

**UPAYA MENINGKATKAN KOMPETENSI KETRAMPILAN GERAK
DASAR LOKOMOTOR LARI MELALUI PERMAINAN SEDERHANA DI KELAS IV
SEKOLAH DASAR NEGERI 02 LEGO KULON
KECAMATAN KASREMAN KABUPATEN NGAWI TAHUN AJARAN 2019/2020**

Aba Sandi Prayoga¹, Andy Widhiya Bayu Utomo², Arief Nur Wahyudi³

email: adamhamis79@gmail.com^{1,2,3}

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Stkip Modern Ngawi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari dengan menggunakan berbagai jenis permainan sederhana. Strategi dalam penelitian tindakan kelas ini dilakukan melalui 2 siklus dan pada setiap siklus meliputi kegiatan perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sedang untuk mengaktifkan siswa dalam penelitian ini, peneliti menggunakan latihan-latihan yang diberikan kepada siswa dalam kelompok besar dan kelompok kecil. Yang menjadi subjek pada penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi tahun ajaran 2019/2020, jumlah 20 siswa dengan rincian siswa 12 siswa putri dan 8 siswa putra. Metode Penelitian Tindakan Kelas ini diawali dengan perencanaan, penerapan tindakan, mengobservasi dan mengevaluasi tindakan, dan melakukan refleksi, dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai. Hasil penelitian pada nilai sikap Kompetensi Inti I (Sikap Spiritual) untuk 20 siswa, pada siklus I = 65 % atau 13 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan naik 20 % atau 4 siswa. Pada nilai sikap Kompetensi Inti II (Sikap Sosial), pada siklus I = 60 % atau 12 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan pembelajaran naik 20 % atau 5 siswa. Pada nilai sikap Kompetensi Inti III (Aspek Pengetahuan) untuk 20 siswa, pada siklus I = 60 % atau 12 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 80 % atau 16 siswa, dan dapat disimpulkan naik 20 % atau 4 siswa. Pada nilai sikap Kompetensi Inti IV (Aspek Ketrampilan) untuk 20 siswa, pada siklus I = 65 % atau 13 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan naik 20 % atau 4 siswa.

Kata kunci : Ketrampilan, Gerak dasar lokomotor, Permainan sederhana.

Abstract

This study aims to improve basic locomotor running skills with various variations of running motion using various types of simple games. The strategy in this classroom action research is carried out through 2 cycles and in each cycle includes planning, implementation, observation and reflection. As for activating students in this study, researchers used exercises provided to students in large groups and small groups. The subject of this class action research were grade IV students at 02 Lego Kulon Elementary School, Kasreman Subdistrict, Ngawi District, 2019/2020, 20 students with details of 12 female students and 8 male students. The Class Action Research Method was begun with planning, implementing actions, observing and evaluating actions, and reflecting, and so on until the expected improvement or improvement is achieved. The results of the study on the value of the Core Competency I attitude (Spiritual Attitude) for 20 students, in the first cycle = 65% or 13 students, and in the second cycle learning = 85% or 17 students, and it can be concluded up 20% or 4 students. In the Core

Competency II attitude value (Social Attitude), in the first cycle = 60% or 12 students, and in the second cycle learning = 85% or 17 students, and it can be concluded that learning increased by 20% or 5 students. In the Core Competency III attitude value (Knowledge Aspect) for 20 students, in cycle I = 60% or 12 students, and in cycle II learning = 80% or 16 students, and it can be concluded that it increased by 20% or 4 students. On the Core Competence IV attitude value (Skills Aspect) for 20 students, in the first cycle = 65% or 13 students, and in the second cycle learning = 85% or 17 students, and it can be concluded an increase of 20% or 4 students.
Keywords: Skill, locomotor base motion, Simple game

A. Pendahuluan

Proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi dipegang oleh seorang guru pendidika jasmanai olahraga dan kesehatan. Pada saat pelajaran berlangsung hanya diberikan materi yang berupa latihan kondisi fisik, teknik dasar gerakan atletik khususnya lari yang pada akhirnya kurang dapat meningkatkan ketrampilan siswa. Melalui pendidika jasmani, kegiatan ekstrakurikuler dan program pengembangan diri yang diadakan oleh sekolah juga kurang dikembangkan karena keterbatasan waktu dan dana penyelenggaraan sehingga kurang diharapkan kesegaran jasmanai dan ketrampilan olahraga siswa dapat ditingkatkan yang nantinya akan dapat bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun pada aktifitas di luar sekolah atau pada diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Pembinaan jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya kegiatan belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Permasalahan yang ada diatas menjadi permasalahan peneliti bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran lari dengan meningkatkan metode mengajar yang bervariasi menurut situasi dan kondisi satuan pendidikan yang ada. Yang terpenting dalam pembelajaran lari untuk kelas atas, unsur yang terkandung harus mempunyai unsur dasar yang baik melalui pendekatan permainan atau perlombaan agar siswa merasa senang dengan pembelajaran lari, dan anak tidak merasa jenuh dalam pembelajaran lari cepat, dan menciptakan suasana kegembiraan dalam pembelajaran lari cepat, dengan harapan pebelajaran lari cepat dapat disenangi. Dilihat hasil pembelajaran siswa yang rata-rata hasil belajar pembelajaran yang dilakukan tidak mencapai kompetensi yang diharapkan yaitu rata-rata ketuntasan hasil belajar siswa pada Kompetensi Inti I hanya mencapai 50 % atau 10, Kompetensi Inti II hanya mencapai 45 % atau 9, Kompetensi Inti III hanya mencapai 45 % atau 9 siswa, dan Kompetensi Inti IV hanya mencapai 50 % atau 10 siswa dari jumlah 20 siswa dengan rincian siswa 12 siswa putri dan 8 siswa putra. yang mencapai kompetensi, dengan ketetapan KKM untuk KI – 1 = B, KI – 2 = B, KI – III = 2,66, dan KI – 4 = 2,66.

B. Metode

Subyek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas Kelas V SD Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi tahun pelajaran 2019/2020 dengan jumlah 20 siswa dengan rincian siswa 11 siswa putri dan 9 siswa putra. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : Tes : dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran gerak dasar manipulatif permainan sepak bola melalui penerapan permainan sederhana di kelas V SD Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi tahun pelajaran 2019/2020 yang dilakukan siswa. Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran gerak dasar manipulatif permainan sepak bola melalui penerapan permainan sederhana di kelas V SD Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi tahun pelajaran 2019/2020. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Supandi (2008:104) yakni penelitian

tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (criteria keberhasilan)

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Deskripsi Pra Tindakan

Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi tahun pelajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data pra tindakan sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik yang ditetapkan yaitu KKM untuk KI – 1 = B, KI – 2 = B, KI – III = 2.66, dan KI – 4 = 2,66. Selanjutnya menyusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari pada kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi tahun pelajaran 2019/2020, melalui melalui berbagai jenis permainan sederhana. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni : (1) Perencanaan, (2) pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interprestasi, (4) Analisis dan Refleksi

2. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus 1

1) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan 2 pada tanggal 1 Nopember 2019, sebagai berikut:

- a) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- b) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu melalui berbagai jenis permainan sederhana untuk ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari
- c) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- d) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melakukan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut:

a) Persiapan guru

Menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta setting/tata letak peralatan guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengolaborasi respon-respon siswa

b) Kegiatan Pendahuluan

Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris, dibuat 3 atau 4 bersap siswa dipersilahkan berdo'a, dilanjutkan dengan presensi guru memberikan apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa guru memberikan pemanasan dalam bentuk permainan "Variasi Lari. Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari lurus dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari lurus zig-zag, berbelok-belok pendek, dan berbelok – belok panjang.

c) Inti Pembelajaran:

Guru membimbing siswa untuk mengamati gambar permainan tradisional dengan cermat. (mengamati) Siswa mengamati gambar permainan tradisional (mengamati). Siswa menanya tentang gambar permainan tradisional yang dilihat (menanya). Siswa menyebutkan beberapa nama permainan tradisional yang diamati (mencoba). Siswa menunjukkan beberapa contoh permainan tradisional yang pernah dilakukannya (mengolah). Siswa mempraktikkan beberapa contoh permainan

tradisional yang pernah dilakukannya melalui kelompok kecil (menyajikan) Siswa dapat menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang dilakukan dalam permainan tradisional dalam penerapannya pada gerak dasar lari (menyimpulkan) Guru membimbing siswa untuk melakukan permainan sederhana/permainan tradisional (mencipta) Kegiatan permainan ke 1 Permainan jangan bertiga satu Aktivitas: Siswa berpasangan dan dua siswa menjadi pengejar dan dikejar dan yang dikejar hinggap disalahsatu rekan dan rekan yang paling tepi untuk lari menggantikan yang dikejar Dilanjutkan ke permainan ke 2 Permainan Sarang rubah Aktivitas: Bermain lari memindahkan bola tenis yaitu berlari mengambil bola sebanyak-banyaknya dialah yang menjadi pemenang Dilanjutkan ke permainan ke 3 Permainan bintang pindah Aktivitas: Pelari 1 berlari menuju pelari ke 2 di garis finish dan tinggal di sana, maka pelari 2 berlari menuju ke pelari 3 di garis start dan tinggal di sana, maka pelari 3 berlari menuju ke pelari ke 4 di garis finish dan tinggal di sana Ulangi sampai semua anak-anak kembali ke posisi semula Dilanjutkan ke permainan ke 4 Permainan pemadam kebakaran Aktivitas: Pelari 1 mengambil tangan Pelari 2, berlari menuju garis batas, kemudian berlari kembali ke pelari 3. pelari 1 sekarang mengambil pelari 3, dan kemudian pelari 4, sehingga semua pelari berada di sisi yang berlawanan di mana mereka mulai. Pelari 2 sekarang mengambil setiap pemain lain pada gilirannya kembali ke sisi semula. Ulangi urutan ini sampai semua anggota telah mendapat giliran di menjadi petugas pemadam kebakaran Dilanjutkan ke permainan ke 5 Permainan gerbang kota Aktivitas: Dua anak membentuk. Pada saat tanda lelut dibunyikan pelari menerobos pintu gerbang. Regu pertama kembali (berbaris) ke posisi awal adalah pemenangnya Dilanjutkan ke permainan ke 6 Permainan lobak dan kismis Aktivitas: Ketika peluit dibunyikan, masing-masing regu bergerak menuju ke tengah lapangan yang berjarak 2 meter. Guru memanggil lobak 'Lobak ' atau ' Kismis ', pelari yang dipanggil lari ke garis akhir dan regu yang tidak dipanggil lari mengejar Dilanjutkan ke permainan ke 7 Permainan gurita Aktivitas: Menghindari untuk menghindari tangkapan, mengubah arah dan kecepatan Garis lingkaran dengan diameter 1 meter. Dua regu sekitar 5-8 orang: regu penjaga harus menjaga kedua kaki didalam lingkaran yang lain berusaha menyentuh lingkaran yang dijaga Dilanjutkan ke permainan ke 8 Permainan bekukan musuh Aktivitas: Pemburu mempunyai kesempatan untuk menangkap semua yang diburu dengan waktu 1 menit untuk menangkap semua pelari. Jika terkena, pelari harus berdiri seperti patung dan menghitung sampai 10 dengan suara keras sebelum mulai berlari lagi Siswa mengakhiri kegiatan olahraga dengan saling bersalam-salaman untuk menunjukkan sikap sportif

d) Penutup

Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan dengan relaksasi dengan bernyanyi bebas dan bertepuk tangan secara bersama-sama Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) Guru mengamati sikap siswa dalam berdo'a (sikap duduknya/berdirinya, cara membacanya, cara melafalkannya dsb) Segera memberikan nasihat, apabila ada siswa yang kurang benar dan kurang sempurna dalam berdo'a, agar besok kalau berdo'a lebih disempurnakan

3) Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui melalui berbagai jenis permainan sederhana cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari, hal ini dapat diamati dari

sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada pertemuan berikutnya dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

2. Siklus II

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada pertemuan ketiga, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan 2 pada tanggal 15 Nopember 2019 adalah sebagai berikut:

- a) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan ketiga. Pembelajaran dengan melalui berbagai jenis permainan sederhana yang pada pertemuan pertama kurang berhasil maka dibuat untuk lebih menarik lagi.
- b) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- c) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

a) Persiapan guru

Menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta setting/tata letak peralatan
Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengolaborasi respon-respon siswa

b) Kegiatan Pendahuluan

Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris, dibuat 3 atau 4 bersap Siswa dipersilahkan berdo'a, dilanjutkan dengan presensi Guru memberikan apersepsi, motivasi, dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa Guru memberikan pemanasan dalam bentuk permainan "Variasi Lari. Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari lurus dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari lurus zig-zag, berbelok-belok pendek, dan berbelok – belok panjang.

c) Inti Pembelajaran:

Guru membimbing siswa untuk mengamati gambar permainan tradisional dengan cermat. (mengamati) Siswa mengamati gambar permainan tradisional (mengamati). Siswa menanya tentang gambar permainan tradisional yang dilihat (menanya). Siswa menyebutkan beberapa nama permainan tradisional yang diamati (mencoba). Siswa menunjukkan beberapa contoh permainan tradisional yang pernah dilakukannya (mengolah). Siswa mempraktikkan beberapa contoh permainan tradisional yang pernah dilakukannya melalui kelompok kecil (menyajikan) Siswa dapat menyimpulkan manfaat dari kegiatan yang dilakukan dalam permainan tradisional dalam penerapannya pada gerak dasar lari(menyimpulkan) Guru membimbing siswa untuk melakukan permainan sederhana/permainan tradisional (mencipta) Kegiatan permainan ke 1 Permainan membebaskan patung Aktivitas: Pengejar berlari setelah pelari. Jika peluit dibunyikan, semua pelari berdiri diam dan menunggu seseorang untuk membebaskan mereka dengan memberikan sentuhan Dilanjutkan ke permainan ke 2 Permainan lari menghindari bola Aktivitas: Satu regu terdiri dari empat siswa berada di dalam lapangan: satu pengejar dengan membawa bola yang lain menjadi yang dikejar Pemburu berlari berusaha untuk menyentuh pelari dengan bola. Setelah pelari disentuh dengan bola maka ia yang jadi Dilanjutkan ke permainan ke 3 Permainan Rubah dan Angsa Aktivitas: Rubah mencoba untuk memegang regu angsa di baris urutan terakhir. Regu angsa berlari untuk menghindari rubah dan orang yang paling depan menjaga orang yang paling terakhir dari sentuhan rubah Dilanjutkan ke permainan ke 4 Permainan mitra menghindari. Aktivitas: Tanda peluit dibunyikan seluruh pengejar berusaha menangkap pelari secepat-cepatnya dan pelari tidak boleh arena yang telah ditetapkan. Dilanjutkan ke permainan ke 5 Permainan masuk tujuan Aktivitas: Tugas

pelari adalah untuk memasukkan bola di tempat sampah tanpa tersentuh oleh penghadang. Pemegang bola memulai pada garis awal dan penghadang pada garis tengah. Bermain secara bergantian Dilanjutkan ke permainan ke 6 Permainan Bajak Laut Aktivitas: Tugas bajak laut adalah untuk melindungi harta mereka dari para pelaut. Para pelaut memiliki 2 menit untuk mencuri harta (benda) dan mengambil tanpa tersentuh oleh bajak laut. Jika pelaut disentuh sambil membawa harta, pelaut harus kembali ke luar lapangan dan mencoba lagi. Bajak laut tidak bisa masuk ke dalam holahop. Bajak laut diganti oleh rekan lainnya Dilanjutkan ke permainan ke 7 Permainan penjambret dan penyelamat Aktivitas: Setiap pemain mencoba untuk merebut pin dan kembali ke pangkalan tanpa tersentuh pelari lain di lingkaran yang lain Pemain yang merenggut pin yang pertama adalah ' penjambret ' dan yang lainnya menjadi penyelamat. Jika penjambret disentuh sebelum mencapai lingkaran mereka maka pin tersebut dikembalikan. Dan dimulai dari awal lagi Dilanjutkan ke permainan ke 8 Permainan mengejar bendera Aktivitas: Tugasnya adalah untuk mengambil sebanyak-banyaknya syal/sapu tangan yang mereka dapat dari pelari lain sekaligus supaya tidak direbut kembali. Kepada yang telah diambil kainnya boleh mengambil kain yang berada di pinggang temannya

d) Penutup

Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan dengan relaksasi dengan bernyanyi bebas dan bertepuk tangan secara bersama-sama. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) Guru mengamati sikap siswa dalam berdo'a (sikap duduknya/berdirinya, cara membacanya, cara melafalkannya dsb) Segera memberikan nasihat, apabila ada siswa yang kurang benar dan kurang sempurna dalam berdo'a, agar besok kalau berdo'a lebih disempurnakan

3) Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui melalui berbagai jenis permainan sederhana memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari.

3. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Perbandingan hasil belajar dari siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Sikap Kompetensi Inti 1 (Spiritual)

Kompetensi Inti	Siklus I		Siklus II	
	%	Jml Siswa	%	Jml Siswa
K I - 1	65	13	85	17

Pada nilai sikap Kompetensi Inti I (Sikap Spiritual) untuk 20 siswa, pada siklus I = 65 % atau 13 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan naik 20 % atau 4 siswa.

Tabel 2. Nilai Sosial Kompetensi Inti 2 (Sosial)

Kompetensi Inti	Siklus I		Siklus II	
	%	Jml Siswa	%	Jml Siswa
K I - 2	60	12	85	17

Pada nilai sikap Kompetensi Inti II (Sikap Sosial) untuk 20 siswa, pada siklus I = 60 % atau 12 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan pembelajaran naik 20 % atau 5 siswa.

Tabel 3. Nilai Pengetahuan Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)

Kompetensi Inti	Siklus I		Siklus II	
	%	Jml Siswa	%	Jml Siswa
K I - 3	60	12	80	16

Pada nilai sikap Kompetensi Inti III (Aspek Pengetahuan) untuk 20 siswa, pada siklus I = 60 % atau 12 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 80 % atau 16 siswa, dan dapat disimpulkan naik 20 % atau 4 siswa.

Tabel 4. Nilai Ketrampilan Kompetensi Inti 4 (Ketrampilan)

Kompetensi Inti	Siklus I		Siklus II	
	%	Jml Siswa	%	Jml Siswa
K I - 4	65	13	85	17

Pada nilai sikap Kompetensi Inti IV (Aspek Ketrampilan) untuk 20 siswa, pada siklus I = 65 % atau 13 siswa, dan pada pembelajaran siklus II = 85 % atau 17 siswa, dan dapat disimpulkan naik 20 % atau 4 siswa. Penerapan ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang dan menyenangkan siswa untuk melakukan latihan ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari dilihat dari kenaikan yang signifikan.

D. Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah melalui penerapan permainan sederhana dapat meningkatkan kompetensi ketrampilan gerak dasar lokomotor lari pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 02 Lego Kulon Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi tahun ajaran 2019/2020. Dengan penerapan melalui berbagai jenis permainan sederhana untuk meningkatkan hasil belajar ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari, maka siswa memperoleh pengalaman baru yang berbeda dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari yang pada awalnya susah dipahami oleh siswa dan kurang menarik bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah dipahami siswa. Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapat kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, namun kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani baik proses maupun hasilnya dan peningkatan hasil belajar siswa.

1. Bagi sekolah
Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Dalam pembelajaran ketrampilan gerak dasar lokomotor lari dengan berbagai variasi gerak lari, sebaiknya dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan, yaitu permainan yang mengarah pada gerak dasar atau materi inti yang akan dilaksanakan.
3. Bagi Siswa
Bersikap aktif dan bersungguh-sungguh, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.

Daftar Pustaka

- Achper. (2009). *“Fundamental Motor Skill: An Activities Resource for Classroom Teacher”*. Melbourne Vic.3001 Australia: Department of Education. Physical and Sport Education. Section. achvic@netwide.com.au
- Departement of Education. (2013). *“Fundamental Movement Skills: Learning, Teaching and Assessment Preparing Children for An Active and Healthy Lifestyle”*. Western Australia: Book 1 & Book 2.
- Djumidar, 2006, *“Dasar-Dasar Atletik”*, Jakarta, Universitas Terbuka.
- Irene. (2014). Buku Siswa Kelas II Tema 3 *“Tugasku Sehari-hari”*. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhammad G. (2014) *“Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI”* Kelas IV, ISBN 978-602-282-002-4. Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Indahnya Kebersamaan: buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013. viii, 152 hlm. : illus. ; 29,7 cm
- “Pedoman Penulisan Skripsi”*. (2012). Surakarta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
- “Pedoman Pemantapan Kemampuan Mengajar”* 2013. Surakarta, -----

- Ria Lumintuarso. (2011). *“Peralatan Olahraga Anak POA”*. Jogjakarta
- Robbin (2000). *“Manajemen Sumber Daya Manusia”*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Sarwono, (2014). *“Implementasi Kurikulum 2013 pada Penjasorkes”* Solo. Universitas Sebelas Maret.
- Sugihartono, dkk. 2007. *“Psikologi Pendidikan”*. Yogyakarta: UNY Press
- Sumarya, (2010). *“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”* untuk SD/MI Kelas IV, Bekasi Jawa Barat, Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional, CV, Elektro Matra Mandiri.
- Suryanto B. (2006). *“Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan”*, Kelas V. Jakarta, CV. Widya Utama
- Syamsudin A (1992). *“Atletik”*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Abdi Guru, (2007). *“Penjas Orkes”* untuk SD kelas IV. Jakarta, Penerbit Erlangga.