soal 1: Jelaskan cara start jongkok dengan benar?					
			Soal 2: Jelaskan teknik sikap lengan lari sprint?					
			Soal 3: jelaskan sikap kaki pada saat berlari?					
			Soal 4: jelaskan teknik finish lari sprint?					
Penilaian psikomotor =			$\frac{\sum \text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$					

Lampiran 8: RPP Siklus I

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS I

Sekolah : SDN Karangroto 01

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : 5 (lima) / 1 (satu)

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahragadengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasiatletik, serta nialai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

A. Indikator

- Melakukan gerakan start, saat berlari, finish.

B. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan teknik dasar start jongkok dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan teknik gerakan saat berlari dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan teknik saat memasuki garis finish dengan baik dan benar

C. Materi Ajar (Materi Pokok):

- Belajar keterampilan lari sprint

D. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

E. Langkah-langkah Pembelajaran

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Berdo'a
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

- Kegiatan Inti:

Eksplorasi

- Guru mempraktikkan gerakan dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir start jongkok
- Guru menjelaskan disaat berlari, gerakan badan, posisi lengan dan gerakan, kaki dan cara masuk finish

Dengan melalui metode bermain hitam hiaju, maka kegiatan eksplorasi, guru mengkondisikan agar

- Siswa dapat melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir start jongkok
 - Siswa dapat melakukan gerakan lari, gerakan badan, posisi lengan dan gerakan, kaki dan cara masuk finish
 - Mengaktifkan siswa dalam setiap kegiatan pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan

Elaborasi

- Memberi kesempatan untuk berfikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut

- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif
- Memfasilitasi peserta didik berkompetensi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar.
- Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis dan menyajikan hasil kerja secara individual maupun kelompok

Konfirmasi

Dalam melakukan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan maupun tulisan serta bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

F. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Lapangan
- Peluit
- Kapur line/cone
- Stop wach
- Buku atletik

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

Tabel Penilaian Psikomotor

Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian				
	1	2	3	4	5
1. Sikap awal start 2. Sikap lengansaat berlari 3. Sikap kaki saat berlari 4. Sikap masuk finish					
Jumlah					
Jumlah Skor Maksimal : 20					

kriteria :

1 = sangat kurang

2 = Kurang

3 = Sedang

4. Baik

5. Baik sekali

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Tabel Penilaian Afektif

NO	Sikap yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Disiplin					
2	Bersungguh-sunggu					
3	Tanggung Jawab					
	Jumlah					
	Skor Maksimal : 15					

kriteria :

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 = sangat kurang | 4. Baik |
| 2 = Kurang | 5. Baik sekali |
| 3 = Sedang | |

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Tabel Penilaian Kognitif

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban				
	1	2	3	4	5
1. Jelaskan cara start jongkok dengan benar.					
2. Jelaskan teknik sikap lengan lari <i>sprint</i> .					
3. Jelaskan sikap kaki saat lari.					
4. Jelaskan teknik <i>finish</i> lari.					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20					

kriteria :

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 = sangat kurang | 4. Baik |
| 2 = Kurang | 5. Baik sekali |
| 3 = Sedang | |

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai	Ketuntasan
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
3.							
Nilai Rata-rata							

Hasil penilaian penjasorkes dengan nilai KKM : 75

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{(\text{Psikomotor} \times 3) + (\text{Afektif} \times 1) + (\text{Kognitif} \times 2)}{6}$$

Keterangan Kriteria Penilaian :

- Mendapat nilai Baik Sekali, jika skor = 86 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 75 – 85
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 65 – 74
- Mendapat nilai Kurang, jika skor = <65

Keterangan Ketuntasan :

- Tuntas : nilai 75 - 100
- Belum tuntas : Nilai < 75

Mengetahui,
Kepala SDN Karangroto 01

Semarang, 22 November 2016
Guru Penjas

SAMADI, S.Ag
NIP.

MUHAMAD BUDI

Lampiran 9: RPP Siklus II

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS 2

Sekolah : SDN Karangroto 01

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas / Semester : 5 (lima) / 1 (satu)

Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahragadengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : 1.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar kedalam modifikasiatletik, serta nialai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

G. Indikator

Dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar (diawali dengan start jongkok dengan aba-aba “ya” kemudian lari dengan gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki secepatnya untuk menuju finish) dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat.

H. Tujuan Pembelajaran:

- Siswa dapat melakukan teknik dasar start jongkok dengan baik dan benar

- Siswa dapat melakukan teknik gerakan saat berlari dengan baik dan benar
- Siswa dapat melakukan teknik saat memasuki garis finish dengan baik dan benar

I. Materi Ajar (Materi Pokok):

Belajar keterampilan lari sprint dengan metode bermain hitam hijau dengan alat bantu tali rafia.

J. Metode Pembelajaran:

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

K. Langkah-langkah Pembelajaran

- Kegiatan Awal:
 - Siswa dibariskan menjadi empat barisan
 - Berdo'a
 - Mengecek kehadiran siswa
 - Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
 - Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
 - Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

▪ Kegiatan Inti:

Eksplorasi

Dengan melalui metode bermain hitam hijau dengan menambah jarak lari, maka kegiatan eksplorasi, guru mengkondisikan agar:

- Siswa dapat melakukan gerak dasar sikap awal saat melakukan dan sikap akhir start jongkok
- Siswa dapat melakukan gerakan lari, gerakan badan, posisi lengan dan gerakan, kaki dan cara masuk finish
- Mengaktifkan siswa dalam setiap kegiatan pembelajaran
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan

Elaborasi

- Memberi kesempatan untuk berfikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut
- Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif
- Memfasilitasi peserta didik berkompetensi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar.

Konfirmasi

- Memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan maupun tulisan serta bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

▪ **Kegiatan Penutup**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.

L. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes
- Lapangan
- Peluit
- Kapur line/cone
- Stop watch

FORMAT KRITERIA PENILAIAN

Tabel Penilaian Psikomotor

Aspek Yang Dinilai	Skala Penilaian
--------------------	-----------------

	1	2	3	4	5
1. Sikap awal start					
2. Sikap lengansaat berlari					
3. Sikap kaki saat berlari					
4. Sikap masuk finish					
Jumlah					
Jumlah Skor Maksimal : 20					

kriteria :

1 = sangat kurang

4. Baik

2 = Kurang

5. Baik sekali

3 = Sedang

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Tabel Penilaian Afektif

NO	Sikap yang Dinilai	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Disiplin					
2	Bersungguh-sunggu					
3	Tanggung Jawab					
	Jumlah					
	Skor Maksimal : 15					

kriteria :

1 = sangat kurang

4. Baik

2 = Kurang

5. Baik sekali

3 = Sedang

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Tabel Penilaian Kognitif

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban				
	1	2	3	4	5
1. Jelaskan cara start jongkok dengan benar.					
2. Jelaskan teknik sikap lengan lari <i>sprint</i> .					
3. Jelaskan sikap kaki saat lari.					
4. Jelaskan teknik <i>finish</i> lari.					
JUMLAH					
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20					

kriteria :

1 = sangat kurang

4. Baik

2 = Kurang

5. Baik sekali

3 = Sedang

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai	Ketuntasan
		Psikomotor	Afektif	Kognitif			
1.							
2.							
Nilai Rata-rata							

Hasil penilaian penjasorkes dengan nilai KKM : 75

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{(\text{Psikomotor} \times 3) + (\text{Afektif} \times 1) + (\text{Kognitif} \times 2)}{6}$$

Keterangan Kriteria Penilaian :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor = 86 – 100
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 75 – 85
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 65 – 74
- Mendapat nilai Kurang, jika skor = <65

Keterangan Ketuntasan :

- Tuntas : nilai 75 - 100
- Belum tuntas : Nilai < 75

Mengetahui,

Kepala SDN Karangroto 01

SAMADI, S.Ag
NIP

Semarang, 13 Desember 2016

Guru Penjas

MUHAMAD BUDI

Lampiran 10: Dokumentasi

Kegiatan Pembelajaran Siklus I Mengabsensi Siswa



Pemanasan (*Strecing*)



Pembelajaran Start



Pembelajaran Start



Permainan Hitam Hijau



Siklus II



Pembelajaran Start Jongkkok



Permainan Hitam Hijau



Lari Sprint 40 Meter



Tes Lari Sprint 40 meter

