



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT (LPPM)

Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo
Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Bontura, Kota Palopo (91959) - Telp/Fax: (0471) 327429

Nomor : 439/III.3 AU/LPPM/F/2020
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Palopo, 17 September 2020

Kepada Yth,
Kepala SD Negeri 666 Pangui
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan studi Strata Satu (S.1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo diwajibkan menyusun karya ilmiah (Skripsi) sebagai salah satu syarat penyelesaian studi. Oleh karena itu, mahasiswa yang bersangkutan akan melakukan penelitian untuk memperoleh data yang valid guna mendukung dan terlaksananya penyusunan Skripsi. Sehubungan dengan maksud tersebut, mohon kiranya diberikan izin meneliti, kepada:

Nama	Ayu Lestari
Stambuk/NIRM	1685201017
Jenis Kelamin	Perempuan
Fakultas	FKIP
Jurusan/Program Studi	Penjaskes
Alamat	Pepabri, Kab. Luwu Utara
No. Hp.	085298557600

Mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian untuk penulisan Skripsi dengan judul "Peningkatan Pembelajaran lari Jarak Pendek Melalui Modifikasi dengan Alat bantu Bilah Bambu pada Siswa Kelas IV SD Negeri 666 Pangui Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu".

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamu'Alaikum Wr. Wb.

Kepala,

Goso, S.E., M.M
NIDN: 0912067603

Tembusan:
- Ketua Prodi
- Petinggal



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI 666 PANGIU*

Alamat : Jalan Poros Desa Karutuan Kec. Bastem Utara Kab. Luwu

SURAT KETERANGAN

Nomor:

Dengan hormat, menanggapi surat saudara 439/III.3.AU/LPPM/2020 Tanggal 1 September 2020 perihal pokok surat, dengan ini Kepala SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara tidak keberatan memberikan Izin Penelitian kepada:

Nama : AYU LESTARI

NIM : 1685201017

Program Studi : Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Tanggal 2 september 2020 s.d 23 september 2020

Tempat/Objek : SD Negeri 666 Pangu, Kecamatan Bastem Utara
Kabupaten luwu

Judul Skripsi : Peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu pada siswa Kelas IV SD Negeri 666 Pangu Tahun Pelajaran 2019/2020.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- Pelaksanaan penelitian tidak digunakan untuk tujuan tertentu
- Mengamati tata tertib yang ada
- Setelah selesai kegiatan agar yang bersangkutan melapor kepada kami

Demikian atas kerjasamanya yang baik disampaikan terimakasih.



1 September 2020

Kepala Sekolah

Yohannis Bemba, S. Pd.

NIP: 196512311986111032



PEMERINTAH KABUPATEN LUWU

DINAS PENDIDIKAN

SD NEGERI 666 PANGIU*

Alamat : Jalan Poros Desa Karatun Kec. Basseang Tempe Utara Kab. Luwu

SURAT KETERANGAN

Nomor:

Yang bertanda tangan dibawah ini, kepala SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu menerangkan bahwa:

Nama : AYU LESTARI
NIM : 1685201017
Program Studi : Penjas
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Muhammadiyah palopo
Tugas Mengajar : Guru Penjas
Unit kerja : SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu

Telah melaksanakan pengambilan data penelitian di kelas IV di sekolah kami pada tanggal 2 september 2020 sampai dengan 23 september 2020

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk di pergunakan sebagaimana mestinya

Di Luwu pada tanggal 23 September 2020



Kepala Sekolah

Yonias Hamba, S. Pd.

NIP-196512311986111032

**Kesediaan Sebagai Teman Sejawat Dalam
Pengambilan Data Penelitian**

Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Nurul Quida S.Pd
NIP :
Tempat Mengajar : SD Negeri 666 Pangu

Menyatakan Bersedia Sebagai Teman Sejawat Untuk Mendampingi
Dalam Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian Atas Nama :

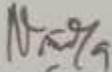
Nama Mahasiswa : Ayu Lestari
NIM : 1685201017
Program Studi : Penjas
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Muhammadiyah Palopo
Unit Kerja : SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara
Kabupaten Luwu

Demikian surat pernyataan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bastem, 2 September 2020

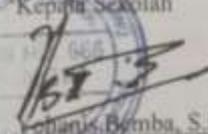
Teman Sejawat



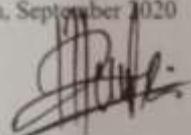

Nurul Quida S.Pd
NIP.

Daftar Subjek Penelitian

No Urut Subjek	Nama Siswa	Jenis Kelamin
1	Irma Wati	P
2	Listia	P
3	Neni	P
4	Padil	L
5	Rahmi Hidayat	P
6	Taslim	L
7	Yan	L
8	Adam Sauk	L
9	Andika	L
10	Idul	L
11	Inna	P
12	Marin	P
13	Muh. Pasli	L
14	Pani	P
15	Rika	P
16	Sulilis Rante	P
17	Muh Sukri Wahidin	L
18	Rahmatullah Aslin Takbi	L
19	Erni	P
20	Muh.Pardi	L
21	Andri	L
22	Raihan	L
23	Masri	P
24	Zainal	L
25	Asdar Pangu	L
26	Riko	L

Mengesahkan
Kepala Sekolah

Endang Bamba, S.Pd
NIP. 196512311986111032

Bastem, September 2020


Ayu Lestari
NIM:1685201017

Lampiran 1

Tabel 1. Hasil psikomotorik siswa sebelum meneliti

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1		√					√				√				√		11	69
2			√				√			√					√		11	69
3			√			√				√				√			9	56
4			√				√				√				√		12	75
5		√					√				√				√		11	69
6		√			√					√				√			7	44
7			√				√			√					√		11	69
8		√				√					√			√			9	56
9			√				√				√				√		12	75
10			√				√			√				√			10	63
11			√				√			√					√		11	69
12		√					√				√				√		11	69
13		√				√					√			√			9	56
14			√				√				√			√			11	69
15			√				√				√				√		12	75
16			√			√				√				√			9	56
17		√				√				√				√			9	56
18		√			√					√				√			7	44
19			√				√			√					√		11	69
20		√			√					√				√			7	44
21			√				√				√				√		12	75
22		√			√					√				√			7	44
23			√				√				√				√		12	75
24			√			√					√				√		11	69
25		√				√				√				√			11	69
26			√			√				√					√		11	69
	Jumlah															1653		
	Nilai Rata-rata															63,57		
	Jumlah siswa yang mencapai KKM															5	19,24 %	
	Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM															21	80,77 %	

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Lampiran 2

Tabel 2. Hasil Pengamatan Terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1		√					√				√				√		11	69	
2			√				√			√					√		11	69	
3			√			√				√				√			9	56	
4			√				√				√				√		12	75	
5		√					√				√				√		11	69	
6		√			√					√				√			7	44	
7			√				√			√					√		11	69	
8		√				√					√			√			9	56	
9			√				√				√				√		12	75	
10			√				√			√				√			10	63	
11			√				√			√					√		11	69	
12		√					√				√				√		11	69	
13		√				√					√			√			9	56	
14			√				√				√			√			11	69	
15			√				√				√				√		12	75	
16			√			√				√				√			9	56	
17			√					√			√				√		13	81	
18			√				√				√				√		12	75	
19			√				√			√					√		11	69	
20			√					√			√					√	14	88	
21			√				√				√				√		12	75	
22			√				√				√				√		12	75	
23			√				√				√				√		12	75	
24			√			√					√				√		11	69	
25		√					√				√				√		11	69	
26			√			√					√				√		11	69	
																	Jumlah	1784	
																	Rata-rata	68,61	
																	Jumlah siswa yang mencapai KKM	9	34,62%
																	Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM	17	65,38%

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Lampiran 3

Tabel 3. Hasil Pengamatan Terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1		√					√				√					√	12	75
2			√				√			√					√		11	69
3			√				√					√		√			12	75
4			√				√				√				√		12	75
5		√					√				√				√		11	69
6			√			√						√			√		12	75
7			√				√			√					√		11	69
8		√					√				√				√		12	75
9			√				√				√				√		12	75
10			√					√			√			√			12	75
11			√				√			√					√		11	69
12			√					√			√				√		11	69
13			√				√					√				√	14	88
14			√				√				√			√			11	69
15			√				√				√				√		12	75
16			√			√				√				√			9	56
17			√					√			√				√		13	81
18			√				√				√				√		12	75
19			√				√			√					√		11	69
20			√					√			√					√	14	88
21			√				√				√				√		12	75
22			√				√				√				√		12	75
23			√				√				√				√		12	75
24			√			√					√				√		11	69
25		√					√				√				√		11	69
26			√				√				√				√		12	75
	Jumlah																1909	
	Nilai Rata-rata																73,42	
	Jumlah siswa yang mencapai KKM																16	61,54%
	Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM																10	38,46%

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Lampiran 4

Tabel 5. Hasil Pengamatan Terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√					√			√				√		13	81
2			√					√			√				√		12	75
3			√					√			√			√			10	63
4			√					√			√				√		14	88
5			√					√			√				√		12	75
6			√				√				√			√			10	63
7			√				√				√				√		12	75
8			√				√				√				√		12	75
9			√				√				√				√		12	75
10			√				√			√				√			10	63
11			√				√			√				√			11	69
12		√					√				√				√		11	69
13			√					√			√				√		14	88
14			√				√				√				√		13	81
15			√					√				√			√		14	88
16			√				√				√			√			10	63
17				√			√					√			√		14	88
18			√				√				√				√		12	75
19			√				√				√			√			11	69
20			√					√				√			√		15	94
21			√				√				√				√		12	75
22			√				√				√				√		12	75
23			√				√				√				√		12	75
24			√				√			√					√		11	69
25			√				√				√				√		12	75
26			√				√				√				√		12	75
Jumlah																	1961	
Nilai Rata-rata																	75,42	
Jumlah siswa yang mencapai KKM																	18	69,24%
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM																	8	30,76%

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

b) Tes hasil psikomotorik siswa siklus II

lampiran 5

Tabel 6. Hasil Pengamatan Terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√					√			√					√	14	88
2			√					√			√				√		12	75
3			√					√			√				√		12	75
4			√					√				√				√	15	94
5			√					√			√					√	14	88
6			√			√					√				√		11	69
7			√				√				√				√		12	75
8			√					√			√				√		13	81
9			√					√			√					√	14	88
10			√				√				√				√		12	75
11				√			√				√				√		13	81
12		√					√				√				√		11	69
13			√				√				√				√		12	75
14			√				√				√				√		12	75
15			√					√				√			√		14	88
16			√				√				√			√			11	69
17				√			√				√					√	14	88
18			√				√				√					√	13	81
19			√				√				√			√			11	69
20			√					√				√				√	15	94
21			√				√				√				√		12	75
22			√			√					√				√		11	69
23			√				√				√					√	13	81
24			√				√				√				√		12	75
25			√					√			√					√	14	88
26			√				√				√				√		12	75
	Jumlah																2060	
	Nilai Rata-rata																79,23	
	Jumlah siswa yang mencapai KKM																21	80,77%
	Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM																5	19,23%

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Lampiran 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS I

Sekolah	: SD Negeri 666 Pangu
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat)/I(satu)
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktikkan lari jarak pendek kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar lari jarak pendek atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)
Indikator	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui Permainan 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1x pertemuan)/ pertemuan III

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan
2. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh- sungguhan serta bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari jarak pendek

C. Metode Pembelajaran

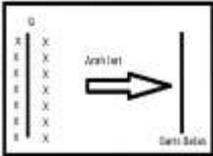
Metode (demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab)
pendekatan: Bermain

D. Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Alat/bahan: cons,tali rafia, bilah bambu
2. sumber belajar:
 - a. Buku Dasar-Dasar Atletik
 - b. Buku Gerak-Gerak Dasar dalam Atletik
 - c. *Buku Penjas BSE kelas 4*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional

E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Tabel 9 proses pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
1. Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa berbaris empat bersaff, berhitung b. Apersepsi, menjelaskan materi ajar c. Melakukan perengangan/streching d. Siswa secara berpasangan melakukan permainan “Sentuh kejar” Siswa berbaris saling berhadapan satu kelompok sebagai penyentuh satu kelompok lagi sebagai yang disentu, kelompok yang disentuh memposisikan tangan seperti orang meminta kemudian lari kegaris batas yang sudah ditentukan dan kelompok yang disentuh berusaha mengejar sampai batas yang 	 		20'

<p>sudah ditentukan. Permainan ini dilakukan secara bergantian</p>			
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>a. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 30 cm antar bilah.</p> <p>b. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 40 cm antar bilah.</p> <p>c. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 60 cm antar bilah.</p> <p>d. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 80 cm antar bilah.</p> <p>e. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 100 cm antar bilah</p> <p>f. Siswa berlari dari garis awal sampai garis akhir</p>			80'
<p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Siswa di bariskan empat bersaff</p> <p>b. Evaluasi proses</p>			15'

Pembelajaran Selesai			
----------------------	--	--	--

F. Penilaian

1. Teknik Penilaian

- a. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
- b. Penilaian Sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama

2. Bentuk instrumen penilaian

- a. Penilaian unjuk Kerja/tes Proses

Tabel 10 lembar pengamatan lari

No.	Nama siswa	Aspek yang dinilai															
		Kemampuan melakukan gerak sikap awal				Kemampuan saat melakukan gerakan				Kemampuan melakukan gerak sikap akhir				Kemampuan melakukan rangkai gerakan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	

RUPLIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No.	Aspek	4	3	2	1
1.	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan	Mngatur nafas, menjaga keseimbangan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan

		kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dengan lengan	n, menjaga kecepatan siku ditekuk	an, dan kecepatan	dan power maksimal
3.	Sikap Akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

b. Penilaian Sikap

Tabel.11 lembaran pengamatan terhadap siswa

No.	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	

Lampiran 7

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS I

Sekolah	: SD Negeri 666 Pangu
Mata Pelajaran	: Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat)/I(satu)
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktikkan lari jarak pendek kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
Kompetensi Dasar	: 6.1 Mempraktikkan gerak dasar lari jarak pendek atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin**)
Indikator	: 1. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar lari melalui Permainan 2. Menunjukkan semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek
Alokasi Waktu	: 3 x 40 menit (1x pertemuan)/ pertemuan III

A. Tujuan Pembelajaran

3. Dengan bereksplorasi dan memperhatikan contoh dari guru siswa mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan
4. Siswa menunjukkan semangat, antusias, keaktifan, kesungguh- sungguhan serta bekerjasama dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek

B. Materi Pembelajaran

Variasi dan kombinasi gerak dasar lari jarak pendek

C. Metode Pembelajaran

Metode (demonstrasi, komando, pemberian tugas dan tanya jawab)
pendekatan: Bermain

D. Alat dan Sumber Pembelajaran

3. Alat/bahan: cons,tali rafia, bilah bambu
4. sumber belajar:
 - d. Buku Dasar-Dasar Atletik
 - e. Buku Gerak-Gerak Dasar dalam Atletik
 - f. *Buku Penjas BSE kelas 4*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional

E. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Tabel 9 proses pembelajaran

Proses Pembelajaran	Gambar	Peralatan	Waktu
<p>1. Pendahuluan</p> <p>e. Siswa berbaris empat bersaff, berhitung</p> <p>f. Apersepsi, menjelaskan materi ajar</p> <p>g. Melakukan perengangan/streching</p> <p>h. Siswa secara berpasangan melakukan permainan “Sentuh kejar” Siswa berbaris saling berhadap-hadapan satu kelompok sebagai penyentuh satu kelompok lagi sebagai yang disentu, kelompok yang disentuh memposisikan tangan seperti orang meminta kemudian lari kegaris batas yang sudah ditentukan dan kelompok yang disentuh berusaha mengejar sampai batas yang</p>			20'

<p>sudah ditentukan. Permainan ini dilakukan secara bergantian</p>			
<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>g. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 30 cm antar bilah.</p> <p>h. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 40 cm antar bilah.</p> <p>i. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 60 cm antar bilah.</p> <p>j. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 80 cm antar bilah.</p> <p>k. Siswa lari melompati bilah dengan jarak 100 cm antar bilah</p> <p>l. Siswa berlari dari garis awal sampai garis akhir</p>	 <p>The diagram shows a running track with several hurdles of different heights. An arrow at the top points to the right, indicating the direction of the run. Below the hurdles, there are illustrations of a person jumping over a hurdle. At the bottom, there is an illustration of three children running on a track towards a 'FINISH' line.</p>		80'
<p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>c. Siswa di bariskan empat bersaff</p> <p>d. Evaluasi proses</p>	 <p>The diagram shows a square grid with 'x' marks arranged in three rows and ten columns. In the center of the grid, there is a small circle.</p>		15'

Pembelajaran Selesai			
----------------------	--	--	--

F. Penilaian

3. Teknik Penilaian

- c. Unjuk Kerja : gerak dasar lari
- d. Penilaian Sikap : Semangat, keaktifan, kesungguh-sungguhan dan kerjasama

4. Bentuk instrumen penilaian

b. Penilaian unjuk Kerja/tes Proses

Tabel 10 lembar pengamatan lari

No.	Nama siswa	Aspek yang dinilai																
		Kemampuan melakukan gerak sikap awal				Kemampuan saat melakukan gerakan				Kemampuan melakukan gerak sikap akhir				Kemampuan melakukan rangkai gerakan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		

RUPLIK PENILAIAN GERAKAN LARI

No.	Aspek	4	3	2	1
1.	Sikap Awal	Ambil nafas, badan condong kedepan, menjaga keseimbangan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, pandangan lurus kedepan	Badan condong kedepan, menjaga keseimbangan	Badan tidak condong kedepan
2.	Saat Melakukan	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan	Mngatur nafas, menjaga keseimbangan	Tidak melakukan lari dengan kecepatan

		kecepatan, siku ditekuk, lutut selalu diangkat keatas terdapat gerakan berlawanan antara tungkai dengan lengan	n, menjaga kecepatan siku ditekuk	an, dan kecepatan	dan power maksimal
3.	Sikap Akhir	Mengatur nafas dan memperlambat kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Mengatur kombinasi gerakan lari secara bertahap sampai berhenti	Memperlambat gerakan sebelum melewati garis akhir	Berhenti mendadak

b. Penilaian Sikap

Tabel.11 lembaran pengamatan terhadap siswa

No.	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Semangat				Keaktifan				Kesungguhan				Kerjasama			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	

Dokumentasi Penelitian
Hasil Dokumentasi



Gambar 1 kegiatan pendahuluan siswa berdoa



Gambar 2 siswa diberikan



Gambar 3 Siswa lari jarak pendek



Gambar 4 Siswa leri melompati bilah bambu



Gambar 5 Siswa berlari dengan sentuh kejar



Gambar 6 Kegiatan Penutup