

Lampiran 1**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIKLUS I**

Nama Sekolah : SMA KARYA PEMBANGUNAN
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Pertemuan : Pertemuan pertama
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan- keterampilan siswa dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran**Atletik (Lari sprint)**

1. Teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.
2. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi

D. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan ke 1

No	Kegiatan Guru	Kegiatan siswa	Waktu	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Mengajak siswa duduk dengan tertib dan berdoa • Memotivasi siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa duduk dengan tertib dan berdoa • Memperhatikan penjelasan guru 	15 menit	lapangan
2	Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan contoh teknik dasar lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan yang harus dilewati siswa • Guru memberikan kesempatan untuk melakukan teknik lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan. <p>Guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya menyampaikan hal yang kurang dipahami siswa mengenai teknik-teknik dasar dalam lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memperhatikan guru dan menganalisis berdasarkan pemikirannya sendiri lalu mempraktekkan sendiri • Siswa melakukan teknik lari <i>sprint</i> dan melewati media rintangan • Siswa bertanya atau menyampaikan hal-hal yang kurang dipahaminya mengenai teknik-teknik dasar dalam lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan 	45 menit	lapangan
3	Penilaian dan Evaluasi <ul style="list-style-type: none"> • Guru menilai proses pelaksanaan teknik lari <i>sprint</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan teknik lari <i>sprint</i> 	15 menit	Lapangan
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Menegaskan kembali materi teknik-teknik dasar dalam lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan • Guru mengajak siswa melakukan refleksi dan pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memperhatikan penjelasan guru • Siswa melakukan pendinginan dan refleksi 	15 menit	lapangan

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lari
- Tali pembatas/kapur
- Bendera start
- Peluit
- Rintangan lari

2. Sumber Pembelajaran :

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan,

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Teknik dan bentuk penilain berupa bentuk tes akhir dari penlitian yang suah memberikan perlakuan kepada siswa,

NO	Indikator	Deskriptor	Skala Penilaian
1	Sikap start pada aba-aba “Bersedia”	a. kedua tangan diletakkan digaris start lebih lebar sedikit dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. b. bahu condong ke depan sedikit didepan tangan. Tangan lurus. c. jari-jari kaki belakang segaris dengan tumit depan. d. Badan rileks, pandangan kedepan kira-kira 2,5 meter didepan garis start.	Nilai : 1. jika satu, deskriptor tampak. 2. jika dua, deskriptor tampak. 3. jika tiga, deskriptor tampak. 4. jika empat, deskriptor tampak.
2	Sikap start pada aba-aba “siap”	a. Panggul diangkat sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. b. Kepala rendah, leher tetap rileks. c. Pandangan ke bawah kira-kira 1-1,5 meter didepan garis start. d. Lengan tetap lurus,dan siku tidak bengkok.	Nilai : 1. jika satu, deskriptor tampak. 2. jika dua, deskriptor tampak. 3. jika tiga, deskriptor tampak. 4.jika empat, deskriptor tampak.
3	Sikap start pada aba-aba “Ya”	a. Tolakan kaki tumpuan sampai lurus, dan tidak menoleh ke kiri atau ke kanan. b. Badan berat ke depan membentuk sikap bungkuk	Nilai : 1. jika satu, deskriptor tampak. 2. jika dua, deskriptor tampak.

		<p>sampai beberapalangkah.</p> <p>c. Ayunan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang secara bergantian.</p> <p>d. Pandangan lurus ke depan dan tidak melihat ke bawah atau menoleh ke kiri dan ke kanan.</p>	<p>3. jika tiga, deskriptor tampak.</p> <p>4. jika empat, deskriptor tampak</p>
4	Sikap saat berlari	<p>a. Siku tangan ditekuk membentuk sudut 90 derajat, tangan dikepal rileks.</p> <p>b. Punggung lurus dan segaris dengan kepala, pandangan lurus ke depan.</p> <p>c. Lutut diangkat setinggi panggul, langkah sesuai dengan panjang tungkai.</p> <p>d. Menggerakkan kaki dengan frekuensi yang tinggi, dan langkah yang selebar mungkin.</p>	<p>Nilai :</p> <p>1. jika satu, deskriptor tampak.</p> <p>2. jika dua, deskriptor tampak.</p> <p>3. jika tiga, deskriptor tampak.</p> <p>4. jika empat, deskriptor tampak</p>
5	Sikap saat melewati garis finis	<p>a. Pada saat akan menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan di ayunkan kebelakang.</p> <p>b. Pada saat akan menyentuh pita, dada di putar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju.</p> <p>c. Pada saat akan melewati garis finish, jangan menoleh kebelakang, dan tetap fokus.</p> <p>d. Setelah melewati garis finish, lari terus dan berhenti kira-kira lima meter setelah garis finish.</p>	<p>Nilai :</p> <p>1. jika satu, deskriptor tampak.</p> <p>2. jika dua, deskriptor tampak.</p> <p>3. jika tiga, deskriptor tampak</p> <p>4. Jika empat, deskriptor tampak</p>

Diketahui
Ka. SMA Karya Pembangunan

Deli Tua, Agustus 2012
Mahasiswa Penelitian

Satna Bukit, S.Pd
NIP.

Karolius Barus
NIM. 071266110022

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) SIKLUS II

Nama Sekolah : SMA KARYA PEMBANGUNAN
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 1
 Pertemuan : Pertemuan kedua
 Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan siswa dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

3. Melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.

A. Tujuan Pembelajaran

3. Siswa dapat melakukan latihan koordinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.
4. Siswa dapat melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.

B. Materi Pembelajaran

Atletik (Lari sprint)

3. Teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.
4. Variasi dan kombinasi teknik dasar lari sprint (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan dengan koordinasi yang baik.

C. Metode Pembelajaran

2. Demontrasi

D. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan ke 2

No	Kegiatan Guru	Kegiatan siswa	Waktu	Keterangan
1	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajak siswa duduk dengan tertib dan berdoa • Memotivasi siswa dan menyampaikan tujuan pembelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa duduk dengan tertib dan berdoa • Memperhatikan penjelasan guru 	15 menit	lapangan
2	<p>Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan contoh teknik dasar lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan yang harus dilewati siswa • Guru memberikan kesempatan untuk melakukan teknik lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan. <p>Guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya menyampaikan hal yang kurang dipahami siswa mengenai teknik-teknik dasar dalam lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memperhatikan guru dan menganalisis berdasarkan pemikirannya sendiri lalu mempraktekkan sendiri • Siswa melakukan teknik lari <i>sprint</i> dan melewati media rintangan • Siswa bertanya atau menyampaikan hal-hal yang kurang dipahaminya mengenai teknik-teknik dasar dalam lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan 	45 menit	lapangan
3	<p>Penilaian dan Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menilai proses pelaksanaan teknik lari <i>sprint</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan teknik lari <i>sprint</i> 	15 menit	Lapangan
	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menegaskan kembali materi teknik-teknik dasar dalam lari <i>sprint</i> dan cara-cara melewati media rintangan • Guru mengajak siswa melakukan refleksi dan pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memperhatikan penjelasan guru • Siswa melakukan pendinginan dan refleksi 	15 menit	lapangan

E. Alat dan Sumber Belajar

3. Alat Pembelajaran :

- Lintasan lari
- Tali pembatas/kapur
- Bendera start
- Peluit
- Rintangan lari

4. Sumber Pembelajaran :

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan,

F. Penilaian

1. Teknik dan Bentuk Penilaian

Teknik dan bentuk penilain berupa bentuk tes akhir dari penlitian yang suah memberikan perlakuan kepada siswa,

NO	Indikator	Deskriptor	Skala Penilaian
1	Sikap start pada aba-aba “Bersedia”	e. kedua tangan diletakkan digaris start lebih lebar sedikit dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. f. bahu condong ke depan sedikit didepan tangan. Tangan lurus. g. jari-jari kaki belakang segaris dengan tumit depan. h. Badan rileks, pandangan kedepan kira-kira 2,5 meter didepan garis start.	Nilai : 1. jika satu, deskriptor tampak. 2. jika dua, deskriptor tampak. 3. jika tiga, deskriptor tampak. 4. jika empat, deskriptor tampak.
2	Sikap start pada aba-aba “siap”	e. Panggul diangkat sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. f. Kepala rendah, leher tetap rileks. g. Pandangan ke bawah kira-kira 1-1,5 meter didepan garis start. h. Lengan tetap lurus,dan siku tidak bengkok.	Nilai : 1. jika satu, deskriptor tampak. 2. jika dua, deskriptor tampak. 3. jika tiga, deskriptor tampak. 4.jika empat, deskriptor tampak.
3	Sikap start pada aba-aba “Ya”	e. Tolakan kaki tumpuan sampai lurus, dan tidak menoleh ke kiri atau ke kanan.	Nilai : 1. jika satu, deskriptor tampak.

		<p>f. Badan berat ke depan membentuk sikap bungkuk sampai beberapalangkah.</p> <p>g. Ayunan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang secara bergantian.</p> <p>h. Pandangan lurus ke depan dan tidak melihat ke bawah atau menoleh ke kiri dan ke kanan.</p>	<p>2. jika dua, deskriptor tampak.</p> <p>3. jika tiga, deskriptor tampak.</p> <p>4. jika empat, deskriptor tampak</p>
4	Sikap saat berlari	<p>e. Siku tangan ditekuk membentuk sudut 90 derajat, tangan dikepal rileks.</p> <p>f. Punggung lurus dan segaris dengan kepala, pandangan lurus ke depan.</p> <p>g. Lutut diangkat setinggi panggul, langkah sesuai dengan panjang tungkai.</p> <p>h. Menggerakkan kaki dengan frekuensi yang tinggi, dan langkah yang selebar mungkin.</p>	<p>Nilai :</p> <p>1. jika satu, deskriptor tampak.</p> <p>2. jika dua, deskriptor tampak.</p> <p>3. jika tiga, deskriptor tampak.</p> <p>4. jika empat, deskriptor tampak</p>
5	Sikap saat melewati garis finis	<p>e. Pada saat akan menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan di ayunkan kebelakang.</p> <p>f. Pada saat akan menyentuh pita, dada di putar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju.</p> <p>g. Pada saat akan melewati garis finish, jangan menoleh kebelakang, dan tetap fokus</p> <p>h. Setelah melewati garis finish, lari terus dan berhenti kira-kira lima meter setelah garis finish.</p>	<p>Nilai :</p> <p>1. jika satu, deskriptor tampak.</p> <p>2. jika dua, deskriptor tampak.</p> <p>3. jika tiga, deskriptor tampak</p> <p>4. jika empat, deskriptor tampak</p>

Diketahui
Ka. SMA Karya Pembangunan

Deli Tua, Agustus 2012
Mahasiswa Penelitian

Satna Bukit, S.Pd
NIP.

Karolius Barus
NIM. 071266110022

Lampiran 3

Tabel 2 Lembar Penilaian Test Hasil Belajar lari *sprint*.

No	Indikator	Deskriptor Penilaian	Skor		Skor Nilai
			Terlihat	Tidak Terlihat	
	Sikap start pada aba-aba "Bersedia"	<ul style="list-style-type: none"> i. kedua tangan diletakkan digaris start lebih lebar sedikit dari bahu, jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. j. bahu condong ke depan sedikit didepan tangan. Tangan lurus. k. jari-jari kaki belakang segaris dengan tumit depan. l. Badan rileks, pandangan kedepan kira-kira 2,5 meter 			
2	Sikap start pada aba-aba "siap"	<ul style="list-style-type: none"> i. Panggul diangkat sampai sedikit lebih tinggi dari bahu. j. Kepala rendah, leher tetap rileks. k. Pandangan ke bawah kira-kira 1-1,5 meter didepan garis start. l. Lengan tetap lurus,dan siku tidak bengkok. 			
3	Sikap start pada aba-aba "Ya"	<ul style="list-style-type: none"> i. Tolakan kaki tumpuan sampai lurus, dan tidak menoleh ke kiri atau ke kanan. j. Badan berat ke depan membentuk sikap bungkuk sampai beberapalangkah. k. Ayunan tangan kiri ke depan dan tangan kanan ke belakang secara bergantian. l. Pandangan lurus ke depan dan tidak melihat ke bawah atau menoleh ke kiri dan ke kanan. 			

4	Sikap saat berlari	<ul style="list-style-type: none"> i. Siku tangan ditekuk membentuk sudut 90 derajat, tangan dikepal rileks. j. Punggung lurus dan segaris dengan kepala, pandangan lurus ke depan. k. Lutut diangkat setinggi panggul, langkah sesuai dengan panjang tungkai. l. Menggerakkan kaki dengan frekuensi yang tinggi, dan langkah yang selebar mungkin. 			
5	Sikap saat melewati garis finis	<ul style="list-style-type: none"> i. Pada saat akan menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan kedua tangan di ayunkan kebelakang. j. Pada saat akan menyentuh pita, dada di putar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju. k. Pada saat akan melewati garis finis, jangan menoleh kebelakang, dan tetap fokus. l. Setelah melewati garis finish, lari terus dan berhenti kira-kira lima meter setelah garis finish. 			

Keterangan :

Adapun kriteria untuk skor siswa dalam mengikuti belajar lari sprint dan mengetahui hasil belajar siswa disesuaikan dengan indikator penilaian seperti yang tertera dibawah ini :

- Nilai 1** : hanya satu deskriptor yang tampak
- Nilai 2** : hanya dua deskriptor yang tampak
- Nilai 3** : hanya tiga deskriptor yang tampak
- Nilai 4** : melakukan empat deskriptor

Lampiran 4

TABEL 3.
Portofolio Penilaian Awal (Pre Test) pada Proses Hasil Belajar lari *sprint* siswa kelas X1 SMA KP Deli Tua.

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian					Jumlah skor	% Keterca Paian
		Sikap start pada aba-aba "Bersedia"	Sikap start pada aba-aba "Siap"	Sikap start pada aba-aba "Ya"	Sikap saat berlari	Sikap saat melewati garis finis		
1	Agustina Sitanggung	2	1	2	2	1	8	40
2	Agustina Pinem	3	3	3	3	2	14	70
3	Aditia Pratama	1	2	2	2	2	9	45
4	Asmeidah	1	2	1	1	2	7	35
5	Bastra ambrosias	3	2	1	3	1	10	50
6	Bahagia Barus	2	2	2	1	2	9	45
7	Candra Evendi Sinaga	3	3	2	3	1	12	60
8	Elia Putra Ginting	3	3	3	3	3	15	75
9	Esteria ginting	2	2	2	3	2	11	55
10	Ernita Putri Simanungkalit	3	3	2	2	1	11	55
11	Fauziah	2	3	2	1	1	9	45
12	Ggiberna	2	2	2	2	2	10	50
13	Heben Ezer Tarigan	1	2	1	1	2	7	35
14	Ikuten Sembiring	1	1	2	1	1	6	30
15	Junelia Tianta Barus	4	3	3	2	3	15	75
16	Mespita S	2	2	3	4	3	14	70
17	Michael Misdat	2	1	1	2	2	8	40
18	Nurul Hanifa	2	2	1	1	2	8	40
19	Pita Sari Sitepu	2	2	2	1	3	10	50
20	Reni Fantika	1	1	1	1	2	6	30
21	Sri Ulina Ginting	3	3	3	2	1	12	60
22	Simson Barus	2	1	1	1	2	7	35
23	Susana Andriani	2	1	2	1	1	7	35
24	Surani Ginting	2	2	1	2	2	9	45
25	Wina Juni Artika	4	2	3	3	2	14	70
Jumlah		55	51	48	48	46	248	1240
Nilai Rata-rata		2,2	2,04	1,92	1,92	1,84	9,92	49,6

Mencari ketuntasan belajar siswa secara klasikal dengan rumus :

$$PPK = \frac{M}{N} \times 100\%$$

$$PPK = \frac{5}{25} \times 100\% = 20\%$$

Keterangan:

Jumlah siswa = 25 siswa (100%)

Tuntas = 5 siswa (20%)

Tidak tuntas = 20 siswa (80%)



THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 5

Tabel 4. Reduksi Nilai Pre Test

No	Nama Siswa	Jumlah Skor	Nilai
1.	Agustina Sitannggang	8	40
2.	Agustina Pinem	14	70
3.	Aditia Pratama	9	45
4.	Asmeidah	7	35
5.	Bastra ambrosias	10	50
6.	Bahagia Barus	9	45
7.	Candra Evendi Sinaga	12	60
8.	Elia Putra Ginting	15	75
9.	Esteria ginting	11	55
10.	Ernita Putri Simanungkalit	11	55
11.	Fauziah	9	45
12.	Giberna	10	50
13.	Heben Ezer Tarigan	7	35
14.	Ikuten Sembiring	6	30
15.	Junelia Tianta Barus	15	75
16.	Mespita S	14	70
17.	Michael Misdat	8	40
18.	Nurul Hanifa	8	40
19.	Pita Sari Sitepu	10	50
20.	Reni Fantika	6	30
21.	Sri Ulina Ginting	12	60
22.	Simson Barus	7	35
23.	Susana Andriani	7	35
24.	Surani Ginting	9	45
25.	Wina Juni Artika	14	70
Jumlah		248	1240
Nilai Rata-rata		9,92	49,6

Lampiran 6

Tabel 5. Paparan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Pre Test (Sebelum Siklus)

NO	Nama Siswa	Nilai Hasil Belajar	Persentase Hasil Belajar	Keterangan
1.	Agustina Sitannggang	40	40 %	Tidak Tuntas
2.	Agustina Pinem	70	70 %	Tuntas
3.	Aditia Pratama	45	45 %	Tidak Tuntas
4.	Asmeidah	35	35 %	Tidak Tuntas
5.	Bastra ambrosias	50	50 %	Tidak Tuntas
6.	Bahagia Barus	45	45 %	Tidak Tuntas
7.	Candra Evendi Sinaga	60	60 %	Tidak Tuntas
8.	Elia Putra Ginting	75	75 %	Tuntas
9.	Esteria ginting	55	55 %	Tidak Tuntas
10.	Ernita Putri Simanungkalit	55	55 %	Tidak Tuntas
11.	Fauziah	45	45 %	Tidak Tuntas
12.	Giberna	50	50 %	Tidak Tuntas
13.	Heben Ezer Tarigan	35	35 %	Tidak Tuntas
14.	Ikuten Sembiring	30	30 %	Tidak Tuntas
15.	Junelia Tianta Barus	75	75 %	Tuntas
16.	Mespita S	70	70 %	Tuntas
17.	Michael Misdat	40	40 %	Tidak Tuntas
18.	Nurul Hanifa	40	40 %	Tidak Tuntas
19.	Pita Sari Sitepu	50	50 %	Tidak Tuntas
20.	Reni Fantika	30	30 %	Tidak Tuntas
21.	Sri Ulina Ginting	60	60 %	Tidak Tuntas
22.	Simson Barus	35	35 %	Tidak Tuntas
23.	Susana Andriani	35	35 %	Tidak Tuntas
24.	Surani Ginting	45	45 %	Tidak Tuntas
25.	Wina Juni Artika	70	70 %	Tuntas

Lampiran 7

TABEL 6.
Portofolio Penilaian Siklus I Proses Hasil Belajar Lari Sprint Siswa Kelas X

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian					Jumlah skor	% keterca Paian
		Sikap start pada aba-aba "Bersedia"	Sikap start pada aba-aba "Siap"	Sikap start pada aba-aba "Ya"	Sikap saat berlari	Sikap saat melewati garis finis		
1	Agustina Sitanggung	3	2	3	2	1	11	55
2	Agustina Pinem	4	3	3	3	2	15	75
3	Aditia Pratama	4	2	3	3	2	14	70
4	Asmeidah	2	2	2	1	2	9	45
5	Bastra ambrosias	3	4	3	3	2	15	75
6	Bahagia Barus	3	2	2	3	2	12	60
7	Candra Evendi Sinaga	3	3	2	3	2	14	70
8	Elia Putra Ginting	3	3	3	3	3	15	75
9	Esteria ginting	2	2	2	3	2	11	55
10	Ernita Putri Simanungkalit	3	3	3	3	2	14	70
11	Fauziah	4	3	3	3	3	16	80
12	Giberna	3	3	3	3	2	14	70
13	Heben Ezer Tarigan	3	2	2	1	2	10	50
14	Ikuten Sembiring	2	2	2	2	1	9	45
15	Junelia Tianta Barus	4	3	3	2	3	15	75
16	Mespita S	2	2	3	4	3	14	70
17	Michael Misdad	3	3	3	3	2	14	70
18	Nurul Hanifa	4	4	3	2	3	16	80
19	Pita Sari Sitepu	3	4	2	2	3	14	70
20	Reni Fantika	2	2	2	1	2	9	45
21	Sri Ulina Ginting	4	3	3	3	2	15	75
22	Simson Barus	3	2	2	2	2	11	55
23	Susana Andriani	2	2	2	2	2	10	50
24	Surani Ginting	4	4	3	3	3	17	85
25	Wina Juni Artika	4	2	3	3	2	14	70
Jumlah		77	67	65	63	55	330	1640
Nilai Rata-rata		3.08	2.68	2.6	2.25	2.2	13.2	65.6

Mencari ketuntasan belajar siswa secara klasikal dengan rumus

$$PPK = \frac{M}{N} \times 100\%$$

$$PPK = \frac{16}{25} \times 100\% = 64\%$$

Keterangan:

Jumlah siswa = 25 siswa (100%)

Tuntas = 16 siswa (64%)

Tidak tuntas = 9 siswa (36%)

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 8

Tabel 7. Reduksi Nilai Tes Hasil Belajar Siklus I

No	Nama Siswa	Jumlah Skor	Nilai
1.	Agustina Sitanngang	11	55
2.	Agustina Pinem	15	75
3.	Aditia Pratama	16	80
4.	Asmeidah	9	45
5.	Bastra ambrosias	15	75
6.	Bahagia Barus	12	60
7.	Candra Evendi Sinaga	14	70
8.	Elia Putra Ginting	15	75
9.	Esteria ginting	11	55
10.	Ernita Putri Simanungkalit	14	70
11.	Fauziah	16	80
12.	Giberna	14	70
13.	Heben Ezer Tarigan	10	50
14.	Ikuten Sembiring	9	45
15.	Junelia Tianta Barus	15	75
16.	Mespita S	14	70
17.	Michael Misdat	14	70
18.	Nurul Hanifa	16	80
19.	Pita Sari Sitepu	14	70
20.	Reni Fantika	9	45
21.	Sri Ulina Ginting	15	75
22.	Simson Barus	11	55
23.	Susana Andriani	10	50
24.	Surani Ginting	17	85
25.	Wina Juni Artika	14	70
Jumlah		330	1640
Nilai Rata-rata		13.2	65.6

$$PPK = \frac{M}{N} \times 100\%$$

Lampiran 9

Tabel 8. Paparan Nilai Tes Hasil Belajar siklus I

NO	Nama Siswa	Nilai Hasil Belajar	Persentase Hasil Belajar	Keterangan
1.	Agustina Sitannggang	11	55 %	Tidak Tuntas
2.	Agustina Pinem	15	75 %	Tuntas
3.	Aditia Pratama	16	80 %	Tuntas
4.	Asmeidah	9	45 %	Tidak Tuntas
5.	Bastra ambrosias	15	75 %	Tuntas
6.	Bahagia Barus	12	60 %	Tidak Tuntas
7.	Candra Evendi Sinaga	14	70%	Tuntas
8.	Elia Putra Ginting	15	75 %	Tuntas
9.	Esteria ginting	11	55 %	Tidak Tuntas
10.	Ernita Putri Simanungkalit	14	70 %	Tuntas
11.	Fauziah	16	80 %	Tuntas
12.	Giberna	14	70 %	Tuntas
13.	Heben Ezer Tarigan	10	50 %	Tidak Tuntas
14.	Ikuten Sembiring	9	45 %	Tidak Tuntas
15.	Junelia Tianta Barus	15	75 %	Tuntas
16.	Mespita S	14	70 %	Tuntas
17.	Michael Misdat	14	70 %	Tuntas
18.	Nurul Hanifa	16	80 %	Tuntas
19.	Pita Sari Sitepu	14	70 %	Tuntas
20.	Reni Fantika	9	45 %	Tidak Tuntas
21.	Sri Ulina Ginting	15	75 %	Tuntas
22.	Simson Barus	11	55 %	Tidak Tuntas
23.	Susana Andriani	10	50 %	Tidak Tuntas
24.	Surani Ginting	17	85 %	Tuntas
25.	Wina Juni Artika	14	70 %	Tuntas

Tabel 9. Lembar Observasi Proses Pembelajaran (Siklus I)

No	Aspek Penilaian	Skor
1	Minat dan perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan	4
2	Keaktifan bertanya siswa dalam pembelajaran	3
3	Keaktifan siswa dalam latihan mandiri	2
4	Kemampuan siswa melakukan teknik yang diajarkan	3
Jumlah skor		12
Jumlah skor maksimum		16
Persentase		75%
Keterangan		Baik

Keterangan :

- 4 : Baik sekali
- 3 : Baik
- 2 : Cukup
- 1 : kurang

Lampiran 10

TABEL 10.
Portofolio Penilaian Siklus II Proses Hasil Belajar Lari Sprint Siswa Kelas X

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian					Jumlah skor	% ketercapaian
		Sikap start pada aba-aba "Bersedia"	Sikap start pada aba-aba "Siap"	Sikap start pada aba-aba "Ya"	Sikap saat berlari	Sikap saat melewati garis finis		
1	Agustina Sitanggang	3	4	4	3	3	17	85
2	Agustina Pinem	4	3	3	3	3	16	80
3	Aditia Pratama	4	3	3	3	2	15	75
4	Asmeidah	3	3	3	2	1	12	60
5	Bastra ambrosias	3	4	3	4	2	16	80
6	Bahagia Barus	3	2	3	3	3	14	70
7	Candra Evendi Sinaga	3	3	3	3	2	14	70
8	Elia Putra Ginting	3	4	3	4	3	17	85
9	Esteria ginting	4	4	2	3	2	15	75
10	Ernita Putri Simanungkalit	3	3	3	3	2	14	70
11	Fauziah	3	4	3	4	3	17	85
12	Giberna	3	3	3	3	2	14	70
13	Heben Ezer Tarigan	3	3	2	3	3	14	70
14	Ikuten Sembiring	3	3	3	3	2	14	70
15	Junelia Tianta Barus	4	3	3	2	3	15	75
16	Mespita S	3	2	3	3	3	14	70
17	Michael Misdat	3	3	3	3	2	14	70
18	Nurul Hanifa	4	3	3	2	3	15	75
19	Pita Sari Sitepu	3	4	2	2	3	14	70
20	Reni Fantika	3	3	2	3	3	14	70
21	Sri Ulina Ginting	3	3	3	3	2	14	70
22	Simson Barus	3	3	3	3	2	14	70
23	Susana Andriani	3	2	2	2	2	11	55
24	Surani Ginting	4	4	3	3	3	17	85
25	Wina Juni Artika	4	2	3	3	2	14	70
Jumlah		82	78	71	73	61	365	1825
Nilai Rata-rata		3,28	3,12	2,84	2,92	2,44	14,6	73

Mencari ketuntasan belajar siswa secara klasikal dengan rumus

$$PPK = \frac{M}{N} \times 100\%$$

$$PPK = \frac{23}{25} \times 100\% = 92\%$$

Keterangan:

Jumlah siswa = 25 siswa (100%)

Tuntas = 23 siswa (92%)

Tidak tuntas = 2 siswa (8%)

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY

Lampiran 11

Tabel 11. Reduksi Nilai Tes Hasil Belajar Siklus II

No	Nama Siswa	Jumlah Skor	Nilai
1.	Agustina Sitannggang	17	85
2.	Agustina Pinem	16	80
3.	Aditia Pratama	15	75
4.	Asmeidah	12	60
5.	Bastra ambrosias	16	80
6.	Bahagia Barus	14	70
7.	Candra Evendi Sinaga	14	70
8.	Elia Putra Ginting	17	85
9.	Esteria ginting	15	75
10.	Ernita Putri Simanungkalit	14	70
11.	Fauziah	17	85
12.	Giberna	14	70
13.	Heben Ezer Tarigan	14	70
14.	Ikuten Sembiring	14	70
15.	Junelia Tianta Barus	15	75
16.	Mespita S	14	70
17.	Michael Misdat	14	70
18.	Nurul Hanifa	15	75
19.	Pita Sari Sitepu	14	70
20.	Reni Fantika	14	70
21.	Sri Ulina Ginting	14	70
22.	Simson Barus	14	70
23.	Susana Andriani	11	55
24.	Surani Ginting	17	85
25.	Wina Juni Artika	14	70
Jumlah		365	1825
Nilai Rata-rata		14,6	73

Lampiran 12

Tabel 12. Paparan Nilai Tes Hasil Belajar siklus II

NO	Nama Siswa	Nilai Hasil Belajar	Persentase Hasil Belajar	Keterangan
1.	Agustina Sitannggang	17	85 %	Tuntas
2.	Agustina Pinem	16	80 %	Tuntas
3.	Aditia Pratama	15	75 %	Tuntas
4.	Asmeidah	12	60 %	Tidak Tuntas
5.	Bastra ambrosias	16	80 %	Tuntas
6.	Bahagia Barus	14	70 %	Tuntas
7.	Candra Evendi Sinaga	14	70 %	Tuntas
8.	Elia Putra Ginting	17	85 %	Tuntas
9.	Esteria ginting	15	75 %	Tuntas
10.	Ernita Putri Simanungkalit	14	70 %	Tuntas
11.	Fauziah	17	85 %	Tuntas
12.	Giberna	14	70 %	Tuntas
13.	Heben Ezer Tarigan	14	70 %	Tuntas
14.	Ikuten Sembiring	14	70 %	Tuntas
15.	Junelia Tianta Barus	15	75 %	Tuntas
16.	Mespita S	14	70 %	Tuntas
17.	Michael Misdat	14	70 %	Tuntas
18.	Nurul Hanifa	15	75 %	Tuntas
19.	Pita Sari Sitepu	14	70 %	Tuntas
20.	Reni Fantika	14	70 %	Tuntas
21.	Sri Ulina Ginting	14	70 %	Tuntas
22.	Simson Barus	14	70 %	Tuntas
23.	Susana Andriani	11	55 %	Tidak Tuntas
24.	Surani Ginting	17	85 %	Tuntas
25.	Wina Juni Artika	14	70 %	Tuntas

Tabel 13. Lembar Observasi Proses Pembelajaran (Siklus II)

No	Aspek Penilaian	Skor
1	Minat dan perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan	4
2	Keaktifan bertanya siswa dalam pembelajaran	3
3	Keaktifan siswa dalam latihan mandiri	3
4	Kemampuan siswa melakukan teknik yang diajarkan	4
Jumlah skor		14
Jumlah skor maksimum		16
Persentase		87,5%
Keterangan		Sangat Baik

Keterangan :

- 4 : Baik sekali
- 3 : Baik
- 2 : Cukup
- 1 : kurang

Lampiran 13

Tabel 14 Perbandingan Hasil Belajar

No	Nama Siswa	Tanpa Menggunakan Media Rintangan	Dengan Menggunakan Media Rintangan (Siklus I)	Dengan Menggunakan Media Rintangan (Siklus II)
1.	Agustina Sitannggang	40 %	55 %	85 %
2.	Agustina Pinem	70 %	75 %	80 %
3.	Aditia Pratama	45 %	80 %	75 %
4.	Asmeidah	35 %	45 %	60 %
5.	Bastra ambrosias	50 %	75 %	80 %
6.	Bahagia Barus	45 %	60 %	70 %
7.	Candra Evendi Sinaga	60 %	70 %	70 %
8.	Elia Putra Ginting	75 %	75 %	85 %
9.	Esteria ginting	55 %	55 %	75 %
10.	Ernita Putri Simanungkalit	55 %	70 %	70 %
11.	Fauziah	45 %	80 %	85 %
12.	Giberna	50 %	70 %	70 %
13.	Heben Ezer Tarigan	35 %	50 %	70 %
14.	Ikuten Sembiring	30 %	45 %	70 %
15.	Junelia Tianta Barus	75 %	75 %	75 %
16.	Mespita S	70 %	70 %	70 %
17.	Michael Misdat	40 %	70 %	70 %
18.	Nurul Hanifa	40 %	80 %	75 %
19.	Pita Sari Sitepu	50 %	70 %	70 %
20.	Reni Fantika	30 %	45 %	70 %
21.	Sri Ulina Ginting	60 %	75 %	70 %
22.	Simson Barus	35 %	55 %	70 %
23.	Susana Andriani	35 %	50 %	55 %
24.	Surani Ginting	45 %	85 %	85 %
25.	Wina Juni Artika	70 %	70 %	70 %
Jumlah		1240	1640	1825
Rata - rata		49,6	65,6	73
Persentase Ketuntasan		20%	64%	92%

Lampiran 14

SUSUNAN PANITIA PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti dibantu oleh beberapa rekan yang ikut membantu dalam penelitian ini, sehingga teknik pengambilan data dapat dilakukan dengan lancar sehingga mempermudah peneliti untuk pengambilan data.

PENANGGUNG JAWAB

: Karolius Barus

1. Penilaian Teknik Dasar lari *Sprint* dan Tes Lari Cepat

1. Karolius Barus : Sebagai ketua pelaksana
2. Jakarias Tarigan : Sebagai Anggota
3. Masmur Barus : Sebagai Anggota
4. Irfan pramana samosir : Sebagai Anggota
5. Darmanta Tarigan : Sebagai Anggota