

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dalam penulisan ini dapat diuraikan beberapa simpulan sebagai berikut.

1. Penelitian Tindakan Kelas yang diselenggarakan di kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kabupaten Bone Bolango berlangsung sebanyak tiga siklus. Setiap siklus dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan, yakni tiga kali tindakan pembelajaran dan sekali pelaksanaan evaluasi atau tes hasil belajar siswa di akhir siklus. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani khusus komponen kecepatan dan kelincahan melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran.
2. Tingkat kebugaran jasmani pada komponen kecepatan dan kelincahan siswa kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kabupaten Bone Bolango mengalami peningkatan pada setiap siklus. Terpenuhinya indikator kinerja terjadi pada siklus III.
3. Hasil di siklus III diklasifikasi sebagai berikut: pada klasifikasi “sangat baik” telah dicapai 13 siswa atau sebesar 56,52% dengan rata-rata skor 4,58; kemudian pada klasifikasi “baik” dicapai 7 siswa atau sebesar 30,43% dengan rata-rata skor 4,00; selanjutnya pada klasifikasi “cukup” dicapai 3 siswa atau sebesar 13,04% dengan rata-rata skor 2,88; sedangkan rata-rata klasikal sebesar 4,17 tergolong pada klasifikasi “baik”.

4. Jika ditinjau dari segi ketuntasan indikator kinerja, maka yang mencapai kriteria tuntas pada siklus III ini mencapai 20 siswa atau sebesar 86,96% dan tidak tuntas 3 siswa atau sebesar 13,04%.
5. Penggunaan pendekatan bermain dalam pembelajaran diyakini dapat meningkatkan kebugaran jasmani di SMP/MTs khususnya pada komponen kecepatan dan kelincahan.
6. Beberapa permainan yang dapat merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan adalah permainan hadang, permainan lari memindahkan batu (model *shuttle run*), permainan benteng (kejar-kejaran merebut benteng lawan).
7. Hipotesis yang berbunyi “Jika guru menggunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran, maka tingkat kebugaran jasmani khusus komonen kecepatan dan kelincahan pada siswa kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kabupaten Bone Bolango akan meningkat” diterima.

5.1 Saran

Adapun saran dalam tulisan ini yang kiranya dapat bermanfaat adalah sebagai berikut.

1. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas mutlak dilaksanakan bagi seorang guru sebagai upaya perbaikan kualitas pembelajarannya yang nantinya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Dalam upaya meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa terutama komponen kecepatan dan kelincahan, maka salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan adalah pendekatan bermain.

3. Dalam proses pembelajaran, guru diharapkan dapat mengoptimalkan segala potensi yang dimilikinya dan merangsang secara optimal pula atas segala potensi yang dimiliki siswa sehingga nantinya akan tercipta kondisi pembelajaran yang aktif, efektif, kreatif dan menyenangkan.
4. Pihak sekolah, kiranya dapat menyediakan sarana dan prasarana, kebebasan serta rangsangan kepada guru untuk selalu melakukan inovasi pembelajaran agar pelaksanaan pendidikan dan pembelajaran di sekolah mencapai sasaran yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakaya.

<http://books.google.co.id/books?id=3ybInUFabukC>; diakses tanggal 27 Februari 2013.

Husdarta, J.S. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Kusuma, Dewi Dian. 2012. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Model Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP*. (Online); dari <http://dewikusumadian.blogspot.com/2012/11/meningkatkan-kebugaran-jasmani-melalui.html>; diakses tanggal 28 Februari 2013.

Leni dan Dadan Mulyana. *Pengaruh Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Kecenderungan Perilaku Sosial Siswa SMA*. (Jurnal Online); dari <http://jurnal.upi.edu/penjasor/view/1042/>; diakses tanggal 28 Februari 2013.

Martasuta, Umar Jani. *Physical Fitness*. (Online); dari http://file.upi.edu/direktori/.../physical_fitness.pdf; diakses tanggal 28 Februari 2013.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Bandung: Yudistira.

Nurhayati, Yati. *Power Point Kebugaran Jasmani*. (Online); dari http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur._pend._kesehatan_rekreasi/prodi._ilmu_keolahragaan/196311071988032-yati_ruhayati/power_point_kebugaran_jasmani.pdf; diakses tanggal 27 Februari 2013.

Paiman. 2009. *Olahraga dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) pada Anak Usia Dini*; dari <http://eprints.uny.ac.id/3499/>; diakses tanggal 27 Februari 2013.

Rosdiana. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Saputra, Yudha M. 2002. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan*. (Cet. II). Jakarta: Dirjen Olahraga-Depdiknas.

- Sudrajat, Akhmad.** 2008. *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik, Taktik dan Model Pembelajaran.* (Online); diakses dari <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/09/12/pendekatan-strategi-metode-teknik-dan-model-pembelajaran/>; tanggal 20 Februari 2013.
- Tamat, Trisnowati dan Moekarto Mirman.** 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* (Cet. XIX). Jakarta: Universitas Terbuka.
- Yasin, Sanjaya.** 2011. *Kebugaran Jasmani: Pengertian, Fungsi, Komponen, dan Alat Ukur.* (Online); <http://www.sarjanaku.com/2011/09/ke-segaran-jasmani-pengertian-fungsi.html>; diakses tanggal 27 Februari 2013.

Lampiran 1

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SIKLUS I (SATU)**

Satuan Pendidikan : MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kab. Bone Bolango
Kelas / Semester : VII^B / Genap
Tahun Pelajaran : 2012/2013
Alokasi Waktu : 6 x 40 menit (3 kali pertemuan)
Pertemuan ke- : 1, 2, dan 3

A. Standar Kompetensi

Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktekkan jenis latihan untuk kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggung jawab

C. Indikator

Mempraktekkan latihan kecepatan dan kelincahan

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan latihan kecepatan dan kelincahan guna meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani (khusus aspek kecepatan dan kelincahan)

F. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (10 menit)

- ☞ Absensi
- ☞ Berdoa
- ☞ Pemanasan (*Warming up*)

☞ Apersespsi

☞ Menyampaikan tujuan pembelajaran

☞ Pemberian motivasi

2. Kegiatan Inti (60 menit)

☞ Pertemuan Ke-1

- Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran seperti permainan benteng (kejar-kejaran merebut benteng).
- Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
- Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
- Siswa melakukan permainan.
- Memberi umpan balik (*feed back*)
- Mengontrol jalannya permainan.

☞ Pertemuan Ke-2

- Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran, yakni permainan hadang.
- Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
- Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
- Siswa melakukan permainan.
- Memberi umpan balik (*feed back*)
- Mengontrol jalannya permainan.

☞ Pertemuan Ke-3

- Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran, yakni permainan memindahkan batu (modifikasi *shuttle run*) dan permainan melewati teman dengan lari zig-zag.
- Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
- Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
- Siswa melakukan permainan.
- Memberi umpan balik (*feed back*)

3. Kegiatan Akhir (10 menit)

- ☞ Guru bersama siswa merefleksikan pembelajaran yang telah berlangsung
- ☞ Evaluasi
- ☞ Pendinginan (*cooling down*)
- ☞ Berbaris, berdoa dan bubar.

G. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Bermain
2. Metode : Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan (*drill*)

H. Sumber/Media/Alat Pembelajaran

1. Sumber : Buku penjasorkes kelas VII SMP/MTs
2. Media/Alat : Lapangan atau halaman yang rata/datar , pluit, *stop watch*, batu, tiang, kayu patok.

I. Penilaian

a. Format Penilaian Karakter

No	Nama	Indikator Nilai Karakter											
		Mentaati peraturan yang dibuat oleh guru/pengajar				Mengutamakan nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri				Menunjukkan sikap sportifitas			
		BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK
1													
2													

Keterangan:

- BT (belum terlihat) = jika peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator
- MT (mulai terlihat) = jika peserta didik mulai memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator, tapi belum konsisten.
- MB (mulai berkembang) = jika peserta didik mulai konsisten memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator
- MK (menjadi kebiasaan/membudaya) = jika peserta didik terus-menerus konsisten memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator

b. Format Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja

No	Nama	L / P	Kecepatan (<i>Tes Sprint 50 meter</i>)			Kelincahan (<i>Shuttle Run Test</i>)			Jlh	Rt-rt	Klasifikasi				
			<i>Waktu (dtk)</i>	<i>Skor</i>	<i>Kriteria</i>	<i>Waktu (dtk)</i>	<i>Skor</i>	<i>Kriteria</i>			<i>SB</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>K</i>	<i>SK</i>
1															
2															
Jumlah															
Rata-rata															
Persentase															
Indikator Kinerja (%)			Tuntas												
			Tidak tuntas												

Pemaknaan nilai pada tes kecepatan menggunakan lari cepat 50 meter

Skor	Putra (detik)	Kriteria	Putri (detik)
5	s.d - 6.7	Baik sekali	s.d - 7.7
4	6.8 - 7.6	Baik	7.8 - 8.7
3	7.7 - 8.7	Cukup	8.8 - 9.9
2	8.8 - 10.3	Kurang	10.0 - 11.9
1	10.4 - ke atas	Kurang sekali	12.0 - ke atas

Pemaknaan nilai pada tes kelincihan menggunakan lari bolak balik

Skor	Putra (detik)	Kriteria	Putri (detik)
5	<15,5	Baik sekali	<16,7
4	15,6 - 16,5	Baik	16,8 - 17,4
3	16,6-17,0	Cukup	17,5 - 18,2
2	17,1-17,6	Kurang	18,3- 18,9
1	17,7 - ke atas	Kurang Sekali	19,0 - ke atas

Rumus yang digunakan untuk menentukan daya serap adalah:

$$\text{Daya serap individu} = \frac{\text{jumlah skor kecepatan dan kelincihan}}{2}$$

$$\text{Daya serap klasikal} = \frac{\text{Jumlah semua daya serap individu}}{\text{Jumlah semua siswa}}$$

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah siswa yang mencapai pada klasifikasi sama}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100$$

Kabila Bone, Mei 2013

Guru Mitra

Peneliti,

KARIM SAIDI
NIP.

MARGONO
NIM 831 409 085

Lampiran 2

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SIKLUS II (DUA)**

Satuan Pendidikan : MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kab. Bone Bolango
 Kelas / Semester : VII^B / Genap
 Tahun Pelajaran : 2012/2013
 Alokasi Waktu : 6 x 40 menit (3 kali pertemuan)
 Pertemuan Ke - : 1, 2, dan 3

A. Standar Kompetensi

Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktekkan jenis latihan untuk kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggung jawab

C. Indikator

Mempraktekkan latihan kecepatan dan kelincahan

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan latihan kecepatan dan kelincahan guna meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani (khusus aspek kecepatan dan kelincahan)

F. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (10 menit)

☞ Absensi

☞ Berdoa

- ☞ Pemanasan (*Warming up*)
- ☞ Apersespsi
- ☞ Menyampaikan tujuan pembelajaran
- ☞ Pemberian motivasi

2. Kegiatan Inti (60 menit)

☞ Pertemuan I

- Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran seperti permainan benteng (kejar-kejaran merebut benteng).
- Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
- Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
- Siswa melakukan permainan.
- Memberi umpan balik (*feed back*)
- Mengontrol jalannya permainan.

☞ Pertemuan Ke-2

- Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran, yakni permainan hadang.
- Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
- Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
- Siswa melakukan permainan.
- Memberi umpan balik (*feed back*)

- Mengontrol jalannya permainan.

☞ Pertemuan Ke-3

- Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran, yakni permainan memindahkan batu (modifikasi *shuttle run*) dan permainan melewati teman dengan lari zig-zag.
- Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
- Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
- Siswa melakukan permainan.
- Memberi umpan balik (*feed back*)

3. Kegiatan Akhir (10 menit)

- ☞ Guru bersama siswa merefleksi pembelajaran yang telah berlangsung
- ☞ Evaluasi
- ☞ Pendinginan (*cooling down*)
- ☞ Berbaris, berdoa dan bubar.

G. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Bermain
2. Metode : Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan (*drill*)

H. Sumber/Media/Alat Pembelajaran

1. Sumber : Buku penjasorkes kelas VII SMP/MTs
2. Media/Alat : Lapangan atau halaman yang rata/datar , pluit, *stop watch*, batu, tiang, kayu patok.

I. Penilaian

a. Format Penilaian Karakter

No	Nama	Indikator Nilai Karakter											
		Mentaati peraturan yang dibuat oleh guru/pengajar				Mengutamakan nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri				Menunjukkan sikap sportifitas			
		BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK
1													
2													

Keterangan:

- BT (belum terlihat) = jika peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator
- MT (mulai terlihat) = jika peserta didik mulai memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator, tapi belum konsisten.
- MB (mulai berkembang) = jika peserta didik mulai konsisten memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator
- MK (menjadi kebiasaan/membudaya) = jika peserta didik terus-menerus konisten memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator

b. Format Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja

No	Nama	L / P	Kecepatan (<i>Tes Sprint 50 meter</i>)			Kelincahan (<i>Shuttle Run Test</i>)			Jlh	Rt-rt	Klasifikasi				
			<i>Waktu (dtk)</i>	<i>Skor</i>	<i>Kriteria</i>	<i>Waktu (dtk)</i>	<i>Skor</i>	<i>Kriteria</i>			<i>SB</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>K</i>	<i>SK</i>
1															
2															
Jumlah															
Rata-rata															
Persentase															
Indikator Kinerja (%)			Tuntas												
			Tidak tuntas												

Pemaknaan nilai pada tes kecepatan menggunakan lari cepat 50 meter

Skor	Putra (detik)	Kriteria	Putri (detik)
5	s.d - 6.7	Baik sekali	s.d - 7.7
4	6.8 - 7.6	Baik	7.8 - 8.7
3	7.7 - 8.7	Cukup	8.8 - 9.9
2	8.8 - 10.3	Kurang	10.0 - 11.9
1	10.4 - ke atas	Kurang sekali	12.0 - ke atas

Pemaknaan nilai pada tes kelincahan menggunakan lari bolak balik

Skor	Putra (detik)	Kriteria	Putri (detik)
5	<15,5	Baik sekali	<16,7
4	15,6 - 16,5	Baik	16,8 - 17,4
3	16,6-17,0	Cukup	17,5 - 18,2
2	17,1-17,6	Kurang	18,3- 18,9
1	17,7 - ke atas	Kurang Sekali	19,0 - ke atas

Rumus yang digunakan untuk menentukan daya serap adalah:

$$\text{Daya serap individu} = \frac{\text{jumlah skor kecepatan dan kelincahan}}{2}$$

$$\text{Daya serap klasikal} = \frac{\text{Jumlah semua daya serap individu}}{\text{Jumlah semua siswa}}$$

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah siswa yang mencapai pada klasifikasi sama}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100$$

Kabila Bone, Mei 2013

Guru Mitra

Peneliti,

KARIM SAIDI
NIP.

MARGONO
NIM 831 409 085

Lampiran 3

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) SIKLUS III (TIGA)**

Satuan Pendidikan : MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kab. Bone Bolango
 Kelas / Semester : VII^B / Genap
 Tahun Pelajaran : 2012/2013
 Alokasi Waktu : 6 x 40 menit (3 kali pertemuan)
 Pertemuan Ke - : 1, 2, dan 3

A. Standar Kompetensi

Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar

Mempraktekkan jenis latihan untuk kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggung jawab

C. Indikator

Mempraktekkan latihan kecepatan dan kelincahan

D. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat melakukan latihan kecepatan dan kelincahan guna meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

E. Materi Pembelajaran

Kebugaran Jasmani (khusus aspek kecepatan dan kelincahan)

F. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (10 menit)

☞ Absensi

☞ Berdoa

- ☞ Pemanasan (*Warming up*)
- ☞ Apersespsi
- ☞ Menyampaikan tujuan pembelajaran
- ☞ Pemberian motivasi

2. Kegiatan Inti (60 menit)

- ☞ Pertemuan I
 - Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran seperti permainan benteng (kejar-kejaran merebut benteng).
 - Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
 - Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
 - Siswa melakukan permainan.
 - Memberi umpan balik (*feed back*)
 - Mengontrol jalannya permainan.
- ☞ Pertemuan Ke-2
 - Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran, yakni permainan hadang.
 - Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
 - Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
 - Siswa melakukan permainan.
 - Memberi umpan balik (*feed back*)

- Mengontrol jalannya permainan.

☞ Pertemuan Ke-3

- Guru menginformasikan jenis permainan yang akan dilakukan dalam pembelajaran, yakni permainan memindahkan batu (modifikasi *shuttle run*) dan permainan melewati teman dengan lari zig-zag.
- Guru menjelaskan tata cara bermain (peraturan permainan) suatu permainan yang akan dimainkan.
- Guru membagi kelompok atau regu secara heterogen.
- Siswa melakukan permainan.
- Memberi umpan balik (*feed back*)

3. Kegiatan Akhir (10 menit)

- ☞ Guru bersama siswa merefleksi pembelajaran yang telah berlangsung
- ☞ Evaluasi
- ☞ Pendinginan (*cooling down*)
- ☞ Berbaris, berdoa dan bubar.

G. Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Bermain
2. Metode : Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, latihan (*drill*)

H. Sumber/Media/Alat Pembelajaran

1. Sumber : Buku penjasorkes kelas VII SMP/MTs
2. Media/Alat : Lapangan atau halaman yang rata/datar , pluit, *stop watch*, batu, tiang, kayu patok.

I. Penilaian

a. Format Penilaian Karakter

No	Nama	Indikator Nilai Karakter											
		Mentaati peraturan yang dibuat oleh guru/pengajar				Mengutamakan nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri				Menunjukkan sikap sportifitas			
		BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK	BT	MT	MB	MK
1													
2													

Keterangan:

- BT (belum terlihat) = jika peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator
- MT (mulai terlihat) = jika peserta didik mulai memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator, tapi belum konsisten.
- MB (mulai berkembang) = jika peserta didik mulai konsisten memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator
- MK (menjadi kebiasaan/membudaya) = jika peserta didik terus-menerus konisten memperlihatkan perilaku yang tertera dalam indikator

c. Format Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja

No	Nama	L / P	Kecepatan (<i>Tes Sprint 50 meter</i>)			Kelincahan (<i>Shuttle Run Test</i>)			Jlh	Rt-rt	Klasifikasi				
			<i>Waktu (dtk)</i>	<i>Skor</i>	<i>Kriteria</i>	<i>Waktu (dtk)</i>	<i>Skor</i>	<i>Kriteria</i>			<i>SB</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>K</i>	<i>SK</i>
1															
2															
Jumlah															
Rata-rata															
Persentase															
Indikator Kinerja (%)			Tuntas												
			Tidak tuntas												

Pemaknaan nilai pada tes kecepatan menggunakan lari cepat 50 meter

Skor	Putra (detik)	Kriteria	Putri (detik)
5	s.d - 6.7	Baik sekali	s.d - 7.7
4	6.8 - 7.6	Baik	7.8 - 8.7
3	7.7 - 8.7	Cukup	8.8 - 9.9
2	8.8 - 10.3	Kurang	10.0 - 11.9
1	10.4 - ke atas	Kurang sekali	12.0 - ke atas

Pemaknaan nilai pada tes kelincahan menggunakan lari bolak balik

Skor	Putra (detik)	Kriteria	Putri (detik)
5	<15,5	Baik sekali	<16,7
4	15,6 - 16,5	Baik	16,8 - 17,4
3	16,6-17,0	Cukup	17,5 - 18,2
2	17,1-17,6	Kurang	18,3- 18,9
1	17,7 - ke atas	Kurang Sekali	19,0 - ke atas

Rumus yang digunakan untuk menentukan daya serap adalah:

$$\text{Daya serap individu} = \frac{\text{jumlah skor kecepatan dan kelincahan}}{2}$$

$$\text{Daya serap klasikal} = \frac{\text{Jumlah semua daya serap individu}}{\text{Jumlah semua siswa}}$$

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah siswa yang mencapai pada klasifikasi sama}}{\text{Jumlah semua siswa}} \times 100$$

Kabila Bone, Mei 2013

Guru Mitra

Peneliti,

KARIM SAIDI
NIP.

MARGONO
NIM 831 409 085

Lampiran 4

HASIL TES KECEPATAN DAN KELINCAHAN
PADA OBSERVASI AWAL

Lampiran 5

HASIL TES KECEPATAN DAN KELINCAHAN

PADA SIKLUS I

Lampiran 6

HASIL TES KECEPATAN DAN KELINCAHAN

PADA SIKLUS II

Lampiran 7

HASIL TES KECEPATAN DAN KELINCAHAN

PADA SIKLUS III

Lampiran 8

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS I (SATU) TINDAKAN KE-1**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	A. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan faslitas pembelajaran		√				
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran			√			
3	Memotivasi siswa			√			
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain		√				
	B. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi		√				
6	Proses pembentukan kelompok		√				
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan		√				
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan		√				
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan		√				
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan			√			
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok			√			
12	Pemantauan dan koreksi gerakan			√			
13	Memberi umpan balik				√		
	C. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan		√				
15	Melakukan refleksi				√		
16	Pemberian motivasi			√			
	Jumlah		8	6	2		
	Persentase (%)		50	37,5	12,5		

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 9

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS I (SATU) TINDAKAN KE-1**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar		√				
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik		√				
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan			√			
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung			√			
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung				√		
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar			√			
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar				√		
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung			√			
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan		√				
10	Kondisi interaksi antarsiswa		√				
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru			√			
Jumlah			4	5	2		
Persentase (%)			36,3 6	45,4 6	18,1 8		

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 10

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS I (SATU) TINDAKAN KE-2**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	D. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan fasilitas pembelajaran		√				
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran			√			
3	Memotivasi siswa		√				
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain		√				
	E. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi		√				
6	Proses pembentukan kelompok		√				
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan		√				
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan		√				
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan		√				
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan		√				
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok			√			
12	Pemantauan dan koreksi gerakan			√			
13	Memberi umpan balik			√			
	F. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan		√				
15	Melakukan refleksi			√			
16	Pemberian motivasi		√				
Jumlah			11	5			
Persentase (%)			68,7 5	31,2 5			

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 11

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS I (SATU) TINDAKAN KE-2**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar		√				
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik		√				
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan		√				
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung		√				
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung			√			
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar		√				
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar			√			
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung		√				
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan		√				
10	Kondisi interaksi antarsiswa		√				
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru		√				
Jumlah			9	2			
Persentase (%)			81,8 2	18,1 8			

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 12

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS I (SATU) TINDAKAN KE-3**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	G. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan faslitas pembelajaran	√					
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran			√			
3	Memotivasi siswa		√				
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain		√				
	H. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi		√				
6	Proses pembentukan kelompok		√				
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan		√				
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan		√				
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan		√				
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan		√				
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok			√			
12	Pemantauan dan koreksi gerakan		√				
13	Memberi umpan balik			√			
	I. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan		√				
15	Melakukan refleksi		√				
16	Pemberian motivasi		√				
Jumlah			12	3			
Persentase (%)		6,25	68,75	18,75			

Kabila Bone, Mei 2013
Observer,

KARIM SAIDI

Lampiran 13

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS I (SATU) TINDAKAN KE-3**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar		√				
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik		√				
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan		√				
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung		√				
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung		√				
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar			√			
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar		√				
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung		√				
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan		√				
10	Kondisi interaksi antarsiswa			√			
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru		√				
Jumlah			9	2			
Persentase (%)			81,8 2	18,1 8			

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 14

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS II (DUA) TINDAKAN KE-1**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	J. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan fasilitas pembelajaran		√				
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran		√				
3	Memotivasi siswa		√				
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain		√				
	K. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi		√				
6	Proses pembentukan kelompok		√				
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan		√				
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan		√				
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan		√				
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan		√				
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok		√				
12	Pemantauan dan koreksi gerakan		√				
13	Memberi umpan balik		√				
	L. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan		√				
15	Melakukan refleksi			√			
16	Pemberian motivasi		√				
Jumlah			15	1			
Persentase (%)			93,7 5	6,25			

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 15

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS II (DUA) TINDAKAN KE-1**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar	√					
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik		√				
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan		√				
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung	√					
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung		√				
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar	√					
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar		√				
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung		√				
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan		√				
10	Kondisi interaksi antarsiswa		√				
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru		√				
Jumlah		3	8				
Persentase (%)		27,2 7	72,7 3				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 16

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS II (DUA) TINDAKAN KE-2**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	M. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan faslitas pembelajaran	√					
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran		√				
3	Memotivasi siswa		√				
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain	√					
	N. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi		√				
6	Proses pembentukan kelompok	√					
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan	√					
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan		√				
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan		√				
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan	√					
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok		√				
12	Pemantauan dan koreksi gerakan	√					
13	Memberi umpan balik		√				
	O. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan	√					
15	Melakukan refleksi		√				
16	Pemberian motivasi		√				
	Jumlah	7	9				
	Persentase (%)	43,7 5	56,2 5				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 17

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS II (DUA) TINDAKAN KE-2**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar	√					
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik		√				
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan	√					
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung	√					
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung		√				
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar	√					
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar		√				
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung		√				
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan	√					
10	Kondisi interaksi antarsiswa	√					
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru		√				
Jumlah		6	5				
Persentase (%)		54,5 5	45,4 5				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 18

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS II (DUA) TINDAKAN KE-3**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	P. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan fasilitas pembelajaran	√					
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran	√					
3	Memotivasi siswa		√				
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain	√					
	Q. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi		√				
6	Proses pembentukan kelompok	√					
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan	√					
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan		√				
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan		√				
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan	√					
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok	√					
12	Pemantauan dan koreksi gerakan	√					
13	Memberi umpan balik		√				
	R. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan	√					
15	Melakukan refleksi		√				
16	Pemberian motivasi		√				
	Jumlah	9	7				
	Persentase (%)	56,2 5	43,7 5				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 19

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS II (DUA) TINDAKAN KE-3**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar	√					
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik		√				
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan	√					
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung	√					
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung		√				
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar	√					
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar	√					
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung		√				
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan	√					
10	Kondisi interaksi antarsiswa	√					
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru	√					
Jumlah		8	3				
Persentase (%)		72,7 3	27,2 7				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 20

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS III (TIGA) TINDAKAN KE-1**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	A. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan faslitas pembelajaran	√					
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran	√					
3	Memotivasi siswa	√					
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain	√					
	B. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi	√					
6	Proses pembentukan kelompok	√					
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan	√					
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan	√					
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan	√					
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan	√					
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok		√				
12	Pemantauan dan koreksi gerakan	√					
13	Memberi umpan balik		√				
	C. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan	√					
15	Melakukan refleksi	√					
16	Pemberian motivasi		√				
	Jumlah	13	3				
	Persentase (%)	81,25	8,75				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 21

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS III (TIGA) TINDAKAN KE-1**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar	√					
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik	√					
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan	√					
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung	√					
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung		√				
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar	√					
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar		√				
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung	√					
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan	√					
10	Kondisi interaksi antarsiswa	√					
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru		√				
Jumlah		8	3				
Persentase (%)		72,7 3	27,2 7				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 22

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS III (TIGA) TINDAKAN KE-2**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	A. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan faslitas pembelajaran	√					
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran	√					
3	Memotivasi siswa		√				
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain	√					
	B. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi	√					
6	Proses pembentukan kelompok	√					
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan	√					
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan		√				
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan	√					
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan	√					
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok	√					
12	Pemantauan dan koreksi gerakan	√					
13	Memberi umpan balik						
	C. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan	√					
15	Melakukan refleksi	√					
16	Pemberian motivasi		√				
	Jumlah	13	3				
	Persentase (%)	81,25	8,75				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 23

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS III (TIGA) TINDAKAN KE-2**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar	√					
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik	√					
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan	√					
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung	√					
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung	√					
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar	√					
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar		√				
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung	√					
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan	√					
10	Kondisi interaksi antarsiswa	√					
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru	√					
Jumlah		10	1				
Persentase (%)		90,9 1	9,09				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 24

**HASIL OBSERVASI KEGIATAN GURU DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS III (TIGA) TINDAKAN KE-3**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
	D. Kegiatan Awal						
1	Penyiapan faslitas pembelajaran	√					
2	Menyampaikan tujuan pembelajaran	√					
3	Memotivasi siswa		√				
4	Kegiatan pemanasan dalam suasana bermain	√					
	E. Kegiatan Inti						
5	Menjelaskan materi	√					
6	Proses pembentukan kelompok	√					
7	Ketepatan jenis permainan yang digunakan dalam merangsang perkembangan kecepatan dan kelincahan	√					
8	Menjelaskan peraturan permainan yang akan dimainkan	√					
9	Memberikan contoh cara bermain sesuai aturan yang telah ditetapkan	√					
10	Upaya melibatkan siswa dalam permainan	√					
11	Mengontrol pelaksanaan kompetisi kelompok	√					
12	Pemantauan dan koreksi gerakan	√					
13	Memberi umpan balik						
	F. Kegiatan Akhir						
14	Pelaksanaan pendinginan	√					
15	Melakukan refleksi	√					
16	Pemberian motivasi		√				
	Jumlah	14	2				
	Persentase (%)	87,5	12,5				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

Lampiran 25

**HASIL OBSERVASI AKTIVITAS SISWA DALAM PEMBELAJARAN
SIKLUS III (TIGA) TINDAKAN KE-3**

Mata Pelajaran : Penjasorkes
 Kelas / Semester : VII^B / II (Dua)
 Materi/Pokok Bahasan : Kebugaran Jasmani (Kecepatan dan Kelincahan)
 Pendekatan Pembelajaran : Pendekatan Bermain

Petunjuk Pengisian:

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom BS, B, C, K, atau KS sesuai kondisi yang sebenarnya terjadi.

No	Aspek yang diobservasi	Klasifikasi					Ket.
		BS	B	C	K	KS	
1	Kesiapan diri siswa untuk belajar	√					
2	Mengikuti petunjuk guru selama pembelajaran dengan baik	√					
3	Melakukan aktivitas permainan yang merangsang peningkatan kecepatan dan kelincahan	√					
4	Keaktifan selama kegiatan pembelajaran berlangsung	√					
5	Motivasi belajar selama pembelajaran berlangsung	√					
6	Ketaatan terhadap peraturan permainan dan tata tertib selama kegiatan belajar	√					
7	Bertanya kepada guru ketika mendapat kesulitan dalam melaksanakan aktivitas belajar		√				
8	Tingkat keceriaan/kesenangan siswa ketika pembelajaran berlangsung	√					
9	Kemampuan memanfaatkan media belajar yang digunakan	√					
10	Kondisi interaksi antarsiswa	√					
11	Kondisi interaksi antara siswa dengan guru		√				
Jumlah		9	2				
Persentase (%)		81,8 2	18,1 8				

Kabila Bone,
Observer,

Mei 2013

KARIM SAIDI

*Lampiran 26***DOKUMENTASI**

Gambar 1

Pelaksanaan Peregangan



Gambar 2

Siswa melakukan jogging di tempat (pemanasan)



Gambar 3

Siswa bersiap-siap untuk berlari memindahkan batu



Gambar 4

Siswa saar melakukan permainan memindahkan batu (*shuttle run*)



Gambar 5
Peneliti sedang melakukan tes kepada siswa



Gambar 6
Pencatatan hasil tes siswa



Gambar 7
Siswa sedang melakukan permainan benteng



Gambar 8
Siswa sedang bermain lari zig-zag



Gambar 9
Siswa sedang bermain hadang



Gambar 10
Guru sedang menjelaskan peraturan pada salah satu permainan