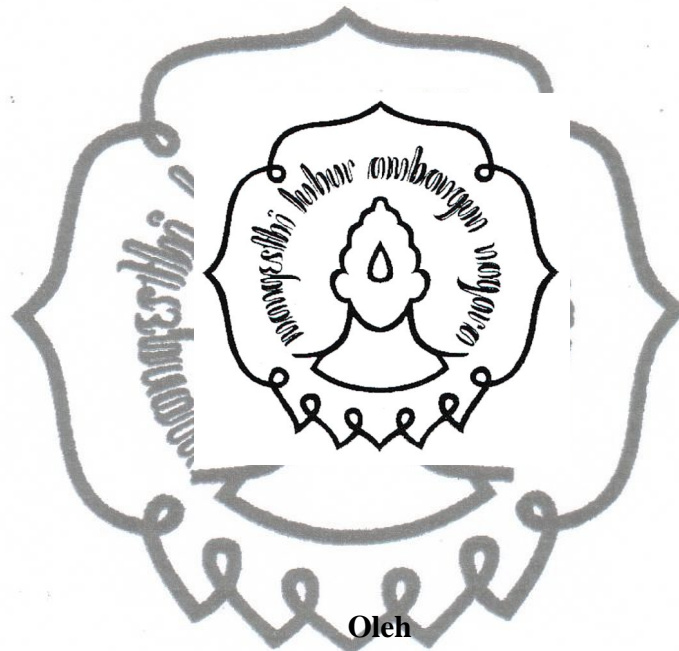


**MENINGKATKAN MINAT PEMBELAJARAN LARI SAMBUNG  
MELALUI MODEL PERMAINAN PADA SISWA KELAS VI  
SDN 1 BANDINGAN KECAMATAN RAKIT  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2010 / 2011**



Oleh  
**SARYONO**  
NIM . X4709129

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2011**





## PERSETUJUAN

Penelitian Tindakan Kelas ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta



Surakarta, 08 Juni 2011

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Agustiyanto, M.Pd  
NIP.19680818 199403 1001

Slamet Riyadi,S.Pd.M.Or  
NIP.19701102 200501 1 002

## PENGESAHAN

Penelitian Tindakan Kelas ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji PTK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Jum'at  
Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi

tanda tangan

Nama Terang

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

Sekretaris : Drs Wahyu Sulistyo,M.Kes .....

Anggota I : Drs. Agustiyanto,M.Pd .....

Anggota II : Slamet Riyadi,S.Pd.M.Or .....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Unuversitsas Sebelas Maret

Dekan

**Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.**  
**NIP19600727 198702 1 001**

*commit to user*

## ABSTRAK

**Saryono. MENINGKATKAN MINAT PEMBELAJARAN LARI SAMBUNG MELALUI MODEL PEREMAINAN PADA SISWA KELAS VI SDN I BANDINGAN KECAMATAN RAKIT KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010 / 2011**, Penelitian Tindakan Kelas. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni. 2011.

Tujuan Penelitian adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lari sambung (estafet) melalui model permainan. Ditandai dengan sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran dan meningkatkan minat pembelajaran siswa.

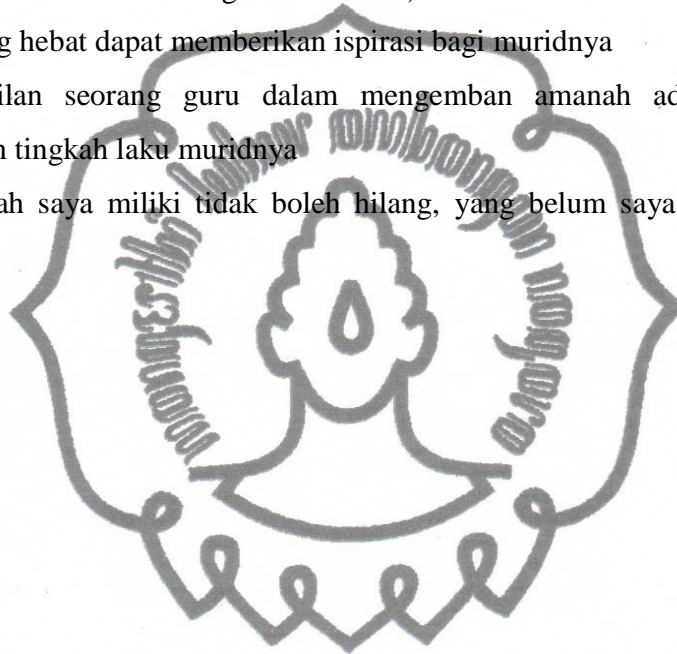
Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), pertemuan dalam penelitian ini berjumlah dua kali dan setiap pertemuan menunjukkan tahapan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lari sambung. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN I Bandingan semester 2 tahun pelajaran 2010/2011. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, angket dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian permainan dalam pembelajaran penjas dengan materi lari sambung model permainan dapat meningkatkan minat siswa, antusias siswa, dan peningkatan hasil atau nilai siswa.

## MOTO

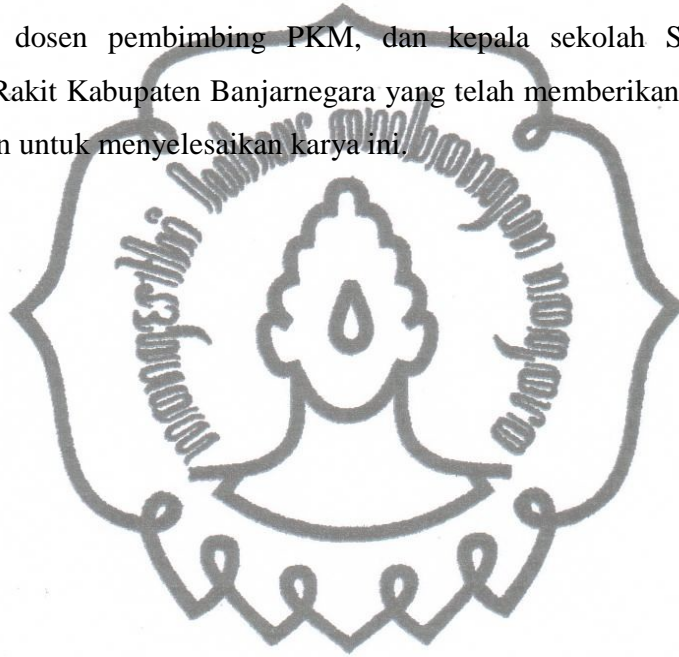
### Motto

- \* Kehilangan harta benda bukan berarti apa-apa, kehilangn nyawa berarti kehilangan setengah, dan kehilangan kepercayaan adalah kehilangan segala-galanya ( Sri Sultan Hamengku Buono IX )
- \* Guru yang hebat dapat memberikan inspirasi bagi muridnya
- \* Keberhasilan seorang guru dalam mengemban amanah adalah terlihat dari perubahan tingkah laku muridnya
- \* Yang sudah saya miliki tidak boleh hilang, yang belum saya miliki harus saya dapatkan.



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada teman sejawat yaitu guru penjasorkes yang punya perhatian bagi keberhasilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, selain itu teman-teman mahasiswa PPKHB FKIP Universitas Sebelas Maret serta dosen pembimbing PKM, dan kepala sekolah SDN I Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan masukan, bantuan dan dorongan untuk menyelesaikan karya ini.



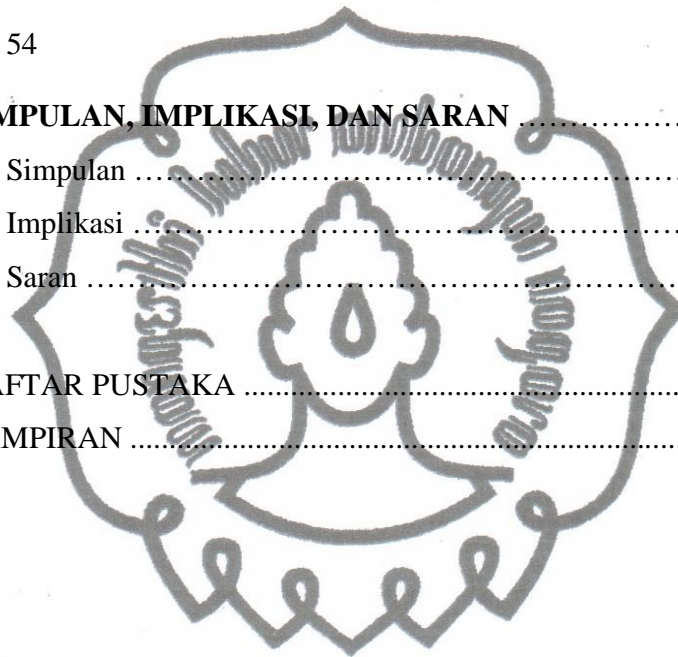


## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	6
1. Pembelajaran Lari Sambung melalui Model Permainan .....	6
2. Karakteristik Peserta Didik .....	7
3. Hakekat Belajar Gerak .....	9
4. Tinjauan Tentang Permainan .....	13
5. Pendidikan Bermain dalam Pembelajaran Atletik .....	15
6. Pembelajaran Lari Sambung Melalui Model Permainan .....	16
7. Teknik Dasar Memberi dan Menerima Tongkat Lari Sambung .....	17
8. Media Pembelajaran .....	21

a. Pengertian Media Pembelajaran .....	21
b. Peran Dan Kegunaan Media .....	22
9. Alat Bantu Pembelajaran .....	22
a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran .....	22
b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik .....	23
B. Kerangka Berpikir .....	23
C. Hipotesis Tindakan .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	26
A. Setting Penelitian .....	26
1. Waktu Penelitian .....	26
2. Tempat Penelitian .....	27
3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .....	27
4. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .....	27
B. Bentuk dan Strategi Penelitian .....	27
C. Sumber Data .....	28
D. Teknik Pengumpulann Data .....	39
E. Analisis Data .....	30
F. Prosedur Penelitian .....	30
G. Proses Penelitian .....	32
1. Rancangan siklus 1 .....	32
a. Tahap Perencanaan .....	33
b. Tahap Pelaksanaan .....	33
c. Pengamatan Tindakan .....	35
d. Tahap Evalusi (refleksi) .....	35
2. Rangkaian siklus II .....	36
a. Tahap Perencanaan .....	36
b. Tahap Pelaksanaan .....	37
c. Pengamatan Tindakan .....	40

d. Tahap Evaluasi (refleksi) .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	41
B. Deskripsi Permasalahan Penelitian .....	41
C. Temuan Studi yang Dihubungkan dengan Kajian Teori .....	
D. 54	
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
A. Simpulan .....	58
B. Implikasi .....	58
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN .....	61



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Alloh SWT yang memberikan kenikmatan dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan PTK ini guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan. Selama pembuatan PTK ini, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd. Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, yang telah memberikan izin penulisan PTK;
2. Drs. H. Sunardi, M.Kes. Ketua Penguji PTK, yang telah memberikan persetujuan PTK;
3. Drs. H. Agus Margono, M.Kes. Ketua JPOK, yang telah memberikan izin penulisan PTK;
4. Drs. Agustiyo, M.Pd., Pembimbing I dan Slamet Riyadi, S.Pd.Or., selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan arahan dan dorongan kepada penulis sehingga PTK ini dapat penulis selesaikan dengan lancar.
5. Ibu Siti Romdiah S.Pd selaku Kepala Sekolah SDN I Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan ijin penelitian ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

Peneliti melaksanakan PTK berdasarkan data yang sebenarnya. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga PTK ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Bandingan, 17 Juni 2011

Penulis

*commit to user*

**DAFTAR TABEL**

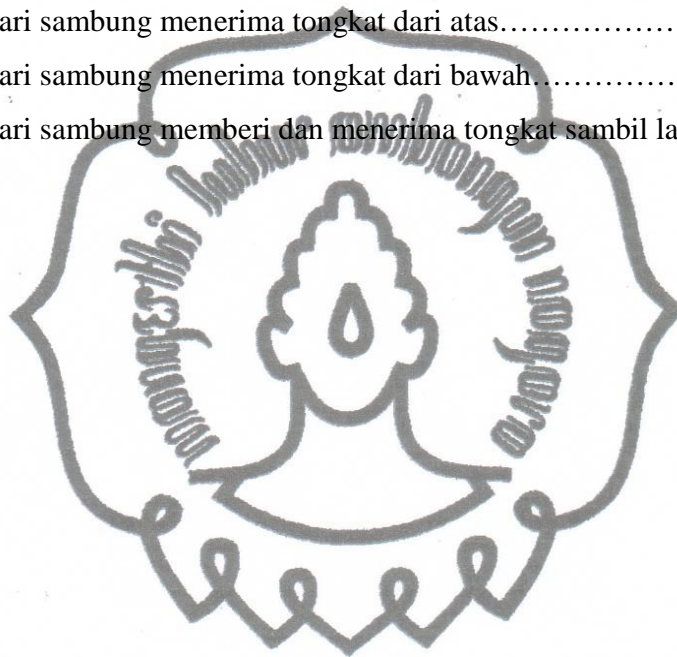
## Halaman

Tabel 1. Data awal lari sambung, siswa kelas VI SDN 1 Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara.....	41
Tabel 2. Data Siklus 1 lari sambung, siswa kelas VI SDN 1 Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara.....	48
Tabel 3. Data siklus 2 lari sambung, siswa kelas VI SDN 1 Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara.....	53
Tabel 4. Prosentase Peningkatan minat siswa dalam pembelajaran lari sambung, siswa kelas VI SDN 1 Bandingan Kecamatan Rakit .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Lari sambung memberi tongkat dari bawah .....	17
Gambar 2. Lari sambung menerima tongkat dari atas.....	18
Gambar 3. Lari sambung menerima tongkat dari bawah.....	18
Gambar 4. Lari sambung memberi dan menerima tongkat sambil lari.....	19



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	61
Lampiran 2. Data awal daftar hadir siswa .....	84
Lampiran 3. Daftar angket data awal .....	86
Lampiran 4. Data siklus I daftar hadir siswa .....	88
Lampiran 5. Data angket siklus I pada saat pembelajaran lari sambung melalui model permainan.....	90
Lampiran 6. Data siklus II daftar hadir siswa .....	92
Lampiran 7. Data angket siklus II pada saat pembelajaran lari sambung melalui model permainan.....	94
Lampiran 8. Lembar observasi siklus 1 aktivitas belajar siswa.....	96
Lampiran 9. Lembar observasi siklus 2 aktivitas belajar siswa.....	99
Lampiran 10. Gambar cara melakukan lari sambung dengan sentuhan .....	102
Lampiran 11. Gambar cara melakukan lari estafet dimulai dari start jongkok .....	103
Lampiran 12. Gambar cara memberi dan menerima alat atau stick sambil lari .....	104
Lampiran 13. Gambar cara lari estafet dimulai dari start sampai dengan finish .....	105
Lampiran 14. Gambar cara melakukan cara lari sambung dengan sentuhan .....	106
Lampiran 15. Gambar lari estafet dari start jongkok dalam bentuk lomba.....	107
Lampiran 16. Gambar lari estafet dari start sampai finish dalam bentuk lomba.....	108
Lampiran 17. Jadwal Kegiatan PTK .....	109
Lampiran 18. Denah Lokasi.....	110
Lampiran 19. Permohonan Ijin Penelitian .....	111
Lampiran 20. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	112
Lampiran 21. Foto Kegiatan Belajar Mengajar.....	113
Lampiran 22. Foto Kegiatan Belajar Mengajar .....	114







## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya, pendidikan jasmani membentuk atau membangun manusia seutuhnya dari segi lahir maupun batin. Segi lahir atau jasmani ini meliputi pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, kesehatan, dan rehabilitasi. Pertumbuhan dan perkembangan fisik akan lebih cepat melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani membentuk siswa mempunyai gaya hidup berolahraga sehingga menjadi perilaku hidup sehat; sedangkan rehabilitasi dalam hal ini maksudnya perbaikan sikap tubuh misalnya : sikap jalan yang kurang baik, sikap duduk yang salah dan lain-lain. Hal ini dalam pendidikan jasmani dapat dibenahi sebelum menjadi sikap yang permanen. Segi batin atau rohani yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri dari menghilangkan egoisme. Segi batin atau rohani ini terbentuk melalui aktivitas pendidikan jasmani yang sifatnya permainan ( bermain ) dan bukan permainan.

Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu : cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam dan juga cabang olahraga atletik. Pembelajaran yang ada unsur permainannya seperti pada cabang olahraga bola besar di sekolah, siswa sangat antusias dalam mengikutinya. Hal ini merupakan modal utama atau syarat utama yang paling penting dalam pembelajaran, dengan antusias dan rasa senang tujuan pembelajaran akan mudah tercapai. Keadaan yang sebaliknya, siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan pembelajaran sulit tercapai, ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktivitas.

Cabang olahraga atletik terbagi dalam beberapa nomor yaitu : nomor lari, lompat dan lempar. Berlari, melompat dan melempar merupakan sifat alamiah manusia. Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya. Berdasarkan sifat alamiah

tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya.

Atletik khususnya pada nomor lari sambung di sekolah dasar materi pembelajaran untuk nomor lari untuk kejuaraan yang bertaraf lokal maupun nasional sudah dipertandingkan, adanya kejuaraan yang bertaraf nasional atau Kejurnas di berbagai kota dapat menjadi pemicu cabang olahraga atletik khususnya nomor lari supaya tidak dipandang sebelah mata.

Pada tahun 1962 diselenggarakannya Asian Games di Jakarta, atlet Indonesia memperoleh medali emas untuk tingkat internasional untuk nomor lari diantaranya :

1. Mochamad Sarengat lari 100 m catatan waktu 10,4 detik.
2. Mochamad Sarengat lari gawang 110 m waktu 14,3 detik.
3. Lari estafet 4 x 100 m dengan waktu 50,5 detik atas nama Suratmi, Ernawati, W. Tomaso dan Wiwik Machwizar memperoleh medali perunggu.

Lari sambung / estafet dalam pembelajaran kurang diminati oleh siswa. Hal ini terlihat dari kurangnya antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik terutama pada nomor lari sambung. Kurangnya antusias siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah penyajian materi yang kurang variatif, sehingga siswa malas dalam mengikutinya. Pembelajaran atletik hanya dikenalkan sekilas, dan hanya berorientasi pada pembelajaran teknik, setelah itu pembelajaran dilanjutkan kegiatan yang lain misalnya bermain sepak bola. Keadaan semacam ini sering terjadi bilamana pembelajaran teknik sudah selesai, sehingga orientasi siswa tidak kepada materi pembelajaran (atletik), tetapi pada bermain sepak bola dan akibatnya kurang baik bagi cabang atletik. Pada pembelajaran atletik khususnya pada nomor lari sambung terkesan kurang diminati.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik khususnya nomor lari sambung siswa kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun siswa putri. Sehingga menyebabkan siswa menjadi jemu atau malas dalam mengikuti karena pembelajaran langsung teknik bukan model permainan. Berdasarkan hasil observasi pra penelitian di Kelas VI SDN I Bandingan

Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara ternyata banyak siswa mengalami kesulitan dan tidak minat dalam melakukan teknik pembelajaran lari sambung. Dari data kehadiran 26 siswa yang mengikuti pembelajaran 12 siswa tidak hadir. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan yang hadir adalah 46,15 %. Kemudian diambil data hasil angket dari 26 siswa yang mengikuti pembelajaran hanya 13 siswa atau 50 % yang kurang minat terhadap pembelajaran lari sambung. Keadaan tersebut menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa, dan guru masih menjadi pusat pembelajaran. Gaya mengajar tidak melalui model permainan, media pembelajaran tidak modifikasi, sehingga tujuan pendidikan tidak tercapai.

Hasil pengamatan, observasi dan wawancara pada guru penjas di SDN I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara, menunjukan secara umum ketika pelajaran penjas pada nomor lari sambung masih banyak siswa acuh tak acuh dan suka ngobrol sendiri, sering ijin tidak mengikuti pelajaran dan minatnya terhadap proses pembelajaran kurang. Oleh karena itu guru perlu mengembangkan metode dan media pembelajaran yang menarik perhatian siswa.

Modifikasi pembelajaran dapat dilakukan dengan penekanan aspek seperti materi, sarana, ukuran, lapangan dan jumlah pemain. Dengan modifikasi pembelajaran lari sambung dapat menarik perhatian siswa dan banyak peminatnya menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, menyenangkan dan meningkatkan minat.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan adalah melalui model permainan dengan alat bantu alat yang berupa media ( ban bekas, dus bekas atau yang lainnya ). Dalam penelitian ini modifikasi pembelajaran gerak dasar lari sambung difokuskan pada aspek model permainan untuk meningkatkan minat siswa tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran.

Dalam permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya atletik pada nomor lari sambung, maka peneliti merasa tertarik melakukan Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) pada siswa kelas VI SDN Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara dengan judul "Meningkatkan Minat Pembelajaran Lari Sambung Melalui Model Permainan Pada Siswa Kelas VI SD

Negeri I Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010 / 2011.”

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang menjadi pokok penelitian dapat kami rumuskan sebagai berikut:

Apakah melalui model permainan dapat meningkatkan minat pembelajaran lari sambung pada siswa kelas VI SD Negeri I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui ,” apakah melalui model permainan dapat meningkatkan minat pembelajaran lari sambung pada siswa kelas VI SD Negeri I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011 ?”

### **D. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru Penjas Orkes SDN I Bandingan Kecamatan Rakit  
Kabupaten Banjarnegara.

- a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi, dalam rangka perancangan pembelajaran PAIKEM.
- b. Sebagai bahan masukan guru dalam memilih aternatif pembelajaran yang akan dilakukan.
- c. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam pengembangan media alat bantu pembelajaran.

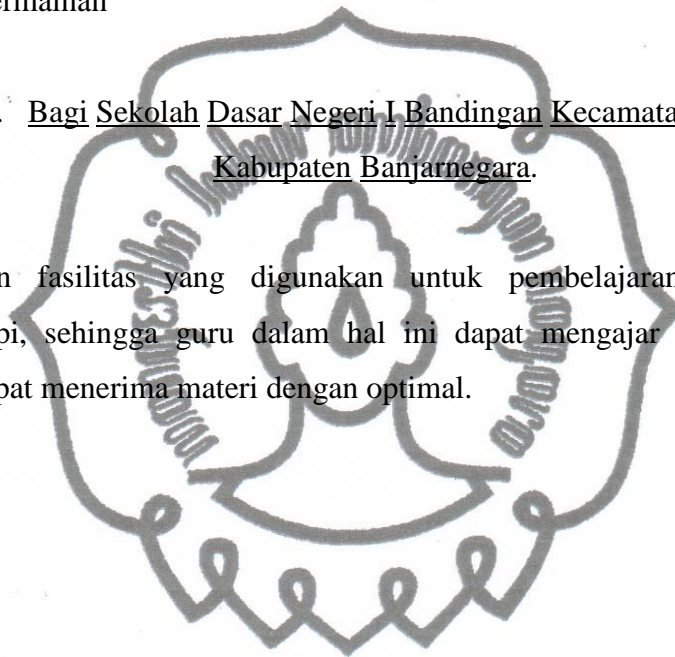
*commit to user*

2. Bagi Siswa Kelas VI SDN I Bandingan Kecamatan Rakit  
Kabupaten Banjarnegara.

- a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan, minat dan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan minat belajar lari sambung dengan model bermain.
- b. Dapat meningkatkan minat, semangat dan kemampuan lari sambung melalui model permainan

3. Bagi Sekolah Dasar Negeri I Bandingan Kecamatan Rakit  
Kabupaten Banjarnegara.

- a. Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.





## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Pembelajaran Lari Sambung melalui Model Permainan

Fenomena yang diungkapkan secara filosofis tentang ciri hakiki manusia sebagai makhluk bermain atau “Homo Ludens”, kurang mendapat perhatian dari guru-guru pendidikan jasmani maupun para pelatih dalam kegiatan mengajar atau membina siswanya.

Agar pembelajaran nomor lari sambung itu dapat berhasil dengan baik, maka unsur-unsur bermain harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan.

Menurut Hans Katzenbogner dan Michael Medler(1996). ”Nilai-nilai yang terkandung dalam permainan adalah:

- a. Pengembangan dimensi bermain
- b. Pengembangan dimensi variasi gerakan
- c. Pengembangan dimensi irama atletik
- d. Pengembangan dimensi kompetisi
- e. Pengembangan pengalaman

Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan atau keceriaan. Tanda-tanda menuju ke arah permainan yang mengembirakan tersebut antara lain:

Menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan. Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek. Memberikan kesempatan untuk unjuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya”.

Para ahli pendidikan jasmani telah menelusuri dan menyimpulkan bahwa pada dasarnya aktivitas fisik dalam konteks pendidikan jasmani, kaya akan nilai-nilai kompetisi. Sehingga di antara mereka telah sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu media yang paling ampuh untuk mengarahkan anak dalam menginternalisasi budaya bersaing. Demikian pula dalam pembelajaran nomor jalan dan lari dalam atletik dimana setiap individu akan berhadapan dengan individu lain atau bahkan dengan dirinya sendiri. Karenanya kompetisi dalam arti

yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi (KTSP, 2006 : 1196).

Sedangkan menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992 : 4), pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Bandi Utama (2005: 75), mengatakan bahwa pendidikan jasmani mengandung dua pengertian pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan dalam hal ini adalah tujuan pendidikan pada umumnya, yaitu : aspek fisik, psikis dan sosial atau psikomotor, kognitif dan afektif.

Sukintoko (1995 : 130), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses Interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Ratal Wirjasantosa (1984: 25) bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan jasmani, sebagai titik pangkal : mendidik anak dan anak dipandang sebagai suatu kesatuan jiwa dan raga.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, pengetahuan kesehatan, perilaku hidup sehat dan kecerdasan emosi Proses pembelajaran penjas yang efektif dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, kognitif, dan efektif setiap siswa.

## **2. Karakteristik Peserta Didik**

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif guru pendidikan jasmani harus memahami karakteristik siswa, dengan memahami karakteristik

perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Siswa SD khususnya kl 5 seluruh aspek perkembangan psikomotor, kognitif, dan afektif; mengalami perubahan luar biasa (KTSP, 2006: 1200). Berikut rincian perkembangan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif (KTSP, 2006 : 1200-1202):

a. Perkembangan Aspek Psikomotor

Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP 2006), menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor anak ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan yang luar biasa yang dialami oleh anak adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan, anak mengalami percepatan proses pertumbuhan tinggi badan. Perubahan tinggi badan diikuti dengan perubahan berat badan, perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot, dan organ tubuh dan juga lemak tubuh.

Perubahan yang lainnya yang dialami anak kelas 5 adalah pubertas dan pematangan seksual, selain itu perubahan yang tidak kalah penting yang lainnya adalah perkembangan ketrampilan motorik. kinerja motorik siswa mengalami penghalusan

b. Aspek Kognitif

Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP 2006), menyatakan bahwa perkembangan yang terjadi pada meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan bahasa, dan pemikiran dan konseptual. Perkembangan kematangan intelektual bervariasi, memori remaja sebanding dengan memori orang dewasa dalam hal kemampuan menyerap, memproses, dan mengungkapkan informasi.

Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa lebih baik, perbendaharaan kata lebih banyak. Ketika remaja mencapai kematangan, mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisa situasi secara kritis. Kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.



### c. Aspek Afektif

Menurut Wuest dan Lombardo (KTSP 2006), perkembangan afektif anak mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti cara berinteraksi dengan orang lain (bersosialisasi). Sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain. Pihak yang sangat berpengaruh terhadap proses sosialisasi adalah keluarga, sekolah, dan teman sebaya.

Anak mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapat sendiri dan mengabaikan orang lain. Anak mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kemampuan kognitif. Persepsi diri berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri.

## 3. Hakikat Belajar Gerak

### a. Pengertian Belajar

Sri Rumini, dkk (1993: 59) mengemukakan, belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap, baik yang ditaati maupun tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan. Lebih lanjut Wasty Soemanto (1998: 104) mengemukakan bahwa belajar adalah suatu proses dasar perkembangan hidup manusia, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang.

Menurut Sugihartono dkk (2007 : 74) mengatakan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar merupakan suatu perubahan dimana perubahan itu untuk memenuhi kebutuhannya yang disesuaikan dengan lingkungannya.

Menurut Reber (Dalam Sugihartono, dkk 2007 : 74) mendefinisikan belajar dalam dua hal, pertama, belajar sebagai proses memperoleh pengetahuan dan kedua. Belajar sebagai perubahan kemampuan bereaksi yang relatif

langgeng sebagai hasil latihan. Sejalan dengan pendapat sebelumnya Oemar Hamalik (2008 : 29) mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses, belajar bukan suatu tujuan tetapi merupakan suatu proses untuk mencapai tujuan. jadi merupakan langkah-langkah atau prosedur yang harus ditempuh.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia melakukan perubahan-perubahan dalam hidupnya, aktifitas dan prestasi dalam hidup manusia merupakan hasil dari belajar. Profesi seseorang berdasarkan apa yang dipelajari, belajar merupakan suatu proses, bukan suatu hasil, karena itu belajar berlangsung secara aktif dan berkelanjutan dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan.

#### **b. Ciri-ciri perilaku belajar**

Tidak semua tingkah laku dikategorikan belajar atau aktivitas belajar. Adapun tingkah laku yang dikategorikan belajar menurut Sugihartono dkk (2007: 74-76), mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- 1). Perubahan tingkah laku terjadi secara sadar

Suatu perilaku digolongkan sebagai aktivitas belajar apabila pelaku menyadari terjadinya perubahan atau sekurang-kurangnya merasakan adanya suatu perubahan dalam dirinya, misalkan menyadari pengetahuan bertambah. Sebaliknya perubahan tingkah laku yang terjadi karena mabuk atau tidak sadar tidak termasuk dalam pengertian belajar.

- 2). Perubahan bersifat kontinu dan fungsional

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang berlangsung secara berkesinambungan dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan selanjutnya akan berguna bagi kehidupan atau proses belajar berikutnya. Misalkan: seorang anak belajar membaca, maka ia akan mengalami perubahan dari tidak dapat membaca menjadi dapat membaca. Perubahan ini akan berlangsung terus sampai kecakapan membacanya menjadi cepat dan lancar.

3). Perubahan bersifat positif dan aktif

Perubahan tingkah laku merupakan hasil dari proses belajar apabila perubahan-perubahan itu bersifat positif dan aktif. Dikatakan positif apabila perilaku senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Semakin banyak usaha belajar yang dilakukan maka semakin baik dan makin banyak perubahan yang diperoleh. Perubahan belajar yang bersifat aktif berarti perubahan tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan karena usaha dari individu sendiri.

4). Perubahan bersifat permanen

Perubahan yang terjadi karena belajar bersifat menetap atau permanent.

5). Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah

Perubahan tingkah laku dalam belajar mensyaratkan adanya tujuan yang akan dicapai oleh pelaku belajar dan terarah pada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari.

6). Perubahan yang menyangkut semua aspek tingkah laku

Perubahan yang diperoleh seseorang setelah melalui proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Perubahan dalam hal sikap, keterampilan, pengetahuan dan sebagainya.

### c. Pengertian dan Batasan Belajar Gerak

Menurut Rusli Lutan ( 1999: 57 ) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap. Pertama, tahap orientasi, yakni penguasaan informasi. Kedua, tahap pemantapan gerak melalui latihan berdasarkan informasi yang diperoleh. Ketiga, tahap otomatisasi, yaitu ketrampilan itu dapat dilakukan secara otomatis.

Menurut Schmidt ( dalam Amung Mamun dan Yudha M. Saputra, 2000: 45 ), mengatakan bahwa belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Menurut Gagne (dalam Arie Asnaldi, 2008), mengatakan bahwa belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Lebih lanjut Weineck (dalam Arie Asnaldi, 2008) mengatakan bahwa tugas utama dari belajar gerak adalah penerimaan segala informasi yang relevan tentang gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut memungkinkan suatu realisasi secara optimal.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat kita simpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang di dalam nya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan relatif permanen. Penyampaian informasi ini sebagai awal dari proses belajar gerak atau sebagai dasar dari belajar gerak, penyampai informasi dalam belajar gerak dapat berupa penjelasan dan pemberian contoh gerakan.

Proses selanjutnya dari belajar gerak adalah pemberian latihan, dalam hal ini tidak jauh berbeda dengan belajar pada umumnya, karena dalam belajar pada umumnya pemberian pengalaman atau latihan lewat latihan-latihan soal atau yang sifatnya teori, sedangkan pada belajar gerak prosesnya tidak jauh berbeda melainkan latihan-latihan yang digunakan berupa praktik atau berhubungan dengan gerak. Proses belajar gerak ini akan menuju pada ketrampilan gerak atau penampilan geraknya akan meningkat.

Proses kematangan dan pertumbuhan dapat meningkatkan kemampuan seseorang tanpa melalui latihan , misalkan ketrampilan anak dalam berlari, tanpa berlatih dalam hal yang sebenarnya, kemampuan berlari akan berkembang dengan sendirinya karena adanya pengaruh kematangan. Perubahan ketrampilan anak dalam hal ini bukan merupakan belajar gerak karena perubahan tersebut bukan dari hasil latihan.

Perubahan yang terjadi relatif permanen. Pemberian latihan atau pengalaman gerak ini akan masuk pada sistem memori otak, proses ini akan menyebabkan perubahan yang relatif permanen. Kejadian semacam ini tidak dapat diamati secara langsung, akan tetapi perubahan-perubahan yang terjadi lewat

penampilan geraknya dapat diamati secara langsung. Kemampuan akibat latihan ini akan tersimpan dalam memori otak sehingga sewaktu-waktu di butuhkan akan dapat digunakan.

#### **4. Tinjauan Tentang Permainan**

##### **a. Teori Permainan**

###### **1) Teori permainan dari sudut psikologi**

Menurut Freud (dalam Zulkifli, 2005: 40), permainan dari sudut psikologi merupakan pernyataan nafsu-nafsu yang terdapat di daerah bawah sadar, sumbernya berasal dari dorongan nafsu seksual.

###### **2) Teori permainan dari sudut biologis**

Menurut Montessori (dalam Zulkifli, 2005 : 40), permainan merupakan latihan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan, juga dapat dianggap sebagai latihan jiwa dan raga untuk kehidupan di masa yang akan datang.

###### **3) Teori permainan dari sudut atavistik**

Menurut Hackel (dalam Zulkifli, 2005: 39), atavistik artina kembali kepada sifat-sifat nenek moyang di masa lalu. Dalam permainan timbul bentuk-bentuk kelakuan seperti bentuk kehidupan yang pernah dialami nenek moyang. Teori atavistik diperkuat oleh suatu kenyataan bahwa ada persamaan bentuk-bentuk permainan di seluruh dunia pada setiap waktu. Teori ini tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, masa sekarang ini anak-anak lebih suka bermain-main dengan pistol-pistolan, mobil-mobilan, dan model-model pesawat terbang.

###### **4) Teori permainan sebagai alat pendidikan**

Permainan dalam dunia anak dapat memberikan suatu kesenangan atau pun kegembiraan, dalam bermain anak dapat bebas meluapkan emosi dan tenaga yang berlebih dalam diri anak. Adanya unsur senang, gembira dalam diri anak maka permainan dapat sebagai alat pendidikan. Untuk lebih jelasnya teori permainan sebagai alat pendidikan dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut (dalam Sukintaka, 1979: 90-91): a) Bigot dkk, mengatakan bahwa



permainan memberikan kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam kehidupan anak dan akan menjadi alat pendidikan yang sangat bernilai.

- 5) W. Rob, mengatakan bahwa permainan mempunyai nilai pendidikan praktis.
- c) Bucher, berpendapat permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun wanita, mampu menggerakkan untuk berlatih, gembira dan rileks. Permainan merupakan komponen pokok pada program pendidikan jasmani.
- d) Drijarkarta, mengatakan bahwa dorongan untuk bermain itu ada pada setiap manusia, lebih-lebih pada anak-anak atau remaja, oleh sebab itu permainan dipergunakan untuk pendidikan.

Berdasarkan beberapa teori permainan di atas, bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang baik, dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran atletik pada umumnya pembelajaran yang kurang adanya unsur permainan di dalamnya, keadaan semacam ini dapat menimbulkan suatu kejenuhan dalam diri anak atau siswa. Kejenuhan-kejenuhan ini dapat berdampak pada pembelajaran sehingga siswa menjadi malas dalam beraktivitas. Pemberian variasi pembelajaran berupa permainan-permainan yang mengarah pada teknik yang akan dilaksanakan dapat menjadi solusi. Misalnya pada pembelajaran atletik nomor lari sambung, permainan yang digunakan berupa permainan-permainan yang mengandung unsur lari sambung di dalamnya.

## **b. Fungsi Permainan**

Permainan secara umum mempunyai fungsi tertentu, fungsi permainan ini berhubungan dengan jasmaniah atau fisik dan rohaniyah atau psikis. Perkembangan dua unsur ini dapat berkembang selaras melalui aktivitas berupa permainan. Fisik kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan psikis kaitannya dengan kejujuran dan emosi. Berikut ini fungsi permainan menurut Sukintaka (1979 : 3-17) menggolongkan fungsi permainan dalam beberapa kategori:

*commit to user*

1) Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah

Pengembangan jasmaniah dimaksudkan untuk meningkatkan kondisi fisik.

2) Fungsi permainan terhadap pengembangan kejiwaan.

Pengembangan jiwa dalam hal ini maksudnya adalah pengaruh olahraga permainan terhadap terbentuknya sikap mental seperti : kepercayaan pada diri sendiri, sportivitas, keseimbangan mertai dari kepemimpinan.

3) Fungsi permainan terhadap pengembangan sosial

Manusia adalah makhluk sosial. Melalui permainan interaksi antar teman, masyarakat akan lebih terbina.

Aktivitas permailian dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama atau interaksi dengan sekitar, dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran atau kesehatan dan melalui permainan sikap mental akan terbentuk. Aktivitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukan.

Pendekatan permainan dalam pembelajaran atletik mempunyai fungsi tidak jauh berbeda dengan fungsi permainan secara umum, secara jasmaniah dapat meningkatkan kekuatan, keterampilan dan sebagainya, sedangkan dalam rohaniah atau dalam hal ini sikap mental dapat menimbulkan rasa percaya diri, rasa keberanian., rasa kebersamaan dan sebagainya. Gerakan-gerakan dalam permainan ini merupakan gerakan dasar dari pembelajaran atletik khususnya dalam nomor lari sambung, dengan demikian dalam bermain siswa sudah belajar apa yang akan dilakukan selanjutnya kaitannya dengan materi pembelajaran, dengan demikian siswa diharapkan lebih termotivasi dalam pembelajaran dan tidak begitu kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

### **5. Pendidikan bermain dalam pembelajaran atletik**

Pembelajaran atletik terkesan dikalangan para siswa bahwa olahraga atletik hanya berisi gerakan yang monoton atau tidak bervariasi, yang isinya meliputi lari, lempar dan lompat, yang kurang menuntut tingkat keterampilan

yang tinggi, namun melelahkan, sehingga unsur kerian dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan pembelajaran. Keadaan semacam ini menyebabkan pembelajaran atletik khususnya lari sambung dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian para siswa.

Pendidikan bermain dalam pembelajaran atletik maksudnya adalah penambahan unsur bermain dalam pembelajaran atletik. Bermain dalam hal ini sebagai pendekatan ke teknik yang akan dilaksanakan atau permainannya disesuaikan dengan materi yang akan dilaksanakan. Misalkan dalam materi lari, contoh bermainnya adalah memindahkan benda ke tempat yang lain, berlari dengan melewati rintangan dan sebagainya. Pendekatan permainan ini dapat dilakukan dalam nomor-nomor lari sambung. Secara filosofis manusia mempunyai ciri yang hakiki manusia sebagai makhluk bermain (Hoino Lidens), sehingga diharapkan siswa menjadi termotivasi dalam mengikuti pembelajaran atletik pada nomor lari sambung yang menggunakan pendekatan permainan

#### **6. Pembelajaran Lari Sambung melalui Model Permainan**

Pembelajaran lari sambung dibagi dalam tiga tahapan, tahapan-tahapan dalam lari sambung dapat memudahkan siswa dalam menyerap materi sambung. Tahapan lari ini dari gerakan yang sederhana sampai gerakan yang kompleks.

Gerak dasar lari sambung dapat dilakukan dengan :

- a. Lintasan lurus, berkelok-kelok atau melingkar dll.
- b. Cepat dan lambat
- c. Sendirian, berpasangan atau berkelompok
- d. Menggunakan alat bantu atau tanpa alat bantu
- e. Bersama anak-anak lain atau melawan anak-anak lain.

Semua gerakan-gerakan lari sambung dapat dikemas dalam bentuk permainan pada anak kelas VI SDN 1 Bandingan, Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara.



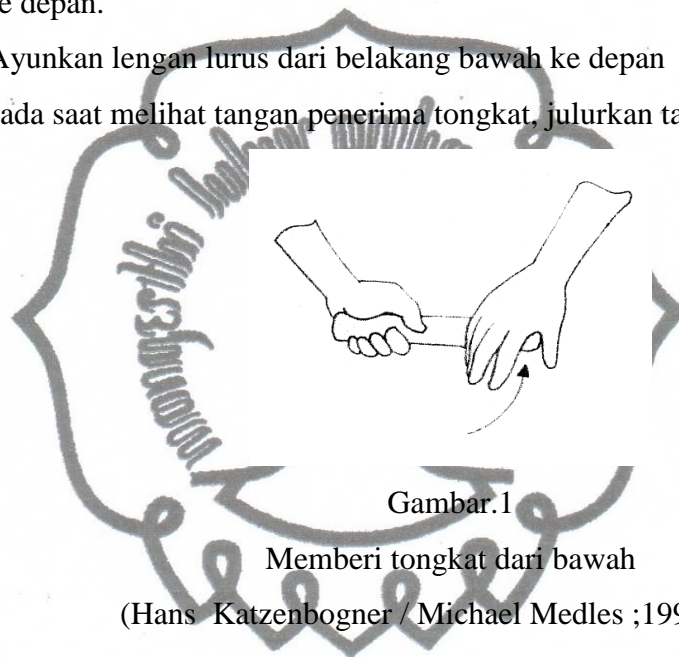
### **7. Teknik Dasar Memberi dan Menerima Tongkat Lari Sambung.**

a. Teknik dasar memberi dan menerima tongkat pada lari sambung sebelum melalui model permainan.

1). Memberi tongkat dari bawah

Cara melakukan :

- a). Tongkat dipegang di bagian pangkal sehingga ujungnya lebih panjang ke depan.
- b). Ayunkan lengan lurus dari belakang bawah ke depan
- c). Pada saat melihat tangan penerima tongkat, julurkan tangan ke depan.



Gambar.1

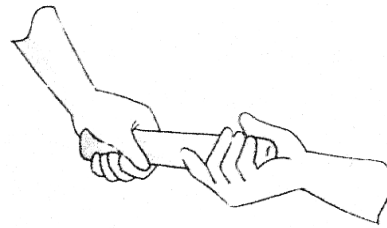
Memberi tongkat dari bawah

(Hans Katzenbogner / Michael Medles ;1996 ).

2). Menerima tongkat dari atas

Cara melakukan :

- a). Penerima tongkat harus menunggu aba-aba yang diberikan oleh pemberi tongkat.
- b). Biasanya pemberi tongkat akan berteriak “yak”
- c). Saat itu, penerima segera mengulurkan tangan yang telah disepakati sebelumnya.
- d). Tangan diulurkan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- e). Saat dirasakan telah menempel telapak tangan, tongkat segera digenggam.



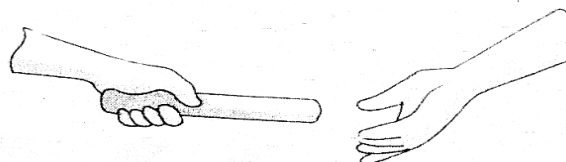
Gambar. 2  
Memberi tongkat dari atas

(Hans Katzenbogner / Michael Medles ;1996 ).

3). Menerima tongkat dari bawah

Cara melakukan :

- a). Setelah mendengar aba-aba dari belakang, segera ulurkan tangan ke belakang
- b). Posisi telapak tangan menghadap ke belakang, jari-jari dirapatkan dan ibu jari direntangkan lebar.
- c). Ketika dirasakan telah masuk diantara jari tangan dan ibu jari, tongkat segera digenggam.

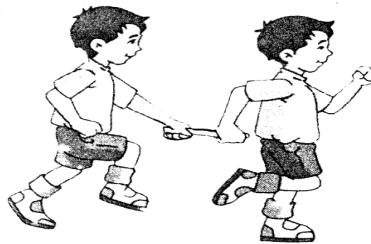


Gambar. 3  
Menerima tongkat dari bawah

(Hans Katzenbogner / Michael Medles ;1996 ).

4). Memberi dan menerima tongkat sambil lari

Memberi dan menerima tongkat dapat dilakukan sama dengan ketika memberi dan menerima sambil berjalan. Sekarang, lakukan dengan latihan bersama-sama dan tetap dalam satu barisan.



Gambar. 4

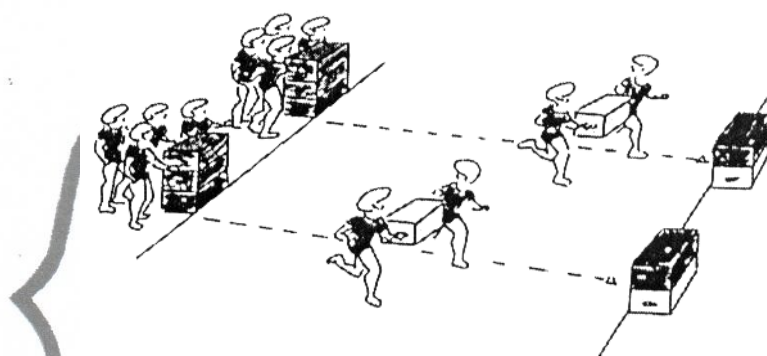
Memberi dan menerima tongkat sambil lari  
(Hans Katzenbognher / Michael Medles ;1996 ).

Selain teknik memberi dan menerima tongkat, teknik berlari pun harus diperhatikan. Teknik start dan lari yang baik akan menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Berikut teknik start yang dilakukan ketika melakukan perlombaan lari sambung.

- a). Pelari pertama membawa tongkat menggunakan start jongkok.
  - b). Pelari ke dua, ke tiga, dan ke empat menggunakan start melayang.
  - c). Pelari pertama membawa tongkat estafet diberikan kepada pelari ke dua, pelari ke dua menerima dan diberikan kepada pelari ke tiga, pelari ke tiga menerima dan diberikan kepada pelari ke empat, dan pelari ke empat menerima kemudian lari secepat-cepatnya sampai finish. Hal yang perlu diperhatikan adalah teknik pemberian tongkat. Jika tongkat diberikan dengan tangan kanan, yang menerima harus dengan tangan kiri atau sebaliknya.
- b. Teknik dasar memberi dan menerima tongkat lari sambung melalui model permainan.
- 1). Pelari pertama menggunakan start jongkok, setelah aba-aba” Ya” pelari memegang tongkat yang sudah dikaitkan pada dus sambil berlari secepat-cepatnya sampai pada pelari ke dua.

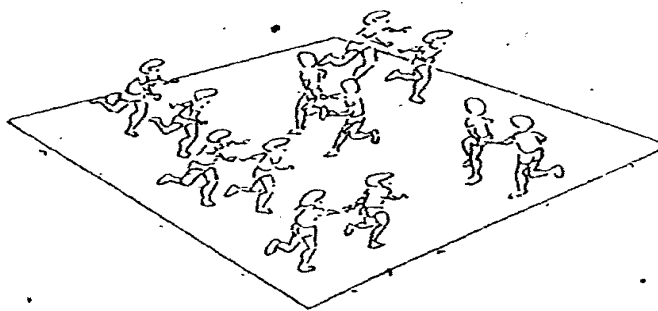
- 2). Pelari ke dua, ke tiga, dan ke empat menggunakan start melayang, setelah menerima tongkat beserta dus dari pelari pertama setelah aba-aba "Ya" . Begitu seterusnya sampai urutan siswa yang terakhir.

Gim 1: Lari sambung dengan sikap memberi dan menerima pada saat lari melalui model permainan dengan alat bantu dus bekas.



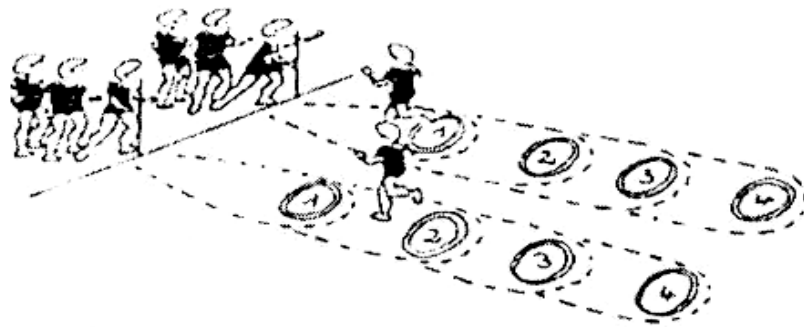
Gambar. 5  
Teknik memberi dan menerima waktu lari melalui model permainan dengan alat bantu ( media ) dus bekas  
(Djumidar; 2001. ),

- 1). Melakukan cara lari sambung dengan sentuhan

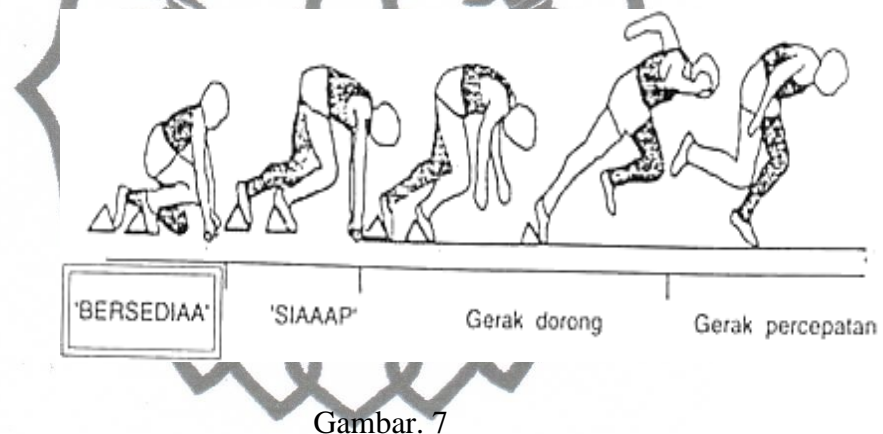


Gambar. 6  
lari sambung dengan sentuhan  
(Djumidar; 2001. ),

Gim 2: Lari sambung dengan sentuhan melalui model permainan dengan alat bantu ban bekas.



2). Melakukan cara lari estafet dimulai dari start jongkok



Gambar. 7

(Hans Katzenbogner / Michael Medles ;1996 ).

## 8. Media Pembelajaran

### a. Pengertian Media Pembelajaran

Menurut Arsad, (2002). “Media dari kata medium, berasal dari bahasa latin *medius*, yang berarti tengah, perantara atau pengantar. Yang dapat diartikan pengantar pesan dari pengirim pesan. Media dapat sesuatu bahan atau alat. Media merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan untuk membuat tahu siswa dalam proses pembelajaran.”

*commit to user*

## **b. Peran Dan Kegunaan Media**

Media dapat digunakan dalam proses belajar mengajar dengan dua arah yaitu sebagai alat bantu mengajar dan sebagai media belajar yang dapat digunakan sendiri oleh siswa. Media yang dipakai sebagai alat bantu mengajar disebut dependen media. Sebagai alat bantu efektivitas media sangat tergantung pada cara dan kemampuan guru dalam menggunakan alat tersebut, tetapi kalau guru kurang kreatif atau tidak banyak memanfaatkannya siswa tidak akan banyak belajar dari media itu. Jadi guru dituntut untuk lebih pandai dan kreatif dalam menggunakan media pembelajaran. Dalam sistem belajar ini media digunakan menggantikan sebagian dari fungsi guru, yaitu dalam memberikan informasi isi pelajaran. Kalau sistem belajar mengajar seperti ini dapat diterapkan, ada beberapa keuntungan yang diperoleh:

- 1) Guru mempunyai banyak waktu membantu siswa yang lemah.
- 2) Siswa akan lebih aktif kreatif dan menyenangkan ( pakem )
- 3) Siswa dapat belajar sesuai dengan gaya dan kecepatan masing – masing
- 4) Guru dituntut membuat persiapan membuat persiapan dan penyediaan media dan peralatan yang cukup.

## **9. Alat Bantu Pembelajaran**

### **a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan pelajaran. Alat bantu ini biasa disebut alat peraga, karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pembelajaran.

Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo (2003). Adalah sebagai berikut:

- 1). Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- 2). Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- 3). Membantu mengatasi hambatan bahasa.
- 4). Merangsang siswa untuk melakukan sesuatu.



- 5). Membantu sasaran pendidikan untuk relajar lebih banyak dan cepat.
- 6). Merangsang untuk meneruska pesan yang diterima kepada orang lain.
- 7). Mempermudah penyampaian materi (informasi) pada siswanya.
- 8). Mempermudah penerimaa materi pelajaran (informasi) yang disampaikan oleh guru.

#### **b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik.**

Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian pendapat, dan konsep-konsep mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku / kebiasaan yang baru.

Dick dan Carey (1978) menyatakan bahwa: ada beberapa patokan yang perlu dipertimbangkan dalam memilih media yaitu 1) Ketersediaan sumber 2) Ketersediaan dana, tenaga, dan fasilitas 3) Keluwesan, kepraktisan, dan daya tahan (umur) media 4) Efektifitas media untuk waktu yang panjang.

#### **B. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan dapat menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pembelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktek lari sambung kurang diminati siswa. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan menerapkan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa

Penggunaan model nyata yang dapat diamati dan dipegang secara langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar. Model nyata yang dimaksud adalah media pembelajaran, penggunaan modifikasi pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan seperti, melihat, menyentuh, merasakan, melalui modifikasi alat bantu tersebut.

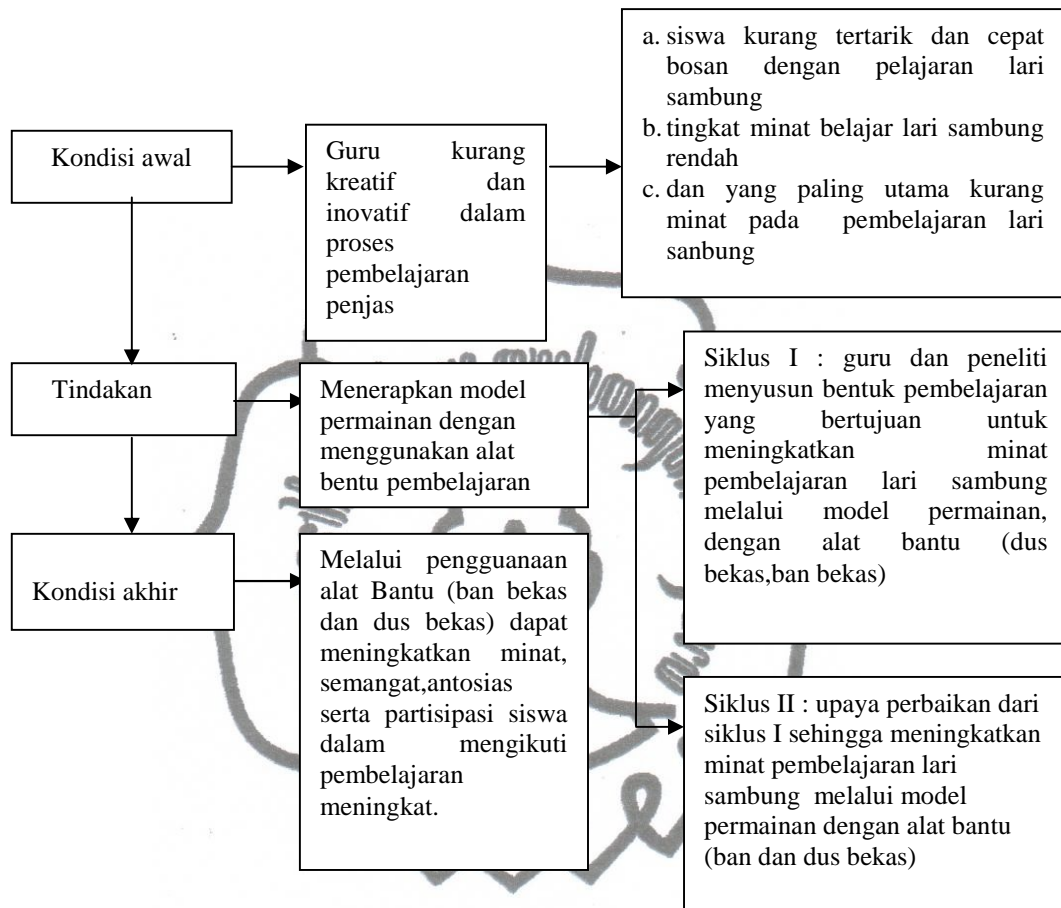
Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topik materi yang sedang dipelajari. Secara garis besar modifikasi yang digunakan antara lain berupa alat bantu yaitu, ban bekas dan dus bekas yang digunakan dalam pembelajaran lari sambung melalui model permainan. Secara lebih rinci jenis-jenis media dijabarkan dalam RPP, setiap pertemuan.

Kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani di sekolah dalam membuat model dan mengembangkan media pembelajaran, dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa. Sehingga dalam proses pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan penugasan, dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diimplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Pemanfaatan alat bantu sederhana, dus bekas dan ban bekas, sebagai sarana membantu guru dalam pembelajaran lari sambung melalui model permainan untuk peningkatan minat siswa. Melalui alat bantu sederhana tersebut guru dapat memperlihatkan, dan memberikan penjelasan yang mendetail mengenai teknik dasar lari sambung melalui model permainan.



Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan pada alur kegiatan sebagai berikut:



### C. Hipotesis Tindakan

Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis tahap penelitian adalah sebagai berikut:

Penerapan model permainan diduga dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran lari sambung pada siswa kelas VI SDN I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara tahun pelajaran 2010 / 2011.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Setting Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) dilaksanakan dalam dua Siklus.  
Dengan waktu kegiatan sebagai berikut;

1. Siklus 1: tanggal 8 April 2011
2. Siklus 2: tanggal 15 April 2011

Tabel 1. Rincian Kegiatan dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2011				
		Jan	Peb	Maret	April	Mei
1.	Persiapan					
	a. Observasi	V	V			
	b. Identifikasi Masalah	V	V			
	c. Penentuan Tindakan	V	V			
	d. Pengajuan Judul			V		
	e. Penyusunan Proposal		V	V		
	f. Pengajuan izin Penelitian			V		
2.	Pelaksanaan					
	a. Seminar Proposal			V		
	b. Pengumpulan Data Penelitian			V	V	
3.	Penyusunan Laporan				V	
	a. Penulisan Laporan				V	
	b. Ujian Skripsi					V

## **2. Tempat Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) dilaksanakan di SD Negeri I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara, pada semester 2 tahun pelajaran 2010/2011. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI yang berjumlah 26 siswa.

## **3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) akan direncanakan dalam beberapa siklus untuk melihat peningkatan hasil peningkatan siswa lari sambung dengan pendekatan bermain pada siswa kelas VI SDN I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara.

## **4. Persiapan Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ).**

Persiapan sebelum pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) dibuat berbagai input instrumen yang akan digunakan untuk memberikan perlakuan dalam dalam PTK, yaitu:

- a. Rencana Pelaksanaan Pelajaran ( RPP ) dengan Kompetensi Dasar 6.3 mempraktekan pengembangan koordinasi beberapa nomor teknik dasar atletik dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai sportifitas, percaya diri dan kejujuran.
- b. Perangkat pembelajaran yang berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist dan lembar evaluasi.
- c. Dalam persiapan juga akan diurutkan siswa sesuai absen.

## **B. Bentuk dan Strategi Penelitian**

Bentuk penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Pardjono, dkk (28: 2007) penelitian tindakan kelas mempunyai empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Perencanaan terdiri dari perencanaan umum dan perencanaan tindakan atau *Action Plan*. Perencanaan umum meliputi penentuan tempat

penelitian, kolaborasi, metode dan strategi mengajar, instrumen monitoring dan lain-lainnya. Rencana tindakan (*Action Plan*) adalah prosedur, strategi yang dilakukan peneliti dalam rangka melakukan tindakan atau perlakuan terhadap siswa. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Setiap kali tindakan dilakukan peneliti dengan melakukan pembelajaran dan kolaborasi yang memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan yang dilakukan peneliti. Observasi atau pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan dirancang sebelumnya dengan baik. Pengamatan oleh peneliti sendiri ataupun kolaborasi. Dampak tindakan terhadap siswa, menjadi fokus penelitian. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh peneliti dan kolaborasi. Refleksi dilakukan pada akhir siklus, dan berdasarkan refleksi ini dilakukan revisi pada Rencana Tindakan dan dibuat kembali Rencana Tindakan yang baru, untuk diimplementasikan pada siklus berikutnya.

Keempat tahapan dalam penelitian ini membentuk sebuah siklus. Setiap siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan diperlukan. Tindakan dianggap selesai bila mana permasalahan dalam lari sambung dipecahkan.

### C. Sumber Data.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang peningkatan minat pembelajaran lari sambung melalui model permainan pada siswa kelas VI SDN Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010 / 2011.
2. Guru sebagai kolaborasi, untuk mengamati tingkat keberhasilan peningkatan minat pembelajaran lari sambung melalui model permainan pada siswa kelas VI SDN I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara Semester 2 tahun pelajaran 2010 / 2011.

*commit to user*

### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam PTK ini melalui pengamatan / observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang peningkatan minat pembelajaran lari sambung melalui model permainan pada siswa kelas VI SDN I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara.
2. Observasi dipergunakan sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data seberapa banyak minat siswa dalam mengikuti pembelajaran saat penerapan alat bantu pembelajaran lari sambung melalui model permainan ( ban bekas dan dus bekas yang dimodifikasi ).

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen / alat
1	Siswa	Hasil lari sambung melalui model permainan -kehadiran -antusias -semangat -disiplin -tanggung jawab	Prosentase meningkatnya siswa yang / minat menyukai lari sambung model permainan	Daftar hadir dan lembar angket
2	Guru	Kemampuan melakukan pembelajaran lari sambung model permainan.	Praktek dan unjuk kerja	Melalui observasi mengamati pembelajaran lari sambung

		- desain / rancangan model - memotivasi		model permainan
--	--	--	--	-----------------

### E. Analisis Data

Data yang disimpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat peningkatan minat yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lari sambung melalui model permainan.

1. Hasil daftar hadir yang mengikuti pembelajaran lari sambung, dengan menganalisis jumlah absensi yang tidak hadir dan yang hadir pada kondisi awal sebagai dasar menentukan tingkat minat siswa pada siklus I. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi prosentase yang telah ditentukan siklus II.
2. Hasil angket pada kondisi awal sebagai dasar menentukan tingkat minat siswa pada siklus I. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi prosentase yang telah ditentukan pada siklus II.
3. Selama kegiatan dari kondisi awal sampai siklus II diamati. Kemudian hasilnya direfleksikan dalam bentuk prosentase minat pembelajaran lari sambung melalui model permainan hingga selesai.

### F. Prosedur Penelitian

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian, yaitu metode penelitian tindakan kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini, peneliti akan melakukan tindakan - tindakan yang dalam pelaksanaannya berlangsung secara terus menerus dan tindakan - tindakan akan dilaksanakan dalam siklus, yang berikan pada siswa dan dijadikan subyek penelitian.

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborasi ( guru, dosen dengan tim lainnya )



bekerja sama, mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif - evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus dan seterusnya.

Menurut Iskandar, (2009:67) Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas,

- 1). Mengidentifikasi permasalahan umum.
- 2). Mengadakan pengecekan di lapangan
- 3). Membuat perencanaan umum
- 4). Mengembangkan tindakan pertama
- 5). Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama
- 6). Refleksi-evaluatif, dan merevisi atau memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus kedua berikutnya.

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap – tahap sebagai berikut:

- 1). Tahap persiapan survei awal

Kegiatan yang dilakukan dalam survei ini oleh peneliti adalah mengobservasi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian.

- 2). Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen dan alat.

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan alat dan instrument penelitian dan evaluasi

- 3). Tahap pengumpulan data dan treatment.

Pada tahap penelitian ini peneliti mengumpulkan data tentang

- a. Hasil pembelajaran lari sambung melalui model permainan
- b. Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
- c. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran
- d. Alat bantu pembelajaran
- e. Pelaksanaan pembelajaran
- f. Minat, semangat dan keaktifan siswa

4). Tahap analisis data.

Dalam tahap ini analisis yang digunakan penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran lari dengan pendekatan bermain.

5). Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal survei sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.



### **G. Proses Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan minat belajar Lari Sambung dengan pendekatan bermain pada siswa kelas VI SDN I Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010-2011. Adapun setiap tindakan untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus.

#### **1. Rancangan siklus 1**

Dengan Pembelajaran lari sambung langsung teknik siswa kurang antusias dalam mengikuti baik siswa putra siswa putri. Keadaan semacam ini menjadikan peneliti memperbaiki pembelajaran lari sambung melalui model permainan pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara. Dengan kegiatan sebagai berikut ;



**a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis silabus untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes
- 2) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lari sambung (estafet) melalui model permainan.
- 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian lari sambung melalui model permainan
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran

**b. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan menjelaskan kegiatan belajar mengajar lari sambung dengan pendekatan bermain

**1. Kegiatan Pendahuluan ( 10 menit )**

- a. Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b. Mengecek kehadiran siswa
- c. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan / dipelajari

**2. Kegiatan Inti ( 50 menit )*****Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok;

*commit to user*

- 1). Melakukan cara lari sambung dengan sentuhan. (terlampir)
- 2). Melakukan cara lari estafet dimulai dari start jongkok (terlampir)
- 3). Melakukan teknik ( cara) memberi dan menerima alat atau stick sambil lari ( estafet ). (terlampir)
- 4). Melakukan lari estafet dimulai dari start sampai dengan finish. (terlampir)

### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 1). Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- 2). Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- 3). Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- 4). Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;
- 5). Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- 6). Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- 7). memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 1). Ketua kelompok melaporkan hasil angket yang telah di isi oleh semua anggotanya.

- 2). Guru membimbing siswa untuk mengambil kesimpulan tentang materi pelajaran lari sambung ( estafet ) melalui model permainan tadi.
- 3). Guru bertanya jawab tentang hal-hal materi yang siswa belum jelas.
- 4). Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan paham, memberikan penguatan dan penyimpulan.

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

#### **Pendinginan**

- a). Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya.
- b). Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa ( pengetahuan, sikap, dan ketrampilan ).
- c). Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d). Tindak Lanjut ( pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya ). Berbaris berdo'a dan bubar.

#### **c. Pengamatan tindakan.**

Pengamatan tindakan tahap (1) Minat lari sambung dengan pendekatan bermain (2) Kemampuan melakukan rangkaian lari sambung (3) Aktivitas siswa selama belajar berlangsung.

#### **d. Tahap Evaluasi ( refleksi )**

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 3 Prosentase Target capaian

Aspek yang diukur	Prosentase target tercapai			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	
Minat pembelajar dari lari sambung melalui model permainan dapat meningkatkan minat siswa	53.85 %	80 %	90 %	Diamati saat guru memberikan materi lari sambung melalui model permainan pada saat pembelajaran, melalui alat ukur daftar hadir dan angket.

## 2. Rangkaian siklus II

Pada siklus II perbaikan pembelajaran dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I, sebagai upaya dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi dan interpretasi, serta analisis, refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya. Kegiatan tersebut sebagai berikut ;

### a. Tahap Perencanaan

- 1). Peneliti melakukan analisis silabus untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes

- 2). Peneliti menyampaikan kegiatan pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran lari sambung ( estafet ) melalui model permainan pada siklus ke dua.
- 3). Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian lari sambung melalui model permainan
- 4). Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 5). Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan, menjelaskan kegiatan belajar mengajar lari sambung dengan pendekatan bermain.

##### **1. Kegiatan Pendahuluan ( 10 menit )**

- a). Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- b). Mengecek kehadiran siswa
- c). Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- d). Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- e). Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan / dipelajari

**Pemanasan dilakukan dengan "Gim / Permainan "Permainan: "BINTANG PINDAH"**

- a). Guru memberi penjelasan cara bermain.
- b). Siswa berbaris membentuk lingkaranurut mulai dari nomor absen 1 ( satu ) sampai absen terakhir, cara bermain adalah serbagai berikut;
- c). Setelah ada aba – aba " Siap Ya ! Nomor absen 1 lari mengelilingi lingkaran sambil membawa bola lalu di berikan pada teman nomor 2 anak no 1 ( satu ) berhanti, anak no 2 ( dua ) lari mengelilingi lingkaran sambil membawa dus lalu dus di berikan pada teman

nomor 3 ( tiga ) anak noor 2 ( dua ) berhenti anak no 3 ( tiga ) lari mengelilingi lingkaran, begitu seterusnya sampai dus berada pada anak nomor terakhir.

## **2. Kegiatan Inti ( 50 menit )**

### ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Membagi siswa menjadi beberapa kelompok

- 1). Melakukan cara lari sambung dengan sentuhan dalam bentuk lomba. (terlampir)
- 2). Melakukan cara lari estafet dimulai dari start jongkok dalam bentuk lomba. (terlampir)
- 3). Melakukan teknik ( cara) memberi dan menerima alat atau stick sambil lari (estafet) dalam bentuk lomba. (terlampir)
- 4). Melakukan lari estafet dimulai dari start sampai dengan finish dalam bentuk lomba. (terlampir)

### ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- 1). Memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis;
- 2). Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut;
- 3). Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif;
- 4). Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar;



- 5). Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok;
- 6). Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok;
- 7). Memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan;

### ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- 1). Ketua kelompok melaporkan hasil angket yang telah di isi oleh semua anggotanya
- 2). Guru membimbing siswa untuk mengambil kesimpulan tentang materi pelajaran lari sambung ( estafet ) melalui model permainan tadi.
- 3). Guru bertanya jawab tentang hal-hal materi yang siswa belum jelas.
- 4). Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

### **3. Kegiatan Penutup ( 10 menit )**

#### **Pendinginan**

- a). Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya.
- b). Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa ( pengetahuan, sikap, dan ketrampilan ).
- c). Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d). Tindak Lanjut ( pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya ). Berbaris berdo'a dan bubar.

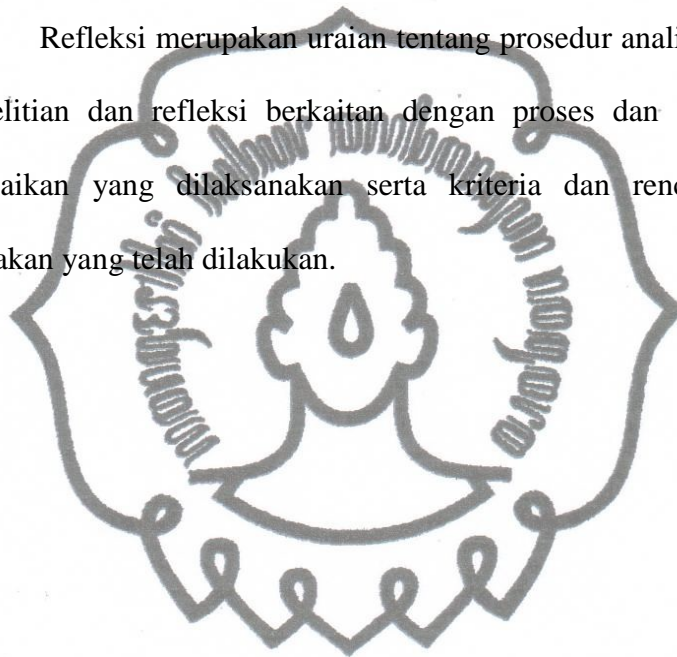
*commit to user*

**c. Pengamatan tindakan.**

Pengamatan tindakan tahap (1) Hasil lari sambung dengan pendekatan bermain (2) Kemampuan melakukan rangkaian lari sambung (3) Aktivitas siswa selama belajar berlangsung.

**d. Tahap Evaluasi ( refleksi )**

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan yang telah dilakukan.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Provinsi Jawa Tengah. Lokasi tersebut dipilih karena tempat peneliti mengajar, sehingga sangat efektif dan efisien karena tidak mengganggu jam kerja. Selain itu Peneliti sangat tertantang dengan keadaan sarana dan prasarana yang ada, juga tentang karakteristik siswa yang unik untuk diteliti.

#### B. Deskripsi Permasalahan Penelitian

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian, kegiatan yang dilaksanakan di Kelas VI SDN I Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara. Banyak siswa mengalami kesulitan dan tidak minat dalam melakukan teknik pembelajaran lari sambung. Dari data awal kehadiran 26 siswa yang mengikuti pembelajaran 13 siswa tidak hadir. Dan dilihat dari data angket 26 siswa yang tidak mengikuti pembelajaran 13 siswa menjawab tidak senang / tidak tahu. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan kecamatan Rakit dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Data awal pembelajaran lari sambung sebelum melalui model permainan.

No	Pembelajaran	Tidak senang	Tidak tahu	Senang	Jumlah
1	Data Awal	6 siswa	7 siswa	13 siswa	26 siswa
2	Prosentase	23.08 %	26.92 %	50 %	100 %

Dari kurang minatnya siswa dalam pembelajaran tersebut maka peneliti berusaha memperbaiki pada siklus pertama melalui model permainan. Jika pada

siklus pertama belum berhasil maka dilanjutkan pada siklus berikutnya sampai pembelajaran lari sambung berhasil menarik minat siswa sehingga akan lebih dicermati dan tidak akan muncul lagi. Uraian kegiatan pembelajaran persiklus:

Penelitian tindakan kelas ini tidak berdasarkan jumlah pertemuan atau tatap muka dalam pembelajaran, tetapi lebih mengutamakan perkembangan dan kemajuan siswa, setelah siswa mendapatkan tindakan, dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pembelajaran dengan pendekatan permainan. Pembelajaran lari sambung dengan pendekatan permainan ini sistematikanya secara umum terdiri dari pendahuluan meliputi membariskan siswa, apersepsi, menyampaikan materi dan memimpin pemanasan. Berikutnya adalah kegiatan inti, kegiatan inti dalam penelitian ini terdiri dari permainan dan teknik dasar. Terakhir adalah penutup, yang terdiri dari membariskan siswa, evaluasi pembelajaran, doa dan pembubaran.

Penyampaian materi pembelajaran lari sambung melalui model permainan dengan cara guru menyampaikan atau menjelaskan materi sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, siswa mendengarkan, memahami dan kemudian mempraktekkan. Koreksi atas kesalahan siswa dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Pemberian materi dilakukan oleh peneliti, guru bertugas sebagai pengamat (observer) pembelajaran dan dibantu oleh *critical friend*. Data observasi digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar atau peneliti, guru dan teman yang tidak berkepentingan dengan penelitian.

Dalam pembelajaran banyak siswa mengalami kesulitan dan tidak minat dalam melakukan teknik pembelajaran lari sambung. Dari data kehadiran 26 siswa yang mengikuti pembelajaran 12 siswa tidak hadir. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan yang hadir adalah 46,15 %. Kemudian diambil data hasil angket dari 26 siswa yang mengikuti pembelajaran hanya 13 siswa atau 50 % yang kurang minat terhadap pembelajaran lari sambung. Keadaan tersebut menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa, dan guru masih menjadi pusat pembelajaran. Gaya mengajar tidak melalui model permainan, media pembelajaran tidak modifikasi, sehingga tujuan pendidikan tidak tercapai.

Dalam permasalahan yang dihadapi peneliti dalam menyampaikan materi khususnya atletik pada nomor lari sambung, maka Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) pada siswa kelas VI SDN Bandingan Kec Rakit Kab Banjarnegara dengan judul "Meningkatkan Minat Pembelajaran Lari Sambung Melalui Model Permainan Pada Siswa Kelas VI SD Negeri I Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011." Dibawah ini diuraikan kegiatan persiklus.

### **1. Siklus Pertama**

#### **a. Perencanaan**

Perencanaan diawali dengan berkonsultasi dengan guru penjas, guru penjas yang mengajar di kelas VI SDN 1 Bandingan. Konsultasi ini meliputi penentuan waktu tindakan, kelas yang digunakan untuk penelitian, perencanaan tindakan (games dan materi) dan pembuatan RPP. Penentuan waktu tindakan ini kaitannya dengan pelaksanaan tindakan, diperoleh kesepakatan pelaksanaan tindakan pada hari Jum'at, 8 April 2011. Langkah selanjutnya menentukan kelas yang diberi tindakan, diperoleh kesepakatan dengan guru, kelas yang digunakan kelas VI SDN 1 Bandingan, ini kaitannya dengan jadwal pembelajaran.

Langkah selanjutnya adalah penentuan permainan yang akan digunakan dan materi pembelajaran. Pemilihan permainan yang digunakan disesuaikan dengan alat dan fasilitas sekolah. Penentuan materi bersumber pada buku referensi. Setelah itu pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), yang memuat perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan. Persiapan yang terakhir mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam pembelajaran. menyiapkan dus bekas, ban bekas dan tongkat panjangnya 20 cm.

**b. Tindakan**

Siswa dibariskan dengan formasi dua saf, siswa yang besar berpasangan dengan yang besar, yang kecil dengan yang kecil, guru memimpin berdoa, setelah itu dilakukan presensi dengan menanyakan pada ketua kelas siswa yang tidak masuk, dari jumlah siswa sebanyak 26 ternyata semua dapat mengikuti pembelajaran. Setelah presensi guru menjelaskan materi lari sambung berawal dari cara memegang tongkat. Siswa sebagian besar memperhatikan guru, tetapi ada siswa yang berbincang-bincang dengan siswa lain, kelihatannya kurang tertarik terhadap pelajaran ini.

Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, pemanasan dipimpin ketua kelas VI, guru di belakang memberi contoh dan membenarkan siswa yang gerakannya salah, menegur siswa yang tidak serius dalam melakukan pemanasan. Pemanasan berupa gerakan-gerakan statis dan diakhiri gerakan dinamis. Waktu yang digunakan dari membariskan siswa sampai pemanasan kurang lebih selama 10 menit.

Setelah selesai melakukan pemanasan, kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit. Kegiatan inti terdiri games (bermain). pengenalan tongkat panjang  $\pm 20$  cm. Bermain selama 10 menit, diawali dengan guru menjelaskan cara bermain dan memberi contoh. Permainannya berupa bintang pindah (lintang alian). Siswa disuruh berbaris melingkar dengan pasangannya masing-masing. Jarak dari pasangan yang satu dengan yang lain selebar satu jangkauan tangan atau anak yang disuruh untuk merentangkan tangan. Caranya bermain adalah siswa pasangan pertama untuk memegang tongkat disuruh lari dengan menunggu aba-aba bersedia, siap, ya! Kemudian anak itu lari berdua dengan cepat sambil membawa tongkat mengelilingi lingkaran yang dibentuk teman-teman yang berpasangan tadi, setelah pelari pasangan pertama (1) selesai lari melingkari tema tadi, tongkat diberikan pasangan pelari ke dua (2) kemudian pelari pasangan kedua (2) lari ke dua (2) lari dengan cepat mengelilingi lingkaran dan memberikan tongkat pada pelari ke tiga (3) kemudian pelari lari mengelilingi lingkaran begitu



seterusnya sampai semua pasangan yang ada pada lingkaran melakukan lari sampai selesai.

Setelah games (permainan) selesai selanjutnya bentuk-bentuk latihan dasar. Teknik memberi dan menerima tongkat harus dilatih dengan baik. Saling pengertian diantara pemberi dan penerima tongkat sangat diperlukan. Berikut ini beberapa teknik dasar memberi dan menerima tongkat pada latihan lari sambung.

1) Memberi tongkat dari bawah

Cara melakukan :

- Tongkat dipegang di bagian pangkal sehingga ujungnya lebih panjang ke depan.
- Ayunkan lengan lurus dari belakang bawah ke depan
- Pada saat melihat tangan penerima tongkat, julurkan tangan ke depan.

2) Menerima tongkat dari atas

Cara melakukan :

- Penerima tongkat harus menunggu aba-aba yang diberikan oleh penerima tongkat
- Biasanya pemberi tongkat akan berteriak “yak”
- Saat itu, penerima segera mengulurkan tangan yang telah disepakati sebelumnya.
- Tangan diulurkan ke belakang dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- Saat dirasakan telah menempel telapak tangan, tongkat segera digenggam.

3) Menerima tongkat dari bawah

Cara melakukan :

- Setelah mendengar aba-aba dari belakang, segera ulurkan tangan ke belakang
- Posisi telapak tangan menghadap ke belakang, jari-jari dirapatkan dan ibu jari direntangkan lebar.

- Ketika dirasakan telah masuk diantara jari tangan dan ibu jari, tongkat segera digenggam.

4) Latihan memberikan tongkat sambil berjalan

Cara melakukan :

- Bentuklah kelompok yang terdiri atas empat orang, baris berbanjar ke belakang.
- Anak yang paling belakang memegang tongkat, kemudian berjalan dalam satu barisan
- Anak yang paling belakang memberikan tongkat kepada teman yang berada didepannya dengan terlebih dahulu memberi aba-aba “ya”
- Mendengar aba-aba dari belakang, teman yang berada di depan segera mengulurkan tangan ke belakang.
- Teman yang memegang tongkat segera mengulurkan tongkat ke teman yang ada didepannya.
- Demikian seterusnya sampai pada teman yang paling depan.

5) Memberi dan menerima tongkat sambil lari

Memberi dan menerima tongkat dapat dilakukan sama dengan ketika memberi dan menerima sambil berjalan. Sekarang, lakukan dengan latihan bersama-sama dan tetap dalam satu barisan. Hal yang perlu diperhatikan adalah teknik pemberian tongkat. Jika tongkat diberikan dengan tangan kanan, yang menerima harus dengan tangan kiri atau sebaliknya.

Selain teknik memberi dan menerima tongkat, teknik berlari pun harus diperhatikan. Teknik start dan lari yang baik akan menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Berikut teknik start yang dilakukan ketika melakukan perlombaan lari sambung.

- Pelari pertama membawa tongkat menggunakan start jongkok.
- Pelari kedua, ketiga, dan keempat menggunakan start melayang.
- Pelari pertama membawa tongkat estafet diberikan kepada pelari kedua, pelari kedua menerima dan diberikan kepada pelari ketiga, pelari ketiga menerima dan diberikan kepada pelari keempat, dan

pelari keempat menerima kemudian lari secepat-cepatnya sampai finish.

Siswa disuruh berbaris melingkar dengan posisi berpasangan dengan temannya sendiri, berjejer, siswa yang didepan dihimpit pasangan yang ada dibelakang. Selanjutnya siswa dikumpulkan, guru menjelaskan dan memberi contoh bentuk-bentuk latihan dasar lari sambung (estafet). Setelah itu guru meminta siswa mempraktekkan gerakan yang di contohkan guru. Dalam mempraktekkan pertama-tama siswa tidak membawa atau menggunakan tongkat guru kembali memberikan contoh gerakan, setelah ada aba-aba dari guru (melalui peluit) siswa cara menerima dan memberi tongkat dari bawah. Dalam melakukan gerakan ini siswa terbagi dalam dua saf, yang pertama melakukan baris depan diikuti baris berikutnya.

Guru langsung menegur siswa yang salah dengan memberikan contoh gerakan siswa yang bersangkutan mengikuti. Setelah semua siswa dianggap bisa, dilanjutkan dengan menggunakan tongkat dalam menggunakan tongkat guru kembali memberikan contoh gerakan, setelah itu para siswa diminta mempraktekkan gerakan yang dicontohkan guru. Dalam mempraktekkan gerakan pada awalnya kebanyakan siswa agak kesulitan, setelah dilakukan berulang-ulang kesalahan-kesalahan siswa dalam melakukan gerakan mulai berkurang dan kebanyakan siswa sudah dianggap bisa. Siswa yang sudah bisa melakukan dengan benar salah satunya dipanggil oleh guru untuk memberikan contoh. Waktu yang digunakan untuk mempelajari teknik ke tiga ini kurang lebih 10 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan penutup, dalam kegiatan penutup siswa dibariskan dalam empat saf. Guru memberikan koreksi atas kesalahan-kesalahan siswa, serta memberi penguatan berupa pujian bagi siswa yang telah melakukan gerakan dengan benar, bertanya pada siswa tentang cara memegang tongkat dan menerima tongkat dan di akhiri dengan doa dan pembubaran.

### c. Observasi

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sambung cukup antusias, memahami cara memberi dan menerima tongkat, saling pengertian diantara pemberi dan penerima dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Secara umum suasana kelas cukup aktif, ini terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dari pemanasan sampai gerakan saat lari membawa tongkat. Siswa melaksanakan apa yang diperintahkan oleh guru.

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, keadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi siklus 1 di Kelas VI SDN I Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara ternyata masih ada siswa mengalami kesulitan dan tidak minat dalam melakukan teknik pembelajaran lari sambung model permainan. Dari data kehadiran 26 siswa yang mengikuti pembelajaran 5 siswa tidak hadir. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Data pembelajaran lari sambung melalui model permainan.

No	Pembelajaran	Tidak senang	Tidak tahu	Senang	Jumlah
1	Data awal	6 siswa	7 siswa	13 siswa	26 siswa
2	Siklus 1	5 siswa	0 siswa	21 siswa	26 siswa
3	Prosentase	19.23 %	0 %	80.77 %	100 %

Dari data tersebut masih ada siswa yang kurang minat dalam pembelajaran lari sambung, maka peneliti berusaha memperbaiki pada siklus kedua

#### d. Refleksi

Langkah selanjutnya setelah dilakukan observasi adalah melakukan refleksi dari tindakan yang dilakukan. Hambatan-hambatan atau kendala yang di temukan dalam proses pembelajaran lari sambung yaitu waktu memberi dan menerima dalam keadaan lari banyak siswa yang melakukan kesalahan dan kurang semangat. Hambatan tersebut diatasi oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung. Yaitu dengan cara melakukan koreksi terhadap siswa yang kesulitan dalam melakukan latihan atau gerakan. Sedangkan untuk siswa yang kurang tertib guru selalu memberikan teguran dan bimbingan.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada saat tindakan pertama, peneliti merencanakan tindakan kedua diutamakan pada teknik memberi dan menerima pada saat lari pada saat games (permainan), sikap awalan lebih ditegaskan sehingga gerakan akan benar. Untuk teknik memberi dan menerima tongkat sudah paham, namun masih ada yang melakukan kesalahan, jadi di siklus kedua nanti akan diulang.

Waktu pembelajaran dalam rencana dimulai pukul 07.00 WIB, faktanya baru bisa dimulai pukul 07.15 WIB, ini disebabkan karena lokasi lapangan sepakbola yang akan digunakan untuk pembelajaran cukup jauh dan setelah sampai kondisi lapangan agak becek sehingga sebagian besar siswa melepas sepatu.

Dari data tersebut masih ada siswa yang kurang minat dalam pembelajaran lari sambung, maka peneliti berusaha memperbaiki pada siklus kedua pembelajaran lari sambung model permainan dalam bentuk perlombaan. Jika pada siklus kedua belum berhasil maka dilanjutkan pada siklus berikutnya sampai pembelajaran lari sambung berhasil menarik minat siswa sehingga akan lebih dicermati dan tidak akan muncul lagi.

## 2. Siklus Kedua

#### a. Perencanaan

Perencanaan dalam siklus kedua diawali dengan penentuan waktu tindakan kelas. diperoleh kesepakatan untuk melaksanakan siklus kedua ini



pada hari Jum'at, 15 April 2011. Setelah menentukan waktu tindakan selanjutnya berkonsultasi dengan guru penjas kaitannya dengan materi dan pelaksanaan pengambilan nilai. Penentuan materi pembelajaran baik dari permainan dan materi yang akan dilaksanakan. Setelah itu pelaksanaan penilaian, penilaian dilakukan oleh guru penjas. Selanjutnya adalah pembuatan angket. Pembuatan angket tanggapan siswa tentang pembelajaran lari sambung dengan pendekatan permainan pada siswa kelas VI semester 2 tahun pelajaran 2010 / 2011. pembuatan angket berkonsultasi dengan dosen pembimbing.

#### **b. Tindakan**

Pelaksanaan tindakan kedua dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 15 April 2011. Proses pembelajaran dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB sampai pukul 08.05 WIB, di lapangan sepakbola Desa Bandingan Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara. Pelaksanaan tindakan ketiga menggunakan media ban bekas, dus bekas, pipa paralon digunakan sebagai sarana permainan. Pembelajaran pendidikan jasmani dimulai pukul 07.00 WIB diawali dengan guru mengumpulkan siswa atau membariskan siswa. Setelah berbaris guru menghitung jumlah siswa, presensi dan memimpin berdoa. Siswa dibariskan dalam formasi empat saf, siswa putra disebelah kanan siswa putri, dilanjutkan dengan menanyakan yang tidak masuk atau tidak mengikuti pembelajaran, dari jumlah 26 siswa seluruhnya dapat mengikuti pembelajaran.

Setelah itu dilanjutkan dengan penjelasan materi, kaitanya dengan pembelajaran lari sambung yang dilanjutkan dengan pengambilan nilai. Waktu yang diperlukan dari membariskan siswa sampai penjelasan materi kurang lebih lima menit. Setelah itu dilanjutkan dengan pemanasan, pemanasan dipimpin oleh guru, guru memberikan contoh gerakan dari belakang barisan, salah satu siswa menirukan didepan barisan diikuti para siswa yang lainnya. Pemanasan berbentuk gerakan-gerakan statis dan dinamis. Waktu pemanasan kurang lebih 10 menit, setelah pemanasan selesai dilanjutkan kegiatan inti.

Kegiatan inti meliputi permainan, gerakan teknik dasar memberi dan menerima tongkat sambil lari, perlombaan memindah bok terbuat dari dus



bekas dan pengambilan nilai. Bentuk permainannya adalah jarak start sampai ke finish kurang lebih 20 m, bok diletakkan di daerah start di depan siswa yang nomor satu (1) berada di depan bok, anak / siswa nomor dua (2) berdiri di belakang nomor 1, siswa nomor 3 berdiri di belakang nomor dua begitu seterusnya. Siswa putra berpasangan dengan siswa putri, putri dengan putri. Cara berlomba adalah satu bok dibawa oleh dua siswa menurut pasangan masing-masing. Siswa yang berada disamping kanan bok pegang bok dengan tangan kiri, sedangkan siswa yang berada di samping kiri pegang bok dengan tangan kanan, setelah guru memberi contoh cara melakukan guru memberi aba-aba bersedia, siap ya! Baru perlombaan lari membawa bok melakukan lari, pemenangnya adalah siapa yang lebih dulu peserta lari yang dapat finish lebih dulu dengan kelompoknya masing-masing atau regunya.

Kegiatan selanjutnya adalah pendalaman materi, lari sambung (estafet) teknik dasar saat memberi dan menerima waktu lari, diawali dengan penjelasan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada saat melakukan gerakan memberikan dan menerima tongkat waktu lari dan dilanjutkan pemberian contoh gerakan oleh guru. Formasi siswa dua saf, dimulai dengan urut absen satu (1) berpasangan dengan absen dua, absen tiga dengan empat, lima (5) dengan enam (6), absen tujuh (7) dengan delapan, absen sembilan (9) dengan sepuluh (10) dan seterusnya sampai sejumlah siswa kelas VI setelah dalam melakukan gerakan diberi contoh tadi oleh guru kemudian siswa melakukan, siswa dalam mendengarkan, dan melihat gerakan yang diperagakan oleh guru terlihat serius dan bersemangat dalam melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Alokasi waktu yang diperlukan kurang lebih 10 menit, dalam rentang waktu ini para siswa cukup banyak melakukan atau mendapat kesempatan selanjutnya adalah pembelajaran lari sambung model permainan dengan bentuk lomba.

Permainan dilakukan oleh guru penjas, dalam permainan siswa dapat dua kali kesempatan. Guru memanggil dua siswa untuk melaksanakan kegiatan, ini berdasarkan nomor urut absen, nomor urut absen dimulai dari nomor yang paling kecil, dalam pelaksanaan siswa untuk melakukan gerakan teknik dasar saat memberikan dan menerima tongkat waktu lari sesuai yang

diajarkan oleh guru penjas. Kegiatan yang dilakukan sebagai pembelajaran akhir yaitu bagi yang menang mendapat dua kali kesempatan.

Setelah kegiatan selesai, kemudian guru membariskan siswa menghitung, memberikan angket, menjelaskan cara pengisian, selanjutnya doa dan pembubaran. Angket dikumpulkan keesokan harinya. Pembelajaran berakhir pukul 08.07 WIB.

### c. Observasi

Suasana kelas sangat kondusif, tertib dan siswa terlihat bersemangat. Sebelum pengambilan nilai dilaksanakan guru memberikan permainan dan mengulang materi, dalam mengikuti permainan siswa sangat antusias, keadaan tidak jauh berbeda ketika mengulang teknik saat memberi dan menerima waktu lari dalam mengikuti pembelajaran siswa kelihatan sungguh-sungguh. Setelah itu guru menjelaskan kaitannya dengan pengambilan nilai.

Pelaksanaan pengambilan nilai, banyak siswa yang mampu melakukan gerakan lari sambung dengan baik dan benar. Namun ada beberapa yang belum mampu melakukan dengan baik dan benar, ini terutama pada siswa putri. Proses pengambilan guru memanggil dua siswa yang nomor absennya berurutan, mulai dari nomor absen paling kecil. Tiap siswa mendapat dua kali kesempatan, siswa yang tidak melakukan atau menunggu giliran kebanyakan duduk-duduk dan mengamati temannya yang melakukan tes.

Pembelajaran lari sambung melalui model permainan yang sudah dilaksanakan, dilihat dari sudut pandang siswa, siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran, kegembiraan, keinginan lari pada saat permainan terbawa dalam pembelajaran teknik. Selain itu siswa secara tidak langsung belajar teknik dasar yang benar dalam mengikuti permainan, jadi yang perlu dibenahi atau dipelajari pada teknik dasar saat memberi dan menerima waktu lari guru dalam melaksanakan pembelajaran. Pada umumnya kesalahan yang sering dilakukan siswa pada saat lari yaitu waktu menerima dan memberi yang umum ditemukan guru penjas dalam melaksanakan pembelajaran dengan materi dengan materi lari sambung (estafet) namun dengan adanya permainan

melempar ini siswa sudah sedikit terbiasa lari sambil memegang tongkat yang ada pada box.

Selanjutnya dilihat dari sudut pandang kelas, suasana kelas kondusif. pengelolaan kelas lebih mudah karena siswa antusias dalam mengikuti pembelajaran. Permainan yang dilakukan menyesuaikan dengan keadaan fasilitas sekolah, tidak mengada-ada, jadi bisa diikuti oleh guru. Dari data observasi dapat dilihat pada tabel 3, di bawah ini.

Tabel 3. Data pembelajaran lari sambung melalui model permainan.

No	Pembelajaran	Tidak senang	Tidak tahu	Senang	Jumlah
1	Data awal	6 siswa	7 siswa	13 siswa	26 siswa
2	Siklus 1	5 siswa	0 siswa	21 siswa	26 siswa
3	Siklus 2	2 siswa	0 siswa	24 siswa	26 siswa
4	Prosentase	7.69 %	0 %	92.31 %	100 %

Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru penjas, setelah pembelajaran selesai, dari hasil lembar observasi diketahui bahwa siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan pendekatan permainan, siswa sangat antusias, aktif dan lebih siap dalam menerima materi. Dari data observasi 26 siswa semua siswa hadir. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan adalah 100 % dan pembelajaran berhasil.

#### d. Refleksi

Setelah dilakukan pengamatan dan evaluasi, maka langkah selanjutnya adalah refleksi dari tindakan yang telah dilakukan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi yang berlangsung ditemukan kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa, antara lain siswa putri yang kurang mampu melaksanakan tes, walaupun demikian dalam melaksanakan tes tersebut siswa putri telah sungguh-sungguh dan penuh semangat dalam melaksanakan tes.

Keadaan yang tidak jauh berbeda, siswa putra yang mampu melakukan tes dengan baik atau mampu melakukan gerakan terlihat berlomba-lomba untuk menentukan siapa yang terbaik. Dari hasil evaluasi atau tes tersebut dapat dinyatakan bahwa tindakan yang dilakukan sudah tepat dan tidak perlu lagi dilakukan tindakan.

### **C. Temuan Studi yang Dihubungkan dengan Kajian Teori**

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lari sambung (estafet) dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan semangat siswa, keaktifan siswa kegembiraan siswa dan susunan kelas pun menjadi lebih baik. sehingga tujuan dari pembelajaranpun akan mudah tercapai dengan optimal. Dalam hal ini penguasaan siswa terhadap materi pembelajaran lari sambung dengan teknik dasar memberi dan menerima saat lari.

Pemberian permainan dalam pembelajaran lari sambung sebagai variasi dari pembelajaran namun tidak mengurangi nilai-nilai yang terkandung didalam pembelajaran seperti rasa percaya diri, tanggungjawab, keseriusan dan yang lainnya. Permainan dalam hal ini sebagai pendekatan ke arah teknik atau mendukung teknik yang akan dilaksanakan teknik dasar lari sambung. Sehingga lari sambung dengan pendekatan bermain menjadi alat gerak atau memacu siswa untuk bergerak dapat optimal, bukan sebaliknya siswa menjadi malas begitu melihat atau melaksanakan pembelajaran dengan materi lari sambung.

Tabel 1, menunjukkan hasil observasi kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran teknik dasar lari sambung. Dari tabel tersebut diketahui bahwa data awal kehadiran 26 siswa yang mengikuti pembelajaran 13 siswa tidak hadir. Dan dilihat dari data angket 26 siswa yang tidak mengikuti pembelajaran 13 siswa menjawab tidak senang / tidak tahu. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan kecamatan Rakit siswa belum antusias, senang dan aktif, dalam mengikuti pembelajaran.

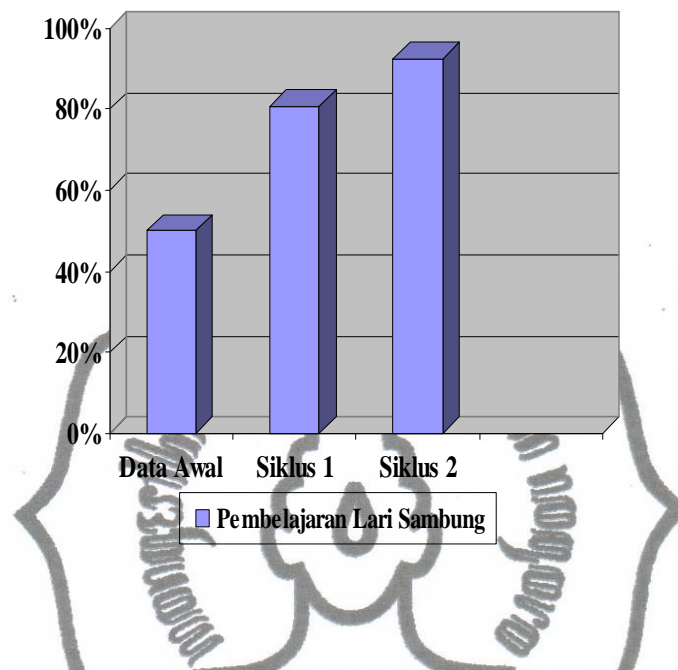
Tabel 2, menunjukkan hasil observasi kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran teknik dasar lari sambung. Dari tabel tersebut diketahui bahwa siklus 1, kehadiran 26 siswa yang mengikuti pembelajaran 5 siswa tidak hadir. Dan dilihat dari data angket 26 siswa yang tidak mengikuti pembelajaran 5 siswa menjawab tidak senang / tidak tahu. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan kecamatan Rakit siswa belum antusias, senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Jika diprosentase baru mencapai 80.77 % yang antusias, senang dan aktif, dalam mengikuti pembelajaran.

Tabel 3, menunjukkan hasil observasi kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran teknik dasar lari sambung. Dari tabel tersebut diketahui hasil pembelajaran siklus 2, kehadiran 26 siswa dari jumlah seluruh 2 siswa tidak hadir. Dan dilihat dari data angket 26 siswa yang tidak mengikuti pembelajaran 2 siswa menjawab tidak senang. Jika diprosentase siswa kelas VI SDN 1 Bandingan kecamatan Rakit siswa sudah antusias, senang dan aktif dalam mengikuti pembelajaran karena telah mencapai 92,31 % yang antusias, senang dan aktif, dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran lari sambung melalui model permainan berhasil.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbandingan antara pembelajaran lari sambung sebelum dan sesudah pembelajaran lari sambung melalui model permainan. Peningkatan antusias siswa dapat dilihat pada diagram di bawah ini (diagram 1).



Tabel 4. Prosentase Peningkatan minat siswa dalam pembelajaran lari sambung sebelum dan sesudah melalui model permainan.



Dari diagram pembelajaran lari sambung dengan teknik dasar memberi dan menerima saat lari tanpa melalui permainan pada tanggal 30 Maret 2011, minat siswa 50%. Pembelajaran teknik dasar memberi dan menerima melalui model permainan, pada tanggal 8 April 2011 tingkat kehadiran dan angket 80,77 % siswa. Sedangkan pada tanggal 15 April 2011 tingkat kehadiran dan angket 92,31 % siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi lari sambung teknik dasar memberikan dan menerima mengalami peningkatan setelah melalui model permainan dari sebelum pembelajaran lari sambung teknik dasar membawa dan menerima saat lari tanpa model permainan. Pembelajaran pendidikan jasmani secara umum tidak hanya mengacu pada nilai semata, tapi yang paling penting proses pembelajarannya. Dalam proses pembelajaran ini guru harus membuat siswa antusias, senang dan aktif, dalam mengikuti pembelajaran, sehingga kebugaran dan kesehatan siswa dapat meningkat. Berdasarkan proses pembelajaran dan data yang diperoleh siswa



dapat dikatakan bahwa pembelajaran lari sambung dengan model permainan berhasil.

Pembelajaran lari sambung dengan model permainan mendapat tanggapan yang baik dari siswa, ini tergambar dari hasil angket tanggapan siswa terhadap pembelajaran lari sambung dengan model permainan. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa yang menjawab senang sebanyak 24 siswa atau 92,31%, yang menyatakan tidak senang sebanyak 2 siswa atau 19,23%, dan yang menyatakan tidak tahu tidak ada. Hasil angket tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa sangat antusias dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dengan model permainan. Alasan terbanyak adalah permainan yang digunakan sebagai pembelajaran lari sambung model permainan menarik. Alasan berikutnya adalah pembelajaran lebih bervariasi, sehingga tidak membosankan. Urutan berikutnya, beralasan bahwa penyampaian materi oleh guru cukup jelas. Alasan keempat terbanyak yaitu, siswa tidak kesulitan dalam mengikuti permainan. Alasan kelima terbanyak yaitu, siswa tidak terlalu kesulitan dalam belajar teknik. Alasan keenam terbanyak yaitu, tes yang diujikan sesuai dengan materi yang telah diajarkan. Sedangkan urutan ketujuh beralasan bahwa, suasana kelas menyenangkan dan penguasaan materi oleh guru cukup baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lari sambung dengan model permainan dibandingkan pembelajaran nomor atletik lainnya, siswa menyatakan senang dengan alasan terbanyak yaitu pembelajaran lebih menarik karena adanya unsur permainan didalamnya. Alasan lainnya siswa tidak merasa kesulitan dalam belajar teknik dan tidak merasa bosan.

Pendapat dan harapan siswa tentang pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pembelajaran lari sambung melalui model permainan, siswa lebih senang dengan pembelajaran yang ada unsur bermainnya, pembelajaran dengan model permainan lebih mudah dipahami. Penjelasan guru cukup jelas dan siswa merasa dapat melaksanakan kegiatan dengan baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran lari sambung (estafet) yang diberikan dengan model permainan dapat meningkatkan minat siswa.

#### **B. Implikasi**

Hasil Penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya dan khususnya di SDN 1 Bandingan. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran atletik dengan materi lari sambung dengan model permainan, model permainan ini dapat digunakan untuk pembelajaran atletik cabang dan nomor yang lainnya, sebagai variasi dari pembelajaran dan daya tarik terhadap materi sehingga siswa antusias, semangat, aktif, dan kreatif suasana menjadi menyenangkan dan meningkatkan minat siswa hasil pembelajaran menjadi lebih baik.

#### **C. Saran-saran**

Berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini untuk cabang atletik antara lain :

##### **1. Bagi Sekolah Dasar Negeri I Bandingan.**

Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

2. Bagi Guru Penjas Orkes Sekolah Dasar Negeri I Bandingan.

Sebaiknya pembelajaran atletik pada nomor lari sambung atau estafet dalam penyampain materi melalui model permainan yang mengarah pada teknik materi yang akan dilaksnakan.

3. Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri I Bandingan.

Bersikap aktif dalam hal mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.

