



**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
LARI SPRINT SISWA KELAS V DENGAN  
MENGUNAKAN METODE BERMAIN  
DI MIN 3 PADANGSIDIMPUAN**

**SKRIPSI**

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**HARI INDRA GUNA SIREGAR**

**NIM:1620500098**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAYAH

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

2023



**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN  
LARI SPRINT SISWA KELAS V DENGAN  
MENGUNAKAN METODE BERMAIN  
DI MIN 3 PADANGSIDIMPUAN**

**SKRIPSI**

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

**HARI INDRA GUNA SIREGAR**

NIM. 1620500098



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH

**PEMBIMBING I**

Nursyahidah, M.Pd  
NIP. 197707262003122001

**PEMBIMBING II**

Ade Suherdra, M.Pd.I  
NIDN. 2022118802

**FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY**

**PADANGSIDIMPUAN**

2023

**SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING**

Hal: *Skripsi*

Padangsidempuan Juli 2023

**A.n. Hari Indra Guna**

Kepada Yth,

Lamp: 4 (empat) Exemplar

Rektor UIN Padangsidempuan

Di- Padangsidempuan

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi yang berjudul “**Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Siswa KELAS V Dengan Menggunakan Metode Bermain Di MIN 3 Padangsidempuan**” maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Padangsidempuan

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggungjawabkan skripsi ini. Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

**PEMBIMBING I**



**Nursyaidah, M.Pd**  
NIP . 197707262003122001

**PEMBIMBING II**



**Ade Suhendra, M.Pd.I**  
NIDN . 2022/18802

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hari Indra Guna Siregar

NIM : 16 205 00098

Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan /PGMI

Judul Skripsi : **Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Siswa  
KELAS V Dengan Menggunakan Metode Bermain Di MIN  
3 Padangsidempuan**

Dengan ini menyatakan menyusun skripsi tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik mahasiswa pasal 14 ayat 2.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam pasal 19 ayat 4 tentang kode etik mahasiswa yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, Februari 2023

Saya yang menyatakan



Hari Indra Guna Siregar

16 205 00098

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hari Indra Guna Siregar

NIM : 16 205 00098

Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan/PGMI

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni, menyetujui untuk memberikan kepada pihak IAIN Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Siswa KELAS V Dengan Menggunakan Metode Bermain Di MIN 3 Padangsidempuan”** beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini pihak Inastitut Agama Islam Negeri Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



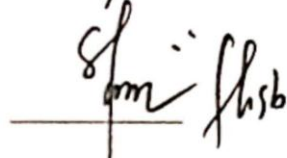

Padangsidempuan, 24 Februari 2023

Saya yang menyatakan  
  
Hari Indra Guna Siregar

16 205 00098

**DEWAN PENGUJI  
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

**NAMA** : HARI INDRA GUNA SIREGAR  
**NIM** : 16 205 00098  
**JUDUL SKRIPSI** : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI SPRINT SISWA KELAS V DENGAN MENGGUNAKAN METODE BERMAIN DI MIN 3 PADANGSIDIMPUAN

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Nursyaidah, M.Pd</u> (Ketua/Penguji Isi & Bahasa)	
2.	<u>Ade Suhendra, M.Pd.I.</u> (Sekretaris/Penguji Bidang PGMI)	
3.	<u>Dr. Hj. Asfiati, S.Ag., M.Pd.</u> (Anggota/Penguji Bidang Metodologi)	
4.	<u>Nur Fauziah Siregar, M.Pd</u> (Anggota Penguji Bidang Umum)	

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah  
Di : Padangsidempuan  
Tanggal : 29 MEI 2023  
Pukul : 13.30 WIB s/d Selesai  
Hasil Nilai : 75.5 B



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN  
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN**

Jalan T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733

Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Website: <https://ftik-iain-padangsidempuan.ac.id> E-mail: [-@iain-padangsidempuan.ac.id](mailto:-@iain-padangsidempuan.ac.id)

**PENGESAHAN**

**Judul Skripsi** : **Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Siswa Kelas V Dengan Menggunakan Metode Bermain Di Min 3 Padangsidempuan**

**Nama** : **Hari Indra Guna Siregar**

**NIM** : **1620 500098**

**Fakultas/Jurusan** : **Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan/ Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah**

Telah dapat diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Padangsidempuan, Mei 2023



**Dr. Lelya Hilda, M.Si**

**NIP: 19720920 200003 2 002**

## ABSTRAK

NAMA : HARI INDRA GUNA SIREGAR  
NIM : 1620500098  
PRODI : PGMI  
JUDUL : UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI SPRINT  
SISWA KELAS V DENGAN MENGGUNAKAN METODE  
BERMAIN DI MIN 3 PADANGSIDIMPUAN

Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah . lari sprint atau sering dikatakan lari cepat (sprint) adalah suatu cara untuk berlari dimana atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh.

Adapun fokus masalah dalam penelitian ini membahas tentang meningkatkan kemampuan lari sprint 60 m adalah:

Bagaimana penerapan metode bermain pada materi lari sprint dalam meningkatkan 1. Kemampuan siswa kelas v di min 3 padangsidimpuan? 2. Apakah ada peningkatan kemampuan lari sprint 60 m siswa kelas v dengan menerapkan metode bermain pada pembelajaran pjok di min 3 padangsidimpuan?

Adapun tujuan penelitian dari skripsi ini yaitu untuk mengetahui bagaimana kemampuan lari sprint 60 m siswa kelas v dengan menggunakan metode bermain pada pembelajaran pjok di min 3 padangsidimpuan, untuk menerapkan metode bermain pada materi lari sprint 60 m dalam meningkatkan kemampuan siswa kelas v di min 3 padangsidimpuan

Berdasarkan hasil tindakan kelas tentang upaya meningkatkan lari sprint siswa kelas v dengan menggunakan metode bermain di min 3 padangsidimpuan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: proses upaya yang dilakukan peneliti menggunakan metode bermain di awali dengan observasi pra tindakan,wawancara,dan pra tes untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik sebelum dilakukan penerapan metode bermain,hasil penerapan metode bermain di dapatkan ada nya perubahan meningkat pada lari sprint siswa yang mengikuti pelaksanaan penerapan metode bermain dari segi kelancaran,keaktifan,dan praktek masing-masing siswa terjadi peningkatan dalam proses belajarnya dan juga peningkatan interaksi antara siswa dan guru,hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pra tes yang masing-masing sebesar 52,38,85,71,90,47.



## KATA PENGANTAR



Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji dan Syukur Alhamdulillah kita ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan hidayah, kesehatan dan kesempatan kepada kita, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian ini dan menuangkannya dalam skripsi yang **Berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Siswa KELAS V Dengan Menggunakan Metode Bermain Di MIN 3 Padangsidempuan”**. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW serta keluarga dan para sahabat-sahabatnya yang telah membawa petunjuk.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk melengkapi persyaratan dan tugas-tugas dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN SYAHADA Padangsidempuan. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangannya, baik dalam susunan kata, kalimat maupun sistematika pembahasannya . Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan dan pengalaman penulis, namun atas bantuan, bimbingan, dorongan serta nasehat dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun skripsi ini menjadi lebih baik dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca umumnya. Pada

kesempatan ini dengan setulus hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

Ibu Nursyaidah, M.Pd Pembimbing I dan Bapak Ade Suhendra, M.Pd.I. yang telah sabar dan ikhlas memberikan pengarahan, bimbingan dan masukan terhadap penyelesaian skripsi ini.

Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag. Rektor UIN SYAHADA Padangsidempuan, Wakil-Wakil Rektor, Bapak/Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan serta seluruh civitas akademika UIN SYAHADA Padangsidempuan.

Ibu Dr. Lelya Hilda, M.Si., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Dan Ibu Nursyaidah, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah dan seluruh pegawai Jurusan Tarbiyah dan pegawai akademik yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya.

Bapak Yusri Fahmi, S.A.g, M.Hum, selaku Kepala Perpustakaan serta Pegawai Perpustakaan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi penulis untuk memperoleh buku-buku untuk menyelesaikan skripsi ini.

Teristimewa kepada Orangtua saya yang selalu sabar, mengasuh, mendidik dan mendoakan saya dan menjadi penyemangat hidup saya dan selalu melimpahkan kasih sayangnya, memberikan materi dan pengorbanan yang tiada terhingga.

Saudara-saudara saya serta keluarga semuanya yang telah memberi dukungan, baik moril, maupun materil kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini, baik secara langsung, maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata semoga Allah SWT selalu memberikan balasan yang lebih baik atas budi baik yang telah diberikan Amin...

Padangsidempuan,  
Desember 2022

Hari Indra Guna Siregar  
NIM. 16 20500098

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b>	
<b>BERITA ACARA UJIAN MUNAQASYAH</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN DEKAN</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Batasan Istilah.....	5
E. Rumusan Masalah.....	6
F. Tujuan Penelitian .....	6
G. Indikator Keberhasilan Tindakan .....	7
H. Sistematika Penulisan .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
1. Meningkatkan kemampuan lari sprint 60 M .....	11
2. Metode bermain .....	12
a. Pengertian metode bermain .....	12
b. Kelebihan dan kekurangan metode bermain .....	13
c. Langkah-langkah metode bermain .....	15

B. Penelitian yang relevan.....	16
C. Kerangka berpikir.....	17
D. Hipotesis tindakan.....	17
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
B. Jenis dan Metode Penelitian .....	19
C. Latar dan Subjek Penelitian.....	20
D. Prosedur dan Penelitian.....	20
F. Sumber Data.....	24
G. Instrument Pengumpulan Data.....	27
H. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	28
I. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Penerapan metode bermain pada materi lari sprint siswa .....	33
B. Hasil kemampuan lari sprint siswa.....	41
1. Pra siklus .....	41
2. Siklus I .....	41
3. Siklus II.....	42
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan sekolah dasar yang meliputi banyak aspek pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap serta perilaku setiap individu dengan adanya proses belajar untuk mencapai kepandaian atau ilmu yang belum dimiliki sebelumnya. Pendidikan sekolah dasar memiliki beberapa mata pelajaran yang tercantum di dalam kurikulum di antaranya adalah pendidikan jasmani dan kesehatan yang dirumuskan memiliki peranan penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan dalam mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai pada tingkat Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari sistem

pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik agar dapat mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Pendidikan jasmani juga Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga melalui kejujuran, sportivitas, kerjasama serta mengajarkan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan aktivitas fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial.

Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu phase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* atau sering dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara untuk berlari di mana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh.

Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 60 m, karena jarak 60 m juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Proses kelangsungan lari jarak 60 m sama dengan lari jarak 100 m, 200 m dan 400 m, namun yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda, namun dari keseluruhan teknik dasar lari dan cara masuk finish semuanya sama.

Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu bagian dari nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari *sprint* mempunyai tehnik gerakan yang sangat kompleks. Pelaksanaan gerakannya mencakup gerakan start, gerakan lari cepat dan gerakan finish. Untuk memperoleh kualitas lari yang baik seseorang harus memiliki tehnik yang baik. Oleh sebab itu unsur tehnik harus selalu dipelajari dan dilatih dengan sebaik baiknya. Dalam hal ini peranan guru sangat diharapkan dalam proses melatih maupun pembelajarannya dalam pelaksanaan kegiatan atletik khususnya lari *sprint*.

Berdasarkan observasi awal peneliti, hasil belajar lari cepat (*sprint*) sebagian siswa kelas V MIN 3 Padangsidempuan masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), dimana KKM PJOK di MIN 3 Padangsidempuan adalah 75. Ada banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari cepat di MIN 3 Padangsidempuan masih dibawah KKM. Misalnya, kurangnya pengetahuan siswa tentang tehnik lari *sprint*, kurangnya latihan-latihan lari pada siswa, kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari *sprint*. Hal ini ternyata sebagai akibat dari kurang inovatifnya guru kelas MIN 3 Padangsidempuan dalam



mengemas model serta strategi pembelajaran sehingga membuat siswa kurang senang dan kurang antusias dalam belajar penjas khususnya pelajaran atletik pada nomor lari cepat (*sprint*). Keterampilan dasar atletik merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya.

Berdasarkan alasan-alasan di atas serta fakta yang terjadi di lapangan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul” **Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint Siswa Kelas V dengan Metode Bermain di MIN 3 Padangsidimpuan**”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan siswa dalam lari sprint
2. Rendahnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK
3. Terbatasnya sarana dan prasarana penunjang pembelajaran PJOK
4. Siswa kurang antusias dalam belajar PJOK khususnya pelajaran atletik lari.
5. Rendahnya hasil belajar PJOK siswa kelas V

#### **C. Batasan Masalah**

Adapun Fokus Masalah dalam Penelitian ini Membahas tentang Dengan meningkatkan kemampuan Lari Sprint 60 m adalah :

1. Dapat meningkatkan kemampuan lari sprint siswa kelas V di MIN 3 Padangsidempuan
2. Dapat menerapkan metode bermain dalam meningkatkan kemampuan lari speint 60 M iswa kelas V

#### **D. Batasan Istilah**

Untuk menghindari kekeliruan dalam memahami penelitian ini, maka penulis perlu memperjelas hal-hal yang berkenaan dengan judul penelitian ini, adapun batasan istilahnya adalah:

1. Pengertian upaya meningkatkan kemampuan

Upaya merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan sesuatu atau mencapai suatu tujuan yang diharapkan.meningkatkan merupakan usaha seseorang untuk mengalami perubahan yang lebih baik dari hasil sebelumnya. Sedangkan kemampuan adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dikuasai, oleh sseorang untuk menjalankan sesuatu.

Upaya meningkatkan kemampuan yaitu suatu usaha yang dilakukan sesorang untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dari sebelumnya melalui bakat, keterampilan yang dimilikinya dan dikuasainya untuk mencapai tujuan yang diinginkan seseorang dari sebelumnya.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Eustasia Chistine, *Upaya meningkatkan kemampuan guru dalam melaksanakan PTK Melalui Model Pelatihan dan Pembimbingan Tutor Teman Sebaya* , ( Jawa Tengah: Yayasan Lembaga Gumun Indonesia, 2021). Hlm. 26

## 2. Lari Sprint 60 M

Pada Penelitian ini peneliti melakukan penelitian berfokus pada kemampuan lari sprint dengan jarak 60 m. Dikarenakan pada lari 60 m merupakan lari jarak pendek yang sesuai dengan kemampuan anak didik pada usia Sekolah Dasar (SD). Menurut faizah dan Herdyanto lari sprint adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dan menempuh jarak yang telah ditentukan. Proses kelangsungan lari jarak 60 m sama dengan lari jarak 100m, 200m, dan 400m, namun yang memebdakan ketiganya adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda. Lari sprint merupakan kombinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak kaki, dan memasuki finish.

Lari sprint merupakan lari yang sangat membutuhkan kecepatan reaksi, Koordinasi, dan akselerasi yang baik. termasuk nomor *eksplosif*, oleh karena itu seorang pelari harus melakukan pemanasan yang cukup sebelum melakukan sesi latihan<sup>2</sup>.

## 3. Metode Bermain

Metode bermain merupakan kegiatan yang sesuai untuk melatih kerjasama yang ada pada diri anak, kreativitas anak untuk bermain dan menyelesaikan permainnya akan membantu anak

---

<sup>2</sup> Untung Nugroho, *Mari Memahami Pembelajaran Gerak Pendidikan Jasmani*, ( Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung, 2021). 59-60

menumbuhkan interaksi dengan teman sebaya dan kelompok bermainnya.<sup>3</sup>

#### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Penerapan metode bermain pada Materi Lari Sprint dalam Meningkatkan kemampuan Siswa Kelas IV di MIN 3 Padangsidempuan?
2. Apakah ada peningkatan kemampuan lari spint 60m siswa kelas V dengan menerapkan metode bermain Pada Pembelajaran PJOK di MIN 3 Padangsidempuan ?

#### **F. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Bagaimana kemampuan Lari Sprint 60 m siswa kelas V dengan metode bermain Pada Pembelajaran PJOK di MIN 3 Padangsidempuan
2. Untuk Menerapkan metode Bermain Pada Materi Lari Sprint 60 M dalam Meningkatkan kemampuan Siswa Kelas IV Di MIN 3 Padangsisimpulan

#### **G. Indikator Keberhasilan Tindakan Penelitian**

Hal yang dijadikan indikator keberhasilan dalam Penelitian ini adalah Apabila kemampuan lari sprint 60 m yang dicapai oleh peserta

---

<sup>3</sup> Aries Eka Prasetya, *Kumpulan Metode Pembelajaran Kreatif Inovatif dan Menyenangkan*, ( Jakarta: Guemedia Group, 2021), hlm. 45

didik meningkat dari sebelum menggunakan metode bermain maka penelitian ini dinyatakan valid atau benar.

#### **H. Sistematika Pembahasan**

Agar memudahkan pembaca dalam memahami isi dari penelitian ini, pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bab, yakni:

BAB I merupakan pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II terdapat ada tujuan pustaka meliputi kajian teori yaitu agar penulis meninjau dan membahas masalah yang berkaitan dengan objek penelitian, kemudian dilanjutkan dengan penelitian yang relevan yaitu untuk mengetahui bagaimana hasil penelitian yang pernah diteliti dengan judul penelitian yang sama dengan penelitian yang penulis buat.

BAB III memuat, Metodologi Penelitian yang Mencakup di dalamnya, lokasi dan waktu penelitian, jenis dan metode penelitian, unit analisis/subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik penjaminan keabsahan data, teknik pengolahan dan analisis data.

Bab IV merupakan hasil penelitian yang mencakup uraian seluruh temuan penelitian yang merupakan jawaban terhadap permasalahan penelitian yang telah dirumuskan.

Hasil penelitian meliputi deskripsi data hasil penelitian yang berisi penjelasan tentang kondisi awal, siklus I, siklus II, siklus II, kemudian pembahasan dan keterbatasan penelitian.

Bab V merupakan penutup yang mencakup kesimpulan, dan saran-saran.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint 60 M

Pengertian meningkatkan kemampuan

Meningkatkan adalah usaha yang dilakukan seseorang dalam melakukan sesuatu yang dilakukannya untuk mencapai tujuan yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Ataupun memperbaiki usaha yang telah dilakukan pada waktu sebelumnya. Sedangkan kemampuan yaitu bakat, keterampilan, serta keahlian yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu hal. Jadi pengertian meningkatkan kemampuan yaitu usaha yang dilakukan seseorang dalam hal mengasah keterampilan dan bakat yang telah dimilikinya sebelumnya, demi mendapatkan hasil dan tujuan yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Lari Sprint 60 M

Pengertian lari Sprint 60 M

Lari Sprint atau lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari dalam cabang atletik, dimana pelari dalam lari jarak pendek ini disebut *sprinter*. Lari jarak pendek harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan yang kuat, mulai dari start sampai *finish*.

Menurut Sidiik, Lari jarak pendek adalah salah satu nomor lari cepat. Lari jarak pendek disebut juga lari *sprint*. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah lari secepat-cepatnya mulai dari *start* hingga *finish*. Nomor lari *sprint* jaraknya 60 meter sampe 400 meter, nomor lari tersebut digunakan untuk tingkat junior dan dibawahnya nomor yang diperlombakan lebih disesuaikan lagi. Dalam lari 60 meter yang harus dikuasai adalah bagaimana cara berlari dengan cepat dalam waktu sesingkat mungkin bukan menahan kecepatan tetapi menegluarkan kemampuan berlari kecepatan tinggi smpe *finish*. Seorang pelari harus melakukan semaksimal mungkin dengan waktu yang singkat.

#### Strategi Dalam melakukan Lari *Sprint*

Startegi dalam melakukan lari *sprint* 60 M antara lain sebagai berikut :

Startegi dilakkan sebelum memulai perlombaan lari dilaksanakan

Situasi dan kondisi seperti: tempat, peralatan , asrama atau mess dan makanan agar disesuaikan dengan keadaan perlombaan yang akan dihadapi

Observasi kekuatan dan kelemahan lawan



Latihan mengotomatiskan teknik *start*, irama langkah lari , teknik akselerasi berlari, koordinasi gerakan, dan teknik menggapai garis finish.

Pelatih dan official biasanya lebih berperan daripada atlet dalam pembentukan dan penerapan strategi berlomba.

Taktik dalam melaksanakan Lari Sprint 60 m

Ada beberapa taktik yang harus diperhatikan pada saat melakukan lari *sprint* antara lain sebagai berikut:

Lakukan teknik *Start* , seperti: bersedia, siap, ya

Teknik meninggalkan tempat *start* ( *start block*)

Teknik berlari *sprint* sebagai berikut :

Irama langkah kaki, saat meninggalkan tempat start langkah lebih kecil, langkah agak diperlebar

Langkah menjelang garis finish dipercepat

Kaki bertolak sekuat-kuatnya dan lutut diangkat setinggi panggul, tangan mengayun bergantian untuk mengimbangi badan agar tetap seimbang

Pandangan tetap lurus kedepan

Badan tetap rileks sambil mencondongkan dengan gerakan tangan

Gerakkan kaki setinggi mungkin dan langkah dan langkah kaki selebar mungkin

Saat berdiri sprint upayakan badan condong kedepan dan berlari dengan telapak kaki bagian depan.

#### Teknik Menggapai *Finish*

Gerakan ini adalah gerakan yang dilakukan pelari saat mau mencapai garis *finish*. teknik gerakan mencapai garis *finish* antara lain:

Tetap lari pada kecepatan tinggi

Dada dicondongkan kedepan atau kepala lebih dahulu didepan dan tangan kedua-duanya kebawah belakang dengan gerakan merubuhkan diri.

Bahu sebelah maju

## **B. Metode Bermain**

### **Pengertian Metode Bermain**

Menurut Conny R. Semiawan yang dikutip oleh sabil Risaldy, bermain adalah aktivitas yang dipilih sendiri oleh anak karena aspek perkembangan, bukan karena hadiah atau pujian. Melalui bermain semua aspek perkembangan anak dapat ditingkatkan. Dengan bermain secara bebas anak dapat bereksplorasi untuk memperkuat hal-hal yang sudah diketahui dan menemukan hal-hal yang baru. melalui permainan anak

juga dapat mengembangkan semua potensinya secara optimal, baik potensi fisik, spritual, maupun mental intelektualnya. Maka dari itu metode bermain adalah kegiatan yang sesuai untuk melatih kerjasama yang ada pada diri anak, krtivitas anak untuk bermain fan menyelesaikan perainannya akan membantu anak menumbuhkan interaksi dengan teman dalam kelompok bermainnya.

Menurut Rubiyanto & Suharjana dalam journalnya menjelaskan bahwa jenis-jenis metode bermain dalam pembelajaran PJOK ada 6 permainan yaitu:

Permainan Berburu Kancil

Permainan perang Bola

Permainan memasukkan bola kesimpai

Permainan golku keranjangku

Permainan lempar tangkap

Permainan sentuh bola

Pada penelitian ini fokus pada metode bermain Game dengan mengkombinasikan permainan dengan lari jarak pendek, dari jenis-jenis metode bermain diatas peneliti berfokus menggunakan metode bermain memasukkan bola kesimpai. Dimana dalam permianan ini pelari

membawa bola dari garis start dan memasukka bola kesimpai yang ada digaris finish dengan langkah-langkah lari jarak pendek 60 M.

### **Kelebihan Dan Kelemahan Metode Bermain**

Kelebihan Metode Bermain adalah sebagai berikut:

Sesuai dengan perkembangan anak yang membutuhkan wahana dalam penegmbangan aspek-aspek perkembangannya.

Mudah untuk dilaksanakan, kapan pun dan dimanapun

Tidak menguras tenaga dan biaya yang besar

Dapt mendorong minat anak untuk belajar, dengan bermain anal bisa menyadari bahwa ia sedang belajar

### **Kelemahan Metode Bermain**

Apabila metode ini dilakukan tidak dengan metode yang matang maka adanya kemungkinan tujuan-tujuan pembelajaran tidak tersampaikan secara maksimal

Metode ini biasanya memerlukan media pembelajaran yang harus dipersiapkan terlebih dahulu.

### **Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang dilakukan oleh Septiana Dwi Rahmawati dengan Judul “Peningkatkan Kemampuan Lari *Sprint 60 m* Dengan menggunakan metode latihan lari dipasir pada siswa kelas V SD N 1 Gombang

Kabupaten Kebumen”. Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Hasil Penelitian ini menunjukkan penggunaan metode latihan dipasir pada mata pelajaran Lari *Sprint* pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemampuan siswa

Penelitian yang dilakukan Amal Purmo Salim dengan Judul “ Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari *Sprint* Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas IV SDN Tembok Luwung”. Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Hasil Penelitian ini menunjukkan penggunaan Metode Bermain dapat Meningkatkan kemampuan lari *Sprint* serta pemahaman siswa.

### **Kerangka Berpikir**

Kerangka Berpikir adalah suatu cara yang menggambarkan dimana seorang peneliti menjelaskan bagaimana cara kerja dan isi penelitiannya, maupun hal-hal yang akan dilakukan secara singkat dan jelas yang bertujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami alur dari proses penelitiannya.



## **Hipotesis Tindakan**

Hipotesis berasal dari kata (*Hipo* = di bawah, *Tesis* = kebenaran) atau jawaban sementara atas masalah yang hendak dipecahkan, karena belum diuji secara Empirik. Perumusan hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian, setelah peneliti mengemukakan landasan teori dan kerangka berpikir. Tetapi perlu diketahui bahwa tidak setiap penelitian harus merumuskan hipotesis. Penelitian yang bersifat eksploratif dan deskriptif sering tidak perlu mengemukakan hipotesis.

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan. Belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang empirik dengan data.

Berdasarkan latar belakang masalah, kajian teori, dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis tindakan yang peneliti gunakan yaitu penerapan Metode Belajar dapat meningkatkan Kemampuan Lari Sprint 60 m siswa pada pembelajaran PJOK Kelas IV Di MIN 3 Padangsidimpuan Tahun Ajaran 2021/2022.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Peneliti melakukan Penelitian di MIN 3 Padangsidempuan, yang Beralamat Padangsidempuan, Provinsi Sumatera Utara. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena ingin Meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari sprint 60 M pada pembelajaran PJOK yang dikategorikan rendah, hal ini dapat dilihat dari nilai ulangan siswa. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai dengan bulan April tahun ajaran 2021/2022

##### **a. Jenis dan Metode Penelitian**

Penelitian ini termasuk Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) kolaborasi. Menurut Kunandar “Penelitian Tindakan Kelas termasuk penelitian kualitatif meskipun data yang dikumpulkan bisa saja kuantitatif, dimana uraiannya bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata, peneliti merupakan instrument pertama dalam pengumpulan data, proses sama pentingnya dengan produk.”

PTK merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas peran dan tanggung jawab guru khususnya dalam pengelolaan pembelajaran. Penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk

penelitian refleksi diri kolektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan dan praktik sosial mereka, serta pemahaman terhadap praktik-praktik itu terhadap situasi tempat dilakukan praktik-praktik tersebut. Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif.

Menurut Rangkuti berdasarkan tujuan penelitian tindakan PTK merupakan salah satu bagian dari penelitian tindakan dengan tujuan yang spesifik yang berkaitan dengan kelas. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (selanjutnya disingkat dengan PTK), PTK adalah penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas. Dimana upaya dalam memperbaiki dilakukan dengan melaksanakan tindakan untuk mencari jawaban atas permasalahan yang diikat dengan adanya kegiatan pemberian tugas sehari-hari di kelas melalui refleksi diri dalam upaya untuk memecahkan masalah pembelajaran dengan cara melakukan berbagai tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tertentu.

Penelitian tindakan Kelas dilaksanakan melalui proses pengkajian berdaur yang terdiri dari empat tahapan, yaitu : Merencanakan (*Planning*), Melakukan Tindakan (*Action*), Mengamati (*observation*), dan Refleksi (*Reflection*) dan Kolaborasi (*Kolaboration*).



Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas dapat dipakai sebagai implementasi berbagai program yang ada di sekolah, dengan mengkaji berbagai indikator keberhasilan proses dan hasil pembelajaran yang terjadi pada siswa atau keberhasilan proses dan hasil implementasi berbagai program sekolah.

#### **b. Latar dan Subjek Penelitian**

Latar dan Subjek dalam Penelitian ini adalah Kelas V MIN 3 Padangsidempuan Sumatera Utara, Dengan jumlah siswa sebanyak 25. Dimana jumlah dari siswinya berjumlah 15 orang dan siswanya sebanyak 10 orang.

#### **c. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahap siklus yang akan dijelaskan didalam prosedur penelitian yang dibuat peneliti yakni:

Pada siklus I Peneliti melakukan tahap – tahap melakukan penelitian tindakan kelas seperti: Perencanaan, Tindakan, Observasi, Refleksi dan Kolaborasi.

#### **d. Tahap Perencanaan**

Mengidentifikasi masalah yang ada di MIN 3 Padangsidempuan melalui wawancara dengan guru kelas mengenai gambaran Proses pembelajaran yang diterapkan, kemampuan siswa dalam memahami materi, serta hasil yang dicapai siswa.

Setelah mengidentifikasi masalah peneliti mengkaji beberapa literatur buku, jurnal, untuk memecahkan masalah tersebut. Dalam masalah ini peneliti menggunakan metode bermain

Menentukan Model dan pola PTK yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil model penelitian tindakan kelas yang dimulai dari penyusunan perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan observasi, mengadakan refleksi melakukan rencana ulang, tindakan ulang dan seterusnya sampe tujuan dari penelitian yang dilaksanakam tercapai seacar optimal.

Menyusun rencana pembelajaran, (Silabus, RPP dengan menggunakan metode demonstrasi).

Melakukan kordinasi dengan guru dan orang-orang disekitar

Mempersiapkan alat bantu dan bahan mengajar yang diperlukan dalam proses pembelajaran dikelas.

Menyusun instrumen yang digunakan dalam proses penelitian, seperti lembar observasi aktivitas siswa, lembar observasi guru, dan butir soal

#### **e. Tahap Tindakan**

Pada tahap tindakan (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat, guru sekaligus peneliti merealisasikan dari segala teori pendidikan dan teknik mengajar yang telah disiapkan sebelumnya. Pada tahap ini guru melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan metode bermain . Adapun tahapan kegiatan pembelajaran yang dilakukan adalah:

Apersepsi pembelajaran

Penjelasan materi dengan menggunakan Metode Bermain

Penerapan metode bermain pada pembelajaran lari sprint 60 m

Tanya jawab dengan siswa

#### **f. Tahap Observasi**

Dalam melaksanakan Observasi disini peneliti tidak bekerja sendiri, penelitian tindakan kelas di MIN 3 Padangsidempuan ini, peneliti dibantu oleh wali kelas dalam proses observasi didalam ruangan kelas, seperti:

Melakukan observasi terkait dengan tanggapan siswa terhadap penggunaan metode bermain menggunakan instrumen lembar observasi.

Melakukan observasi terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru menggunakan instrumen lembar observasi.

Melakukan tes hasil belajar siswa menggunakan instrumen butir soal.

### **Tahap Refleksi**

Dalam kegiatan refleksi ini, peneliti melakukan diskusi dan observasi yang dengan para kolaborator serta melakukan monitoring, yaitu dengan guru kelas dengan peneliti. Pada tahap ini dilakukan monitoring secara sistematis terhadap kegiatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Monitoring ini berfungsi untuk mengevaluasi apakah pelaksanaan tindakan sesuai dengan rencana dan apakah pelaksanaan tindakan sudah terjadi peningkatan atau sudah mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Hasil pengamatan dianalisis untuk memperoleh gambaran bagaimana dampak dari tindakan yang dilakukan, hal apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang harus menjadi perhatian pada tindakan berikutnya.

Kegiatan pada siklus II sama dengan siklus I, hanya saja ada sedikit perbedaan yaitu memperbaiki kesalahan dan kekurangan yang terdapat pada siklus I. Setelah itu jika siklus II tidak tercapai atau belum berhasil maka perlu dilaksanakan siklus selanjutnya.

### **Sumber Data**

Sumber data adalah subjek darimana data dapat diperoleh. Sumber Data Primer dalam penelitian ini adalah guru dan siswa kelas V MIN 3 Padangsidempuan dan Data Sekunder merupakan data yang langsung dikumpulkan peneliti dari data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen berupa lembar tes dan lembar observasi

### **Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen pengumpulan data adalah suatu alat ukur atau pedoman yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data tersebut dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

#### **Butir Soal Tes Hasil Belajar Kognitif**

Butir Soal yang digunakan dalam penelitian ini berupa soal essay tes dimana soal tersebut terdiri dari 5 soal. Soal disusun berdasarkan indikator yang akan dicapai. Kisi-kisi soal tercantum pada lampiran 3.

## Lembar Observasi

Lembar observasi terbagi atas lembar observasi kegiatan guru dan kegiatan siswa selama proses pembelajaran. Lembar observasi kegiatan guru digunakan untuk mengobservasi kemampuan lari siswa dalam proses pembelajaran oleh guru berupa daftar pernyataan kegiatan guru dalam bentuk *check list* ya atau tidak, sedangkan lembar pengamatan kegiatan siswa digunakan untuk mengobservasi kegiatan siswa dalam proses pembelajaran menggunakan media poster

## **Tekhnik Pemeriksaan Keabsahan Data**

Dalam Penelitian ini Tekhnik Pemeriksaan Kriksaan Keabsahan Data sangat diperlukan karena Kreadibilitas merupakan Proserlukan karena Kreadibilitas merupakan Proses dan hasil penelitian dapat diterima atau terpercaya. Adapun kriteria dalam menilai penelitis dan hasil penelitian dapat diterima atau terpercaya. Adapun kriteria dalam menilai penelitian ini adalah beberapa tekhnik pemerikasaan keabsahan data, yakni

### Perpanjang Keikutsertaan

Dalam penelitian ini, peneliti mempunyai peranan yang sangat penting karena peneliti dan siswa merupakan instrumen yang paling penting atau utama. Sehingga dalam pengumpulan data peneliti harus melakukan komunikasi langsung untuk mendapatkan data sebanayak-banyaknya dari informasi. Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam hal pengumpulan data.

## Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dalam membandingkan hasil wawancara terhadap obyek penelitian. Menurut Nasution, Triangulasi dapat dilakukan dengan menggunakan teknik yang berbeda yaitu, wawancara, observasi, dan dokumen.

## Menggunakan Bahan Referensi

Data yang ditemukan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik sehingga menjadi lebih dapat dipercaya. Data hasil wawancara perlu didukung dengan adanya rekaman wawancara dari informasi. Data tersebut berupa hasil wawancara, foto maupun video serta yang mengandung kredibilitas data yang ditemukan oleh peneliti dalam penelitian.

## **Teknik Analisis Data**

Menganalisis data merupakan proses mengolah dan menginterpretasikan data dengan tujuan untuk menemukan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya sehingga memiliki makna arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data PTK, dengan Metode Demonstrasi dengan cara memperagakan ilustrasi dari media gambar.

Analisis data nontes (Observasi)

Data yang diperoleh dari lembar observasi akan dianalisis secara kuantitatif. Dalam menganalisis data yang berasal dari observasi kategori “kurang, cukup, baik dan sangat baik” dengan nilai 5 pada setiap indikator. Kemudian dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dibagi banyaknya indicator kemudian dikalikan 100.

Adapun perhitungan data hasil observasi aktivitas guru dan peserta didik yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

$$\text{Skor Observasi} = x \ 100\%$$

Data yang diperoleh tersebut akan dikonversikan menjadi data kuantitatif dengan merujuk kepada kriteria persentase observasi yaitu sebagai berikut:

**Tabel. 3.2 Kriteria Persentase Observasi**

<b>Kriteria</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Baik	81-100 %
Baik	61-80 %
Cukup	41-60 %
Kurang	21-40%

Pengolongan persentase hasil observasi tersebut adalah:

80-100 : Sangat Baik

70-80 : Baik



60-70 : Cukup  
≤60 : Kurang

Data yang diperoleh dari lembar observasi juga akan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Langkah-langkah analisis data deskriptif kualitatif menurut Mile dan Huberman adalah:

#### *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

Setelah data lapangan terkumpul kemudian peneliti akan memilih dan memfokuskan data yang berkaitan dengan menggunakan metode bermain dalam pembelajaran PJOK

#### *Data Display* (Penyajian data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian ini data penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam penyajian data, maka data

terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami. Display data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.

### *Conclusion Drawing/Verification*

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan ini berupa deskripsi suatu objek yang sebelumnya masih Samar-samar sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

### Analisis Data Tes

Hasil belajar dianalisis dengan teknik analisis hasil evaluasi untuk mengetahui ketuntasan belajar dengan cara menganalisis data hasil tes dengan kriteria ketuntasan belajar. Persentase hasil belajar yang diperoleh siswa tersebut kemudian dibandingkan dengan KKM yang telah ditentukan. Seorang siswa dikatakan tuntas belajar jika telah mencapai skor 70.

Untuk menghitung hasil belajar siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$NA = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{KKM}} \times 100$$

Skor maksimum

Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada penelitian ini yakni dengan membandingkan persentase ketuntasan belajar pada siklus I dan II. Sedangkan persentase ketuntasan belajar dihitung dengan cara membandingkan jumlah siswa secara keseluruhan (siswa maksimal) dikali 100%.

Persentase ketuntasan:

$$P = \frac{\text{Jumlah Siswa yang Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa Maksimal}} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **Gambaran Tentang Sekolah**

##### **Profil Singkat MIN 3 Padangsidimpuan**

Nama: MIN 3 Padangsidimpuan

Nomor : 111212770002

Akta Sekolah: No. 98 . Tanggal 28 Juli 2017

Alamat Lengkap: Jl. Jenderal abdul haris nasution, ujungurap  
padangsidimpuan batunadua 22732

Status: swasta

Luas Tanah: 5.000 m

#### **B. Sejarah Singkat MIN 3 Padangsidimpuan**

MIN 3 padangsidimpuan awalnya diberi nama MIS batunadua, kemudian bergabung dengan min sahadabuan menjadi min sihadabuan lokasi ujungurap dan terakhir sedang menjalankan proses persiapan status dari MIS menjadi MIN sehingga disebut MI persiapan MIN 3 padangsidimpuan.

Min 3 Padangsidimpuan saat ini diketuai oleh Mukmin Harahap dan sekretaris H. Muslim harahap. Sekolah ini merupakan sekolah yang muridnya cukup banyak dan cukup memadai dari segi fasilitas maupun pendidikannya, sekolah ini juga menggunakan kurikulum pembelajaran sesuai dengan ketentuan sekolah. Sistem dari sekolah ini yaitu setiap hari siswa wajib sekolah sore atau bisa disebut dengan les tambahan, adapun yang menjadi visi dan misi dari sekolah MIN 3 Padangsidimpuan antara lain:

visi

*“unggul dalam prestasi dan menuju insane yang bertaqwa*

Adapun misi MIN 3 Padangsidimpaun

Membentuk generasi yang bertaqwa kepada allah SWT.

Membina generasi yang memiliki disiplin tinggi.

Mewujudkan generasi yang berilmu pengetahuan trampil dan kreatif

Membina generasi yang memeliki jiwa masyarakat

### **C. Struktur Organisasi MIN 3 Padangsidimpuan**

Kepala sekolah: Khoirun Nikmat, S.Pd.I

Bendahara: Derminta, S.Pd.I

Kepala Tata Usaha: Kaharuddin

Staf Tata Usaha: Muhammad Affandi Hasibuan

Petugas Kebersihan: Nur hayati Rangkuti

Bagian kesiswaan: Muhammad Arpin Harahap, S.Pd

### **Kegiatan Pembelajaran 3 Padangsidimpuan dan Ciri Khas Sekolah**

Sesuai dengan status sekolah yaitu swasta maka sekolah menerapkan mata pelajaran sesuai dengan kurikulum yaitu dengan menggunakan kurikulum 2007 atau ktsp atau standar kurikulum dan lainnya. Ciri khas dari sekolah ini yaitu dimana murid-murid diharuskan menghafal al-qur'an juz 30 dan diwajibkan lancar mengaji, untuk pendidikan informal biasanya pihak sekolah mengadakan les sore untuk kelas 4-6 supaya mereka bis bersiap-siap untuk ujian akhir mereka terutama pada kelas 6, pada bulan puasa biasanya sekolah mengadakan kegiatan pesantren kilat dimana setiap kelas memiliki jadwalnya untuk mengadakan kegiatan tersebut.

Adapun kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan yaitu antara lain

Mengadakan upacara pagi pada hari senin. Dan selasa sampai sabtu mengadakan senam atau pembacaan ayat

Siswa wajib memberikan salam kepada guru yang masuk ke kelas mereka dan menyalmnya sebelum masuk kelas

Membaca doa belajar sebelum memulai mata pelajaran

Semua dari kegiatan sekolah formal atau informal merupakan suatu struktur atau usaha sekolah agar tercapainya suatu murid yang bisa diandalkan baik lingkungan masyarakat dan diluar.

### **Daftar Nama Guru Di MIN 3 Padangsidimpuan**

Adapun keadaan guru di MIN 3 Padangsidimpuan dapat dilihat dari table berikut:

**Tabel 1.1**  
**guru di MIN 3 Padangsidimpuan**

<b>No</b>	<b>Nama Lengkap</b>	<b>NIP</b>	<b>Jabatan</b>
1	Mulis Nasution, M.Pd	-	Guru Tidak Tetap
2	Hasannah Nasution, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
3	Dea Erlina Nasution, MM	-	Guru Tidak Tetap
4	Resmidayanti Harahap, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
5	Rahmad, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
6	Lomo Dalinunthe, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap

7	Ade Agustina Harahap, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
8	Evi Yulita Harahap, S.Pd.i	-	Guru Tidak Tetap
9	Muallim Syahrizal Harahap. S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
10	Hairami Siregar, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
11	Raja Misbahuddin Abdillah, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
12	Marlina Harahap, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
13	Ridul Zannah Hasibuan, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
14	Sari Rayani Harahap, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
15	Sarifuddin Ritonga, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
16	Desisanti Romaito Hrp, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
17	Ali Amran, S.Pd.I	-	Guru Tidak Tetap
18	Adelinha Putra Harahap, S.Ag	-	Guru Tidak Tetap
19	Siti Erma Ida Siregar, S.Pd	-	Guru Tidak Tetap
20	Siti Kholizah Lubis	-	Guru Tidak Tetap



Adapun jumlah siswa dapat dilihat dari table berikut berdasarkan hasil dari tahun 2018/2019

**Tabel 1.2**  
**jumlah siswa di MIN 3 Padangsidempuan**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah siswa</b>	<b>Keterangan</b>
1	58	
2	64	
3	66	
4	56	
5	30	
6	46	

Dari data siswa berikut dapat dijumlahkan banyak nya siswa dari tahun ketahun yaitu sebesar murid laki laki berjumlah 126, sedangkan murid perempuan 125 jadi jumlahnya= 251 siswa. Dari data yang diperoleh dan dari wawancara staf tidak ada perubahan dari jumlah siswa disetiap ajaran baru yaitu tetap mengikuti dari jumlah tahun 2018 dan 2019, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa jumlah murid tidak ada peningkatan dari tahun ke tahun disebabkan jumlah penduduk yang sedikit disana.

#### Keadaan Sarana dan Prasarana MIN 3 Padangsidempuan

Ada beberapa sarana dan prasarana yang tersedia sekolah diantaranya sebagai berikut:

**Tabel 1.3**  
**Sarana dan Prasarana MIN 3 Padangsidimpuan**

<b>Jenis</b>	<b>Jumlah</b>
Ruang kelas	18
Ruang uks	1
Ruang kepala	1
Ruang guru	1
Ruang tata usaha	1
Kamar mandi	2
Gudang	4
Tempat ibadah	1
Ruang dinas guru	1
Kursi siwa	330
Meja siswa	125
Meja guru	6
Papan tulis	12
Computer	1
Printer	1

### **Tindakan**

#### Pra siklus

Sebelum pelaksanaan tindakan 1. Peneliti melakukan tes Upaya meningkatkan lari sprint siswa kelas V dengan menggunakan metode bermain yang menjadi obyek penelitian. peneliti memberikan tes pada

siswa dengan memberikan beberapa soal dan juga pertanyaan tentang lari sprint yang berhubungan dengan metode bermain, kemudian peneliti mengukur lari sprint siswa dan kelancarannya terhadap metode bermain berdasarkan metode bermain, kelajuan, jarak yang ditempuh, selanjutnya peneliti melakukan penilaian terhadap lari sprint siswa melalui metode bermain yang mengacu pada tes yang telah diberikan.

## **Siklus 1**

### **Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti telah mempersiapkan beberapa komponen-komponen penting yang akan digunakan pada saat pelaksanaan tindakan, yaitu:

- 1). Peneliti mempersiapkan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- 2). Peneliti membuat daftar nama siswa untuk absensi dan penelitian.
- 3). Peneliti menyiapkan bahan ajar berupa metode yang akan digunakan terhadap lari sprint siswa
- 4). Peneliti mempersiapkan sumber-sumber belajar seperti lapangan, alat pengukur, dan alat tulis.
- 5). Menyiapkan lembar tugas yang akan diberikan kepada siswa.

## **Tindakan**

pelaksanaan tindakan siklus pertama ini dilaksanakan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 12 desember pada jam 08.30 dan selesai pada jam 10.00 atau sekitar 2 jam, dan pertemuan kedua pada tanggal 15 desember 2021 pada jam yang sama juga.

Kegiatan pembelajaran pada pertemuan pertama upaya peningkatan lari sprint siswa dengan menggunakan metode bermain, dan kegiatan kedua menguji dan menjawab soal-soal berdasarkan materi yang telah diberikan dan di ajarkan pada pertemuan pertama adapun tindakan yang telah dilaksanakan pada siklus 1 yaitu, sebagai berikut:

Peneliti mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar kemudian membaca doa belajar, dan mengabsensi siswa.

Peneliti memperkenalkan diri dan memberikan motivasi kepada siswa agar semangat dalam proses pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran

Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dengan menerapkan metode bermain terhadap lari sprint siswa dan bahan ajar yang telah dipersiapkan

Peneliti membentuk kelompok 21 siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan saling berdiskusi terhadap bahan ajar yang telah diberikan

Peneliti menyuruh masing-masing setiap kelompok membaca pengertian lari sprint yang telah diberikan

Peneliti menyuruh siswa ke depan untuk membacakan pengertian metode bermain dan juga lari sprint

Peneliti menyimpulkan materi yang dipelajari

Peneliti menutup pembelajaran dan mengucapkan salam

### **Observasi**

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, bahwa siswa cukup antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Mereka mengikuti pembelajaran dengan aktif dan sangat serius. Walaupun ada dari beberapa siswa yang kurang semangat dalam proses pembelajaran.

### **Refleksi**

dari hasil observasi yang telah dipaparkan diatas dapat dipahami bahwa pembelajaran yang dilakukan belum memiliki hasil yang maksimal. Upaya meningkatkan lari sprint siswa menggunakan metode bermain hasilnya belum maksimal terhadap lari sprint siswa. Untuk itu upaya meningkatkan lari sprint siswa akan dilanjutkan pada siklus ke II.

## Siklus II

### **Perencanaan**

Pada tahap ini, peneliti telah mempersiapkan beberapa komponen-komponen penting yang akan digunakan pada saat pelaksanaan tindakan yaitu:

Peneliti mengidentifikasi masalah yang ada siklus I

Peneliti mempersiapkan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP)

Peneliti membuat daftar siswa untuk absensi dan penelitian

Peneliti menyampaikan materi pelajaran dengan menerapkan metode mustaqilli dan bahan ajar yang telah disiapkan

Peneliti membentuk kelompok 21 siswa dibagi menjadi 4 kelompok dan saling berdiskusi terhadap bahan ajar yang telah diberikan

Peneliti menyuruh dari setiap siswa mempraktekan lari sprint

Peneliti menyuruh setiap siswa untuk maju kedepan dan lari sprint dengan metode bermain

Peneliti memberikan hadiah terhadap kelompok yang nilainya tinggi

Peneliti menyimpulkan materi yang dipelajari

Peneliti menutup pembelajaran dan mengucapkan salam

## **Tindakan**

pelaksanaan pada tindakan siklus kedua ini juga dilaksanakan 2 kali pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 25 desember pada jam 08.30 sampai dengan jam 10.00, dan pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 28 desember 2021 dan dilaksanakan pada jma yang sama yaitu hampir 2 jam. Pertemuan pertama yaitu tentang upaya meningkatkan lari sprint siswa, dan pertemuan kedua menguji tes kemampuan lari sprint siswa dengan metode bermain. Adapun tindakan yang telah dilaksanakan pada siklus II yaitu:

- 1). Peneliti mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam, membaca doa, dan absensi siswa.
- 2). Peneliti memberikan motivasi belajar siswa agar lebih semangat dalam proses pembelajaran dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 3). Peneliti menyuruh siswa agar mengkondusifkan suasana kelas agar pembelajaran berjalan dengan tenang.
- 4). Peneliti membagi 21 siswa menjadi 5 kelompok.
- 5). Peneliti memberikan sebuah pengarahan kepada setiap kelompok untuk saling membantu di dalam proses pembelajaran.

- 6). Peneliti menyampaikan materi pembelajaran dengan meningkatkan lari sprint siswa menggunakan metode bermain dan bahan ajar yang telah disiapkan.
- 7). Siswa secara individu melakukan lari sprint menggunakan metode bermain.
- 8). Peneliti memberikan hadiah terhadap siswa yang memperoleh nilai tinggi
- 9). Peneliti menyimpulkan materi pembelajaran
- 10). Peneliti menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

### **Observasi**

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran, mereka mengikuti pembelajaran dengan senang hati dan juga aktif, dalam arti tidak ada yang merasa jenuh dan mengantuk sampai pembelajaran selesai.

### **Refleksi**

Kelebihan yang diperoleh pada siklus ke II ini adalah upaya meningkatkan lari sprint siswa dalam metode bermain. Berdasarkan hasil observasi bahwa siswa aktif dan senang mengikuti pembelajaran, pada siklus ke II ini keaktifan siswa



dikatakan sangat meningkat diamati dari penguasaan materi, dan meningkatnya minat siswa dalam belajar dilihat dari segi keaktifan, praktek dan kemampuan lari setiap siswa.

### **Hasil Penelitian**

#### **Hasil Peningkatan Lari Sprint Siswa Kelas V Dengan Menerapkan Metode Bermain Pada Pembelajaran PJOK di MIN 3 Padangsidempuan**

Berdasarkan hasil tes pra siklus tindakan diketahui bahwa upaya meningkatkan lari sprint siswa dengan metode bermain dari 21 siswa yang menjadi subyek penelitian cukup baik. Para siswa sudah termotivasi untuk belajar lari sprint. Namun sebagian siswa masih ada yang belum paham betul dengan isi materi dikarenakan sebagai siswa berlarut dalam ketidak pahaman. Untuk lebih jelasnya berikut daftar nilai tes kemampuan siswa dalam menjawab test lari sprint di pra siklus:

**Table 1.4**

**Data Hasil Tes Pra Siklus (10 Desember 2022)**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Motivasi</b>	<b>Penguasaan materi</b>	<b>Keaktifan</b>	<b>Skor</b>
1	Danish Rifqi Pasha	25	27	25	77
2	Muhammad Hafiz Ibnu Fahri	28	27	25	80

3	Putri annisa lubis	27	27	24	78
4	Fadillah rambe	29	27	25	81
5	Sahlan Muflih Lubis	27	26	23	76
6	Shafa Khumairoh Siregar	26	26	25	77
7	Jelita Indah Sari Lubis	29	27	26	82
8	Ririn Dwi Nurkhriah	22	23	21	66
9	NaesyaFakhirah Ritonga	28	26	26	80
10	Ardiansyah Rambe	29	23	26	78
11	Muhammad Rukman rambe	27	26	25	78
12	Ismah Salsabilah Hasibuan	28	26	26	80
13	Yurida Rahma Aulia	29	27	25	81
14	Zean Oga Syaputra Sarumpaet	25	24	27	76
15	Fadhil Muhammad Hasibuan	27	28	23	78
16	Surya Ramadan Hasibuan	23	23	26	72
17	Ariansyah Harahap	28	27	22	77

18	Ali Imran Tanjung	27	23	23	73
19	Awliyah Chapsah Rangkuti	25	28	26	79
20	Assyillah Az-zahra Dalimunthe	22	25	25	72
21	Langit Arafah Purnomo	29	20	20	69

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa siswa yang tuntas belajar 11 dari 21 siswa. Skor perolehan ketuntasan kemampuan kalam siswa dalam tes pra siklus ini mencapai 52,38 untuk menentukan skor perolehan ketuntasan motivasi, penguasaan materi, pelafalan, dan kalam siswa dalam tes pra siklus dengan cara berikut:

$$P = \text{siswa yang tuntas belajar} \times 100\%$$

$$= \frac{1.100}{21}$$

$$= 52,38$$

#### a). Hasil tindakan siklus I

Setelah dilakukan tes, terdapat peningkatan nilai rata-rata yang sebelumnya 52,38 menjadi berikut merupakan daftar nilai hasil tes setelah tindakan pada siklus I:

**Table 1.5****Data Hasil Tes Setelah Tindakan Pada Siklus 1**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Motivasi</b>	<b>Penguasaan materi</b>	<b>Pelafalan</b>	<b>Skor</b>
1	Danish Rifqi Pasha	25	27	27	79
2	Muhammad Hafiz Ibnu Fahri	28	27	27	82
3	Putri annisa lubis	27	27	28	82
4	Fadillah rambe	29	27	28	84
5	Sahlan Muflih Lubis	27	26	26	79
6	Shafa Khumairoh Siregar	26	26	25	77
7	Jelita Indah Sari Lubis	29	27	26	82
8	Ririn Dwi Nurkhriah	22	23	23	68
9	NaesyaFakhirah Ritonga	28	26	28	82
10	Ardiansyah Rambe	29	29	28	86
11	Muhammad Rukman rambe	27	29	29	85
12	Ismah Salsabilah Hasibuan	28	29	26	81
13	Yurida Rahma Aulia	23	24	25	72

14	Zean Oga Syaputra Sarumpaet	29	27	27	83
15	Fadhil Muhammad Hasibuan	27	28	24	79
16	Surya Ramadan Hasibuan	28	23	29	80
17	Ariansyah Harahap	28	29	29	86
18	Ali Imran Tanjung	27	26	28	81
19	Awliyah Chapsah Rangkuti	29	29	29	87
20	Assyillah Az- zahra Dalimunthe	29	28	27	84
21	Langit Arafah Purnomo	29	25	27	81

Dari uraian table diatas dapat dilihat bahwa siswa yang tuntas belajar 18 orang, skor perolehan ketuntasan kemampuan pengucapan siswa dalam siklus tes 1 ini mencapai 85,71 untuk menentukan skor perolehan ketuntasan materi, motivasi, dan pengucapan, kemampuan bahasa siswa dalam siklus tes 1 ini dengan cara berikut:

$$1.800: 21$$

$$=85,71$$

**b). Hasil Tindakan Pada Siklus II**

**Tabel 1.6**

**Data Hasil Tes Tindakan Siklus II**

<b>Nama</b>	<b>Motivasi</b>	<b>Penguasaan materi</b>	<b>Pelafalan</b>	<b>Skor</b>
Danish Rifqi Pasha	25	27	28	80
Muhammad Hafiz Ibnu Fahri	28	28	28	84
Putri annisa lubis	27	27	29	83
Fadillah rambe	29	27	28	84
Sahlan Muflih Lubis	27	26	26	79
Shafa Khumairoh Siregar	26	26	28	79
Jelita Indah Sari Lubis	29	27	26	82
Ririn Dwi Nurkhriah	22	27	27	76
NaesyaFakhirah Ritonga	28	26	28	82
Ardiansyah Rambe	29	29	28	86
Muhammad Rukman rambe	27	29	29	85
Ismah Salsabilah Hasibuan	28	29	26	81
Yurida Rahma Aulia	23	26	27	77

Zean Oga Syaputra Sarumpaet	29	27	27	83
Fadhil Muhammad Hasibuan	27	28	24	79
Surya Ramadan Hasibuan	28	23	29	80
Ariansyah Harahap	28	29	29	86
Ali Imran Tanjung	27	26	28	81
Awliyah Chapsah Rangkuti	29	29	29	87
Assyillah Az-zahra Dalimunthe	29	28	27	84
Langit Arafah Purnomo	29	25	27	81

Dari uraian table diatas dapat disimpulkan bahwa perolehan jumlah siswa yang tuntas belajar sebanyak 19 siswa. Skor perolehan ketuntasan kemampuan motivasi, praktek pada lari sprint pada tes tindakan siklus II ini mencapai 90,47. Dengan demikian berdasarkan tes hasil siklus II ini maka peneliti akan dihentikan karena sudah mencapai target ketuntasan yang sudah ditentukan yaitu dengan skor perolehan 86,18, walaupun masih ada 2 siswa yang belum tuntas belajar untuk menentukan skor perolehan ketuntasan kemampuan maharotul kalam siswa dalam tes siklus II ini dengan cara berikut:

**Hasil Penerapan Metode Bermain Pada Materi Lari Sprint Dalam Meningkatkan Kemampuan Siswa Kelas V di MIN 3 Padangsidimpuan**

Lari sprint siswa dengan menggunakan metode bermain dapat meningkat sesuai yang diharapkan peneliti. Metode bermain ini sangat cocok digunakan dalam pembelajaran olahraga terutamanya dalam peningkatan lari sprint siswa, dengan adanya metode bermain ini sangat menarik perhatian belajar siswa juga minat belajar siswa dalam pembelajaran olahraga. Penerapan yang dilakukan peneliti menggunakan metode bermain yaitu sesuai dengan prosedur yang ada pada panduan metode bermain dimana anak-anak bebas memilih kawan mereka, atau memilih cara mereka sendiri untuk melakukan sebuah pelajaran terutama pada lari sprint mereka, dalam metode bermain ini juga diterapkan cara-cara lari sprint yang sesuai dan mudah mereka pahami, kemudian praktek langsung kelapangan agar siswa lebih leluasa mempelajari dan mempraktekannya langsung, hal ini untuk mencegah terjadinya bosan pada pembelajaran.

$$1.900: 21$$

$$= 90,47$$

### **Perbandingan Hasil Tindakan**

Berdasarkan perbandingan nilai hasil tes pra tindakan, siklus I dan siklus II diperoleh data bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata motivasi belajar siswa, dan maharotul kalam siswa pada siklus I dan II

**Tabel 1.7**

#### **Perbandingan Hasil Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II**

<b>Jenis siklus</b>	<b>Jumlah siswa yang tuntas belajar</b>	<b>Skor perolehan</b>



Pra siklus	11	52,38
Siklus I	18	85,71

Siklus II	19	90,47
-----------	----	-------

Berdasarkan tabel tersebut kemampuan lari sprint siswa terus terjadi peningkatan, dari pra tindakan siswa yang tuntas belajar 11 orang dengan skor perolehan 52,38%, siklus I yang tuntas belajar 18 siswa dengan skor perolehan 85,71%, dan siklus II siswa yang tuntas belajar 19 siswa dengan skor perolehan 90,47%. kemampuan lari sprint siswa serta keberhasilannya dengan metode bermain terlihat meningkat dan metode yang digunakan yaitu metode bermain sangat cocok untuk anak-anak dalam meningkatkan lari sprint siswa

### **Pengujian Hipotesis Tindakan**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “upaya meningkatkan lari sprint siswa kelas V dengan menggunakan metode bermain di MIN 3 Padangsidempuan”. Berdasarkan tes yang dilakukan peneliti dapat diketahui bahwa siswa terus meningkat mulai dari siklus 1 sampai siklus II. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dapat diketahui bahwa aktivasi siswa saat belajar dan saat pembelajaran juga baik mulai dari pra siklus, siklus 1, dan siklus II.

Berdasarkan hasil tes dan observasi diatas maka hipotesis dalam penelitian upaya meningkatkan lari sprint siswa kelas V dengan

menggunakan metode bermain di MIN 3 Padangsidempuan ini diterima.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dinyatakan bahwa penelitian telah berhasil mencapai tujuan yang dicapai, yaitu lari sprint siswa dengan menggunakan metode bermain di MIN 3 Padangsidempuan sesuai dengan rumusan masalah yaitu

1. Bagaimana Penerapan Metode Bermain Pada Materi Lari Sprint Dalam Meningkatkan Kemampuan Siswa Kelas V di MIN 3 Padangsidempuan

Lari sprint siswa dengan menggunakan metode bermain dapat meningkat sesuai yang diharapkan peneliti. Metode bermain ini sangat cocok digunakan dalam pembelajaran olahraga terutamanya dalam peningkatan lari sprint siswa, dengan adanya metode bermain ini sangat menarik perhatian belajar siswa juga minat belajar siswa dalam pembelajaran olahraga. Penerapan yang dilakukan peneliti menggunakan metode bermain yaitu sesuai dengan prosedur yang ada pada panduan metode bermain dimana anak anak bebas memilih kawan mereka, atau memilih cara mereka sendiri untuk melakukan sebuah pelajaran terutama pada lari sprint mereka, dalam metode bermain ini juga diterapkan cara cara lari sprint yang sesuai dan mudah mereka pahami, kemudian praktek langsung kelapangan agar siswa lebih

leluasa mempelajari dan mempraktekkan nya langsung, hal ini untuk mencegah terjadinya bosan pada pembelajaran.

## 2. Apakah Ada Peningkatan Lari Sprint Siswa Kelas V Dengan Menerapkan Metode Bermain Pada Pembelajaran PJOK di MIN 3 Padangsidempuan

Hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan belajar dari pra siklus, siklus I, dan siklus II, dengan penggunaan metode bermain ini siswa tidak hanya mampu lari sprint tetapi juga dapat mengetahui hal-hal yang perlu dilakukan atau persiapan. Kemampuan lari sprint siswa bisa dilihat dari hasil pencapaian disetiap siklusnya dimana sebelum siklus siswa yang berhasil hanya 20 persen, kemudian disetiap siklusnya terjadi penambahan pada siklus 1 terjadi penambahan sebesar 30 persen dan pada siklus 2 terjadi penambahan sebesar 10 persen

Selain tes yang dilakukan untuk melihat upaya meningkatkan lari sprint dapat juga dilihat dari observasi yang ada pada lampiran yang sudah disediakan peneliti yang di observasi pada setiap proses pembelajaran. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan lari sprint siswa

Berdasarkan penerapan diatas bahwa lari sprint siswa dengan menggunakan metode bermain dapat meningkat, semua itu terlihat dengan adanya jumlah nilai dari pra siklus, siklus 1, dan siklus II yang meningkat disetiap siklusnya. Dimana pada pra siklus hasil tes yang di

dapat 52,38, kemudian meningkat sebanyak 30 persen pada siklus 1 yaitu menjadi 85,71, kemudian pada siklus 2 meningkat sebesar 10 persen menjadi 90,47. Maka penelitian ini dikatakan berhasil sesuai dengan KKM sekolah sebesar 87 sementara hasil dari test siswa sebesar 90 maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan dan saran**

##### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil tindakan kelas tentang upaya meningkatkan lari sprint siswa kelas V dengan menggunakan metode bermain di MIN 3 Padangsidempuan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Proses upaya yang dilakukan peneliti menggunakan metode bermain diawali dengan observasi pra tindakan, wawancara, dan pra tes untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik sebelum dilakukan penerapan metode bermain.

Upaya meningkatkan lari sprint siswa dengan menggunakan metode bermain sangat memengaruhi kemampuan lari sprint siswa hal ini dapat dilihat dari nilai yang diperoleh dari nilai rata rata pra tes yang masing masing sebesar 52,38, 85,71, 90,47

Hasil penerapan metode bermain didapatkan adanya perubahan meningkat pada lari sprint siswa yang mengikuti pelaksanaan penerapan metode bermain dari segi kelancaran, keaktifan, dan praktek masing-masing siswa terjadi peningkatan dalam proses belajarnya dan juga peningkatan interaksi antara siswa dan guru.

## **B. Saran-saran**

Setelah penyusun menyelesaikan penelitian ini dan mendapatkan kesimpulan diatas kiranya penyusun ingin member beberapa masukan dan saran saran kepala sekolah, guru olahraga, dan juga peserta didik kelas V MIN 3 Padangsidempuan, adapun saran saran yang ingin disampaikan peneliti adalah sebagai berikut

### **Kepada Pihak Sekolah**

- 1). Pihak sekolah hendaknya meninjau kembali kelengkapan sarana dan pra sarana agar mempermudah guru dalam merancang pemebelajaran berbasis penerapan metode bermain dalam meningkatkan lari sprint siswa yang kreatif untuk peserta didik.
- 2). Perlunya ditingkatkan program penelitian tentang lari sprint terutama pada metode yang digunakan terhadap siswa serta praktek lari sprint dan juga penggunaan metode siswa terbukti dengan penerapan metode bermain lari sprint siswa dapat meningkat.
- 3). Perlu adanya pembiayaan dari pihak sekolah terhadap pembelajaran olahraga.

### **Kepada Guru Olahraga**

- 1). Upaya meningkatkan lari sprint siswa perlu dikembangkan untuk meningkatkan belajar siswa serta kemampuan siswa dalam bidang menguasai olahraga.

2). Hendaknya guru selalu member motivasi serta metode yang jelas dan tidak rumit kepada siswa agar tidak terjadinya proses belajar yang tidak berhasil.

3). Guru lebih mengarahkan siswa agar dapat menemukan dan memecahkan masalah sendiri, sehingga ilmu yang mereka peroleh berasal dari pengalaman mereka dan guru hanya sebagai fasilitator.

### **Kepada Peserta Didik**

1). Peserta didik harus lebih berani dan aktif dalam pembelajaran olahraga sehingga mampu bersaing secara sehat dengan temannya untuk memperoleh nilai terbaik dalam pembelajaran olahraga.

2). Peserta didik hendaknya lebih meningkatkan aktivitas praktek, keaktifan dan kemampuan masing- masing untuk mencapai hasil optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abuddin Nata, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, 2010.
- Andrias Harefa, *Menjadi Manusia Pembelajar*, Jakarta: Kompas, 2000.
- Bilfaqih, Y., Qomarudin, M.N., 2015. *Esensi Penyusunan Materi Daring Untuk Pendidikan Dan Pelatihan*. Yogyakarta: DeePublish.
- Departemen Negara RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta lantan lestari: 2007).
- Dyah Putri Safitri dkk, “Evaluasi Kompetensi Pedagogik Guru Pasca Pelatihan Guru Pembelajar Moda Daring”, *Jurnal Pembelajaran Inovatif*, Vol.1, No.1.
- Hakim Khusniya, *Efektifitas Pembelajaran Berbasis Daring: Sebuah Bukti Pada Pembelajaran*, Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram: 2019.
- <http://sin.fst.uin-alauddin.ac.id/semangat-hari-guru-nasional-2020-guru-di-era-pandemi-covid-19-antara-luring-daring-dan-guling/>
- <https://www.amongguru.com/pembelajaran-daring-dan-luring-pengertian-ciri-ciri-serta-perbedaannya/>
- Indra Charismiadi** pemerhati dan praktisi edukasi 4.0, Direktur Eksekutif CERDAS (Center for Education Regulations & Development Analysis).
- Isman. (2016). *Pembelajaran Moda Dalam Jaringan (MODA DARING)*. ISBN: 978-602-361-045-7.
- Jurnal, Syafni Ermayulis, S.Pd.,M.Pd, *Penerapan Sistem Pembelajaran Daring Dan Luring Di Tengah Pandemi COVID-19*, Guru MAN 1 Pekanbaru.
- Juwariyah, *Dasar-dasar Pendidikan Anak dalam Al-Qur'an*, Yogyakarta: Teras, 2010.
- Kunandar, *Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Sukses dalam Sertifikasi Guru*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010.
- Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Ramaja Rosdakarya, 2000.
- M. Shabir U. KEDUDUKAN GURU SEBAGAI PENDIDIK: (Tugas dan Tanggung Jawab, Hak dan Kewajiban, dan Kompetensi Guru), *Jurnal*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.
- Miarso, *Menyemai Benih Teknologi Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2005.



- Nur Millati Aska Sekha Apriliana, *PROBLEMATIKA PEMBELAJARAN DARING PADA SISWA KELAS IV MI BUSTANUL MUBTADIN KECAMATAN SURUH KABUPATEN SEMARANG TAHUN PELAJARAN 2019/2020*, Skripsi, SEMARANG, IAIN SALATIGA, 2020.
- Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, Bandung, CV Sinar Baru, 2002.
- Oknisih, N., & Suyoto, S. Penggunaan Apln (Aplikasi Online) Sebagai Upaya Kemandirian Belajar Siswa, *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 1, No. 01, 2020.
- Permendikbud No.103 Tahun 2014: *Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka 2020).
- R Poppy Yaniawati, *E-Learning dan Alternatif Pembelajaran Kontemporer*, Bandung: Arfindo Raya, 2010.
- Rusman, *Model-Model Pembelajaran*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Sadikin, A., Johari, A., Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Website Dalam Menghadapi Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pendidikan*, Vol. 5, No. 1, Oktober 2020.
- Satria Mahardika, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Daring Menggunakan Pendekatan Active Learning,” *Jurnal Mitra Pendidikan*, volume 1, No. 6, 2017.
- Setyosari, *Pembelajaran Sistem Online: Tantangan dan Rangsangan*, (Medan: Universitas Negeri Medan, 2008)
- Sobron, A. N., & Bayu, R., Persepsi Siswa Dalam Studi Pengaruh Daring Learning Terhadap Minat Belajar, *Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 2019, Vol. 1, No. (2).
- Soegijopranata, *Refleksi Pembelajaran Daring di Masa Pandemi*, Semarang: Universitas Soegijopranata, 2020.
- Solichin A Wahab, *Analisis Kebijakan Kurikulum serta Implementasi Kebijakan Belajar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005).
- Syaiful Sagala, *Manajemen Berbasis Sekolah dan Masyarakat, Strategi Memenangkan Persaingan Mutu*, Jakarta : PT Nimas Multima, 2005.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1995.

Yuliana subekti, "Pembelajaran Daring Dengan Metode Jarak Jauh Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Dan Keterampilan," Jurnal Inovasi Kurikulum Pendidikan volume 2, No. 2, 2016.

## Lampiran I

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	: MIN 3 Padangsidempuan
<b>Kelas/ Semester</b>	: V / ganjil
<b>Mata Pelajaran</b>	: pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema</b>	: Cita-Citaku
<b>Subtema</b>	: aku dan Cita-Citaku
<b>Pembelajaran</b>	: 1
<b>Alokasi Waktu</b>	: 1 (hari)

#### Kompetensi Inti (KI)

Menerima, menaati, dan menghormati ajaran agamanya masing-masing

Jujur, disiplin, bertanggung jawab, sopan, percaya diri, perhatian dan bertanggung jawab dalam hubungan Anda dengan keluarga, teman, tetangga, guru dan negara.

Penasaran untuk mengamati, mempertanyakan, dan bereksperimen dengan diri sendiri, makhluk ilahi dan aktivitasnya, dan benda-benda yang ditemui di rumah, sekolah, dan taman bermain, dengan pengetahuan dasar tentang fakta, konsep, prosedur, dan pemahaman metakognisi pada tingkat tertentu.

Menunjukkan kemampuan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif dan komunikatif. Dalam bahasa yang lugas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya estetik, dengan gerak-gerik yang mencerminkan anak yang sehat dan tindakan yang mencerminkan tingkah laku anak sesuai tahap perkembangannya.

### Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

#### PJOK

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.3	Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan lokomotor untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari jarak pendek melalui permainan atau olahraga	3.1.1	Mengenal kombinasi gerak dasar lokomotor jalan cepat dan lari jarak pendek melalui permainan dilingkungan sekitar
4.1	Memperaktekkan pola gerak dasar lokomotor untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari jarak pendek yang dilandasi dengan konsep-konsep gerak melalui permainan	4.1.1	Memperaktekkan kombinasi gerak dasar lokomotor jalan cepat dan lari jarak pendek melalui permainan dilingkungan sekitar.

#### PPKn

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.9	Jelaskan peristiwa dalam cerita bergambar yang menghormati orang tua Anda.	3.9.1	menulis ulang cerita dari peristiwa tersebut
4.9	Merepresentasikan peristiwa dan tindakan dengan memperhatikan latar belakang cerita yang terdapat dalam gambar cerita.	4.9.2	Ceritakan hasil cerita bergambar yang ditulis menggunakan gambar yang kamu lihat.

## IPS

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.7	Amati peristiwa sosial yang terlibat dalam cerita bergambar.	3.7.1	Mencocokkan kegiatan dalam cerita bergambar dengan kejadian dalam gambar
4.7	Susun ulang peristiwa atau tindakan, perhatikan urutan gambar dalam cerita bergambar.	4.7.2	Ceritakan hasil cerita bergambar yang ditulis menggunakan gambar yang kamu lihat.

**Tujuan Pembelajaran**

Dengan menyaksikan simulasi dan mendengar penjelasan guru, siswa mampu berbagai kombinasi gerak dasar atletik lari jarak pendek dengan tertib dan teliti

Melalui kegiatan berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan permainan lari jarak pendek dilingkungan sekolah

Melalui kegiatan menyaksikan siswa mampu mengkombinasikan berbagai macam bentuk lari melalui permainan.

**Materi Pembelajaran**

gerakan latihan dasar

Sprint (Sprint)

metode pembelajaran

Pendekatan: Ilmiah (mengamati, menanya, mengumpulkan/mencoba informasi, menghubungkan/mengolah informasi, dan mengomunikasikan).

Cara bermain

Sumber belajar dan media

Buku Guru Kelas V SD/MI, Tema 8 “Lingkungan Sahabat Kita” (Buku Tematik Kurikulum Terpadu 2013, Jakarta: Kemendikbud, 2017).

Buku Siswa Kelas V SD/MI, Lingkungan Sahabat Kita (Buku Tematik Kurikulum Terpadu 2013, Jakarta: Kemendikbud, 2017).

Alat untuk menjalankan media yang perlu Anda gunakan

### **Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Pembelajaran dimulai dengan salam dari guru, menanyakan kabar siswa, dan mengecek kehadiran siswa.</p> <p>Membaca doa yang dipimpin oleh salah satu siswa.</p> <p>Guru memeriksa kesiapan siswa dan memeriksa kebersihan pakaian, posisi dan tempat duduk sesuai kegiatan pembelajaran.</p> <p>Guru memberikan informasi tentang topik dan tujuan materi yang akan dipelajari.</p>	5 menit
Inti	<p>Sebelum menyampaikan materi, guru terlebih dahulu memberikan motivasi kepada siswa dan bertujuan agar mereka bersemangat untuk belajar.</p> <p>Guru menyuruh para siswa untuk berganti pakaian olahraga terlebih dahulu dan membawa mereka ke lapangan.</p>	25 menit

	<p>Instruktur akan menjelaskan langkah-langkah sprint dan sprint.</p> <p>Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan membagi jumlah peserta secara berurutan</p> <p>Guru kemudian mulai dan selesai di lapangan sekolah</p> <p>Setelah penjelasan guru, guru meminta siswa untuk menyimak petunjuk dan petunjuk permainan.</p> <p>Siswa kemudian diinstruksikan untuk berlari dari awal sampai akhir secara bergiliran dari masing-masing kelompok.</p> <p>Siswa pertama yang selesai adalah pemenangnya</p>	
Penutup	<p>Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang pelajaran hari itu.</p> <p>Guru meminta salah satu siswa untuk membaca renungan bersama.</p> <p>Seorang guru menyambut Anda.</p>	<p>E5 nit</p> <p>5 menit</p>

Mengetahui:

Wali kelas V (Guru Kelas)

Padangsidempuan, juni 2022.

Mahasiswa

Hari Indra Siregar

NIM.1620

Kepala SD Negeri 112232 Bunut



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : MIN 3 Padangsidempuan  
**Kelas/ Semester** : V / ganjil  
**Mata Pelajaran** : pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Tema** : Cita-Citaku  
**Subtema** : aku dan Cita-Citaku  
**Pembelajaran** : 2  
**Alokasi Waktu** : 1 (hari)

**Kompetensi Inti (KI)**

Terima, ikuti dan hormati ajaran agama Anda sendiri

Jujur, disiplin, bertanggung jawab, sopan, percaya diri, perhatian dan bertanggung jawab dalam hubungan Anda dengan keluarga, teman, tetangga, guru dan negara.

Melalui pengamatan, pertanyaan, dan eksperimen karena rasa ingin tahu tentang diri Anda, makhluk Tuhan dan aktivitasnya, dan benda-benda yang Anda temui di rumah, sekolah, dan taman bermain, Anda mendapatkan pengetahuan tingkat dasar tentang fakta, konsep, prosedur, dan metakognisi.

Menunjukkan kemampuan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif dan komunikatif. Dalam bahasa yang lugas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya estetik, dengan gerak-gerik yang mencerminkan anak yang sehat dan tindakan yang mencerminkan tingkah laku anak sesuai tahap perkembangannya.

### Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Bahasa Indonesia

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.6	Sortir peristiwa dan tindakan yang termasuk dalam cerita bergambar.	3.6.1	Tulis cerita dari peristiwa dan tindakan gambar yang Anda temukan dalam cerita bergambar.
4.7	Merepresentasikan peristiwa dan tindakan dengan memperhatikan latar belakang cerita yang terdapat dalam gambar cerita.	4.7.1	Ceritakan akhir cerita yang Anda tulis berdasarkan gambar yang Anda lihat.

### PJOK

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.5	Memahami Kegiatan di lingkungan sekolah mengenai Atletik lari jarak pendek	3.5.1	Menuliskan dan mempraktikkan gerak dasar atletik lari jarak pendek
4.6	Menyajikan kembali peristiwa atau tindakan lari jarak pendek	4.6.1	Mempraktikkan gerak dasar secara bergantian.

### Tujuan Pembelajaran

Dengan menyaksikan simulasi dan mendengar penjelasan guru, siswa mampu berbagai kombinasi gerak dasar atletik lari jarak pendek dengan tertib dan teliti

Melalui kegiatan berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan permainan lari jarak pendek dilingkungan sekolah

Melalui kegiatan menyaksikan siswa mampu mengkombinasikan berbagai macam bentuk lari melalui permainan.

## Materi Pembelajaran

Atletik

Gerak dasar lari sprint

## Metode Pembelajaran

Pendekatan: Ilmiah (mengamati, menanya, mengumpulkan/mencoba informasi, menghubungkan/mengolah informasi, dan mengomunikasikan).

Cara bermain

## Sumber belajar dan media

Buku Guru Kelas V SD/MI, Tema 8 “Lingkungan Sahabat Kita” (Buku Tematik Kurikulum Terpadu 2013, Jakarta: Kemendikbud, 2017).

Buku Siswa Kelas V SD/MI, Lingkungan Sahabat Kita (Buku Tematik Kurikulum Terpadu 2013, Jakarta: Kemendikbud, 2017).

## Peralatan untuk sprintKegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Kelas di buka dengan guru memberi salam dan menanyakan kabar siswa serta mengecek kehadiran siswa.</p> <p>Membacakan do'a yang dipimpin oleh salah satu siswa.</p> <p>Guru mengecek kesiapan diri siswa dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</p>	5 menit

	Guru menginformasikan tema dan tujuan materi yang akan dipelajari.	
Inti	<p>Sebelum menyampaikan materi guru terlebih dahulu memberi motivasi kepada siswa, tujuannya agar siswa bersemangat untuk belajar.</p> <p>Guru meminta siswa untuk mengganti seragam olahraga terlebih dahulu dan membawa siswa kelapangan</p> <p>Guru menerangkan langkah-langkah lari spint atau lari jarak pendek.</p> <p>Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan membagi nomorurut peserta</p> <p>Setelah itu guru membuat start dan finishnya dilapangan sekolah</p> <p>Setelah guru memberi penjelasan, guru meminta siswa untukmendengarkan arahan serta petunjuk permainan yang akan dilaksanakan.</p> <p>Setelah itu siswa di arahkan untuk berlari dari start ke arah finish secara bergantian dari kelompoknya masing-masing.</p> <p>Siswa yang lebih awal sampai finish dialah pemenangnya</p>	25 menit

Penutup	<p>Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang pelajaran hari itu.</p> <p>Guru meminta salah satu siswa untuk membaca renungan bersama.</p> <p>disambut baik oleh guru</p>	<p>E5 nit</p> <p>5 menit</p>
---------	---	----------------------------------

Mengetahui:

Padangsidempuan, 2020.

Wali kelas V (Guru Kelas)

Mahasiswa

Hari Indra

NIM.1620

Kepala MIN 3 Padangsidempuan

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: MIN 3 Padangsidempuan
<b>Kelas/ Semester</b>	: V / ganjil
<b>Mata Pelajaran</b>	: pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema</b>	: Cita-Citaku
<b>Subtema</b>	: aku dan Cita-Citaku
<b>Pembelajaran</b>	: 3
<b>Alokasi Waktu</b>	: 1 (hari)

**Kompetensi Inti (KI)**

Terima, ikuti dan hormati ajaran agama Anda sendiri

Jujur, disiplin, bertanggung jawab, sopan, percaya diri, perhatian dan bertanggung jawab dalam hubungan Anda dengan keluarga, teman, tetangga, guru dan negara.

Penasaran untuk mengamati, mempertanyakan, dan bereksperimen dengan diri sendiri, makhluk ilahi dan aktivitasnya, dan benda-benda yang ditemui di rumah, sekolah, dan taman bermain, dengan pengetahuan dasar tentang fakta, konsep, prosedur, dan pemahaman metakognisi pada tingkat tertentu.

Menunjukkan kemampuan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dengan gerak-gerik yang mencerminkan anak yang sehat dan tindakan yang mencerminkan tingkah laku anak sesuai tahap perkembangannya.

### Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.9	Memahami peristiwa atau tindakan yang terdapat pada gambar	3.9.1	Menuliskan cerita dari peristiwa yang terdapat pada gambar.
4.9	Mendeskrripsikan kembali peristiwa atau tindakan dengan memperhatikan kegiatan yang ada pada gambar cerita.	4.9.2	Menceritakan hasil cerita yang telah ditulis berdasarkan gambar yang sudah dilihat.

IPS

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.7	Memahami peristiwa atau tindakan yang terdapat pada gambar	3.7.3	Menuliskan cerita dari peristiwa yang terdapat pada gambar.
4.7	Menulis kembali peristiwa dengan memperhatikan kegiatan yang ada pada gambar.	4.7.4	Menceritakan hasil cerita yang telah ditulis berdasarkan gambar yang sudah dilihat.

PJOK

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.8	Mendengarkan dasar-dasar dan yeknik gerak dasar lari sprint	3.8.1	Memahami dasar-dasar gerak lari jarak pendek
4.8	Menyajikan kembali peristiwa atau tindakan lari jarak pendek	4.8.1	Memperaktikkan gerak dasar secara bergantian.

### Tujuan Pembelajaran

Dengan menyaksikan simulasi dan mendengar penjelasan guru, siswa mampu berbagai kombinasi gerak dasar atletik lari jarak pendek dengan tertib dan teliti

Melalui kegiatan berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan permainan lari jarak pendek dilingkungan sekolah

Melalui kegiatan menyaksikan siswa mampu mengkombinasikan berbagai macam bentuk lari melalui permainan.

### **Materi Pembelajaran**

Atletik

Lari jarak pendek

### **Metode Pembelajaran**

Pendekatan : *Saintifik* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/mencoba, mengasosiasi/mengolah informasi, dan mengkomunikasikan).

Metode : bermain

### **Sumber dan Media Pembelajaran**

Buku Guru SD/MI Kelas V, Tema 8 “Lingkungan Sahabat Kita” (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Buku siswa SD/MI Kelas V, “Lingkungan Sahabat Kita” (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Alat-alat lari jarak pendek



### Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Kelas di buka dengan guru memberi salam dan menanyakan kabar siswa serta mengecek kehadiran siswa.</p> <p>Membacakan do'a yang dipimpin oleh salah satu siswa.</p> <p>Guru mengecek kesiapan diri siswa dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</p> <p>Guru menginformasikan tema dan tujuan materi yang akan dipelajari.</p>	5 menit
Inti	<p>Sebelum menyampikan materi guru terlebih dahulu memberi motivasi kepada siswa, tujuannya agar siswa bersemangat untuk belajar.</p> <p>Guru meminta siswa untuk mengganti seragam olahraga terlebih dahulu dan membawa siswa kelapangan</p> <p>Guru menerangkan langkah-langkah lari spint atau lari jarak pendek.</p> <p>Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan membagi nomor urut peserta</p> <p>Setelah itu guru membuat start dan finishnya</p>	25 menit

	<p>dilapangan sekolah</p> <p>Setelah guru memberi penjelasan, guru meminta siswa untuk mendengarkan arahan serta petunjuk permainan yang akan dilaksanakan.</p> <p>Setelah itu siswa di arahkan untuk berlari dari start ke arah finish secara bergantian dari kelompoknya masing-masing.</p> <p>Siswa yang lebih awal sampai finish dialah pemenangnya</p>	
Penutup	<p>Siswa di beri kesempatan untuk bertanya mengenai pembelajaran pada hari tersebut.</p> <p>Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin membaca do'a bersama.</p> <p>Guru memberikan salam.</p>	<p>E5 nit</p> <p>5 menit</p>

Mengetahui:

Padangsidimpun, juni 2022.

Wali kelas V (Guru Kelas)

Mahasiswa

Indra Hari

NIM.1620

**Lampiran II**

**Lembar Observasi**

**Siswa Kelas V MIN 3 Padangsidempuan**

No	Aspek	Indikator	Skor			
			1	2	3	44
1.	Sikap tubuh	Posisi tubuh saat melakukan permainan				
2.	Gerakan	Struktur melakukan gerakan Lari spint 60 M				
3	Start	Urutan dasar melakukan gerakan start lari jarak pendek				
4.	Posisi Tangan pada saat start	Posisi tangan pemain saat				

	jongkok	jongkok				
5.	Kecepatan pelari pada saat berlari	Menuliskan kesimpulan dari seluruh cerita.				

**Keterangan :****Kurang****Cukup****Baik****Sangat baik**

## Lampiran III

## Lembar Observasi Guru

No	Aspek yang Diamati	Pernyataan	Ket	
			Ya	Tidak
1.	<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	Memberikan apersepsi dan semangat kepada siswa		
		Mengabsen siswa		
		Menyampaikan tujuan pembelajaran		
2.	<b>Kegiatan Inti</b>	Mengamati aktivitas siswa		
		Menjelaskan materi pembelajaran		
		Menerangkan langkah-langkah dari setiap permainan lari jarak pendek		
		Memberikan arahan dan aba-aba pada saat memulai permainan lari jarak pendek		
		Mengawasi permainan berlangsung		
		Menilai siapa yang terlebih dahulu sampai ke garis finish		
3	<b>Kegiatan Penutup</b>	Mencatat pemenang dari		

		permainan lari jarak pendek		
		Mengumumkan pemenangnya		
		Menutup pembelajaran		
Jumlah skor				
Persentase				
Keterangan				

## **Lampiran IV**

### **Lembar Essay Tes**

**Isilah Jawaban dari pertanyaan berikut ini sesuai dengan soal yang diberikan dibawah ini.**

Bagaimana sikap tubuh pada saat melakukan lari jarak pendek !

Jelaskan bagaimana melakukan start yang baik dan benar!

Bagaimana gerakan dasar permainan lar jarak pendek!

Bagaimana posisi tangan yang baik dan benar pada saat lari jarak pendek berlangsung!

Bagaimana cara mengatur kecepatan sehingga sampai pada garis finish!

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: MIN 3 Padangsidempuan
<b>Kelas/ Semester</b>	: V / ganjil
<b>Mata Pelajaran</b>	: pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
<b>Tema</b>	: Cita-Citaku
<b>Subtema</b>	: aku dan Cita-Citaku
<b>Pembelajaran</b>	: 4
<b>Alokasi Waktu</b>	: 1 (hari)

#### **Kompetensi Inti (KI)**

Terima, ikuti dan hormati ajaran agama Anda sendiri

Jujur, disiplin, bertanggung jawab, sopan, percaya diri, perhatian dan bertanggung jawab dalam hubungan Anda dengan keluarga, teman, tetangga, guru dan negara.

Penasaran untuk mengamati, mempertanyakan, dan bereksperimen dengan diri sendiri, makhluk ilahi dan aktivitasnya, dan benda-benda yang ditemui di rumah, sekolah, dan taman bermain, dengan pengetahuan dasar tentang fakta, konsep, prosedur, dan pemahaman metakognisi pada tingkat tertentu.

Menunjukkan kemampuan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dengan gerak-gerik yang mencerminkan anak yang sehat dan tindakan yang mencerminkan tingkah laku anak sesuai tahap perkembangannya.



## Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator

### Bahasa Indonesia

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.8	Mengurutkan peristiwa atau tindakan yang terdapat pada gambar cerita.	3.8.4	Menuliskan cerita dari peristiwa gambar dan tindakan yang terdapat pada gambar cerita.
4.8	Menyajikan kembali peristiwa atau tindakan dengan memperhatikan latar cerita yang terdapat pada gambar cerita.	4.8.5	Menceritakan hasil cerita yang telah ditulis berdasarkan gambar yang sudah dilihat.

### PJOK

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.8	Mengurutkan langkah-langkah gerak lari sprint atau jarak pendek	3.8.6	Memperaktikkan langkah-langkah lari jarak pendek
4.8	Menyajikan kembali peristiwa atau tindakan dengan memperhatikan latar cerita yang terdapat pada gambar cerita.	4.8.7	Menceritakan hasil cerita yang telah ditulis berdasarkan gambar yang sudah dilihat.

### IPA

No	Kompetensi Dasar	No	Indikator
3.8	Mengurutkan peristiwa atau tindakan yang terdapat pada gambar cerita.	3.8.8	Menuliskan cerita dari peristiwa gambar dan tindakan yang terdapat pada gambar cerita.
4.8	Menyajikan kembali peristiwa atau tindakan dengan	4.8.8	Menceritakan hasil cerita yang telah ditulis berdasarkan

	memperhatikan latar cerita yang terdapat pada gambar cerita.		gambar yang sudah dilihat.
--	--	--	----------------------------

### **Tujuan Pembelajaran**

Mengamati aktivitas membaca membantu siswa mendeskripsikan jenis usaha komunitas.

Melalui kegiatan diskusi, siswa mampu mengidentifikasi peristiwa dalam gambar. Melalui kegiatan menulis, siswa dapat mengekspresikan sikap mereka terhadap berbagai jenis bisnis lokal.

materi pembelajaran

atletik

Jenis lari (sprint)

metode pembelajaran

Pendekatan: Ilmiah (mengamati, menanya, mengumpulkan/mencoba informasi, menghubungkan/mengolah informasi, dan mengomunikasikan). Cara bermain

Sumber belajar dan media

Buku Guru Kelas V SD/MI, Tema 8 “Lingkungan Sahabat Kita” (Buku Tematik Kurikulum Terpadu 2013, Jakarta: Kemendikbud, 2017). Buku Siswa Kelas V SD/MI, Lingkungan Sahabat Kita (Buku Tematik Kurikulum Terpadu 2013, Jakarta: Kemendikbud, 2017).

### Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Kelas di buka dengan guru memberi salam dan menanyakan kabar siswa serta mengecek kehadiran siswa.</p> <p>Membacakan do'a yang dipimpin oleh salah satu siswa.</p> <p>Guru mengecek kesiapan diri siswa dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</p> <p>Guru menginformasikan tema dan tujuan materi yang akan dipelajari.</p>	5 menit
Inti	<p>Sebelum menyampikan materi guru terlebih dahulu memberi motivasi kepada siswa, tujuannya agar siswa bersemangat untuk belajar.</p> <p>Guru meminta siswa untuk mengganti seragam olahraga terlebih dahulu dan membawa siswa kelapangan</p> <p>Guru menerangkan langkah-langkah lari spint atau lari jarak pendek.</p> <p>Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok dan membagi nomor urut peserta</p> <p>Setelah itu guru membuat start dan finishnya</p>	25 menit

	<p>dilapangan sekolah</p> <p>Setelah guru memberi penjelasan, guru meminta siswa untuk mendengarkan arahan serta petunjuk permainan yang akan dilaksanakan.</p> <p>Setelah itu siswa di arahkan untuk berlari dari start ke arah finish secara bergantian dari kelompoknya masing-masing.</p> <p>Siswa yang lebih awal sampai finish dialah pemenangnya</p>	
Penutup	<p>Siswa di beri kesempatan untuk bertanya mengenai pembelajaran pada hari tersebut.</p> <p>Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin membaca do'a bersama.</p> <p>Guru memberikan salam.</p>	<p>E5 nit</p> <p>5 menit</p>

Mengetahui:

Wali kelas V (Guru Kelas)

Padangsidempuan, Juni 2022.

Mahasiswa

Hari Indra

**LEMBAR DOKUMENTASI DI MIN 3 PADANGSIDIMPUAN****Observasi ke kelas V MIN 3 Padangsidimpuan**



**Kegiatan Belajar Siswa Kelas V MIN 3 Padangsidempuan**





**Observasi Guru Olahraga MIN 3 Padangsidimpuan**



