

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI  
MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III  
SDN KUTOSARI KECAMATAN DORO  
KABUPATEN PEKALONGAN**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**SUBHAN HIDAYAT**

**X 4610107**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juli 2012**

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini


Nama : Subhan Hidayat  
NIM : X4610107  
Jurusan/Program studi : JPOK/Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III SDN KUTOSARI KECAMATAN DORO KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2011/2012” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

  
Subhan Hidayat

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI  
MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III  
SDN KUTOSARI KECAMATAN DORO  
KABUPATEN PEKALONGAN**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar Sarjana  
Pendidikan Program Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juli 2012**

**PERSETUJUAN**

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

Surakarta, 16 Juli 2012

Pembimbing I,



Drs. Agus Mukholid, M.Pd  
NIP. 19640131 198903 1 001

Pembimbing II,



Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd  
NIP. 19840117 200812 1 002

**PENGESAHAN**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

**Tim Penguji Skripsi**

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd.,M.Or.

Anggota I : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Anggota II : Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd

Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n. Dekan,

Denbanyu dekan I



Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si

NIP. 19660415-199103 1 002

## ABSTRAK

Subhan Hidayat. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III SDN KUTOSARI KECAMATAN DORO KABUPATEN PEKALONGAN TAHUN PELAJARAN 2011/2012.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2012.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan melalui model pembelajaran bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan yang berjumlah 35 siswa. Yakni 19 siswa putra dan 16 siswa putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan cara observasi, tes kemampuan dan penelitian hasil belajar gerak dasar lari. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif interaktif.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa pembelajaran melalui model bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar gerak dasar lari pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 51,4% jumlah siswa yang tuntas adalah 18 siswa. Pada siklusII terjadi peningkatan prosentase hasil belajar dalam kategori tuntas 85,7% dengan siswa yang tuntas adalah 30 siswa.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari siswa kelas III SDN Kutosari kecamatan Doro kabupaten Pekalongan tahun pelajaran 2011/2012.

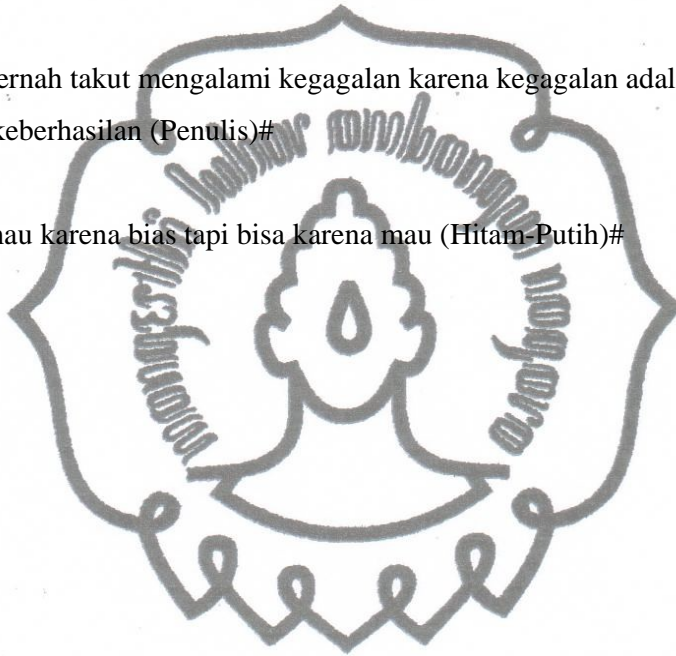
**Kata kunci : Atletik Gerak Dasar Lari, Model Pembelajaran Bermain, Deskriptif Interaktif.**

## MOTTO

# karena sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), maka kerja keraslah kamu (urusan yang lain) dan kepada Tuhanmu maka (hendaklah) kamu berharap (Q.S. Al-Insyirah: 5-8)#

#Jangan pernah takut mengalami kegagalan karena kegagalan adalah awal untuk menuju keberhasilan (Penulis)#

#Jangan mau karena bias tapi bisa karena mau (Hitam-Putih)#



## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini :

❖ “Bapak dan Ibu”

Doamu yang tiada hentinya, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang yang tiada batasnya serta segalanya demi masa depanku.

❖ “Keluargaku Semua”

Terima kasih atas segala doanya hingga saya menyelesaikan studi ini.

❖ “Ristia Arif Rakhmawati”

Terima kasih karena senantiasa mendukung langkahku dengan perhatian, semangat dan selalu ada di sampingku baik disaat senang maupun susah.

❖ “Sukma Adi, Fajar, Lulus, Mofan, Budi, santo, Wiyadi dan teman-teman  
Transfer 2010”

Terima kasih atas kerjasamanya serta perjuangan kita bersama dari awal kita menempuh studi ini sampai selesai studi ini.

❖ “Adik-adik dari SDN Kutosari Kec. Doro Kab. Pekalongan”

Terima kasih atas kesediaannya membantu penelitian ini.

❖ “Keluarga besar SDN Wonobodro 02”

Terima kasih atas dukungan dan pengertiannya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan guna memenuhi prasyarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis sangat menyadari bahwa selesainya skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, bimbingan, arahan, dorongan, dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd, selaku Dekan FKIP UNS yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi ini.
2. Drs. H. Mulyono.M.M, Ketua Pendidikan Jurusan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd, M.Or, Ketua Progam Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd sebagai pembimbing I dan Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu diselesa kesibukannya yang padat telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. Agus Mukholid, M.Pd Pembimbing Akademik, yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama menjadi mahasiswa di Progam studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi kualifikasi guru.
6. Bapak/Ibu Dosen, yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat.
7. Kepala SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan , beserta staf dan jajarannya.
8. Bapak dan Ibu serta semua keluarga yang telah memberikan kasih sayang, do,a dan segalanya.

*commit to user*

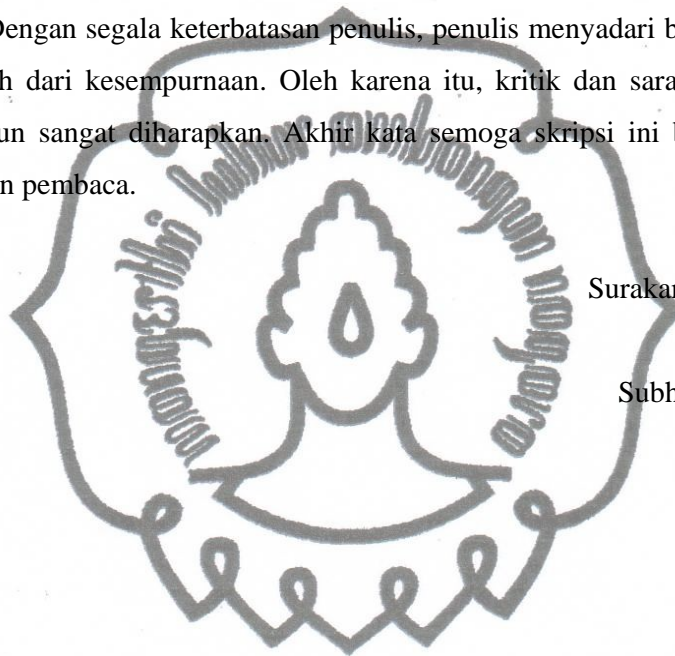
9. Teman-teman transfer angkatan 2010, teman-teman seperjuangan (Adi, Fajar, Lulus, Mofan) yang telah memberikan motivasi dan bantuannya.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuannya, penulis hanya dapat berdoa semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal. Amiin.

Dengan segala keterbatasan penulis, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Surakarta, 16 Juli 2012

Subhan Hidayat



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>PENGAJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	4
A. Kajian Teori .....	4
1. Gerak Dasar Lari .....	4
a. Lari Langkah Pendek.....	4
b. Lari Langkah Panjang.....	4
c. Lari ke Berbagai Arah.....	5
2. Pembelajaran .....	5
a. Pengertian pembelajaran .....	5
b. Hakikat Pembelajaran .....	6
c. Prinsip-prinsip Pembelajaran.....	7

3. Hasil Belajar.....	11
a. Pengertian Hasil Belajar.....	11
b. Klasifikasi Hasil Belajar.....	11
4. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	14
a. Pengertian Model Pembelajaran .....	14
b. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	16
5. Bermain .....	17
a. Pengertian Bermain .....	17
b. Pengertian Permainan Atletik .....	18
c. Manfaat Bermain .....	18
6. Pembelajaran Gerak Dasar Lari dengan Model Bermain .....	20
a. Pembelajaran Gerak Dasar Lari dengan Model Bermain ..	20
b. Bentuk-bentuk Permainan Gerak Dasar lari .....	20
B. Kerangka Berfikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
1. Waktu Penelitian .....	27
2. Tempat Penelitian .....	28
B. Subjek Penelitian .....	28
C. Sumber Data .....	28
D. Variabel Penelitian .....	28
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	29
F. Validitas Data .....	30
G. Teknik Analisis Data .....	30
H. Prosedur Penelitian .....	32
I. Indikator Kinerja .....	34
J. Proses Penelitian .....	35
1. Siklus I.....	35
a. Rencana siklus I.....	35
b. Tahap pelaksanaan siklus I.....	36
c. Pengamatan hasil pembelajaran siklus I.....	36

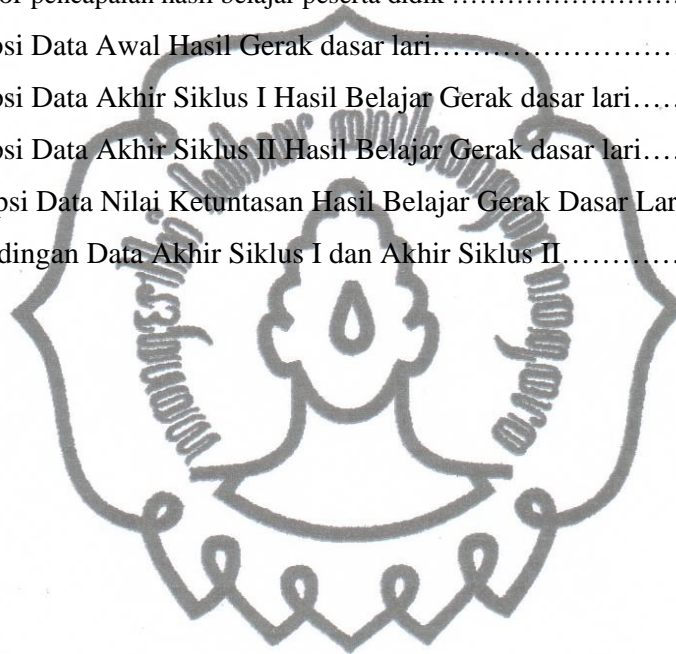
d. Tahap evaluasi.....	36
2. Siklus II.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Pratindakan .....	38
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	40
1. Siklus I Pertemuan I.....	40
a. Perencanaan Tindakan .....	40
b. Tahap Pelaksanaan .....	40
c. Observasi dan Interpretasi .....	43
d. Analisis dan Refleksi .....	43
2. Siklus I Pertemuan II.....	45
a. Perencanaan Tindakan .....	45
b. Tahap Pelaksanaan .....	45
c. Observasi dan Interpretasi .....	47
d. Analisis dan Refleksi .....	47
3. Siklus II Pertemuan I.....	48
a. Perencanaan Tindakan .....	48
b. Tahap Pelaksanaan .....	49
c. Observasi dan Interpretasi .....	51
d. Analisis dan Refleksi .....	51
4. Siklus II Pertemuan II.....	52
a. Perencanaan Tindakan .....	52
b. Tahap Pelaksanaan .....	53
c. Observasi dan Interpretasi .....	55
d. Analisis dan Refleksi .....	55
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	56
D. Pembahasan Penelitian.....	57
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran.....	61

**Daftar Pustaka** ..... 62  
**Lampiran** ..... 64



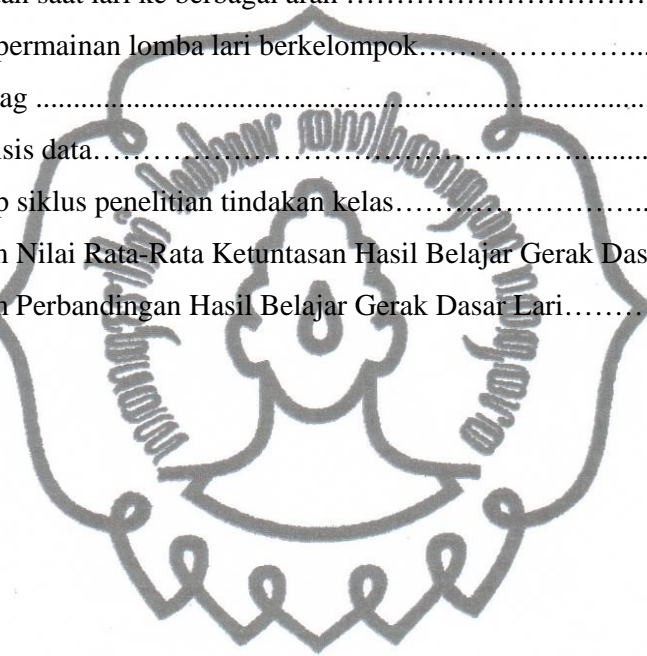
**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Rincian Waktu Penelitian.....	27
2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	29
3. Indikator pencapaian hasil belajar peserta didik .....	37
4. Diskripsi Data Awal Hasil Gerak dasar lari.....	39
5. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Gerak dasar lari.....	47
6. Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Gerak dasar lari.....	55
7. Deskripsi Data Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari....	56
8. Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II.....	57



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Sikap badan saat lari langkah pendek .....	4
2. Sikap badan saat lari langkah panjang .....	4
3. Sikap badan saat lari ke berbagai arah .....	5
4. Simulasi permainan lomba lari berkelompok.....	23
5. Lari zig-zag .....	24
6. Alur analisis data.....	32
7. Alur tahap siklus penelitian tindakan kelas.....	34
8. Histogram Nilai Rata-Rata Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari.	57
9. Histogram Perbandingan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari.....	58





**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Observasi Data Awal Gerak Dasar Lari .....	64
2. Nilai Akhir Data Awal Gerak Dasar Lari .....	66
3. Rekapitulasi Observasi Siklus I .....	67
4. Nilai Akhir Siklus I .....	69
5. Lembar Observasi Siklus II .....	70
6. Nilai Akhir Siklus II .....	72
7. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	73
8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	102
9. Foto Pembelajaran Pratindakan .....	132
10. Foto pembelajaran pada Siklus I .....	133
11. Foto Pembelajaran pada Siklus II .....	134
12. Surat-surat Ijin Penelitian .....	135

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari seluruh aspek sistem pendidikan yang memiliki tujuan mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, serta keterampilan sosial. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia. Proses pelaksanaan penjas dilakukan secara kontinyu dalam jangka waktu yang lama agar tercipta hasil pendidikan jasmani yang optimal. Proses pendidikan jasmani harus memiliki tujuan kognitif, afektif dan psikomotorik yang di dalam peaksanaannya memasukkan unsur PAIKEM di dalam pembelajaran.

Di dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga, guru bukanlah satu-satunya sumber ilmu bagi peserta didik karena dalam proses pembelajaran penjas orkes kreatifitas guru sangat membantu siswa dalam memperoleh sumber belajar serta hasil pembelajaran yang optimal. Salah satu keberhasilan di dalam pelaksanaan pembelajaran penjas orkes terdapat kelengkapan media pembelajaran yang dapat memperlancar proses kegiatan belajar mengajar bagi guru dan siswa, salah satu masalah saat ini yang dihadapi dalam proses pendidikan jasmani serta pelaksanaan pembelajaran penjas orkes belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah, semua itu di sebabkan karena media pembelajaran, tingkat keaktifan siswa yang rendah terhadap proses pembelajaran serta kurang kreatifnya guru penjas orkes terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga terkesan monoton dan seolah-olah siswa bosan serta kurang berminat terhadap pembelajaran tersebut, hal ini terbukti dari hasil pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan dari jumlah 35 siswa hanya 11 siswa atau 31,4% yang mampu menerima pembelajaran gerak dasar lari dengan baik. Padahal tingkat keberhasilan pembelajaran penjas orkes tidak harus didukung dengan media pembelajaran, fasilitas yang memadai serta kemampuan pendidikan jasmani yang

didukung intelektual yang tinggi. Akan tetapi keberhasilan proses pendidikan jasmani yang paling utama adalah kreativitas guru di dalam menyampaikan materi penjas orkes sehingga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar dengan cara memasukkan unsur-unsur permainan di dalam pelaksanaan pembelajaran penjas orkes serta model-model pembelajaran yang di berikan mampu meningkatkan peran aktif peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas III SD Negeri Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan, memiliki tingkat kreativitas yang rendah serta peran aktif peserta didik yang kurang maksimal di dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari. Dari hasil observasi tersebut dapat dilihat bahwa hasil pembelajaran gerak dasar lari hanya 11 anak atau 31,4% dari jumlah keseluruhan siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan yang tuntas atau mampu menerima pembelajaran gerak dasar lari dengan baik. Oleh karena itu kreativitas guru di dalam menyampaikan materi pembelajaran sangat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran yang di inginkan. Dari masalah yang di temukan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan model pembelajaran bermain di dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari. Maka peneliti menyimpulkan judul dalam penelitian tindakan kelas ini adalah “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Model Pembelajaran Bermain Pada Siswa Kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012 “. Permasalahan ini ditemukan oleh peneliti pada waktu melakukan observasi dan pelaksanaan Pemantapan Kemampuan Mengajar (PKM) pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan saat pembelajaran gerak dasar lari.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang di uraikan di atas maka masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimanakah model pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas III SD Negeri Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan?”

*commit to user*

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disampaikan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari melalui model pembelajaran bermain pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012.

### D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan
  - a. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik sehingga peserta didik termotivasi dan berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas orkes.
  - b. Dapat meningkatkan hasil belajar pembelajaran gerak dasar lari secara maksimal dalam pembelajaran gerak dasar lari.
  - c. Dapat meningkatkan penguasaan teknik-teknik gerak dasar lari, sehingga mampu meningkatkan kemampuan belajar dengan maksimal terhadap materi pembelajaran gerak dasar lari bagi siswa yang dijadikan sebagai objek penelitian.
2. Bagi Guru Penjas Orkes SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan
  - a. Sebagai masukan guru penjas orkes dalam memilih berbagai macam alternatif pembelajaran yang akan di berikan guna meningkatkan hasil pembelajaran yang diberikan.
  - b. Untuk meningkatkan kinerja, kreativitas, dan profesionalisme seorang guru dalam hal ini terutama tentang pemilihan model-model pembelajaran untuk meningkatkan hasil pembelajaran.
3. Bagi Lembaga (SDN Kutosari)

Sebagai bahan masukan, saran , dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan model pembelajaran yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar siswa.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

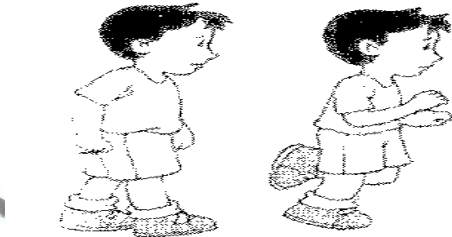
#### A. Kajian Teori

##### 1. Gerak dasar lari

Lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi. Gerak dasar lari sering kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari misalnya : saat bermain kejar-kejaran. Gerakan lari bisa dilaksanakan dalam berbagai latihan. (Marlin, 2010 : 4)

##### a. Lari langkah pendek

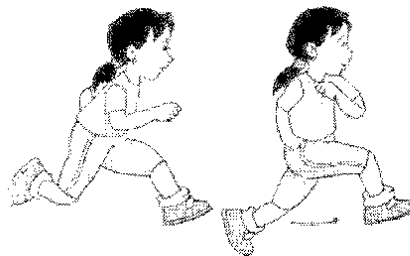
Berlarilah dengan langkah pendek ke depan. Tangan ditekuk  $\pm 90^\circ$  kemudian diayun secara bergantian. Sesuaikan dengan irama langkah kaki. Atur nafas saat berlari.



Gambar. 1 Lari langkah pendek  
(Marlin, 2010: 57)

##### b. Lari langkah panjang

Berlarilah dengan langkah panjang 10 meter ke depan. Pandangan ke depan. Tangan diayun bergantian. Sesuaikan dengan irama langkah kaki.

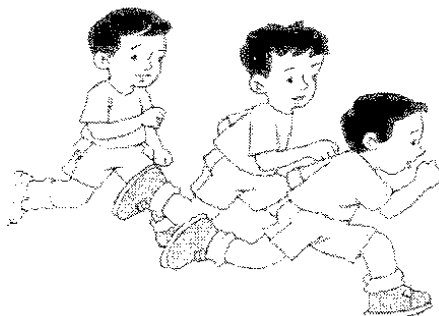


Gambar. 2 Lari langkah panjang  
(Marlin, 2010 : 57)

*commit to user*

c. Lari ke berbagai arah

Lakukan lari ke berbagai arah. Berlarilah ke depan 3 meter. Berlarilah ke kiri 3 meter. Berlarilah ke kanan 3 meter. Berlari dengan hati-hati.



Gambar 3. Lari ke berbagai arah  
(Marlin, 2010 : 57)

## 2. Pembelajaran

### a. Pengertian Pembelajaran

Yusuf Hadi Miraso (2005, p.144) memaknai istilah pembelajaran sebagai aktivitas atau kegiatan yang berfokus pada kondisi dan kepentingan pembelajar (*learner centered*). Patricia L. Smith dan Tillman J. Ragan (1993) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah pengembangan dan penyampaian informasi dan kegiatan yang di ciptakan untuk memfasilitasi pencapaian tujuan yang spesifik.

Dari definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah upaya yang di rencanakan dan di lakukan untuk memungkinkan terjadinya kegiatan belajar pada individu dalam mencapai tujuan belajar. Dengan melalui pembelajaran, model pembelajaran merupakan aspek yang penting dan mempunyai hubungan fungsional untuk mencapai tujuan instruksional. Oleh karena itu, guru penjas orkes harus menentukan serta memilih model-model pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan diajarkan sehingga di dalam proses pembelajaran nantinya tercipta proses pembelajaran yang efektif dan optimal.

*commit to user*

## b. Hakikat Pembelajaran

Menurut H. Zainudin Aqib (2010 : 41) hakikat pembelajaran adalah :

- 1) Pendidikan menitik beratkan pada pembentukan dan pengembangan kepribadian. Latihan menitikberatkan pada keterampilan, sedangkan pengajaran merupakan proses pengajaran yang terarah pada tujuan yang di rencanakan. Teknologi pendidikan menitikberatkan pada aplikasi kreatif ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan.
- 2) Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun, meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk tercapai tujuan pembelajaran.
- 3) Berdasarkan teori belajar, ada 5 pengertian pengajaran, yaitu :
  - a) Pengajaran ialah upaya untuk menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik/siswa disekolah,
  - b) Pengajaran adalah mewariskan kebudayaan kepada generasi muda melalui lembaga pendidikan sekolah,
  - c) Pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik,
  - d) Pembelajaran adalah upaya untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi warga masyarakat yang baik, dan
  - e) Pembelajaran adalah suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan sehari-hari.
- 4) Suatu sistem pembelajaran memiliki tiga ciri utama, yaitu memiliki rencana khusus, saling ketergantungan antara unsur-unsurnya dan tujuan yang hendak dicapai.
- 5) Unsur minimal dalam pembelajaran adalah siswa, tujuan, dan prosedur, sedangkan fungsi guru dapat dialihkan kepada media pengganti. Unsur dinamis pembelajaran pada diri guru terdiri dari motivasi membelajarkan siswa dan kondisi guru siap membelajarkan siswa. Unsur pembelajaran konkrue dengan unsur pembelajaran yang meliputi motifasi belajar, sumber bahan ajar, alat bantu belajar, dan subjek yang belajar.

### c. Prinsip-prinsip pembelajaran

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

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:42) bahwa, “Prinsip-prinsip pembelajaran meliputi perhatian dan motivasi siswa, keaktifan siswa, keterlibatan langsung, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individu.” Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip-prinsip pembelajaran meliputi tujuh aspek yaitu perhatian dan motivasi, keterlibatan langsung atau pengalaman, pengulangan, tantangan, balikan dan penguatan serta perbedaan individual. Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, maka prinsip-prinsip pembelajaran tersebut harus diterapkan dalam pembelajaran dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip pembelajaran tersebut di uraikan secara singkat sebagai berikut :

#### 1) Perhatian dan motivasi belajar.

Perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa. H.J. Gino dkk (1998:52) menyatakan, “Perhatian siswa waktu belajar akan sangat mempengaruhi hasil belajar. Belajar dengan penuh perhatian (konsentrasi) pada materi yang dipelajari akan lebih terkesan mendalam dan tahan lama pada ingatan.”

Perhatian mempunyai peranan yang sangat penting untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Apabila pelajaran yang diterima siswa di rasakan sebagai kebutuhan, maka akan membangkitkan motivasi siswa

*commit to user*



untuk mempelajarinya. Sedangkan yang dimaksud dengan motivasi menurut Dimiyati dan Mudjiyono (2006:42) adalah, “Tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang”. Dengan motivasi belajar yang tinggi, maka siswa akan lebih bersemangat dalam belajar. Belajar yang dilakukan dengan penuh semangat akan dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

## 2) Keaktifan Siswa

Dalam kegiatan pembelajaran siswa di tuntut untuk selalu aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Untuk dapat memproses dan mengolah keaktifan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran maka siswa di tuntut untuk aktif secara fisik, intelektual dan emosional. Tanpa ada keaktifan dari siswa, maka tidak akan terjadi proses belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat H.J. Gino dkk (1998:52) bahwa, “Dari semua unsur belajar boleh dikatakan bahwa keaktifan siswalah prinsip terpenting, karena belajar sendiri merupakan suatu kegiatan, tanpa adanya kegiatan seorang tidak mungkin belajar.”

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran bermacam-macam bentuknya, hal ini sesuai dengan jenis atau masalah yang dipelajari siswa. Menurut S. Nasution (1998:93) yang dikutip H.J. Gino dkk (1998:52-53) macam-macam keaktifan belajar siswa antara lain : “ *Visual activities, oral activities, listening activities, drawing activities, motor activities, mental activities, emotional activities*”.

*Keaktifan-keaktifan* siswa dalam proses pembelajaran tersebut tidak terpisah satu dengan lainnya. Misalnya dalam keaktifan motoris terkandung *keaktifan* mental dan disertai oleh perasaan tertentu. Dalam setiap pelajaran dapat dilakukan bermacam-macam keaktifan.

## 3) Keterlibatan langsung siswa

Belajar adalah suatu proses yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sangat kompleks. Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan organ-organ siswa mengubah tingkah lakunya sebagai hasil pengalaman yang di perolehnya. Dapat dikatakan bahwa, belajar merupakan

*commit to user*

hasil pengalaman, sebab pengalaman-pengalaman yang diperoleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku pada diri siswa.

Belajar adalah tanggung jawab masing-masing siswa, sebab hasil belajar adalah hasil dari pengalaman yang diperoleh sendiri, bukan pengalaman yang didapat oleh orang lain. Oleh karena itu, kualitas hasil belajar berbeda-beda antara siswa satu dengan lainnya tergantung pada pengalaman yang diperoleh dan kondisi serta kemampuan setiap siswa.

#### 4) Pengulangan belajar

Salah satu prinsip belajar adalah melakukan pengulangan. Dengan melakukan pengulangan yang banyak, maka suatu keterampilan atau pengetahuan akan dikuasai dengan baik. Menurut Davis (1987: 32) yang dikutip Dimiyati dan Mudjiono (2006: 52) bahwa, “Penguasaan secara penuh dari setiap langkah memungkinkan belajar secara keseluruhan secara lebih berarti. Dari pernyataan inilah pengulangan masih diperlukan dalam kegiatan pembelajaran”. Sedangkan Suharno H.P (1993 : 22) berpendapat, “Untuk mengotomatisasikan penguasaan gerak fisik, teknik, taktik, dan keterampilan yang benar, atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu”.

Mengulang materi pelajaran atau suatu keterampilan adalah sangat penting. Dengan melakukan pengulangan gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan secara otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik, maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

#### 5) Tantangan

Tantangan merupakan salah satu bagian yang penting dalam pembelajaran. Dengan adanya tantangan maka akan memotivasi siswa untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran tersebut. Hal ini sesuai pendapat H.J. Gino dkk (1988: 54) bahwa, “Materi yang dipelajari oleh siswa harus mempunyai sifat merangsang atau menentang. Artinya materi tersebut mengandung banyak masalah-masalah yang merangsang

untuk dipecahkan. Apabila siswa dapat mengatasi masalah yang di hadapinya, maka ia akan mendapatkan kepuasan”.

Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Dengan adanya tantangan yang harus di hadapi atau di pecahkan siswa dalam belajar, maka siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut. Jika siswa mampu memecahkan masalah yang dipelajarinya, maka siswa akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal.

#### 6) Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan pada umumnya memberi nilai positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Tingkah laku dan usaha belajar serta penampilan siswa yang baik, diberi balikan dalam bentuk senyuman ataupun kata-kata pujian yang merupakan penguatan terhadap tingkah laku dan penampilan siswa.

Penguatan (*reinforcement*) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Memberi penguatan dalam kegiatan belajar kelihatannya sederhana sekali, yaitu tanda persetujuan guru terhadap tingkah laku siswa. Namun demikian, penguatan ini sangat besar manfaatnya terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

#### 7) Perbedaan Individu

Setiap siswa memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda satu dengan lainnya. Karena hal inilah, setiap siswa belajar menurut tempo atau kecepatannya masing-masing. Kesadaran bahwa dirinya berbeda dengan siswa lain akan membantu siswa menentukan cara belajar serta sasaran bagi dirinya sendiri. Manfaat pembelajaran akan lebih berarti jika proses pembelajaran yang diterapkan, direncanakan, dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi masing-masing siswa. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru harus memperhatikan

perbedaan setiap individu dan dalam proses pembelajarannya harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

### 3. Hasil Belajar

#### a. Pengertian Hasil belajar

Dimiyati & Mudjiono (2006: 20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran pada topik bahasan yang dieksperimentasikan, yang diukur berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

#### b. Klasifikasi Hasil Belajar

Siswa yang belajar berarti menggunakan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik. Ada beberapa ahli yang mempelajari ranah-ranah tersebut dengan hasil penggolongan kemampuan-kemampuan pada ranah kognitif, afektif dan psikomotorik secara hirarkis. Diantara para ahli yang mendalami ranah-ranah kejiwaan tersebut adalah Bloom, Karthwohl dan Simpson. Mereka menyusun penggolongan perilaku berkenaan dengan kemampuan internal dalam hubungannya dengan tujuan pembelajaran. Hasil penelitian mereka dikenal dengan "Taksonomi Instruksional Bloom dan kawan-kawan". Bloom dan kawan-kawan tergolong pelopor yang mengkategorikan perilaku jenis hasil belajar. Meskipun tidak luput dari kritik, taksonomi tersebut masih dapat digunakan untuk mempelajari perilaku dan kemampuan internal akibat belajar.

*commit to user*

Penggolongan atau tingkatan jenis perilaku belajar dalam Dimiyati dan Mudjiono (2006:25-30) terdiri dari tiga ranah atau kawasan, yaitu : (a) ranah kognitif (Bloom, dkk), yang mencakup enam jenis atau tingkatan perilaku, (b) ranah afektif (Karthwohl, Bloom dkk), yang mencakup lima jenis perilaku, (c) ranah psikomotor (Simpson) yang tersiri dari tujuh perilaku atau kemampuan psikomotorik. Masing-masing ranah dijelaskan berikut ini :

- 1) Ranah Kognitif (Bloom dkk), terdiri dari enam jenis perilaku :
  - a) Pengetahuan, mencakup kemampuan ingatan tentang hal-hal yang telah dipelajari dan tersimpan di dalam ingatan. Pengetahuan tersebut dapat berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian, kaidah, teori, prinsip, atau metode.
  - b) Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap sari makna hal-hal yang dipelajari.
  - c) Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode, kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru. Perilaku ini misalnya tampak dalam kemampuan menggunakan prinsip.
  - d) Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik.
  - e) Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru, misalnya tampak di dalam kemampuan menyusun suatu program kerja.
  - f) Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan criteria tertentu. Sebagai contoh kemampuan menilai hasil karangan.
- 2) Ranah Afektif menurut Krathwohl & Bloom dkk, terdiri tujuh jenis perilaku, yaitu :
  - a) Penerimaan, yang mencakup kepekaan tentang hal tertentu dan kesediaan memperhatikan hal tersebut.
  - b) Partisipasi, yang mencakup kerelaan, kesediaan memperhatikan dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan.

- c) Penilaian dan penentuan sikap, yang mencakup penerimaan terhadap suatu nilai, menghargai, mengakui, dan menentukan sikap.
  - d) Organisasi, yang mencakup kemampuan membentuk suatu system nilai sebagai pedoman dan pegangan hidup.
  - e) Pembentukan pola hidup yang mencakup kemampuan menghayati nilai, dan membentuknya menjadi pola nilai kehidupan pribadi.
- 3) Ranah Psikomotor (Simpson), terdiri dari tujuh perilaku kemampuan motorik, yaitu :
- a) Persepsi, yang mencakup kemampuan memilah-milahkan (mendeskripsikan) sesuatu secara khusus dan menyadari adanya perbedaan antara sesuatu tersebut. Sebagai contoh, pemilihan warna, pemilihan angka (6 dan 9), pemilihan huruf (b dan d).
  - b) Kesiapan, yang mencakup kemampuan menempatkan diri dalam suatu keadaan dimana akan terjadi suatu gerakan atau rangkaian gerakan, kemampuan ini mencakup aktivitas jasmani dan rohani (mental), misalnya posisi start lomba lari.
  - c) Gerakan terbimbing, mencakup kemampuan melakukan gerakan sesuai contoh, atau gerakan peniruan. Misalnya meniru gerak tari, membuat lingkaran di atas pola.
  - d) Gerakan terbiasa, mencakup kemampuan melakukan gerakan-gerakan tanpa contoh. Misalnya melakukan lempar peluru, lompat tinggi dan sebagainya dengan tepat.
  - e) Gerakan kompleks, yang mencakup kemampuan melakukan gerakan atau keterampilan yang terdiri dari banyak tahap secara lancar, efisien dan tepat. Misalnya bongkar pasang peralatan secara tepat.
  - f) Penyesuaian pola gerakan, yang mencakup kemampuan mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak gerik dengan persyaratan khusus yang berlaku. Misalnya kemampuan atau keterampilan bertanding dengan lawan tanding.

- g) Kreativitas, mencakup kemampuan melahirkan pola-pola gerak-gerik yang baru atas dasar prakarsa sendiri. Misalnya kemampuan membuat kreasi-kreasi tarian kreasi baru.

#### 4. Model pembelajaran pendidikan jasmani

##### a. Pengertian Model Pembelajaran

Model pembelajaran telah dilakukan sejak dahulu pada tahun 1950-an yang dilakukan oleh peneliti dari Amerika Serikat yaitu Marc Belth. March Belth kemudian mendorong ahli-ahli pendidikan diantaranya Joyce dan Weil yang dikutip Suharno, Sukardi, Chotijah dan Suwalni S. (1998: 25-26) bahwa, "Model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (suatu rencana pembelajaran jangka panjang) merancang bahan-bahan pembelajaran dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain. Menurut Nurulwati yang dikutip Trianto (2007: 5) bahwa, "Maksud dari model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi guru perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar". Pendapat lain dikemukakan Syaiful Sagala (2005: 176) bahwa :

Model pembelajaran dapat dipahami sebagai kerangka konseptual yang mendeskripsikan dan melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar dan pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perencanaan pengajaran bagi para guru dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Berdasarkan pengertian model pembelajaran yang dikemukakan tiga ahli tersebut menunjukkan bahwa, model pembelajaran merupakan suatu pola atau perencanaan yang digunakan sebagai pedoman dalam mengajar. Dalam model pembelajaran ini dibutuhkan perangkat-perangkat yang mendukung kegiatan pembelajaran. Dengan pola pembelajaran yang baik dan didukung

*commit to user*

perangkat-perangkat pembelajaran yang baik dan ideal, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Istilah model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi, metode atau prosedur. Dengan demikian, model pembelajaran mempunyai ciri-ciri tertentu. Menurut Nieveen (1999) yang dikutip Trianto (2007: 8) bahwa suatu model pembelajaran dikatakan baik jika memenuhi kriteria yaitu, “Sahih (*valid*), praktis, dan efektif”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, model pembelajaran yang baik memiliki ciri valid, praktis, dan efektif. Namun untuk melihat tingkat kelayakan model untuk aspek validitas dibutuhkan ahli dan praktisi untuk memvalidasi model pembelajaran yang dikembangkan, sehingga untuk melihat kedua aspek tersebut perlu dikembangkan suatu perangkat pembelajaran untuk suatu topik tertentu yang sesuai dengan model pembelajaran yang dikembangkan. Selain itu juga, perlu dikembangkan instrumen penelitian yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Pada dasarnya tidak ada satu model pembelajaran yang paling baik. Setiap model pembelajaran tentu memiliki kelebihan dan kelemahan. Hal ini sesuai pendapat Arends (2001: 24) yang dikutip Trianto (2007: 9) bahwa, “Tidak ada satu model pembelajaran yang paling baik diantara yang lainnya, karena masing-masing model pembelajaran dapat dirasakan baik apabila telah diujicobakan untuk mengajar materi tertentu”. Untuk mengetahui sejauh mana suatu model pembelajaran baik atau tidak, maka perlu dilakukan seleksi. Dalam mengajarkan suatu pokok pembahasan atau materi tertentu harus dipilih model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, dalam memilih model pembelajaran harus memiliki pertimbangan-pertimbangan misalnya materi pelajaran, tingkat perkembangan kognitif siswa, sarana atau fasilitas yang tersedia sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat tercapai.



## b. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pada dasarnya model pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani menekankan pentingnya bentuk kegiatan berupa suatu perpaduan antara bentuk-bentuk aktivitas bebas (*self testing activities*) dan bentuk-bentuk permainan tim (*team games*) yang kesemuanya itu selalu dimulai dari yang paling sederhana (*pedia*) sampai ke tingkat yang lebih kompleks/ sulit (*ludus*), baik horisontal (dalam kelompok itu sendiri), maupun vertikal (jenjang kelompok/ kelas) dan materi aktivitasnya disusun dalam satu paket/ kemasan.

Dengan perencanaan yang baik maka kontribusi dalam dunia pendidikan pada umumnya dan bagi kepentingan sekolah pada khususnya, terutama bagi kepentingan dan kebutuhan siswa. Model pembelajaran ini pada dasarnya lebih mengarah kepada usaha pengembangan budaya hidup sehat aktif kepada para siswa melalui aktivitas jasmani dengan mengabaikan hasil pelaksanaan tugas (prestasi). Di samping itu, model pendidikan kesegaran jasmani juga lebih menekankan partisipasi maksimal, kesenangan (*enjoy*), *fun*, dan mengembangkan daya kreasi. Oleh karena itu, karakteristik dan misi pendidikan jasmani sekolah di sekolah dasar harus menggunakan model pembelajaran yang mengandung unsur-unsur pendidikan rekreasi, pendidikan olah raga, pendidikan/ pengalaman gerak, kesegaran jasmani dan sifatnya harus serial (*sequntal progresive*), baik vertikal (sesuai dengan jenjang kelas/ usianya) maupun horisontal (sesuai dengan kondisi kelas yang heterogen).

Selain beberapa model pembelajaran di atas, ada satu model pembelajaran pendidikan jasmani yang disampaikan Cholik Mutohir dengan istilah pendekatan modifikasi olahraga. Modifikasi olahraga dimaksudkan untuk mengganti model pengajaran tradisional. Modifikasi dapat dilakukan pada alat, ukuran lapangan, aturan permainan dan sebagainya. Seorang guru dikatakan berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan profesional dan ia secara kreatif mampu menggunakan berbagai keterampilan mengajar serta berinteraksi secara efektif dengan lingkungan pembelajaran. Guru harus mampu memanfaatkan lingkungan yang ada secara optimal sehingga dapat

menumbuhkan situasi dan kondisi dimana anak terangsang untuk senang belajar.

Konsep modifikasi olahraga pada dasarnya berpedoman pada DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) yang mengacu pada pembelajaran individual (*Individualize Instructional Approach*). Pembelajaran berpusat pada anak didik dan berusaha disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikis anak. Model ini dirancang untuk membantu anak dalam mengembangkan suatu pengertian yang lebih baik tentang diri dan lingkungannya serta hubungannya dengan olahraga yang digemari dan media yang digunakan. Dalam program ini siswa diminta untuk menjelaskan secara luas tentang tingkah laku sportif dan kesamaan hak dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Anak diajak untuk terlibat aktif dalam proses pembuatan keputusan dalam kelas dan belajar melalui diskusi dan pemecahan masalah. Guru bertindak sebagai fasilitator untuk mengarahkan siswa dalam belajar.

## 5. Bermain

### a. Pengertian Bermain

Prof. J. Huizinga (2007 : 1) dalam bukunya yang berjudul “Homo Ludens” mengemukakan bahwa permainan adalah : perbuatan atas kemauan sendiri yang dilakukan dalam batas-batas, tempat dan waktu yang telah ditentukan, dan diiringi oleh perasaan senang dan tegang. Sifat permainan dapat diulangi, setelah mengalami waktu selang. Sedangkan menurut Rusli Lutan (1988) menyatakan bahwa “Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan dapat melakukan pola gerak secara benar”. Pendekatan ini dimaksudkan agar materi dapat disajikan sesuai dengan tahapan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Dalam hal ini guru melakukan modifikasi permainan kucing dan tikus yang sudah tidak asing bagi peserta didik untuk meningkatkan minat belajar peserta didik sehingga terwujud tujuan

*commit to user*

pembelajaran yang sesuai dengan pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan agar tercipta suasana yang ceria, senang dan tidak membosankan.

Menurut R.S. Harisenjaya (2007 : 1) secara umum pengertian bermain adalah sebagai berikut : bermain adalah bergerak sambil bersuka ria atau bersenang-senang, dan permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain. Jadi antara bermain dan permainan saling berkaitan.

#### **b. Pengertian Permainan Atletik**

Hans Katzenbogner/Michael Melder ( 1996 : 4 ) berpendapat bahwa permainan atletik adalah bermain dan keseriusan terjadi pada waktu yang sama, adalah pengujian yang santai dan penampilan yang disiplin, adalah eksperimen dan aplikasi keterampilan yang disukai, adalah belajar dan bermain dalam proses mengajar dan kompetisi/berlomba pada waktu para remaja membandingkan dirinya satu sama lain.

#### **c. Manfaat Bermain**

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Aspek yang dikembangkan mencakup fisik, intelektual, sosial, emosional dan moral. Yuda M. Saputra (2001:7) berpendapat bahwa manfaat bermain adalah :

##### 1) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik

Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktifitas bermain. Dalam melakukan kegiatan bermain aktifitas anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang sangat mengikat. Agar kegiatan bermain memberi sumbangan

yang positif bagi perkembangan fisik anak, guru dapat merancang kegiatan bermain yang efektif bagi perkembangan fisik anak.

2) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati, misalnya pada saat anak yang lari berkejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari. Dengan bermain kejar-kejaran, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari.

3) Manfaat bermain untuk perkembangan intelektual

Rangsangan yang dibangkitkan oleh aktifitas jasmani seperti dalam atletik, efektif untuk meningkatkan kelancaran sinyal-sinyal saraf. Melalui aktifitas jasmani dan bermain anak dihadapkan dengan masalah dan kemampuan untuk membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Aktifitas jasmani yang seimbang, memupuk kecerdasan anak.

4) Manfaat bermain untuk perkembangan sosial

Biasanya, kegiatan bermain dilakukan oleh anak dengan teman sebayanya. Anak akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya.

5) Manfaat bermain untuk perkembangan emosi

Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan. Tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, anak dapat mengungkapkan keinginannya dan juga menunda kesukaannya. Anak dilatih mengendalikan diri. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep diri yang positif. Ikhwal diri ini dapat dibaca dalam buku yang membahas aspek psikologis dalam pendidikan jasmani.

6) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga

Apabila anak terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu, jika tiba saatnya, ia matang untuk melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit.

## 6. Pembelajaran Gerak Dasar Lari dengan Model Bermain

### a. Pembelajaran gerak dasar lari dengan bermain

Pembelajaran gerak dasar lari pada siswa sekolah dasar hendaknya disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, pada usia anak sekolah dasar cenderung menyukai bentuk-bentuk permainan karena bersifat menyenangkan dan menggembirakan. Nuansa menyenangkan, menggembirakan merupakan factor penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Untuk itu pembelajaran gerak dasar lari di tingkat sekolah dasar hendaknya memasukkan unsur-unsur permainan yang menyenangkan dan mengarah kepada karakteristik gerak dasar lari.

### b. Bentuk-bentuk permainan gerak dasar lari

#### 1) Permainan Lomba Lari Berkelompok

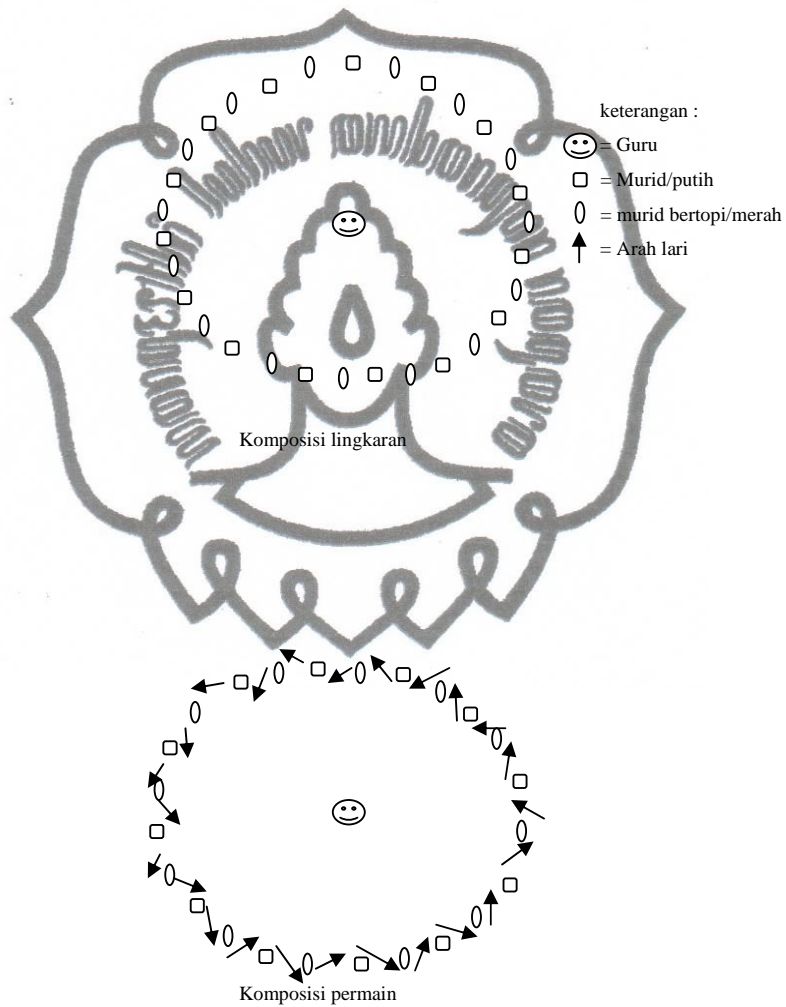
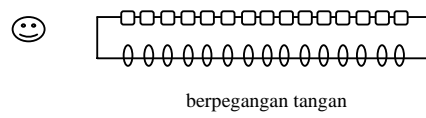
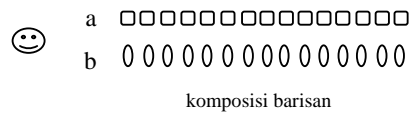
R.S Harisenjaya (2007:142) berpendapat bahwa permainan Lomba Lari Berkelompok memiliki tujuan sebagai berikut :

- a) Merangsang daya kerja jantung dan paru-paru
- b) Belajar patuh pada aturan
- c) Belajar lari beregu
- d) Melatih cepat bergerak
- e) Melatih ketangkasan berlari
- f) Menghilangkan rasa jenuh belajar di dalam kelas

Dari tujuan permainan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan lomba lari berkelompok tersebut dapat dimasukkan ke dalam pembelajaran gerak dasar lari.

- (a). Proses jalannya permainan lomba lari berkelompok
- (1). Murid-murid dibariskan dua-dua orang berbanjar kebelakang. Jajaran kanan barisan tanpa topi, dan murid-murid jajaran kiri memakai topi. Dipimpin oleh ketua kelas dan guru.
  - (2). Barisan ditempatkan ditengah lapang yang berumput, lalu guru memberikan brifing tata cara permainan lomba lari berkelompok.
  - (3). Barisan jajaran depan diberi aba-aba “balik kanan”, setelah berhadap-hadapan lalu berpegangan tangan.
  - (4). Selanjutnya diperintahkan mundur beberapa langkah, sehingga membuat bundaran yang rapi.
  - (5). Setelah lingkaran berbentuk, lalu posisi murid-murid didata, bahwa yang mengenakan topi harus berada disela-sela rekannya yang tidak bertopi.
  - (6). Perpindahannya dengan cara tukar tempat, barisan tidak perlu dibubarkan.
  - (7). Posisi murid-murid dalam lingkaran harus duduk bersila.
  - (8). Guru memberikan beberapa petunjuk, bila mendengar pekikan “merah”, maka murid-murid yang bertopi harus berdiri, setelah terdengar suara peluit, segera lari berkeliling lingkaran sampai ditempat semula, lalu duduk bersila lagi. bila guru berseru “putih”, maka murid-murid yang tanpa topi harus berdiri, setelah mendengar peluit yang tanpa topi harus berlari berkeliling lingkaran sampai ditempat semula, kemudian duduk bersila kembali.
  - (9). Proses permainan lomba lari tersebut dilakukan beberapa kal. Tapi kedua rombongan/kelompok harus sama banyak mendapat jatah/giliran lari.
  - (10). Posisi murid-murid dalam lingkaran harus tetap duduk bersila, kecuali bila ada pekikan mendadak dari guru, berupa “merah” atau “putih”.

- (11). Para pemenang adalah pemain yang pertama kali menempatitempat duduk semula. Maka harus ada pencatat.
- (12). Lima menit sebelum habis jam pelajaran, permainan dihentikan untuk melakukan gerakan penenangan (*cooling down*).
- (13). Barisan dipimpin oleh guru, melakukan berjalan santai tiga kali keliling lapangan, sambil menarik dan mengeluarkan napas panjang-panjang. Sebaiknya sambil mengangkat dan menurunkan kedua lengan. Tapi gerakannya tidak boleh kaku. Apabila keadaan lapangan sangat luas, dapat disesuaikan dengan kemampuan anak-anak didik.
- (14). Selanjutnya barisan dibawa ke sekolah dipimpin oleh ketua kelas.
- (15). Sebelum masuk kelas, murid-murid ambil istirahat sejenak, sambil diberi minum air teh panas agak manis.
- (16). Setelah pulih baru murid-murid masuk kelas untuk menerime pelajaran selanjutnya.
- (17). Untuk memudahkan mencerna yang telah disodorkan di atas, maka di bawah ini dilampirkan gambar peragaan, semoga dapat membantu pelaksanaan di lapangan.

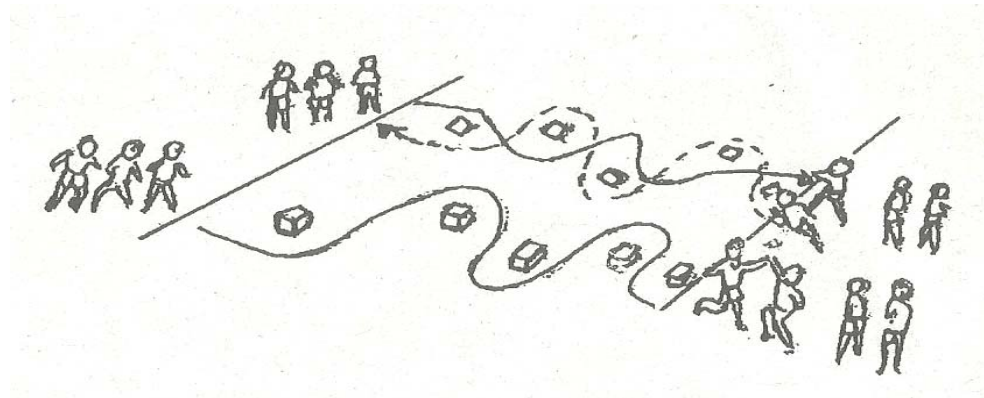


Gambar 4. Lomba Lari Berkelompok



## 2) Lari Zig-zag

Berlari melewati bangku yang dipasang dalam kedudukan zig-zag. Guru menyediakannya dua tempat. Siswa dibagi ke dalam dua kelompok. Pelari pertama melakukan start awal, pada waktu bersamaan, siswa yang sudah melewati seluruh bangku supaya disambung oleh teman yang ada pada



Gambar 5. lari zig-zag dalam kelompok

### **B. Kerangka Berfikir**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk mendidik siswa. Hal yang membedakan dengan mata pelajaran yang lainnya adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak tersebut dirancang secara sadar oleh gurunya untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang maksimal adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pelajaran.

Berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini kerangka pemikiran secara skematis sebagai berikut :

### **1. Kondisi Awal**

Pada kondisi awal saat berlangsungnya pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan peneliti mengamati pembelajaran gerak dasar lari yang disampaikan oleh guru penjas orkes tersebut sewaktu peneliti melaksanakan program pemantapan kemampuan mengajar. Saat melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari peneliti melihat guru penjas orkes di SD tersebut menyampaikan pembelajaran gerak dasar lari secara monoton, kurang kreatif dan inovatif di dalam menyampaikan pembelajaran gerak dasar lari. Hal ini terbukti, guru penjas orkes tersebut tidak memasukkan unsur-unsur permainan maupun media alat bantu di dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dan hanya mendemonstrasikan gerakan-gerakan gerak dasar lari kepada peserta didik. Dari kondisi pembelajaran tersebut siswa kurang dapat memahami materi pembelajaran gerak dasar lari serta kurang berperan aktif selama pembelajaran berlangsung yang berdampak pada hasil pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari kurang dicapai secara maksimal.

### **2. Tindakan peneliti**

Melihat kondisi awal tersebut maka peneliti memiliki inisiatif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari. Dalam hal ini tindakan yang dilakukan peneliti adalah dengan memasukkan model pembelajaran bermain dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan tujuan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menggembirakan sesuai dengan karakteristik peserta didik tingkat sekolah dasar sehingga peserta didik mampu berperan aktif di dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari sehingga dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari kepada peserta didik. Dari tindakan yang akan dilakukan oleh peneliti tersebut sebagai langkah awal siklus I dimana peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan dengan memasukkan model-model pembelajaran bermain berupa

*commit to user*

Lomba lari berkelompok ke dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dengan tujuan peserta didik mampu menerima pembelajaran gerak dasar lari dengan baik serta dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari secara maksimal.

### 3. Kondisi akhir

Dari tindakan yang dilakukan oleh peneliti pada siklus I dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari melalui model pembelajaran bermain mampu meningkatkan peran aktif peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung sehingga dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar lari. dari siklus I tersebut maka peneliti mengulang kembali pembelajaran gerak dasar lari melalui model pembelajaran bermain sebagai upaya perbaikan terhadap kemampuan siswa melakukan gerak dasar lari dari siklus I yang oleh peneliti diulang kembali dengan merencanakan pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari melalui model pembelajaran bermain untuk lebih memantapkan tentang pemahaman serta kemampuan peserta didik terhadap pembelajaran gerak dasar lari. dalam hal ini upaya perbaikan tersebut oleh peneliti di masukkan dalam pelaksanaan pada siklus II.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan selama 7 bulan, di SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan pada siswa kelas III.

Table 1. Rincian Waktu Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Bulan/Tahun						
		Okt 2011	Nov 2011	Des 2011	April 2011	Mei 2012	Juni 2012	Juli 2012
<b>Tahap Persiapan Penelitian</b>								
1	Koordinasi di sekolah mitra							
2	Identifikasi masalah							
3	Pengajuan judul							
4	Menyusun proposal							
5	Menyiapkan RPP dan lembar observasi							
6	Seminar proposal							
7	Pengajuan izin penelitian							
<b>Tahap Pelaksanaan Penelitian</b>								
1	Siklus I							
	a. Perencanaan							
	b. Pelaksanaan tindakan							
	c. Observasi/evaluasi							
2	Siklus II							
	a. Perencanaan							
	b. Pelaksanaan tindakan							
	c. Observasi/evaluasi							
3	d. Refleksi							
	<b>Tahap Analisis Data dan Pelaporan</b>							
	1	Analisis Data hasil tindakan 2 siklus						
	2	Penyusunan Laporan/Skripsi						
3	Ujian Skripsi dan Revisi							
4	Penggandaan dan Pengumpulan Laporan							

*commit to user*

## 2. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012 pada siswa kelas III.

### B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012. Dengan jumlah 35 siswa, Putra : 19 anak dan siswa Putri : 16 anak.

### C. Sumber Data

Sumber data yang akan diambil dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah :

1. Seluruh siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012
2. Guru atau peneliti sebagai orang yang mengamati tentang keberhasilan penerapan model bermain dalam pembelajaran gerak dasar lari untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari.

### D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*), yakni :

1. Variabel bebas (*independent*), yakni variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian tindakan kelas (PTK) juga disebut variabel tindakan, yaitu variabel yang memberikan alternatif untuk memperbaiki pembelajaran (mengobati) ini adalah: model pembelajaran bermain
2. Variabel terikat (*dependent*), yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain dalam PTK juga disebut variabel masalah, variabel terikat dalam penelitian ini adalah : hasil pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012.

### E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik dan alat pengumpulan data dilakukan dengan observasi dengan melakukan pengamatan terhadap tingkat keaktifan peserta didik terhadap olahraga gerak dasar lari. Adapun tabel dan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

Tabel 2. Teknik dan Alat pengumpulan data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Peserta didik	Kemampuan peserta didik dalam melakukan gerak dasar lari	Tes praktik Gerak Dasar lari	Tes gerak dasar lari
2	Peserta didik	Pemahaman peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar lari	Tes Pengetahuan Gerak Dasar Lari	Pedoman penilaian
3	Peserta didik	Aktivitas/sikap peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran	Observasi atau Pengamatan	Pedoman Observasi
4	Peserta didik	Hasil belajar gerak dasar lari	Tes praktik gerak dasar lari	Pedoman penilaian
5	Guru / kolaborator	Data hasil belajar peserta didik	Observasi atau Pengamatan	Pedoman Penilaian

Menurut H.E. Mulyasa (2009: 183) data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi : sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrumen pengumpulan data.

Sumber data dipergunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Data primer, yaitu data yang diperoleh melalui observasi langsung di lokasi penelitian mengenai proses pembelajaran penjas orkes di SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan.
2. Data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari dokumen, referensi, dan literatur, serta arsip yang ada pada SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan.

Data penelitian di kumpulkan dari berbagai sumber diantaranya :

- a) Info mitra kolaboratif (guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang bersangkutan dan siswa)
- b) Tempat peristiwa dan berlangsungnya aktivitas pembelajaran
- c) Dokumentasi atau arsip yang antara lain berupa kurikulum, skenario pembelajaran, silabus, buku penelitian dan buku referensi mengajar

#### **F. Validitas Data**

Cara untuk mengembangkan validitas data penelitian. Trianggulasi merupakan cara yang paling umum di gunakan bagi peningkatan validitas data dalam penelitian. Trianggulasi yang digunakan yaitu:

1. Trianggulasi data
2. Trianggulasi sumber
3. Trianggulasi metode

Validitas data PTK ini menggunakan:

1. Trianggulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila di gali dari beberapa sumber data yang berbeda.
2. Trianggulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain baik dari siswa, guru lain atau pihak-pihak yang lain (Kepala Sekolah, rekan guru, orang tua/wali murid)
3. Trianggulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (metode observasi, tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Di dalam penelitian ini, peneliti menganalisis data dengan menggunakan analisis interaktif. Menurut HB. Sutopo (2002 : 87 ) menyatakan model analisis interaktif mempunyai 3 buah komponen pokok yaitu reduksi data, sajian dan penarikan kesimpulan. Proses analisis data berlangsung dalam bentuk siklus sebagai berikut :

### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan komponen pertama dalam analisis yang merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi data dari *fieldnote*. Proses ini berlangsung terus sepanjang pelaksanaan penelitian. Bahkan prosesnya diawali sebelum pelaksanaan pengumpulan data. Pada waktu pengumpulan data berlangsung, reduksi data dilakukan dengan membuat ringkasan dari catatan data yang diperoleh di lapangan. Di dalam penelitian reduksi datanya adalah catatan-catatan yang telah diperoleh mengenai kegiatan pembelajaran dengan media alat bantu serta model permainan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar lari.

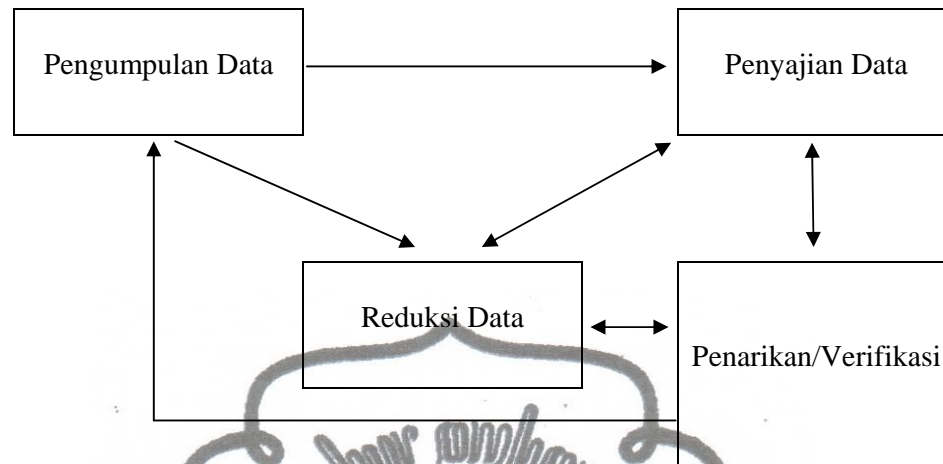
### 2. Sajian Data

Sajian data ini harus mengacu pada rumusan yang telah ditentukan sebagai pertanyaan penelitian sehingga narasi dan sajian merupakan deskripsi mengenai kondisi yang rinci untuk menceritakan dan menjawab setiap permasalahan yang ada. Dalam hal ini peneliti menunjukkan data dan membandingkan antara data-data yang telah terkumpul tersebut dengan data yang sesuai dengan penelitian. Dalam penyajian data harus berhubungan dengan pelaksanaan pembelajaran penjas orkes dalam aspek gerak dasar lari. Tujuannya adalah untuk mempermudah penarikan kesimpulan, pengambilan verifikasi atau bisa melengkapi data yang masih kurang melalui pengumpulan data tambahan dan reduksi data.

### 3. Penarikan kesimpulan

Kesimpulan diambil pada pengambilan data terakhir kemudian diverifikasi agar cukup mantap serta benar-benar bisa di pertanggungjawabkan. Verifikasi juga dapat dilakukan dengan lebih mengembangkan ketelitian.





Gambar 6. Alur Analisis Data

### H. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilakukan oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan dilakukan dalam penelitian. Kemudian peneliti menentukan banyaknya tindakan yang dilakukan dalam setiap siklus.

Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilakukan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim yang lain) bekerja sama. Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, maka prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahapan sebagai berikut :

#### 1. Tahap persiapan survei awal

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan observasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian tindakan kelas. Meninjau sejauh mana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari yang diterapkan oleh sekolah tersebut.

#### 2. Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen, dan alat

Kegiatan dalam tahap ini adalah :

- a. Menyiapkan metode dan instrumen penelitian serta evaluasi
- b. Penentuan subjek penelitian

3. Tahap pengumpulan data dan tindakan

Pada tahap ini di lakukan pengumpulan data dan tabulasi data penelitian yang terdiri dari :

- a. Kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran
- b. Pelaksanaan pembelajaran
- c. Semangat dan keaktifan peserta didik

4. Tahap analisis data

Dalam tahap ini analisis data menggunakan deskriptif interaktif, teknik analisis tersebut di gunakan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang minat belajar siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lari yang di deskripsikan melalui hasil interaktif.

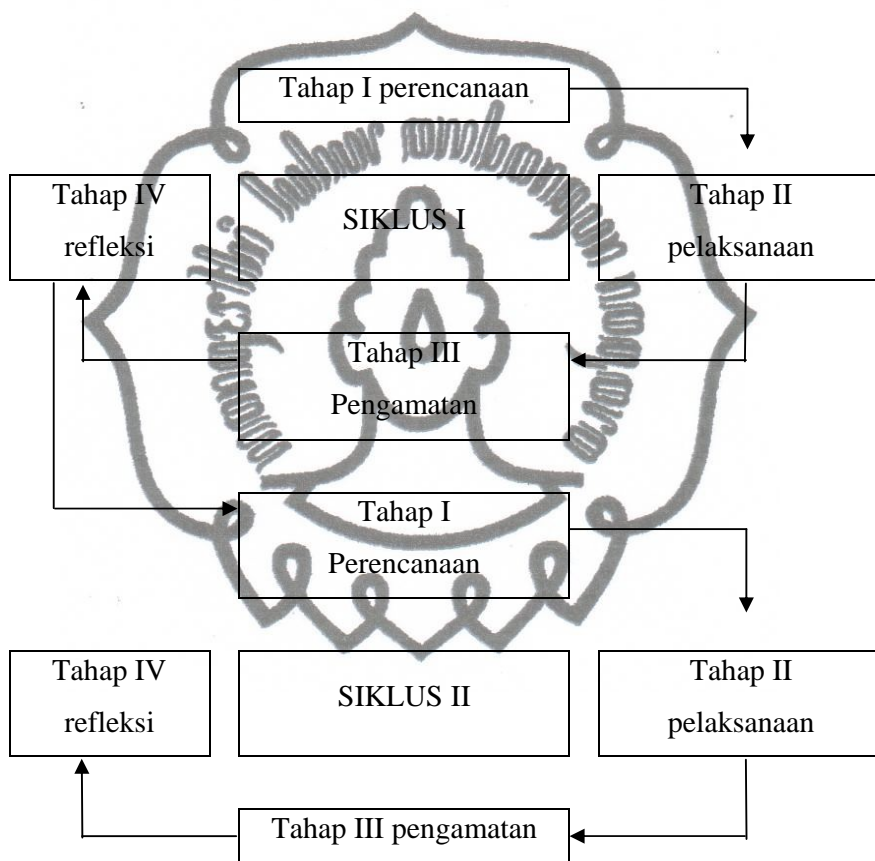
5. Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini di susun laporan penelitian tindakan kelas dari mulai awal survei hingga menganalisis data yang di lakukan selama penelitian. Pada penelitian ini, metode yang di gunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research* (CAR). Menurut Supardi (2008 : 104) yakni penelitian tindakan kelas yang diawali dengan perencanaan (*planning*), Penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation* dan *evaluation*), melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang di harapkan tercapai (kriteria keberhasilan). Penjelasan mengenai prosedur penelitian tindakan kelas tersebut di paparkan melalui penjelasan sebagai berikut :

1. Perencanaan (*Planing*) adalah tahap dimana di jelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan.
2. Perencanaan tindakan (*Action*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
3. Observasi dan evaluasi tindakan (*observation and evaluation*) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.

4. Refleksi (*reflection*) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan pada siklus, sehingga dapat di gunakan untuk merancang program penelitian pada siklus berikutnya.

Ke empat tahap di atas merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian. Adapun tahapan siklus pada penelitian tindakan kelas ini dapat di terangkan melalui gambar sebagai berikut :



Gambar. 7. Alur Tahapan Penelitian Tindakan Kelas

### I. Indikator Kinerja

Melalui pembelajaran gerak dasar lari dengan model bermain di harapkan penguasaan gerak dasar lari peserta didik menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kemampuan yang di harapkan adalah siswa menguasai teknik gerak dasar lari.

Dan dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila pada siklus pertama mencapai 60% dan pada siklus ke dua mencapai 80% dari jumlah peserta didik (35 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan teknik gerak dasar lari sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 70.

## J. Proses Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut di rancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan; (2) pelaksanaan tindakan; (3) observasi dan interpretasi; (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian di rencanakan dalam 2 siklus.

### 1. Siklus I

#### a. Rencana Siklus I

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

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan di sampaikan dalam pembelajaran penjasorkes dan membuat (RPP) gerak dasar lari
- 2) Menyusun instrument tes ketrampilan gerak dasar lari
- 3) Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran
- 4) Menyusun lembar observasi
- 5) Menyiapkan lembar tes
- 6) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran
- 7) Menyiapkan tempat penelitian
- 8) Penetapan alokasi waktu pelaksanaan
- 9) Sosialisasi kepada subjek

**b. Tahap pelaksanaan Siklus I**

Dalam pelaksanaan pada siklus I peneliti melakukan kegiatan di lapangan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Menjelaskan tentang pelaksanaan kegiatan pembelajaran gerak dasar lari
- 2) Sebelum masuk pada inti terlebih dahulu melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari
- 4) Guru menjelaskan cara serta teknik-teknik di dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari di antaranya :
  - a. Langkah Kaki
  - b. Mengayun Lengan
  - c. Kombinasi Gerakan Kaki dan Tangan
- 5) Guru melakukan penilaian pembelajaran gerak dasar lari untuk mengetahui hasil pembelajaran yang diperoleh peserta didik
- 6) Menarik kesimpulan dari proses pembelajaran
- 7) Melakukan pendinginan

**c. Pengamatan hasil pembelajaran siklus I**

Pengamatan di lakukan pada pembelajaran gerak dasar lari dengan model pembelajaran permainan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari.

**d. Tahap evaluasi (refleksi)**

Tahap evaluasi (refleksi) di lakukan dengan menganalisis hasil observasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang yang perlu di perbaiki dan apa saja yang perlu di pertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Prosentase indikator pencapaian hasil penelitian terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3. Indikator pencapaian hasil belajar peserta didik

Aspek yang diukur	Prosentase target pencapaian			Cara mengukur
	Pratindakan	Siklus I	Siklus II	
Pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran gerak dasar lari	31%	60%	80%	Melalui tes kemampuan kognitif sesuai dengan rubrik penilaian pada RPP
Kemampuan peserta melakukan gerak dasar lari	31%	60%	80%	Melalui tes kemampuan Psikomotor sesuai dengan rubrik penilaian pada RPP
Aktivitas/sikap peserta didik dalam mengikuti pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari	31%	60%	80%	Melalui skala sikap afektif sesuai dengan pedoman rubrik penilaian pada RPP
Hasil belajar gerak dasar lari	31%	60%	80%	Melalui penilaian dari tes kognitif, afektif, psikomotor dibagi 3 dan acuan KKM sebagai ketuntasan hasil belajar siswa. KKM = 70

## 2. Siklus II

Pada siklus II perencanaan di kaitkan dengan hasil yang telah di capai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran gerak dasar lari sesuai dengan silabus mata pelajaran penjas orkes yang telah dibuat. Dari hal tersebut dapat di simpulkan apakah model pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari siswa.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Pratindakan

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survei awal untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil kegiatan survey awal tersebut adalah sebagai berikut.

1. Siswa kelas III SDN Kutosari kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012, yang mengikuti materi pelajaran penjas khususnya gerak dasar lari adalah 35 siswa, yang terdiri atas 19 siswa putra dan 16 siswa putri. Di lihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi gerak dasar lari, dapat di katakan proses pembelajaran kurang berhasil.
2. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran gerak dasar lari, sebab guru kurang kreatif dalam menyampaikan materi pelajaran gerak dasar lari, sehingga siswa merasa bosan dan jenuh dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari.
3. Dari hasil pengamatan yang di lakukan diperoleh informasi bahwa siswa menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran dengan sepenuhnya, ada yang berbicara dengan teman, bermain sendiri dengan temannya, bahkan ada yang menjahili temannya.
4. Guru kesulitan menemukan contoh / model pembelajaran gerak dasar lari yang baik dan benar. Seringkali contoh yang disampaikan oleh guru melalui peragaan langsung sehingga kurang dapat dicermati oleh siswa secara baik, sebab siswa kurang dapat melihat contoh gerakan yang diperagakan oleh guru hal ini karena kurangnya antusiasme siswa atau contoh gerakan kurang dapat dipahami oleh siswa.
5. Guru kurang bisa menarik perhatian siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari. Guru kurang kreatif bagaimana caranya untuk bisa membuat siswa tertarik dan senang mengikuti materi gerak dasar lari.

*commit to user*

6. Guru sedikit kesulitan menemukan model pembelajaran yang baik kepada siswa supaya mampu meningkatkan peran aktif siswa selama mengikuti pembelajaran gerak dasar lari. Pembelajaran yang monoton mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya hasil belajar gerak dasar lari.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan siswa dalam materi pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari kecamatan Doro kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012. Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kondisi awal hasil belajar pada siswa III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012 sebelum diberikan tindakan model pembelajaran bermain disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Diskripsi Data Awal Hasil Gerak dasar lari Pada Siswa III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	-	0%
75 – 79	Baik	Tuntas	7	20%
70 – 74	Cukup	Tuntas	4	11,4%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	20	57,1%
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	4	11,4%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum di berikan tindakan maka dapat di jelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik khususnya materi pembelajaran gerak dasar lari, dengan



prosentase ketuntasan belajar 31,4% siswa atau 11 siswa yang telah tuntas dalam materi pembelajaran gerak dasar lari.

Melalui diskripsi data awal yang telah di peroleh tersebut kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang khususnya materi pembelajaran gerak dasar lari. Dari observasi data awal maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran materi gerak dasar lari pada siswa III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012, melalui model pembelajaran bermain. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

## **B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus**

### **1. Siklus I Pertemuan I**

#### **a. Perencanaan Tindakan**

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I pada tanggal 12 April 2012, sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu dengan model pembelajaran bermain dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari.
- 3) Menyiapkan media yang di perlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

#### **b. Tahap pelaksanaan**

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

1) Pemanasan.

- a) Berdoa dan absensi siswa
- b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan menggunakan permainan yang mengarah pada inti pembelajaran. Adapun permainan ini bernama permainan kucing dan tikus. Adapun cara permainan kucing dan tikus adalah sebagai berikut :

- a. Siswa berbaris membentuk lingkaran dengan tangan saling bergandengan
- b. Setelah itu guru memilih satu siswa untuk menjadi kucing dan satu siswa menjadi tikus
- c. Siswa yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran dan siswa yang menjadi kucing berada di luar lingkaran
- d. Dengan aba-aba dari guru permainan dimulai siswa yang menjadi kucing berlari berusaha mengejar dan menangkap tikus, siswa yang menjadi tikus berusaha berlari menjauh dari kejaran kucing agar tidak tertangkap
- e. Apabila tikus tertangkap maka siswa yang jadi tikus bergantian menjadi kucing dan yang tadinya jadi kucing bergantian menjadi tikus
- f. Jika tikus atau kucing sudah lelah bisa bergantian dengan siswa yang lain yang menjadi lingkaran dengan cara menghinggap di depannya
- g. Siswa yang di hinggapi kucing atau tikus otomatis bergantian menjadi kucing atau tikus dan seterusnya sampai ada aba-aba dari guru

2) Inti Pelajaran

- a) Pada inti pembelajaran guru menjelaskan teknik gerak dasar lari langkah pendek, teknik gerak dasar lari langkah panjang dan teknik gerak dasar lari ke berbagai arah. Setelah guru selesai menjelaskan

kemudian siswa diberi kesempatan untuk mencoba teknik-teknik tersebut dan dikondisikan dengan dibagi menjadi 4 syaf. Siswa melakukan teknik lari langkah pendek, teknik lari langkah panjang dan teknik lari ke berbagai arah sesuai dengan barisannya dan setelah selesai berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya.

- b) Setelah selesai melakukan gerakan teknik lari langkah pendek, teknik lari langkah panjang dan teknik lari ke berbagai arah kemudian siswa mempraktikkan rangkaian teknik-teknik gerak dasar lari ke dalam permainan lomba lari berkelompok dan lari zig-zag. Dalam pelaksanaan permainan ini siswa dibagi menjadi 2 kelompok untuk saling berkompetisi.
  - c) Setelah selesai bermain kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi gerak dasar lari yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gabungan teknik lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan. siswa ditugaskan untuk melakukan gerak dasar lari sejauh 20 meter dengan lintasan yang telah disediakan dan dilakukan sesuai dengan urutan absen siswa.
- 3) Penutup
- a) Melaksanakan penenangan / pendinginan dengan mengajak siswa bernyanyi sambil tepuk tangan.
  - b) Siswa duduk bersap, rapat, dan saling memijat, laki-laki dan perempuan di pisah.
  - c) Berdoa kemudian di bubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

Siswa terlihat senang dengan model pembelajaran bermain. Hal ini terlihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung, siswa semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

#### a) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa sangat antusias melakukan pemanasan karena mereka merasa ada yang berbeda dari pemanasan yang mereka lakukan biasanya.

#### b) Inti

Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan model pembelajaran bermain yang guru berikan. Hal ini terbukti dari peran aktif siswa saat pembelajaran berlangsung dan berulang kali siswa meminta untuk melakukan kembali gerakan maupun teknik-teknik yang telah diajarkan. Bahkan saat siswa melakukan permainan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari dengan berkompetisi terlihat sangat bersemangat serta menunjukkan kerjasama yang baik dalam tiap kelompoknya masing-masing. Dan pada saat melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari dengan berlari sejauh 20 meter pada lintasan yang telah dibuat oleh guru siswa menunjukkan kemampuannya masing-masing dan terlihat bersungguh-sungguh dalam melakukannya terbukti dari perubahan kemampuan teknik berlari siswa.

### d. Analisis dan Refleksi

Pada pertemuan pertama terdapat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi adapun keberhasilan dan kegagalan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Pembelajaran melalui model pembelajaran bermain dapat meningkatkan peran aktif siswa selama mengikuti pembelajaran, unsur-unsur kompetisi dalam permainan memotivasi siswa untuk lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran khususnya gerak dasar lari dan juga mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik-teknik gerak dasar lari. Selain itu dengan model pembelajaran bermain siswa menjadi tidak jenuh dan bosan selama mengikuti pembelajaran gerak dasar lari.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa:

- a) Dalam pelaksanaan pembelajaran siklus I pertemuan I kendala yang di hadapi guru adalah siswa kurang memahami gerakan gerak dasar lari yang diajarkan
- b) Siswa tidak paham dengan permainan yang diajarkan.

3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, guna meningkatkan hasil pembelajaran yang lebih maksimal. Adapun hal-hal yang dilakukan antara lain :

- a) Agar siswa mudah memahami setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan contoh dan penjelasan cara melakukan gerakan dengan benar dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari.
- b) Siswa diberikan contoh dan penjelasan peraturan permainan terlebih dahulu sebelum melakukan permainan yang diajarkan sampai anak benar-benar memahami permainan tersebut

## 2. Siklus I Pertemuan II

### a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan I, maka perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II tanggal 19 April 2012 yang juga akan di lakukan penilaian adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan di sampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu dengan model pembelajaran bermain dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

### b. Tahap pelaksanaan

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

- 1) Pemanasan.
  - a) Berdoa dan absensi siswa
  - b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
  - c) Melakukan pemanasan.

Pemanasan di kemas dalam bentuk permainan yaitu kucing dan tikus dalam lorong.

Adapun cara melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

Di tunjuk 2 siswa sebagai kucing dan tikus.

Siswa yang berperan sebagai kucing mengejar tikus berusaha menangkap tikus sedangkan siswa yang lain bergandengan tangan sesuai barisannya 4 syaf, guru memberi aba-aba “satu” siswa bergandengan dengan sebelah kanan dan kirinya sedangkan aba-aba “dua” siswa hadap kanan dan bergandengan lagi dengan sebelah kanan dan kirinya.

## 2) Inti Pelajaran

- a) Pada inti pembelajaran guru kembali menjelaskan gerak dasar lari langkah pendek, gerak dasar lari langkah panjang dan gerak dasar lari ke berbagai arah. Setelah guru selesai menjelaskan kemudian siswa diberi kesempatan untuk mencoba teknik-teknik tersebut dan dikondisikan dengan bagi menjadi 4 syaf. Siswa melakukan gerak dasar lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah sesuai dengan barisannya dan setelah selesai berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya.
- b) Kemudian siswa kembali mengulang permainan lomba lari berkelompok dan lari zig-zag guna meningkatkan kemampuan melakukan teknik gerak dasar lari, siswa dibagi menjadi 2 kelompok akan tetapi anggota kelompok tidak sama pada pertemuan pertama dengan tujuan untuk lebih meningkatkan kerjasama dengan teman.
- c) Setelah selesai bermain kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi gerak dasar lari yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gabungan gerak dasar lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan. siswa ditugaskan untuk melakukan gerak dasar lari sejauh 20 meter dengan lintasan yang telah disediakan dan sekaligus guru melakukan penilaian sebagai evaluasi hasil pembelajaran siswa pada siklus I

## 3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- a) Siswa dibariskan kemudian diminta untuk duduk dengan kedua kaki diluruskan. Kemudian guru dengan siswa bernyanyi lagu daerah bersama-sama.

- b) Selesai mengevaluasi hasil belajar siswa kemudian guru memimpin berdoa kemudian siswa dibubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui model pembelajaran bermain cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajargerak dasar lari, hal ini dapat dilihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan juga banyak siswa yang meminta untuk mengulangin tes gerak dasar lari karena belum puas dengan hasil yang telah didapatkan. Meski hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan masih ada siklus ke II sebagai perbaikan dari siklus I dan diharapkan ada peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar lari.

Tabel 5. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Gerak dasar lari Pada Siswa Kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	3	8,6%
76 – 80	Baik	Tuntas	5	14,2%
71 – 75	Cukup	Tuntas	10	28,6%
66 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	13	37,1%
< 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	4	11,4%
Jumlah			35	100%

### d. Analisis dan Refleksi

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lari meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan pada proposal. Akan tetapi masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan 2 siklus I adalah :

- 1) Keberhasilan guru/siswa:

Dari pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar gerak dasar lari yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 51,4% atau

*commit to user*



18 siswa sedangkan siswa yang belum tuntas 48,5% atau sekitar 17 siswa.

- 2) Kendala yang di hadapi guru/siswa:
  - a) Kendala yang di hadapi pada pertemuan 1 pada siklus I yaitu siswa kesulitan melakukan gerakan yang diajarkan
  - b) Setelah diajarkan gerakan gerak dasar lari masih ada beberapa siswa yang masih belum bisa melakukan gerakan gerak dasar lari yang diajarkan.
- 3) Rencana Perbaikan  
Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal, adapun rencana perbaikan tersebut antara lain adalah:
  - a) Guru mendemonstrasikan gerakan gerak dasar lari yang diajarkan secara perlahan sehingga siswa lebih mudah memahami gerakan yang diajarkan
  - b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil agar siswa tersebut mengetahui kekurangan sehingga termotivasi untuk lebih meningkatkan hasil belajarnya.

### 3. Siklus II Pertemuan I

#### a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus I, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I tanggal 26 April 2012 adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pembelajaran dengan model bermain yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi untuk lebih

meningkatkan semangat dan peran aktif siswa sehingga dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal

- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran agar proses pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan dengan lancar.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

#### **b. Tahap pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, adapun skenario pembelajaran gerak dasar lari sebagai berikut :

##### 1) Pemanasan.

- a) Berdoa dan absensi siswa
- b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum.
- c) Melakukan pemanasan

Pemanasan menggunakan permainan yang mengarah pada pembelajaran inti, dalam pemanasan kali ini menggunakan permainan yang diberi nama “Hijau Hitam”. Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan berbaris saling membelakangi. Kemudian guru menyebutkan nama kelompok yang telah di beri nama hitam dan hijau. Kelompok yang di sebutkan namanya harus berlari sesuai batas yang telah di tentukan oleh guru. Kemenangan tiap kelompok di tentukan dengan jumlah kelompok yang paling sedikit melakukan kesalahan.

##### 2) Inti Pelajaran

- a) Memberi penjelasan materi gerak dasar lari dari teknik start, teknik lari dan teknik finish kepada siswa.
- b) Selesai menjelaskan materi gerak dasar lari dari gerak dasar lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah kemudian guru menugaskan siswa untuk melakukan kembali apa yang telah diajarkan oleh guru. Siswa dibagi menjadi 4 syaf dan melakukan gerakan lari langkah pendek dilanjutkan gerakan lari langkah panjang dan gerakan lari ke berbagai arah. Siswa yang telah selesai melakukan kembali berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu

giliran berikutnya, setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan tiap teknik yang diajarkan sebanyak 4 kali.

- c) Setelah siswa selesai melakukan teknik-teknik yang diajarkan kemudian guru mengajak siswa melakukan gabungan teknik gerak dasar lari dari lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah ke dalam permainan lomba lari berkelompok serta permainan lari zig-zag dengan sistem kompetisi. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok kemudian berlomba dalam permainan yang telah ditentukan dan dijelaskan oleh guru.
- d) Setelah selesai bermain kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi gerak dasar lari yang belum dipahami. Setelah selesai menerima jawaban kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gabungan gerak dasar lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan. siswa ditugaskan untuk melakukan gerak dasar lari sejauh 20 meter dengan lintasan yang telah disediakan dan dilakukan sesuai dengan urutan absen siswa.

### 3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan.

- a) Pendinginan dilakukan berupa pelepasan dengan cara saling memijit kaki teman dengan pasangannya masing-masing tetapi putra putri di pisah. Kemudian siswa di ajak main tebak-tebakan, dalam pelaksanaannya siswa di bariskan kemudian duduk dengan kaki di luruskan.
- b) Berdoa dan siswa di bubarkan.

### c. Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa :

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran gerak dasar lari, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa selama mengikuti proses pembelajaran.

#### 1) Pemanasan

Saat pemanasan siswa terlihat senang dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa lebih banyak bergerak dan melakukan dengan rasa antusias.

#### 2) Inti

Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan penyajian materi pembelajaran gerak dasar lari. Melalui model pembelajaran bermain siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran dan dengan berkompetisi dalam permainan yang diberikan terlihat saling ingin mengalahkan dan menjadi juara. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingin mencoba lagi dengan permainan yang diberikan guru, terlebih saat siswa melakukan gabungan gerakan gerak dasar lari dengan berlari sejauh 20 meter pada lintasan yang telah dibuat, seluruh siswa melakukannya dengan sungguh-sungguh serta saling berlomba untuk menjadi yang terbaik.

### d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada siklus II pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

#### 1) Keberhasilan guru/siswa:

Penerapan model pembelajaran bermain pada siklus II ini tampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba setiap unsur gerakan dan meminta guru untuk mengevaluasi serta selalu

ingin mengulangi lagi kompetisi dalam permainan yang diberikan dalam pembelajaran gerak dasar lari.

- 2) Kendala yang di hadapi guru/siswa:
  - a) Kendala yang di hadapi pada siklus II Pertemuan I yaitu siswa kurang memahami permainan yang diajarkan pada pembelajaran gerak dasar lari
  - b) Masih ada beberapa siswa yang masih belum mencapai keberhasilan dalam pembelajaran gerak dasar lari yang telah diajarkan.
- 3) Rencana Perbaikan:

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus pertemuan pertama, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, adapun rencana perbaikan yang akan dilakukan antara lain adalah:

  - a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran gerak dasar lari untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
  - b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih dan diberikan semangat untuk terus berlatih dan mencoba teknik-teknik gerak dasar lari yang telah diajarkan.

#### **4. Siklus II Pertemuan II**

##### **a. Perencanaan Tindakan**

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan I siklus II, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II tanggal 12 Mei 2012, yang juga di jadikan untuk melakukan penilaian adalah sebagai berikut:.

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian gerak dasar lari.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran agar proses pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari dapat berjalan dengan lancar.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

*commit to user*

## b. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah dibuat, adapun tahap pelaksanaan sebagai berikut :

- 1) Pemanasan.
  - a) Berdoa dan absensi
  - b) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
  - c) Melakukan pemanasan.

Seperti pada pertemuan sebelumnya pemanasan menggunakan permainan yang mengarah pada materi inti, pada pertemuan II siklus II guru menggunakan permainan seperti pada pertemuan I siklus I yaitu permainan kucing dan tikus yang dirasa paling mendekati dan memberikan dampak positif pada pembelajaran gerak dasar lari. Adapun permainan kucing dan tikus adalah sebagai berikut :

Siswa berbaris membentuk lingkaran dengan tangan saling bergandengan, Setelah itu guru memilih satu siswa untuk menjadi kucing dan satu siswa menjadi tikus. Siswa yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran dan siswa yang menjadi kucing berada di luar lingkaran dengan aba-aba dari guru permainan dimulai siswa yang menjadi kucing berlari berusaha mengejar dan menangkap tikus, siswa yang menjadi tikus berusaha berlari menjauh dari kejaran kucing agar tidak tertangkap. Apabila tikus tertangkap maka siswa yang jadi tikus bergantian menjadi kucing dan yang tadinya jadi kucing bergantian menjadi tikus. Jika tikus atau kucing sudah lelah bisa bergantian dengan siswa yang lain yang menjadi lingkaran dengan cara menghinggap di depannya, siswa yang dihinggap kucing atau tikus otomatis bergantian menjadi kucing atau tikus dan seterusnya sampai ada aba-aba dari guru

- 2) Inti Pelajaran
  - a) Guru memberi penjelasan materi gerak dasar lari dari lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah.

- b) Selesai menjelaskan materi gerak dasar lari dari gerak dasar lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah kemudian guru menugaskan siswa untuk melakukan kembali apa yang telah diajarkan oleh guru. Siswa dibagi menjadi 4 barisan dan melakukan gerakan lari langkah pendek dilanjutkan gerakan lari langkah panjang dan gerakan lari ke berbagai arah. Siswa yang telah selesai melakukan kembali berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya, setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan tiap teknik yang diajarkan sebanyak 4 kali.
- c) Setelah siswa selesai melakukan teknik-teknik yang diajarkan kemudian guru mengajak siswa melakukan gabungan teknik gerak dasar lari dari lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah ke dalam permainan lomba lari berkelompok serta permainan lari zig-zag dengan sistem kompetisi. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok kemudian berlomba dalam permainan yang telah ditentukan dan dijelaskan oleh guru.
- d) Setelah selesai bermain kemudian siswa dikumpulkan untuk melakukan evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan agar siswa mengetahui kekurangannya dan juga memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi gerak dasar lari yang belum dipahami. Setelah selesai menerima jawaban kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gabungan gerakan lari langkah pendek, langkah panjang dan lari ke berbagai arah untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan. siswa ditugaskan untuk melakukan gerak dasar lari sejauh 20 meter dengan lintasan yang telah disediakan dan dilakukan sesuai dengan urutan absen siswa sekaligus guru mengambil penilaian sebagai bahan evaluasi pada siklus II.

## 3) Penutup

- a) Pada kegiatan penutup siswa diajak melakukan pendinginan dengan bermain tebak tebakan, dan yang salah dihukum dengan bernyanyi lagu daerah.
- b) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. **Observasi dan Interpretasi**

Pada pembelajaran gerak dasar lari dengan model pembelajaran bermain, ternyata dapat meningkatkan semangat serta peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 6. Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar Gerak dasar lari Pada Siswa Kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	6	17,1%
75 – 79	Baik	Tuntas	9	25,7%
70 – 74	Cukup	Tuntas	15	42,8%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	1	2,8%
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	4	11,4%
Jumlah			35	100%

d. **Analisis dan Refleksi**

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar gerak dasar lari meningkat dari 31,4% pada kondisi awal menjadi 51,4% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 84,7% pada akhir siklus II. Dari perbandingan peningkatan prosentase tersebut maka guru mampu memberikan materi pembelajaran gerak dasar lari dengan baik yaitu dengan melakukan model pembelajaran bermain dan berdampak pada

*commit to user*



antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran yang baik sehingga siswa mampu memahami pembelajaran gerak dasar lari secara maksimal dan juga pencapaian hasil pembelajaran gerak dasar lari yang maksimal pula. Penerapan model pembelajaran bermain ternyata dapat memberi pencerahan sebagai alternatif dalam memberikan pembelajaran guna meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan memiliki antusias yang tinggi sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

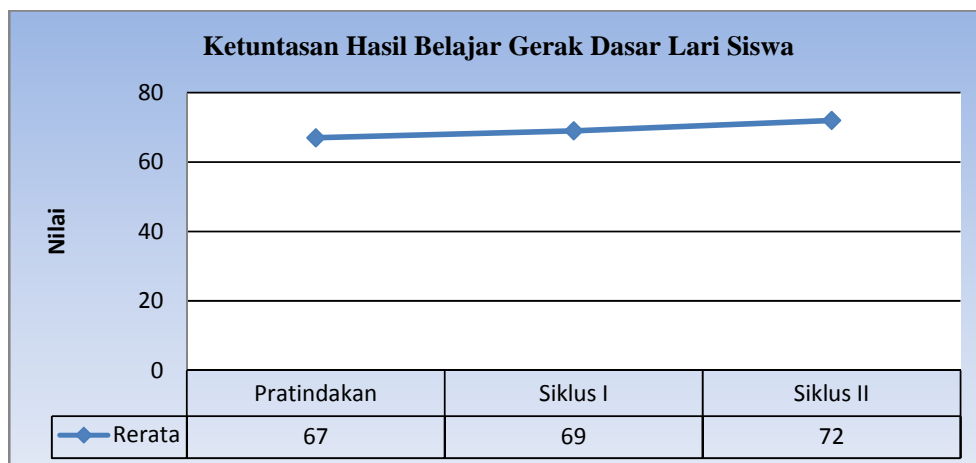
### C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Setelah dilakukan deskripsi data tiap siklus. Maka dari hasil tersebut disajikan perbandingan perkembangan antar siklus untuk mendeskripsikan peningkatan hasil penelitiann yang telah dicapai. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada tes awal, tes setelah siklus I dan setelah siklus II maka deskripsi analisis data hasil tes Gerak Dasar Lari dan nilai ketuntasan belajar siswa disajikan sebagai berikut :

Tabel 7. Deskripsi Data Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Siswa

Tes	Statistik	
	Pratindakan	Jumlah
Rerata		67
Siklus I	Jumlah	2398
	Rerata	69
Siklus II	Jumlah	2523
	Rerata	72

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata ketuntasan hasil belajar gerak dasar lari siswa dapat dibuat histogram perbandingan nilai-nilai sebagai berikut :



Gambar 8. Histogram Nilai Rata-Rata Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Siswa

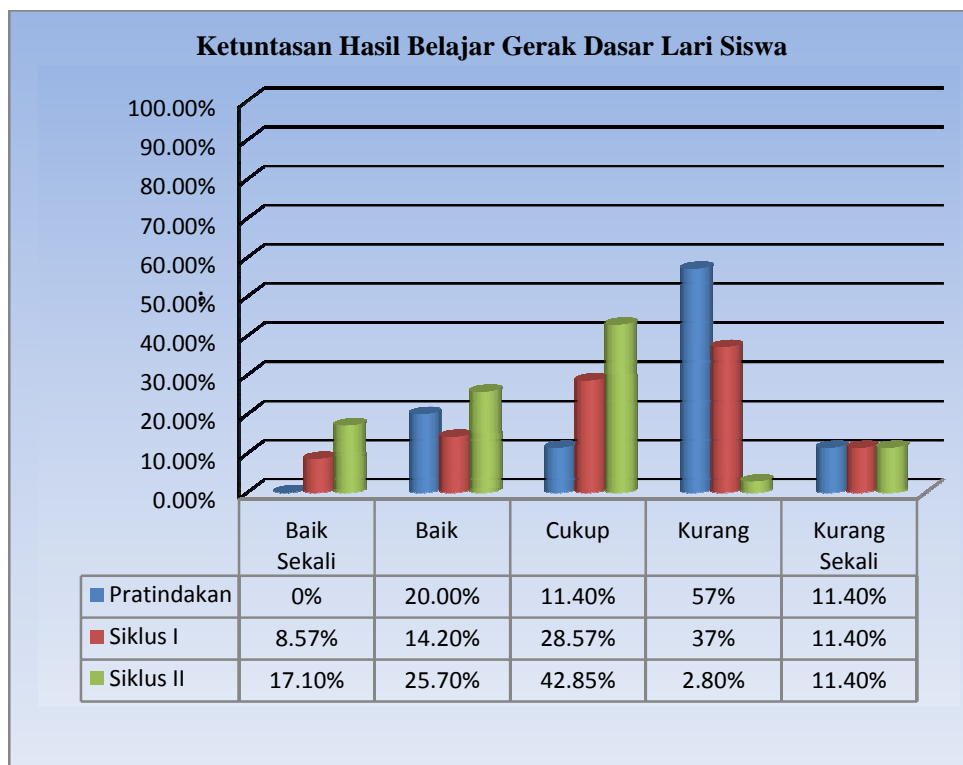
#### D. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pembelajaran Gerak Dasar Lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012. Perbandingan hasil belajar pada Pra siklus, akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II Hasil Belajar Gerak dasar lari Pada Siswa Kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
>80	Baik Sekali	0%	8,6%	17,1%
75 – 79	Baik	20%	14,2%	25,7%
70 – 74	Cukup	11,4%	28,6%	42,8%
65 – 69	Kurang	57,1%	37,1%	2,8%
< 64	Kurang Sekali	11,4%	11,4%	11,4%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar gerak dasar lari di atas apabila di ilustrasikan dalam grafik perbandingan, di sajikan sebagai berikut :



Gambar 9. Histogram Perbandingan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Setelah Di berikan Model Pembelajaran Bermain Pada Siswa Kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012.

Dari Histogram perbandingan hasil belajar Gerak Dasar Lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dari prasiklus, siklus I dan siklus II.

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012 di laksanakan dalam dua siklus. Pada setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah di lakukan dan pembahasan yang telah di ungkapkan pada BAB IV, di peroleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui model bermain, dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan Tahun Pelajaran 2011/2012. Dari hasil analisis yang di peroleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar gerak dasar lari pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 51,4% jumlah siswa yang tuntas adalah 18 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 85,7%, sedangkan siswa yang tuntas 30 siswa.

#### **B. Implikasi**

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang di gunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang di gunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Sedangkan faktor dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Model pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi siswa belajar siswa sehingga akan di peroleh hasil belajar yang optimal dalam hal ini khususnya model pembelajaran bermain.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus di upayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat di miliki oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung di kelas maupun di lapangan. Apabila guru memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi dan dalam mengelola kelas serta didukung oleh teknik dan sarana dan prasarana yang sesuai, maka guru akan dapat menyampaikan materi dengan baik. Materi tersebut akan dapat di terima oleh siswa apabila siswa juga memiliki minat dan motivasi yang tinggi untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar, kondusif, efektif, dan efisien.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa melalui model pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat di gunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin memilih alternatif dalam menggunakan model-model pembelajaran. Bagi guru bidang studi Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga, hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar gerak dasar lari yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjas orkes yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan. Apalagi bagi guru yang memiliki kemampuan yang lebih kreatif dalam membuat model-model pembelajaran yang lebih banyak. Maka dia dapat menyalurkan kemampuannya tersebut dan memanfaatkan fasilitas yang tersedia di sekolah dalam upaya meningkatkan kinerja sebagai seorang pendidik yang profesional dan inovatif.

Dengan diterapkannya model pembelajaran melalui bermain untuk peningkatan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran gerak dasar lari, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjasorkes sebelumnya. Pembelajaran Penjasorkes yang pada awalnya membosankan bagi siswa, menjadi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan deskripsi bahwa terdapat kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan kualitas pembelajaran Penjas (baik proses maupun hasil) dan peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan model pembelajaran melalui bermain dapat merangsang aspek motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan kerjasama, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap kompetitif yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

### **C. Saran**

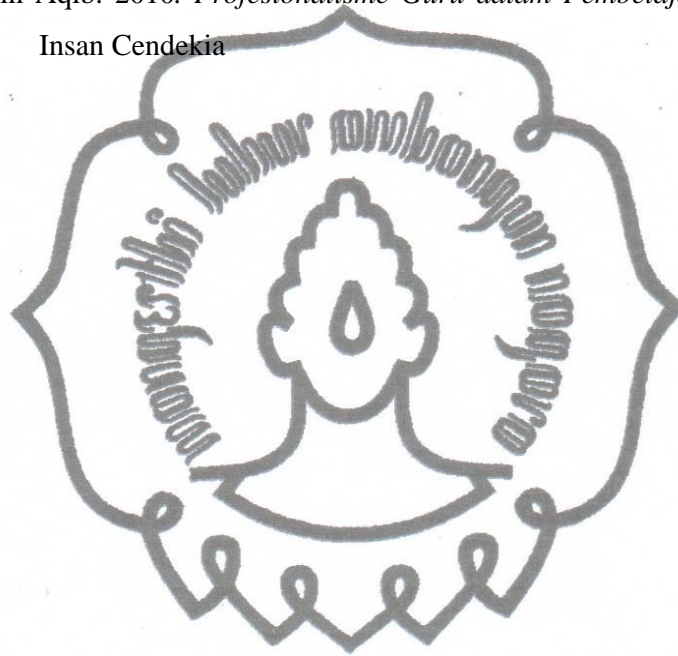
Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SDN Kutosari Kecamatan Doro Kabupaten Pekalongan:

1. Guru hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode saat menyampaikan materi pembelajaran.
2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Karena pembelajaran bermain merupakan karakter siswa sekolah dasar dimana di dalam bermain mengandung unsur kegembiraan dan keceriaan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Benny A. Pribadi. 2010. *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta : Dian Rakyat
- Budi Susilana dan Cepi Riyana. 2009. *Media Pembelajaran (hakikat, pengembangan, pemanfaatan, dan penilaian)*. Jakarta : CV. Wacana Prima
- Dimiyati dan Mudjono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press
- Eko Harsono, dan Muh Marlin. 2009. *gemar berolahraga 3*. CV. Putra Nugraha
- Hans Katzenbogner/ Michael Madler. 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik*. Jakarta : PASI
- H.B. Sutopo. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- H. E. Mulyasa. 2009. *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- H. J. Gino, dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: UNS Press
- J. Huaizinga. 2007. *Homo Ludens*. Jakarta : Tiga Serangkai
- Mohammad ali, 2009. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan Bagian III Pendidikan Disiplin Ilmu*. Bandung : PT. Imperial Bhakti Utama
- Patricia L. Smith dan Tillman J. Ragan. 1993. *Model-model Pembelajaran*. Jakarta : CV. Wacana prima
- R.S. Harisenjaya. 2007. *Pedoman teknik olahraga permainan tanpa alat*. Bandung : PT. Rafika Aditama
- Syariful Sagala 2005. *Model-model pembelajaran*. Suraabaya
- Suharno, Sukardi, Chodijah, dan Suwalni S. 1998. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta : UNS Press

- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktif Konsep, Landasan Teoritis dan Implementasinya*. Jakarta : prestasi Pustaka
- Yudha M. Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Departemen Pendidikan Nasional : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Zainudin Aqib. 2010. *Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*. Surabaya: Insan Cendekia





- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Skripsi. Surakarta. Universitas Sebelas Maret
- Aip Syarifuddin 1990. *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar (Pada kelas :1,2,3,4,5,6)*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia
- A.Tabrani Rusyan. 1989. *Pendekatan Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: CV Remadja Karya
- Azhar, Arsyad. 2004. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Depdiknas. 2007/2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2009. *Pedoman Penulisan Skripsi FKIP*. Surakarta: UNS Press
- Gino, dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: UNS Press.
- Madyo Ekosusilo. 2007. *PAKEM (Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan)*. Guru Besar Bidang Ilmu Manajemen Pendidikan
- Mulyasa. 2009. *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Noehl Nasution,dkk. 1992. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Rusli Lutan dan Toho Cholik. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Yopi S. Chaniago. 2010. *Atletik Lompat Tinggi*. Boyolali: Penerbit Hamudha Prima Media
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Andang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- <http://hutomo-kaspar.blogspot.com/2010/11/pengertian-dan-sejarah-lompattinggi.html>, diakses tanggal 16 Juni 2011
- <http://www.moccasport.co.cc/2009/02/lompat-tinggi.html>, diakses tanggal 16 Juni 2011
- <http://tegartia.wordpress.com/2010/01/05/atletik/>, diakses tanggal 16 Juni 2011
- [http://www.google.co.id/Gambar Lompat Tinggi](http://www.google.co.id/Gambar+Lompat+Tinggi), diakses tanggal 16 Juni 2011

<http://wawan-junaidi.blogspot.com/2009/07/belajar-dan-pembelajaran.html>,  
diakses tanggal

<http://www.slideshare.net/gesty/pp-kurikulum-berbasis-kompetensi>, diakses  
tanggal

Budi Sutrisno dan muhamad Khagfadi. 2010. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan*.

Patricia L. Smith dan Tillman J. Ragan. 1993.

Yusuf Hadi Miraso. 2005.

Gino, dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran I*. Surakarta: UNS Press.

Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press.

Suharno H.P. 1993.

Zainudin Aqib. 2010. *Profesionalisme guru dalam pembelajaran*. Surabaya. Insan Cendekia

Joyce dan Weil. 1988.

Trianto. 2007.

Syaiful Sagala. 2005

R.S Harisenjaya. 2007. *Pedoman teknik olahraga permainan tanpa alat*. PT. Rafika Aditama

J. Huizinga 2007

Rusli Lutan.1988.

Hans Katzenbogner/ MichaelMadler. 1996. *Buku Pedoman Lomba atletik*. Stadion Madya

Yudha M. Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*.

Mulyasa. 2009. *Praktek Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Remaja Rosda Karya

H.B. Sutopo.2002.

Supardi. 2008.

<http://bacaanonline.info/pdf/permainan-penjaskes-sekolah-dasar.html>

<http://www.google.com/search?hl=en&q=Yudha+M.+Saputra.2001.+pembelajaran+Atletik+di+Sekolah+Dasar.&btnG=Google+Search>

E. Mulyasa. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik, dan Implementasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

H.J.Gino, dkk. 1998. Belajar dan Pembelajaran I. Surakarta: UNS Press.

<http://www.danardiri.or.id/file/yusufunsbab2.pdf>

Margono. 1995. Strategi Belajar Mengajar. Surakarta: UNS Press



