

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN LARI CEPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3
LEMAHJAYA KECAMATAN WANADADI
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh :

JONI IRIANTE

X4709062

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2011

commit to user

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN LARI CEPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3
LEMAHJAYA KECAMATAN WANADADI
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Progran Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

commit to user

2011

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juni 2011

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Mulyono, MM.

NIP. 19510809 197611 1 001

Fadilah Umar, S.Pd.M.Or

NIP. 19720927 200212 1 001

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :
(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. H. Sunardi, M.Kes _____

Sekretaris : Sri Santosa Sabarini, S.Pd.M.Or. _____

Anggota I : Drs. Mulyono, M.M _____

Anggota II : Fadilah Umar, S.Pd.M.Or. _____

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Dekan,

Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatulloh, M.Pd.

NIP. 19600727 198702 1 001

commit to user

ABSTRAK

Joni Iriante. **PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI CEPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 3 LEMAHJAYA KECAMATAN WANADADI KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Kualitas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011, yang berjumlah 24 siswa terdiri dari 13 siswa putra dan 11 siswa putrid. Teknik pengumpulan data kuantitatif yang diperoleh dari subyek penelitian berupa data hasil belajar yang terdiri dari data penelitian unjuk kerja, penelitian sikap dan pemahaman konsep. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari kolaborator berupa data hasil observasi aktifitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

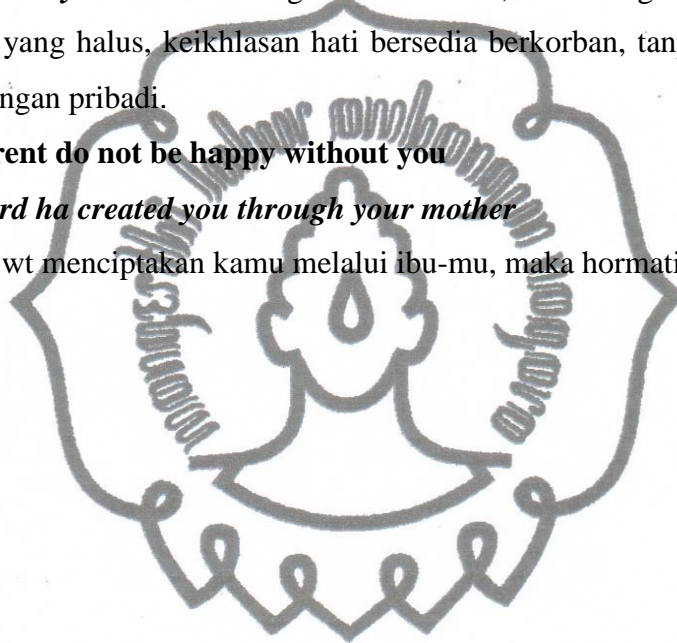
Dengan berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Kemampuan Lari Cepat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011”. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang sangat signifikan dari siklus I dan siklus II, penguasaan materi lari cepat, hasil prestasi/nilai lari cepat sebelum mendapatkan tindakan adalah 50% dari 24 siswa, 12 siswa mencapai ketuntasan dan 12 siswa belum tuntas, dengan nilai KKM 70. Pada siklus I penguasaan teknik lari cepat siswa dalam kategori tuntas 83,3% atau 4 siswa yang terdiri dari 1 siswa putra dan 3 siswa putri belum tuntas. Pada siklus II terjadi peningkatan prestasi dari peningkatan prosesntase penguasaan lari cepat sebesar 91,67% terdiri 2 siswa putrid yang

belum masuk kategori belum tuntas dan 22 siswa masuk kategori tuntas dari 24 siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011.



MOTTO

- ❖ Ojo Dumeh, *You Shall Not Preemptous*
- ❖ *A noble man can be identified by his fine behavior sincerity, and Generoussity* : ciri-ciri orang berbudi luhur, ialah tingkah laku dan budi bahasa yang halus, keikhlasan hati bersedia berkorban, tanpa mendahulukan kepentingan pribadi.
- ❖ **Oh Parent do not be happy without you**
- ❖ *The Lord ha created you through your mother*
- ❖ Allah Swt menciptakan kamu melalui ibu-mu, maka hormatilah ibu-mu



HALAMAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini saya persembahkan kepada :

SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan
Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara

Ibu kandung Sri Mulyati

Istri tercinta Sugiarti, S.Pd.MM

Anak-anakku tercinta (Laura Amalucy

Andreana, Octarina Merrydiant, Abdul

Aziiz Al Malik, Firdauzt Alamsyah)

Semua sahabat kelompok VIII

Teman-teman PPKHB UNS

Banjarnegara

Almamater UNS Surakarta

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Selama penulis menyelesaikan tugas akhir ini banyak menemui hambatan dan kesulitan, tetapi karena bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak akhirnya hambatan dan kesulitan tersebut dapat teratasi. Sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayattullah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. H. Sunardi, M.Kes. Penasehat Akademik dan Ketua Program Penjaskesrek, yang telah membantu dalam kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
3. Bapak Drs. H. Agus Margono, M.Kes. Ketua Jurusan POK, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dosen pembimbing kami bapak Drs. Mulyono, MM. dan Fadilah Umar, S.Pd.M.Or
5. Kepala Sekolah SD Negeri 3 Lemahjaya beserta Dewan Guru yang telah membantu saya dalam menyusun skripsi.
6. Semua rekan-rekan observer kelompok VIII dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Surakarta, Juni 2011

J.I

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengajuan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Abstrak	v
Motto	vi
Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Bab. I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
Bab. II Kajian Teori	5
A. Landasan Teori	5
1. Hasil Belajar Lari	5
a. Hakekat Belajar	5
b. Hasil Belajar	6
c. Hakekat Lari	8
d. Hakekat Kecepatan	8
e. Hakekat Lari Cepat	9
f. Hasil Belajar Lari Cepat	10
2. Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain	10

commit to user

a.	Pembelajaran	10
b.	Prinsip-prinsip Pembelajaran	10
c.	Hakekat Pembelajaran	11
d.	Penerapan Pendekatan Bermain	12
e.	Tujuan Pembelajaran Bermain	17
3.	Pendidikan Jasmani	18
a.	Hakekat Pendidikan Jasmani	18
B.	Kerangka Berfikir	19
C.	Hipotesis Tindakan	20
Bab. III	Metodologi Penelitian	21
A.	Setting Penelitian	21
1.	Waktu Penelitian	21
2.	Tempat Penelitian	21
3.	Siklus PTK	22
a.	Persiapan Penelitian PTK	21
B.	Subyek Penelitian	23
C.	Sumber Data	23
D.	Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
E.	Validasi Data	24
F.	Analisis Data	24
G.	Indikator Kinerja	24
H.	Prosedur Penelitian	24
1.	Gambaran Umum	24
a.	Menetapkan Masalah	25
b.	Perencanaan Tindakan	25
c.	Pelaksanaan Tindakan	25
d.	Pengamatan	25
e.	Refleksi	26
2.	Rincian Prosedur Penelitian	26
3.	Siklus I	26

commit to user

	a. Perencanaan	26
	b. Pelaksanaan	26
	c. Pengamatan	27
	d. Refleksi	28
	4. Siklus II	28
	a. Perencanaan	28
	b. Pelaksanaan	28
	c. Pengamatan	28
	d. Refleksi	29
Bab. IV	Hasil Penelitian dan Pembahasan	30
	A. Hasil Penelitian	30
	B. Pembahasan	34
	1. Deskripsi Temuan	34
	2. Refleksi	35
Bab. V	Penutup	36
	A. Kesimpulan	36
	B. Implikasi	36
	C. Saran	37
	Daftar Pustaka	38
	Daftar Lampiran	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jadwal Kegiatan PTK	21
2. Jadwal Rancangan Kegiatan PTK	21
3. Hasil Test Formatif Siswa Pada Teknik Dasar Lari Melalui Bentuk Bermain Siklus Awal, Siklus I dan Siklus II	31
4. Peningkatan Prestasi yang dicapai Siswa selama 2 Siklus	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. design Siklus PTK sebagai Prosedur Mikro	22
2. Diagram Batang Tentang Prosentase Belajar Teknik Dasar Lari dari Studi Awal, Siklus I dan Siklus II	32
3. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Studi Awal	33
4. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I	33
5. Diagram Jumlah Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I	40
2. RPP Siklus II	58
3. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran	75
4. Rekapitulasi Hasil Angket	78
5. Lembar Pengamatan	82
6. Hasil Pengamatan Siklus I	83
7. Alokasi Waktu Pembelajaran Lari Cepat	85
8. Hasil Pengamatan Siklus II	86
9. Daftar Nilai Siklus I	88
10. Daftar Nilai Siklus II	89
11. Pengajuan Judul	90
12. Validasi Proposal Skripsi PTK	91
13. Surat Ijin Penelitian	92
14. Surat Keterangan	93
15. Foto-foto Kegiatan	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan mengamanatkan agar “Kurikulum tingkat satuan pendidikan dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah/karakteristik daerah, sosial budaya masyarakat setempat, dan peserta didik“. (pasal 17 ayat 1). Sekolah dan komite sekolah mengembangkan kurikulum tingkat satuan pendidikan dan silabusnya berdasarkan kerangka dasar kurikulum dan standar kompetensi lulusan dibawah supervise Dinas Pendidikan Kabupaten yang bertanggung jawab di bidang pendidikan SD, SMP, SMA dan SMK dan Departemen yang menangani dibidang MI, MTs, MA dan MAK (pasal 17 ayat 2).

Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mengacu pada standar nasional pendidikan untuk menjamin pencapaian tujuan pendidikan nasional. Standar Nasional Pendidikan terdiri dari standar isi, standar proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan. Sebagai acuan utama adalah Peraturan Menteri Nomor 22 Tahun 2006 tentang standar isi, Peraturan Menteri Nomor 23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan, dan Peraturan Menteri Nomor 24 tahun 2006 tentang pelaksanaan Permen Nomor 22 dan 23 tersebut.

Salah satu tujuan pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, ahklak mulia, dan keterampilan untuk hidup mandiri, serta mengikuti pendidikan lebih lanjut. Pendidikan jasmani sebagai salah satu materi pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olahraga yang terpilih, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan menyeluruh yang menggunakan aktifitas fisik dengan permainan dan olahraga sebagai alatnya “ (Rusli Lutan, 2001:22). Dengan demikian dapat diduga bahwa tujuannya bukan sekedar pencapaian yang bersifat fisik semata, akan tetapi juga melibatkan aktifitas psikis. Oleh karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dikembangkan lebih optimal sehingga peserta didik lebih inovatif, terampil, kreatif, memiliki kesehatan jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia.

Menurut pengamatan penulis sekaligus sebagai guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 3 Lemahjaya, minat siswa terhadap pembelajaran atletik khususnya lari cepat masih sangat kurang. Siswa cenderung memilih pembelajaran permainan atau cabang lainnya dari pada pembelajaran atletik. Hal ini menjadi tantangan bagi peneliti, bagaimana agar pembelajaran atletik diminati oleh siswa. Keberhasilan pembelajaran ditujukan dengan dikuasanya materi pembelajaran oleh siswa. Ketika peneliti melakukan tes formatif mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi nomor lari pada siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Hanya 12 siswa saja dari 24 siswa yang mencapai tingkat penguasaan materi 50 % keatas. Ini membuktikan rendahnya tingkat penyerapan materi yang diajarkan. Jika kondisi ini dibiarkan jelas akan berdampak buruk bagi siswa dalam proses dan hasil belajar selanjutnya. Sadar akan keadaan tersebut, peneliti mencoba melakukan upaya peningkatan pembelajaran lari dengan metode bermain.

Pada umumnya siswa-siswa di SD, dalam melakukan lari langkah-langkah kakinya masih kurang baik, sehingga hasil yang dicapai kurang optimal. Secara umum dapat dikemukakan bahwa, unsur utama penyebab kurangnya pencapaian kecepatan lari pada siswa adalah langkahnya kurang panjang dan cepat. Faktor penyebabnya adalah kurangnya *power* otot tungkai yang dimiliki dan kurang baiknya teknik langkah yang digunakan.

Selain teknik langkah, juga harus memiliki kemampuan teknik *start* dan masuk *finish* yang baik. Dalam upaya meningkatkan teknik dasar lari, perlu memperhatikan faktor-faktor dasar penyebabnya. Pada umumnya, kekurangan yang dimiliki siswa pada saat lari yaitu teknik langkahnya yang kurang baik dan kekuatan tungkai kurang mendukung. Kekuatan (*power*) tungkai dan teknik langkah yang kurang baik menyebabkan langkah menjadi pendek dan kurang cepat, sehingga kecepatan lari yang dicapai menjadi kurang optimal. Keadaan tersebut perlu langkah pemecahan. Salah satu langkah pemecahan yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki teknik langkah dan meningkatkan kecepatan serta panjang langkah.

Salah satu masalah menarik dalam peningkatan teknik dasar lari adalah menyangkut metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai.

Guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik dasar lari dapat dilakukan dengan bentuk permainan yang mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lari. Bentuk pembelajaran seperti ini dapat disebut pembelajaran dengan metode tidak langsung. Salah satu bentuk pembelajaran secara tidak langsung adalah metode bermain.

B. Rumusan Masalah

“Apakah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari cepat dengan penerapan pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah : kemampuan lari cepat

1. Dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa khususnya materi lari cepat SD Negeri 3 Lemahjaya.
2. Dapat membantu guru memperbaiki kinerjanya sehingga dapat berkembang secara professional serta dapat meningkatkan percaya diri.
3. Membantu sekolah untuk berkembang karena adanya peningkatan kemampuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hasil Belajar lari Cepat

a. Hakikat Belajar

Proses belajar adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Richey (2008:88) arti “Kata belajar ada dua makna, yaitu : a) Proses penguasaan pengetahuan atau keterampilan baru, b) Pengetahuan atau keterampilan yang dikuasai melalui pembelajaran atau belajar “. Menurut Cronbach yang dikutip oleh Mulyasa (2000:46) menyatakan bahwa “Belajar itu ditunjukkan oleh adanya perubahan tingkah laku, perubahan perbuatan sebagai hasil dari pengalaman”.

Menurut Fontana yang dikutip Udin S Winataputra (2008:81) bahwa “Belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman”. Proses belajar akan terjadi apabila peserta didik melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada dilingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktivitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktivitas. Perubahan sebagai prestasi belajar biasanya merupakan peningkatan, menjadi lebih baik. Dari beberapa pengertian belajar yang telah dikemukakan terdapat beberapa rumusan yang berbeda, tetapi secara umum dapat didefinisikan bahwa “Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku melalui proses latihan, pengamatan dan percobaan“. Perubahan tersebut dapat terjadi dalam suatu laboratorium, kelas maupun dalam lingkungan lain.

Belajar dan pembelajaran merupakan dua konsep yang berkaitan erat. Gagne, Briggs dan Wanger dalam Udin S Winataputra (2008:19) menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang

untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa“. Pada dasarnya lingkungan bukan hanya tempat melakukan pengajaran, tetapi juga termasuk metode-metode, media dan peralatan yang diperlukan untuk menyampaikan informasi dan pedoman peserta didik untuk belajar. Susunan informasi dan lingkungan biasanya menjadi tanggung jawab guru dan pembuat kebijakan pendidikan. Pemilihan strategi dalam pembelajaran tergantung pada lingkungan yaitu metode-metode, media, peralatan dan fasilitas, serta cara bagaimana informasi tersebut terkumpul dan digunakan. Peran pengajar atau guru sangat penting dalam proses perencanaan pembelajaran, dengan bekerja sama dengan sesama guru dan ahli media untuk memasukkan ke dalam proses pembelajaran agar dapat meningkatkan hasil belajarnya.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S. Winataputra (1995:2) “Pembelajaran adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan“. Pendapat Lindgren dikutip oleh Toeti Soekanto dan Udin S. Winataputra (1997:52), bahwa “Dilingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu :

- a. Peserta didik, sebab tanpa peserta didik tidak terjadi proses belajar
- b. Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh peserta didik pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru/pelatih untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh peserta didik untuk mempelajarinya.
- c. Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

b. Hasil Belajar

Benyamin S Bloom dalam Saefudin Azwar (1998:8) membagi “Kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan *Kognitif*, *Affektif*, dan *Psikomotor*“. Prestasi belajar atau hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu. Saefudin Azwar (2000:9) secara implisit menyebutkan bahwa “Prestasi belajar adalah peforma maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan“. Selain itu prestasi belajar adalah merupakan hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Prestasi belajar merupakan cermin hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain.

Belajar yang efektif dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Untuk meningkatkan prestasi belajar, perlu diperhatikan kondisi internal dan kondisi eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri peserta didik, misalnya : kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada diluar diri peserta didik, misalnya : ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana yang memadai. Winkel (1996:266) mengemukakan bahwa “Prestasi belajar merupakan bukti keberhasilan yang telah dicapai oleh seseorang”. Menurut Arif Gunarso (1993:32) “Prestasi belajar adalah hasil maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar“.

Jadi prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap peserta didik pada periode tertentu. Pengertian ini dapat dikaitkan dengan pendidikan. Prestasi belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor *Kognitif*, *Affektif*, dan *Psikomotor* setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument tes atau instrument yang relevan. Sehubungan dengan hasil belajar yang harus dicapai oleh peserta didik dalam proses pembelajaran, Robert M Gagne (1988:126-131) mengemukakan beberapa hasil belajar, diantaranya :

1. ***Discrimination*** (diskriminasi), kemampuan para peserta didik untuk melihat, mendengar atau merasakan perbedaan antara stimulus.
2. ***Concrete Concept*** (konsep konkret), konsep ini menyiapkan para peserta didik agar mampu untuk mengidentifikasi satu atau lebih contoh-contoh mengenai konsep.
3. ***Defined Concept*** (identifikasi konsep), adalah satu aturan yang beberapa obyek atau peristiwa. Melalui aturan ini kita mengartikan suatu definisi yang mengekspresikan hubungan antara atribut konsep dan fungsinya.
4. ***Rule*** (pola/aturan), adalah kemampuan internal peserta didik yang menentukan tingkah laku seseorang dan menampilkan demonstrasi suatu hubungan pada situasi kelas.
5. ***Problem Solving*** (pemecahan masalah), adalah suatu kondisi dimana para peserta didik dihadapkan pada pilihan-pilihan dan penggunaan aturan-aturan untuk menentukan suatu solusi pada situasi tertentu, alternatif-

alternatif dan kendala-kendalanya. Problem Solving merupakan sebagian keterampilan dalam proses pembelajaran yang merupakan ekspresi dari kemampuan para peserta didik untuk menghubungkan antara aturan-aturan dan konsep.

6. **Cognitif Strategy** (strategi kognitif). Strategi ini terdiri dari beberapa tipe, yaitu : *Control Attending, Encoding, Retrieval, dan Problem Solving*.
7. **Verbal Information** (informasi verbal). Informasi verbal menunjukkan informasi berupa : nama, kenyataan-kenyataan, proposisi yang dapat dinyatakan secara verbal. *Verbal Information* juga disebut sebagai *Declarative Knowledge*.
8. **Motor Skills** (keterampilan motorik). Adalah keterampilan-keterampilan yang diharapkan dikuasai oleh peserta didik selama proses pembelajaran. Keterampilan motorik biasanya berupa performa/unjuk kerja yang dapat diamati kemampuannya ketika digunakan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan yang hubungannya dengan aktivitas.
9. **Attitude** (sikap), dalam hal ini sikap dapat dipandang sebagai suatu skema triadik (*triadic sceme*), yang dimaksud bahwa sikap merupakan konselasi komponen kognitif, affektif dan psikomotor yang saling berinteraksi untuk memahami, merasakan dan berperilaku terhadap suatu obyek.

c. Hakikat Lari

“Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah“. (Djumidar, 1998).

d. Hakekat Kecepatan

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang sesuai. Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang-cabang olahraga seperti nomor *sprint* dan olahraga lainnya. “Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu“. (Hamid Syahnoer, 1996:54) dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam waktu *sprint*, kecepatan

larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan, waktu reaksi (*reaction time*) dan fleksibilitas (Wilmore. 1977). Jadi berlatih menggabungkan kecepatan harus pula dilatih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya dan tidak hanya berlatih kecepatan saja.

e. Hakikat Lari Cepat

“Lari cepat suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*)“. (Yudha M. Saputra, 2001:39), yang dimaksud dengan “Lari cepat menurut (Soegito, 1993) adalah gerakan maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin“.

Unsur-unsur yang diperlukan dalam prestasi lari cepat (Soegito, 1993) adalah :

1. **Kecepatan** (*speed*)
2. **Kekuatan** (*strength*)
3. **Tenaga** (*power*)

Secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari cepat adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik. Unsur yang penting yang harus diperhatikan dalam lari yaitu teknik gerakan lari cepat.

Lari cepat merupakan gerakan maju ke depan dari seluruh tubuh, ada saat melayang di udara. Lari cepat (*sprint*) sering disebut juga lari jarak pendek. Yang dimaksud dengan “Lari cepat (*sprint*) menurut (Soegito, 1993:8) adalah gerak maju kedepan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-sesingkatnya“. “Lari jarak pendek adalah salah satu cara lari dimana pelari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh“ (Rumini 2004:19).

Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama, akan tetapi berhubung adanya pembagian jarak yang ditempuh, maka dalam pelaksanaannya juga terdapat perbedaan sekalipun itu kecil.

f. Hasil Belajar Lari Cepat

Hasil belajar lari cepat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil dari proses belajar yang merupakan kemampuan melakukan lari cepat.

2. Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain

a. Pembelajaran

“Belajar dan pembelajaran merupakan dua konsep yang berkaitan erat“. Menurut Spears (1995:94) bahwa “Belajar itu mencakup berbagai macam perbuatan mulai dari mengamati, membaca, meniru, mencoba sampai mendengarkan untuk mencapai suatu jalan“. “Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana di kutip Udin S. Winatapura (1995:2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan“.

b. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution yang dikutip H.J. Gino dkk (1998:51) bahwa “Perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organism atau pribadi seseorang”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2006:30) bahwa “Sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya :

- 1) Berpusat pada siswa
- 2) Belajar dengan melakukan
- 3) Mengembangkan kemampuan sosial
- 4) Mengembangkan keingintahuan, imajinasi dan fitrah

- 5) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah
- 6) Mengembangkan kreatifitas siswa
- 7) Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
- 8) Menumbuhkan kesadaran sebagai warga Negara yang baik
- 9) Belajar sepanjang hayat

Prinsip-prinsip pembelajaran tersebut sangat penting untuk diperhatikan oleh seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran yang didasarkan pada prinsip-prinsip belajar yang benar, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

c. Hakekat Pendekatan

Pendekatan dalam pembelajaran merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran yang dapat memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang ditetapkan. Menurut Dick dan Carey (1990:1). "Strategi pembelajaran adalah suatu pendekatan dalam mengelola secara sistematis kegiatan pembelajaran sehingga sasaran didik mencapai isi pelajaran atau mencapai tujuan seperti yang diharapkan".

Pendapat lain dikemukakan bahwa "Strategi pembelajaran adalah spesifikasi untuk menyeleksi serta mengurutkan peristiwa belajar atau kegiatan pembelajaran dalam suatu pelajaran". (Barbara B. Seels dan Rita C. Rice, 1994:34). Salah satu komponen utama pada proses pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran yang berfungsi sebagai cara dalam penyajian isi pembelajaran atau merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran guna memberikan kemudahan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan yang ditetapkan.

Dari pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran atau pendekatan pembelajaran adalah teknik mengelola kegiatan pembelajaran secara sistematis melalui proses menyeleksi serta mengurutkan peristiwa belajar sehingga sasaran didik dapat mencapai isi pelajaran atau mencapai tujuan seperti yang diharapkan.

Pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk menyajikan tugas-tugas ajar yang pada dasarnya berupa kerja fisik dan keterampilan. Dalam hal ini guru Pendidikan

Jasmani perlu mempertimbangkan pendekatan pembelajaran yang paling tepat sehingga keterampilan itu dapat dikuasai dalam waktu yang tidak terlalu lama. Menurut Rusli Lutan, dkk (2002:2), bahwa “Pendekatan dalam pendidikan jasmani ada 2 yaitu : Gaya yang berpusat pada guru (gaya komando) dan Gaya yang berpusat pada peserta didik (gaya eksplorasi)”.

Untuk memilih pendekatan atau memilih teknik mengajar yang tepat Hergenhan dan Olson yang dikutip Sutarno (2003:25) memberikan kriteria bahwa “Teknik mengajar yang baik adalah teknik mengajar yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran secara paling efektif dan efisien“. Guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan pembelajaran yang dapat memotivasi peserta didik untuk berlatih, bergembira, menikmati proses pembelajaran serta dapat meningkatkan hasil belajar.

d. Penerapan Pendekatan Bermain

Penerapan pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran lari cepat yang dikemas dalam konsep bermain dalam bentuk permainan yang bervariasi yang selalu diubah-ubah sehingga dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar lari cepat.

Menurut John Dewey dalam Soetoto Pontjopoetro (2004:13), berpendapat bahwa, “Bermain adalah suatu pandangan atau sikap hidup yang dapat dilakukan dalam segala situasi“. Bermain merupakan bentuk aktivitas permainan. Permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi setiap orang, terutama bagi anak-anak yang karakteristiknya adalah bermain. Rusli Lutan (1991:4) memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut, ”Permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa ada paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan“. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang.

Seorang guru Pendidikan Jasmani harus mengetahui karakteristik siswa, apabila siswa usia Sekolah Dasar, agar apa yang diberikan tidak salah. Menurut Elizabeth B. Hurlock (1991:159-160), “Bahwa anak-anak usia sekolah dasar bermain dianggap sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, sehingga anak didorong untuk bermain, tanpa memperdulikan status sosial ekonomi keluarga mereka“. Selanjutnya Abdul Kadir Ateng (1992:116) berpendapat bahwa “Pembelajaran Pendidikan Jasmani disekolah dasar khususnya kelas I dan II, yang paling tepat adalah bermain“. Hal ini dikuatkan oleh Ki Hajar Dewantara (1977:256) “Bahwa anak-anak usia sekolah dasar pada umumnya sangat menyukai bentuk-bentuk permainan, bahkan apabila anak tidak tidur atau tidak melakukan aktivitas lainnya, maka anak selalu bermain-main dengan temannya“.

Telah dikemukakan (Cowell dan Hazelton, 1956:146) “Bahwa untuk membawa anak kepada tujuan pendidikan secara umum dan pendidikan secara khusus, maka perlu adanya usia peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral yang optimal“. Selanjutnya dinyatakan bahwa untuk memperoleh peningkatan tersebut, maka anak perlu dibantu dengan permainan atau bermain. Hal ini karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan, moral dan spiritual lewat bermain jujur, sopan, dan berjiwa olahraga.

Sukintaka (1992:2) berpendapat bahwa “Bermain merupakan peristiwa atau kegiatan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh“. Sedangkan Bruner (Elizabeth B. Hurlock, 1991:121) berpendapat bahwa “Bermain pada masa anak-anak merupakan kegiatan pokok pada masa anak-anak tersebut, dan bermain merupakan sarana untuk improvisasi dan kombinasi melalui kendali-kendali budaya menggantikan sifat anak yang dikuasai oleh dorongan-dorongan kekanak-kanakan“.

Perlu dipahami dan dimengerti, setiap metode pembelajarn tentu memiliki ciri tersendiri. Demikian juga metode pembelajaran bermain juga

memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (1999:74-75) mengemukakan mengenai ciri-ciri bermain sebagai berikut :

1. Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan suka rela.
2. Permainan bukanlah kehidupan “bias” atau yang “nyata”. Karena itu bila diamati secara seksama perilaku anak selama permainan, mereka berbuat berpura-pura atau tidak sungguhan.
3. Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan ditempat tertentu. Bertalian dengan syarat diatas, permainan memerlukan peraturan.
4. Permainan memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu, dan tak berkaitan dengan perolehan keuntungan material.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan sebagai kegiatan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan terikat pada peraturan tertentu yang harus dipatuhi bersama.

Bermain dapat digunakan sebagai alat untuk pembelajaran lari, khususnya di Sekolah Dasar. Penyajian pelajaran di SD perlu kreatifitas guru, agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Berkaitan dengan pemberian pelajaran di SD. Depdikbud (1993:4) mengemukakan bahwa, “Cara pelaksanaannya dapat dengan pembelajaran, menirukan, permainan, perlombaan, pertandingan, dan atau tes. Sedangkan pengertian pendekatan permainan,” menurut Wahjoedi (1999:121) adalah ”Pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan“.

Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran lari untuk siswa di Sekolah Dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan, menirukan atau perlombaan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari dapat berupa perlombaan. Bentuk permainan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan dapat disebut agon. Rusli Lutan (1991:5) menyatakan bahwa “Agon merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau

perlombaan”. Bentuk permainan dan perlombaan untuk pembelajaran teknik lari, khususnya bagi siswa SD, menurut Aip Syarifuddin (1992:55) antara lain adalah :

1. Lari dalam bentuk permainan hijau-hitam.
2. Lari bolak-balik memindahkan benda
3. Lari melewati bangku-bangku pendek (bangku swedia jika ada).
4. Lari sambil menggendong temannya secara bergantian.
5. Lari dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut atau paha.
6. Lari menirukan binatang (kijang)
7. Lari sambil melompat-lompat dengan langkah panjang.
8. Lari pada lubang-lubang ban sepeda motor bekas atau simpai.

Sedangkan bentuk bermain yang dapat digunakan melatih kecepatan menurut Soetoto Pontjopoetro, dkk (2004) diantaranya adalah :

1. Ambil balok dari lingkaran tengah
2. Mengibarkan sapu tangan
3. Main gobak sodor
4. Main cepat dapat
5. Memindahkan balok ke sana ke sini
6. Lari melewati lorong

Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilakukan pada penelitian ini dalam bentuk lomba atau kompetisi. Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek langsung. Dan cara berlari jarak pendek yang benar. Bagi siswa Sekolah Dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan-aturan yang dapat dipahami oleh anak sehingga mereka dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu siswa perlu ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat

ditumbuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Sugiyanto (1998:330) mengemukakan bahwa “Mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara pelajar“. Dengan adanya suasana kompetitif, pelajar akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bias lebih baik dari teman-teman yang lain.

Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuhkan kembangkan sikap disiplin, saling menghargai dan bertanggung jawab dalam mentaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan memotivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa. Kreativitas, inisiatif, kemampuan siswa untuk berfikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan sangat dituntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran lari dengan metode bermain, mempunyai beberapa kelebihan antara lain :

1. Hasrat gerak siswa terpengaruh sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi belajar meningkat.
2. Dengan permainan berarti siswa aktif gerak sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Dapat merangsang kemampuan berfikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan

4. Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses pembelajaran.

e. Tujuan Pembelajaran Bermain

Perlu diketahui, bahwa ada pemilihan antara filsafat pendidikan dan tujuan pendidikan. Meski tujuan pendidikan itu merupakan penjabaran dari filsafat pendidikan dan filsafat pendidikan sangat dijiwai oleh filsafat Negara. Pendidikan dapat dikatakan baik bila pendidikan itu dapat memberi kesempatan berkembangnya suatu aspek pribadi manusia, atau dengan kata lain rumusan tujuan itu berisikan pengembangan aspek pribadi manusia.

Winarno Surachmad (1976:24) mengutarakan bahwa “Mengajar merupakan peristiwa yang terkait oleh tujuan, terarah kepada tujuan, dan dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan”.

Oleh sebab itu seorang harus benar-benar memahami tujuan pendidikan, sehingga guru tersebut mampu menentukan langkah-langkah yang tepat sehingga pencapaian tujuan akan lebih terjamin.

Tujuan pendidikan dalam suatu Negara harus berjiwa dan berazas filsafat Negara. Tujuan Pendidikan Nasional dapat dipelajari dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989, (tentang Pendidikan Nasional tercantum dalam Bab II Pasal 4). Tujuan Pendidikan Nasional ini sifatnya masih sangat umum dan tidak operasional sehingga masih sulit untuk dilaksanakan, dan dalam penilaian pun menjadi tidak jelas juga. Untuk operasionalisasi, maka seorang guru harus mengadakan pendekatan melalui hirarki tujuan. Adapun hirarki atau kategorisasi tujuan pendidikan itu dapat diutarakan sebagai berikut : tujuan pendidikan nasional, tujuan intruksional, tujuan kurikuler, tujuan intruksional umum atau sasaran belajar umum, dan tujuan intruksional khusus atau sasaran belajar khusus. Tujuan Pendidikan Nasional sampai pada tujuan intruksional umum sudah tercantum dalam GBPP, untuk tujuan intruksional khusus disusun oleh para guru, dengan mengkaitkan antara intruksional khusus dengan keadaan yang diketahuinya, sehingga pengajaran itu akan benar-benar operasional dan

bermakna. Rumusan itu harus mengacu pada prinsip ABCD, ialah A = *audience* = khalayak atau murid, B = *behavior* = perbuatan atau laku, C = *condition* = kondisi, syarat, D = *degree* = derajat atau tingkat. Dengan sendirinya tidak boleh dilupakan tujuan yang di atasnya, tujuan Pendidikan Jasmani, tujuan pendidikan dan peranan bermain dalam pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani.

3. Pendidikan Jasmani

a. Hakekat Pendidikan Jasmani

Rusli Lutan (2002:1) menjelaskan bahwa "Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan". Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui proses pengajaran diharapkan terjadi perubahan perilaku pada anak didik. Dalam Sukintaka (2001:1-2) dijelaskan ada beberapa definisi pendidikan jasmani, diantaranya :

- a. Rijsdorp (1971) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pergaulan pedagogic dalam gerak dan kebugaran
- b. C.A Bucher (1960) member batasan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, social, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani.
- c. Annarino, Cowell, dan Hazelton (1980) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, psikomotor, affektif, dan kognitif.
- d. Gabbard, Le Blanc, dan Lowy (1987) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan dalam ranah psikomotor, affektif, dan kognitif.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan secara umum yang dirumuskan dalam ranah kognitif, affektif, dan psikomotor antara lain perkembangan kebugaran jasmani, mental, social, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani.

Adapun ruang lingkup pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk jenjang SD/MI adalah sebagai berikut :

- a. Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulasi, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis, tenis meja, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi : mekanika disikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh, serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
Aktivitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam *aerobic*, serta aktivitas lainnya.

B. Kerangka Berfikir

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatar belakangi dari hasil ulangan harian Tahun Ajaran 2010/2011 peserta didik kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, masih rendah pada materi teknik dasar lari cepat. Yaitu hanya 6 siswa dari 24 peserta didik yang mampu mencapai batas nilai ketuntasan belajar minimal yang ditetapkan yaitu 70. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan metode yang berbeda dari sebelumnya. Yaitu pembelajaran lari cepat menggunakan bermain orang kaya dan perampok. Melalui metode bermain siswa mengalamisuasan kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diduga melalui pendekatan metode bermain hasil belajar lari cepat siswa meningkat.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir tersebut diatas diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut : “Melalui penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada peserta didik kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara”.



BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Setting Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dari bulan Maret 2011 dan selesai penyusunan laporan pada bulan Mei 2011. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2011 karena sesuai dengan program semester, materi pembelajaran lari cepat kelas V dilaksanakan bulan Maret 2011. Secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Table 1. Jadwal Kegiatan Penelitian Tindakan Kelas

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	Maret 2011	Perencanaan	
		Pembuatan Proposal	
		Penyusunan Instrumen	
2.	Maret 2011	Pelaksanaan Tindakan Kelas	
3.	April 2011	Pengumpulan Data	
4.	Mei 2011	Penyusunan Laporan Penelitian	

Table 2. Jadwal Rencana Kegiatan PTK

Kegiatan pokok PTK	Sesi Ke					
	1	2	3	4	5	6
○ Siklus I Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan Refleksi						
○ Siklus II Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan Refleksi						

2. Tempat Penelitian

Lokasi Penelitian adalah di SD Negeri 3 Lemahjaya, Kabupaten Banjarnegara pada semester genap Tahun Pelajaran 2010/2011. Kelas V dijadikan subjek penelitian karena hasil belajar lari cepat kelas ini.

3. Siklus PTK

Penelitian tindakan kelas , (PTK) ini direncanakan dalam 2 siklus untuk meningkatkan hasil lari cepat 40 m (*Sprint*) dalam penjasorkes.

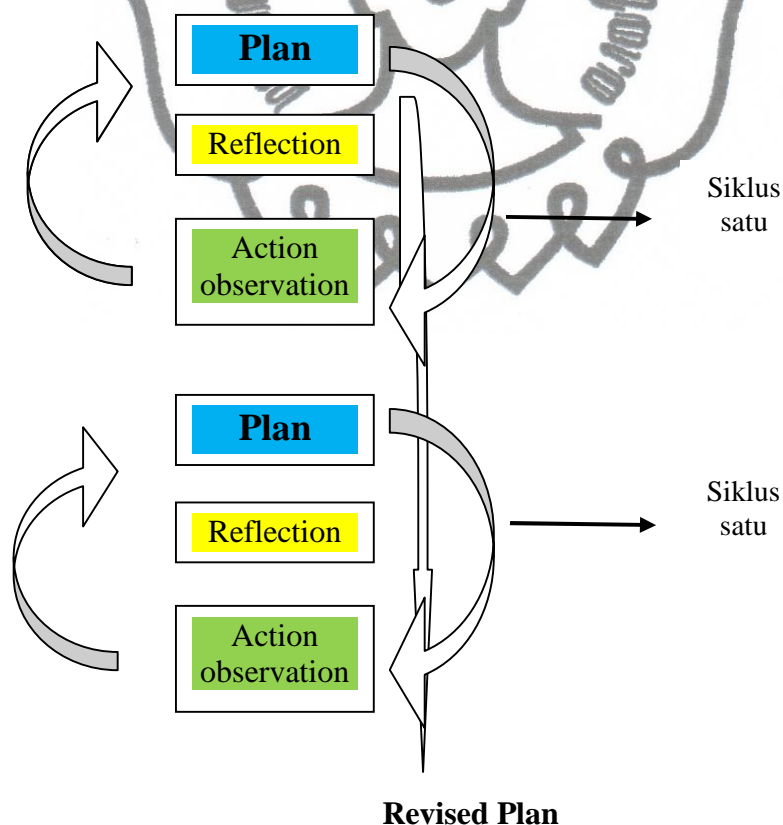
a. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan di buat berbagai input instrument yang akan dikenakan untuk memberikan pakan dalam (PTK), yaitu :

- 1) Rencana pelaksanaan dalam pembelajaran.

Dengan kompetensi dasar mempraktekan lari cepat 40 m.

- 2) Perangkat pembelajaran yang berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist dan lembar evaluasi.
- 3) Dalam persiapan siswa juga di urutkan sesuai absen.



Gambar 1. Desain Siklus PTK sebagai Prosedur Mikro
commit to user

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara. Penelitian dilakukan secara berkolaborasi dengan guru Pendidikan Jasmani yang ada di Kecamatan Punggelan dan Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara. Penelitian dilakukan dengan wawancara terhadap siswa dan guru, pengamat, untuk mencapai hasil yang maksimal. Alasan pengambilan subyek penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas V sudah diberikan materi pembelajaran lari cepat yang berjumlah 24 siswa.
2. Semua siswa dilibatkan dalam semua permainan pada pembelajaran lari cepat.

C. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subyek penelitian berupa data hasil belajar yang terdiri dari data penelitian unjuk kerja, penilaian sikap dan data pemahaman konsep. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari kolabolator berupa data hasil observasi tentang aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan teknik :

- a. Teknik tes, berupa tes perbuatan digunakan untuk mengumpulkan hasil belajar lari cepat.
- b. Teknik non tes, yaitu berupa pengamatan aktifitas peserta didik selama aktifitas belajar berlangsung.

2. Alat Pengumpulan Data

- a. Format tes hasil belajar dilakukan dengan validitas isi.
- b. Lembar pengamatan belajar

E. Validitas Data

1. Validitas tes hasil belajar dilakukan dengan validitas isi.
2. Proses pembelajaran divalidasi melalui triangulasi metode dan triangulasi sumber.

F. Analisis Data

Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I dan siklus II.

G. Indikator Kinerja

Setelah dilakukan tindakan, diharapkan nilai rata-rata prestasi belajar lari cepat peserta didik SD Negeri 3 Lemahjaya lebih besar atau sama dengan nilai ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan yaitu 70.

H. Prosedur Kinerja

1. Gambaran Umum

Menurut model Kemmis dan Mc Taggart yang dikutip Mulyono (2000:10) Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mencakup empat langkah yaitu : (1) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan : (2) Melaksanakan tindakan kelas dan pengamatan atau monitoring : (3) Refleksi hasil pengamatan : dan (4) Perubahan atau revisi perencanaan untuk pengembangan selanjutnya. Keempat langkah tersebut membentuk siklus yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan tingkat keberhasilan penanganan masalah yang telah dipilih untuk diatasi. Perkembangan kompleksitas, ruang lingkup, dan intensitas dapat berkembang sedemikian rupa sehingga siklus demi siklus berulang sampai masalah terpecahkan dengan memuaskan. Tidak jarang pemecahan suatu masalah menuntun peneliti ke permasalahan lain yang masih erat terkait atau justru memunculkan masalah baru yang justru semakin menantang untuk dipecahkan. Jangka waktu siklus beserta langkah-langkahnya sangat

tergantung pada konteks dan setting permasalahan, bisa dalam bilangan hari, minggu atau bahkan semester atau tahun. Secara keseluruhan rancangan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut

a. Menetapkan Masalah

Melalui diskusi atau sharing gagasan penelitian masalah yang ditetapkan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), sebagaimana telah dikemukakan dalam BAB I laporan ini. Pemilihan masalah terfokus pada pendekatan pembelajaran lari cepat dan hubungannya dengan hasil belajar.

b. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan ini, seperti halnya dalam mengidentifikasi masalah, peneliti menggali alternatif tindakan yang mungkin dapat dilakukan terhadap masalah yang dihadapi. Cara yang dilakukan yaitu dengan melakukan *sharing ideas* dengan rekan sejawat guru Penjasorkes sehingga tercatat sejumlah alternatif tindakan. Tahap berikutnya adalah menetapkan pilihan tindakan dari beberapa alternatif yang telah diidentifikasi. Dalam menetapkan tindakan, disamping berdasar pada teori yang relevan juga berdasarkan pendapat rekan sejawat guru Penjasorkes.

c. Pelaksanaan Tindakan.

Keseluruhan tindakan yang dilakukan dalam PTK ini ditujukan untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran lari cepat khususnya penerapan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar. Untuk itu peneliti menetapkan beberapa jenis tindakan yang realisasinya diwujudkan dalam dua siklus.

d. Pengamatan

Pada saat peneliti melaksanakan proses pembelajaran seperti yang telah direncanakan, rekan sejawat dibantu oleh satu guru pamong sebagai kolaborator mencatat hal-hal penting yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung menggunakan lembar observasi yang telah disediakan. Setelah proses pembelajaran selesai, peneliti dan kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi/sharing ideas membahas kegiatan

yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan tersebut dievaluasi kelemahan dan kelebihan jalannya proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan selanjutnya.

e. Refleksi

Hasil evaluasi setelah melaksanakan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan selanjutnya. Langkah ketiga (c) hingga ke enam (f) dalam penelitian ini, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi yang membentuk suatu siklus berlangsung tiga kali dalam PTK ini.

2. Rincian Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang meliputi butir-butir perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi akan diuraikan sesuai dengan siklusnya masing-masing. Pendiskripsian dimaksudkan agar dapat diperoleh gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang pelaksanaan PTK ini. Seperti diuraikan dalam penelitian ini terdapat dua siklus yang rincian penjelasannya adalah sebagai berikut :

3. Siklus I

Pada perlakuan pertama pembelajaran dilakukan dengan RPP satu dalam dua kali pertemuan (4x50 menit) dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Perencanaan (*planning*)

1) Melakukan *sharing ideas* tentang penelitian tindakan kelas (*Action Research*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian prestasi belajar lari cepat sekolah tahun pelajaran 2010/2011 dan hasil tes awal prestasi belajar lari cepat siswa kelas V sebagai subyek penelitian dan juga untuk mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut. Pada *sharing ideas* ini juga dibahas tentang tujuan, langkah-

langkah pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain dan bagaimana cara pelaksanaannya.

2) Merumuskan Tindakan Solusi

- a) Merencanakan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain pada menggunakan media lingkungan sekolah dan musik.
- b) Menyiapkan alat yang akan digunakan, berupa : tali raffia, kapur, bendera kecil.

b. Pelaksanaan Tindakan (*action*)

Dengan dilandasi hasil nilai formatif siswa pada studi awal pembelajaran keterampilan dasar sikap lari cepat belum menunjukkan 70 % siswa belum tuntas, maka peneliti menerapkan pembelajaran dengan metode bermain melalui RPP I.

Peneliti melakukan proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain dengan scenario pembelajaran sebagai berikut :

- 1) Menyiapkan alat-alat pembelajaran
- 2) Pemanasan dengan menggunakan metode bermain
- 3) Membagi siswa dalam 2 kelompok setiap kelompok beranggotakan 12 peserta didik. Pembagian kelompok ditentukan dari hasil lari kemampuan pra siklus dengan menggunakan Sistem Spiral.
- 4) Melaksanakan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain menggunakan permainan orang kaya dan perampok.
- 5) Di akhir siklus I melaksanakan evaluasi belajar lari cepat dengan jarak 40 meter.

c. Pengamatan (*observation*)

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran pada siklus I diperoleh hasil sebagai berikut :

- 1) Proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan. Guru dan peserta didik melaksanakan pembelajaran dengan gembira
- 2) Hampir semua peserta didik aktif melakukan proses pembelajaran sehingga proses pembelajaran berjalan sebagaimana yang diharapkan.

3) Setiap kemajuan yang terjadi baik peserta didik, guru maupun suasana kelas dicatat.

4) Refleksi (*reflection*)

Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data hasil belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran, hasil dari kondisi awal dengan data hasil belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran pada siklus I.

4. Siklus II

a. Perencanaan (*planning*)

- 1) Melakukan *sharing ideas* hasil refleksi siklus I dengan rekan sejawat.
- 2) Merumuskan tindakan solusinya Siklus II yaitu :
 - a) Merencanakan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain menggunakan permainan orang kaya dan perampok.
 - b) Menyiapkan alat atau media bermain, berupa ban bekas, tali raffia, kapur, dan bendera kecil.

b. Pelaksanaan (*action*)

Peneliti melakukan proses pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Membagi siswa dalam 2 kelompok setiap kelompok beranggotakan 12 peserta didik. Pembagian kelompok ditentukan dari hasil lari kemampuan siklus I dengan menggunakan Sistem Spiral.
- 2) Melaksanakan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain menggunakan permainan orang kaya dan perampok. Berdasarkan refleksi pada siklus I dengan memaksimalkan proses pembelajaran.
- 3) Di akhir Siklus II diadakan evaluasi hasil belajar lari cepat.

c) Pengamatan (*observation*)

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran pada siklus II diperoleh hasil sebagai berikut :

- 1) Proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan. Guru dan peserta didik melaksanakan pembelajaran dengan gembira.
- 2) Hampir semua peserta didik aktif melakukan proses pembelajaran sehingga proses pembelajaran berjalan sebagaimana mestinya yang diharapkan.
- 3) Setiap kemajuan yang terjadi baik pada pesera didik, guru maupun suasana kelas dicatat.
- 4) Prestasi belajar peserta didik meningkat ditandai dengan 90 % peserta didik tuntas.

d) Refleksi (*reflection*)

Setelah selesai tindakan pada pertemuan kedua, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan siswa dalam melakukan belajar lari cepat, kolaborator memberikan masukan dan saran terhadap peneliti untuk bahan pada pembelajaran yang berikutnya. Hambatan-hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran lari cepat yang banyak dialami oleh siswa adalah kesalahan pada saat melakukan start, sikap badan, dan ayunan langkah kaki. Hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan latihan atau gerakan sikap badan pada saat start. Sedangkan untuk siswa yang kurang tertib guru selalu memberikan teguran dan bimbingan.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan kedua, peneliti merencanakan tindakan berikutnya yang diutamakan pada teknik dasar lari cepat pada saat *games* (permainan), sikap badan dan ayunan langkah kaki lebih ditegaskan sehingga gerakan akan benar. Untuk teknik dasar lari cepat kebanyakan sudah paham, namun masih ada yang melakukan kesalahan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah peneliti melaksanakan perbaikan pembelajaran pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di Kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara dengan materi pembelajaran teknik lari cepat melalui penerapan pendekatan bermain, hasil yang didapat selalu mengalami peningkatan dari setiap Siklusnya.

Pada siklus pertama setelah dilakukan pembelajaran dengan Penerapan pendekatan, bermain, ternyata siswa dengan senang gembira mengikuti kegiatan belajar mengajar yang diberikan guru. Suasana pembelajaran menjadi lebih hidup karena semua siswa melakukan semua gerakan pembelajaran.

Hasil pada siklus kedua ada perubahan hasil belajar yang sangat berarti. Jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran gerak dasar lari melalui bentuk bermain sebesar 24 siswa. Hasil akhir yang didapatkan dalam pemberian umpan balik melalui tes formatif sangat berarti dengan adanya peningkatan 92 %.

Langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk menguraikan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Membuat histogram batang untuk menggambarkan tingkat ketuntasan siswa dalam prosentase.
2. Membuat diagram lingkaran untuk melihat jumlah ketuntasan masing-masing siklus dari studi awal sampai siklus II.
3. Membuat diagram peningkatan nilai rata-rata dari studi awal, siklus I dan siklus II.

Agar mudah dipahami dapat dilihat pada data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil tes Formatif siswa pada teknik dasar lari melalui bentuk bermain pada studi awal, siklus I dan II.

No	NIS	Nama Siswa	Aspek yang dinilai			Jumlah Rata-rata
			Awal	Siklus I	Siklus II	
1	688	Muklis	65	65	70	66,67
2	719	Nurfaizah Agustina	65	65	70	66,67
3	720	Elisa Sari Murniasih	60	65	65	63,33
4	721	Firli Ambar Destiani	70	80	80	76,67
5	723	Ardi Prasetyo	80	80	85	81,67
6	724	Adit Setiawan	70	75	75	73,33
7	729	Tri Irawati	65	70	70	68,33
8	732	Rayhananda Hintama	70	70	70	70,00
9	733	Rizky Fajar Hidayat	65	75	75	71,67
10	738	Adinda Talia Salsa	75	75	80	76,67
11	739	Agung Oktrin P.	70	80	85	78,33
12	740	Andi Setiawan	65	80	80	75,00
13	741	Anisa Novitasari	80	85	90	85,00
14	742	Diana Ratika Dewi	65	65	65	65,00
15	743	Elva Raos Prihatini	65	70	70	68,33
16	744	Ficky Fianto	80	85	85	83,33
17	746	Nabilatun Fatihah	65	70	80	71,67
18	747	Rizki Hani Suratiwi	70	70	80	73,33
19	748	Satriyo Yudi P.	80	80	85	81,67
20	749	Sauki Pangestu	80	85	90	85,00
21	751	Silvi Meiliana	65	70	70	68,33
22	752	Tomi Gunawan	65	70	70	68,33
23	758	Rofik Nuralamsah	65	70	70	68,33
24	788	Cahya Ade Setyadi	70	70	70	70,00
Jumlah			1670	1770	1830	
Rata-rata			69,58	73,75	76,25	
Tuntas			12	20	22	
Belum Tuntas			12	4	2	
Ketuntasan			50%	83,3%	91,67%	

Dengan melihat data di atas pada siklus II terjadi kenaikan yang meningkat. Dengan adanya kenaikan nilai yang diperoleh siswa secara klasikal meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat membantu tercapainya tujuan yang diharapkan.

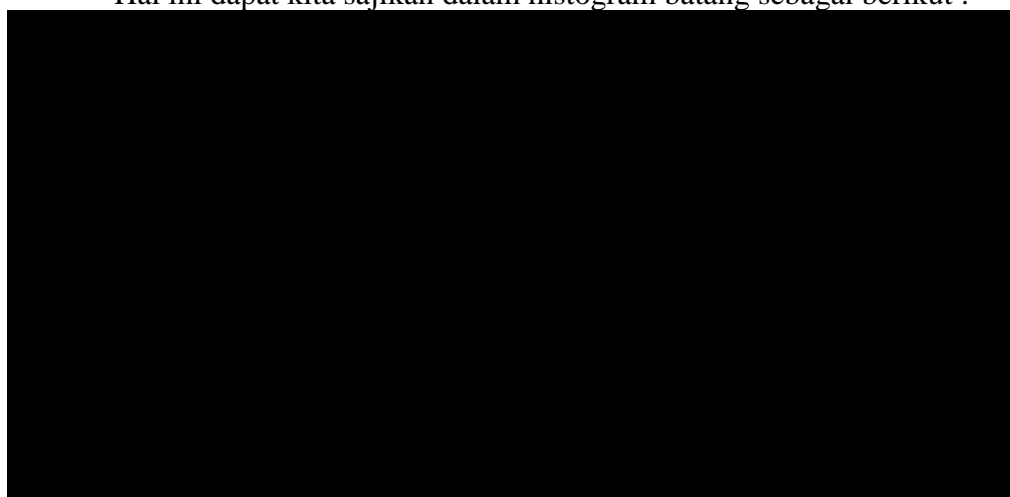
Kemudian peneliti menyajikan data ketuntasan siswa dari studi awal, siklus I dan siklus II.

Tabel 3. Peningkatan Prestasi yang dicapai siswa selama 2 Siklus

No.	Uraian	Hasil Belajar Siswa				Jumlah Siswa	Rata-rata Nilai
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
1	Studi Awal	12	50	12	50	24	69,58
2	Siklus Awal	4	16	20	83,3	24	73,75
3	Siklus II	2	8	22	92	24	76,25

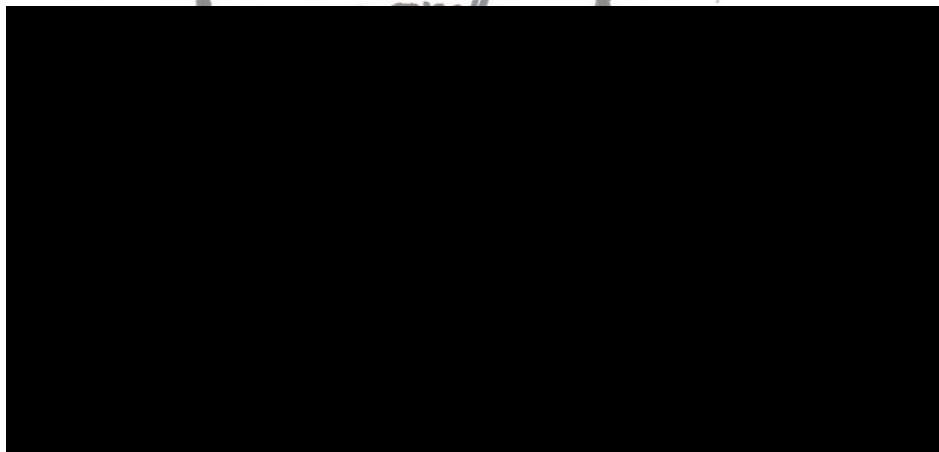
Dari tabel 2 di atas dapat kita lihat adanya peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran teknik dasar lari dari studi awal, siklus I dan Siklus II mengalami peningkatan yang cukup berarti. Hal ini tentu sangat memuaskan.

Hal ini dapat kita sajikan dalam histogram batang sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram batang tentang presentase belajar teknik dasar lari dari Studi Awal, Siklus I, dan Siklus II.

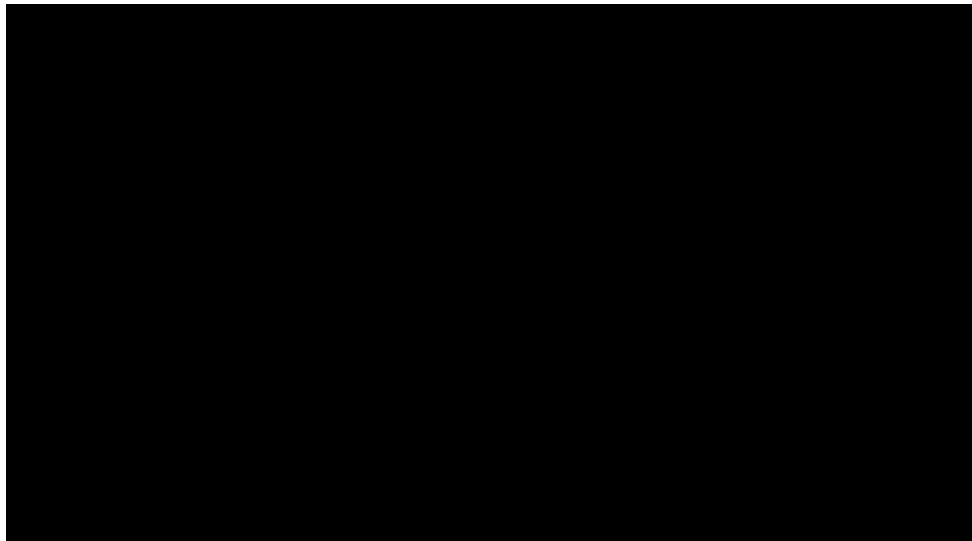
Dengan memperhatikan histogram batang tersebut dapat dilihat kemajuan belajar siswa, terutama ketuntasan belajar siswa. Dari Studi Awal ke Siklus I, dari Siklus I ke Siklus II terlihat adanya peningkatan. Sebaliknya dapat dilihat penurunan ketidaktuntasan belajar siswa terutama pada Siklus II. Dengan memperhatikan data-data pada Studi Awal, Siklus I dan Siklus II maka pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa pembelajaran lari cepat dengan penggunaan metode bermain. Hal ini dapat kita sajikan dalam diagram lingkaran sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada Studi Awal



Gambar 4. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada siklus I



Gambar 5. Diagram jumlah ketuntasan belajar siswa pada Siklus II

Dengan memperhatikan diagram lingkaran tersebut dapat kita melihat peningkatan hasil belajar siswa, dilihat dari hasil nilai rata-rata kelas dari Studi Awal, Siklus I dan Siklus II.

B. Pembahasan

1. Deskripsi Temuan

Dengan melihat data hasil observasi dan tes formatif siswa dari Studi Awal, Siklus I dan Siklus II terjadi peningkatana penguasaan materi oleh siswa.

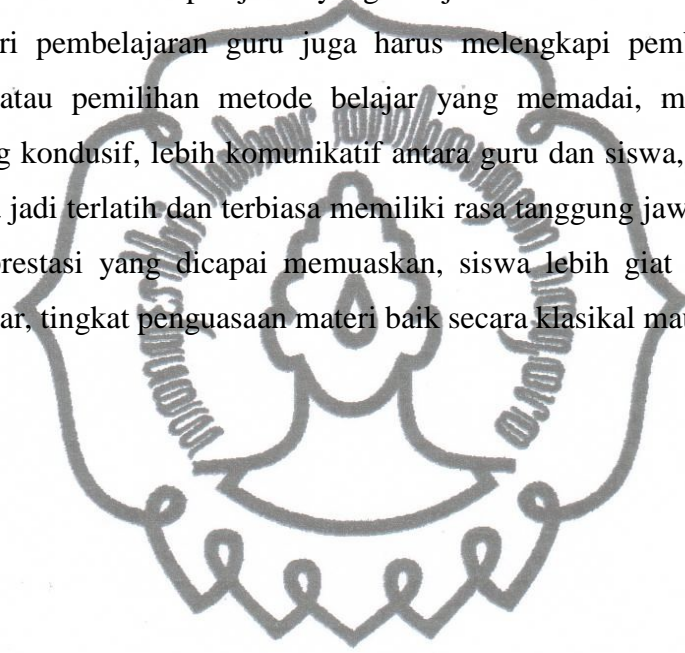
Hal ini dapat dilihat dari hasil tes formatif secara klasikal rata-rata nilai siswa naik pada setiap siklusnya. Kenaikan nilai rata-rata kelas untuk setiap siklusnya adalah sebagai berikut. Dari studi Awal ke siklus I nilai rata-rata naik hal itu kerena penggunaan pendekatan belajar dengan bermain.

Dari Siklus I ke Siklus II nilai rata-rata kelas naik hal ini karena pendekatan belajar dengan bermain, anak menjadi lebih bersemangat karena belajar sesuai dengan dunia anak-anak yaitu bermain. Dengan pendekatan yang sesuai dan diminati siswa tersebut menjadikan peningkatan dalam belajarnya.

2. Refleksi

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa metode pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan keaktifian siswa dalam belajar, dan secara klasikal dapat menuntaskan belajar siswa.

Demikian pula penggunaan pendekatan belajar ini akan lebih membantu siswa memahami materi pelajaran yang disajikan. Selain itu dalam menyajikan suatu materi pembelajaran guru juga harus melengkapi pembelajaran dengan penetapan atau pemilihan metode belajar yang memadai, menciptakan iklim belajar yang kondusif, lebih komunikatif antara guru dan siswa, siswa dan siswa, maka siswa jadi terlatih dan terbiasa memiliki rasa tanggung jawab dalam belajar. Sehingga prestasi yang dicapai memuaskan, siswa lebih giat dan bersemangat dalam belajar, tingkat penguasaan materi baik secara klasikal maupun individual.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan memperhatikan data yang didapat pada Siklus I dan Siklus II perbaikan pembelajaran teknik dasar lari yang telah dilaksanakan dan berdasarkan penelitian di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Penggunaan penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara dalam pembelajaran teknik dasar lari. secara umum setelah digunakannya pendekatan bermain hasil belajar siswa mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil prosentase pada Siklus I baru mencapai 83,3% kemudian pada Siklus II mengalami peningkatan yang sangat signifikan dengan hasil prosentase menjadi 91,67%.

B. Implikasi

Setelah diadakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan penerapan pendekatan bermain maka proses belajar mengajar pada materi nomor lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara, Tahun Pelajaran 2010/2011 siswa menjadi :

1. Lebih semangat untuk melakukan pembelajaran di nomor lari cepat
2. Hasil prestasi menjadi lebih baik dan meningkat
3. Lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh guru.
4. Termotivasi untuk belajar lebih optimal

Penelitian ini memberikan deskripsi yang jelas bahwa dengan penerapan pendekatan bermain, dan memodifikasi alat dan disajikan dalam bentuk permainan dalam proses pembelajaran lari cepat dapat meningkatkan kemampuan,

kecepatan reaksi pada saat start, kecepatan berlari secara maksimum, serta hasil belajar siswa, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin mengembangkan proses pembelajaran nomor lari cepat kepada peserta didiknya. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang berkaitan dengan materi nomor lari cepat bagi siswa sekolah dasar agar lebih efektif dan efisien. Akan lebih baik apabila guru dan siswa dapat mengembangkan kreatifitas dan inovasi dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak

C. Saran

Berdasarkan penelitian tindakan kelas (PTK), maka dapat disarankan beberapa hal khususnya bagi :

1. Bagi SD Negeri 3 Lemahjaya, diharapkan mengusahakan tersedianya sarana-prasarana yang mendukung dalam proses pembelajaran.
2. Bagi guru pendidikan jasmani SD Negeri 3 Lemahjaya, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara, guru diharapkan mempunyai kemampuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan metode dan strategi pembelajaran yang kreatif dan inovatif.
3. Bagi siswa, diharapkan siswa mampu bekerjasama, mempunyai rasa tanggung jawab, semangat, kreatif, aktif dan menyenangkan dalam mengikuti proses pembelajaran, mau mengemukakan pendapat dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan.