

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *CANGA ESCAPE*  
MELALUI MODIFIKASI KARDUS PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI GROGOL KECAMATAN DUKUHTURI  
KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**SKRIPSI**

Oleh :

**WACHRUDIN  
NIM. X4711257**

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

*commit to user*

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR  
CANGA *ESCAPE* MELALUI MODIFIKASI KARDUS PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI GROGOL KECAMATAN  
DUKUHTURI KABUPATEN TEGAL  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**OLEH :**

**WACHRUDIN**

**NIM. X4711257**

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

**Juli 2012**

*commit to user*



*commit to user*

**LEMBAR PENGESAHAN**

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

Hari : Senin  
Tanggal : 30 Juli 2012

**Tim Penguji PTK**

**Nama Terang**

**Tanda Tangan**

Ketua : Drs. H. Sunardi M.Kes

Sekretaris : Rony Syaifullah, S.Pd, M.Pd

Anggota I : Drs. Agus Mukholid, M.Pd

Anggota II : Drs. Sukeno. M.Or.



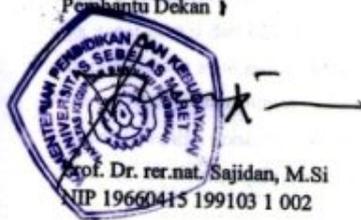
Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n Dekan

Pembantu Dekan



Prof. Dr. rer.nat. Sajidan, M.Si  
NIP 19660415 199103 1 002

## ABSTRAK

Wachrudin. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR CANGA ESCAPE MELALUI MODIFIKASI KARDUS PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GROGOL KECAMATAN DUKUHTURI KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012.** Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2012.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah, sebagian besar peserta didik SD Negeri Grogol Dukuhturi Tegal memiliki prestasi belajar *canga escape* rendah. Untuk itu diperlukan penelitian pendekatan pembelajaran yang dapat meningkatkan prestasi belajar.

Penelitian ini akan mengarahkan kajiannya secara teliti pada : Peningkatan prestasi belajar *canga escape* melalui modifikasi kardus pada peserta didik Kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

Langkah-langkah penelitian diawali dengan melihat data prestasi belajar pembelajaran *canga escape*, mengadakan wawancara dan observasi dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar peserta didik. Kemudian disusun langkah-langkah pelaksanaan tindakan sesuai dengan identifikasi masalah dan intervensi yang digunakan. Tindakan diprogramkan dalam dua siklus.

Dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, ada peningkatan prestasi belajar siswa dari sebelum PTK sampai akhir siklus, yaitu :1) Nilai rata-rata 52.03 dengan ketuntasan klasikal 0%, sebelum PTK; 2) Nilai rata-rata 65.71 dengan ketuntasan klasikal 58.33%, pada siklus I; 3) Nilai rata-rata 86.12 dengan ketuntasan klasikal 100%, pada akhir siklus. Dari analisis data yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa penelitian ini menunjukkan pembelajaran *canga escape* melalui modifikasi kardus dapat meningkatkan prestasi belajar *canga escape*, peningkatan kualitas pembelajaran dan meningkatkan kinerja guru.

Prestasi belajar *canga escape*. Modifikasi kardus Siswa Kelas V SD Negeri Grogol Tahun Pelajaran 2011/2012.

*commit to user*



Prestasi belajar *canga escape*. Modifikasi kardus Siswa Kelas V SD Negeri Grogol Tahun Pelajaran 2011/2012.

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Grogol, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan skripsi;
2. Drs. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan persetujuan skripsi;
3. Waluyo, S.Pd. M.Or., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penulisan skripsi;
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd sebagai pembimbing I dan Drs. Sukono, M.Or sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Ibu Badryah, S.Pd. kepala Sekolah SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Siswa kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Berbagai pihak yang telah membantu penulis, yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu. *commit to user*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran, dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Tegal, Juli 2012

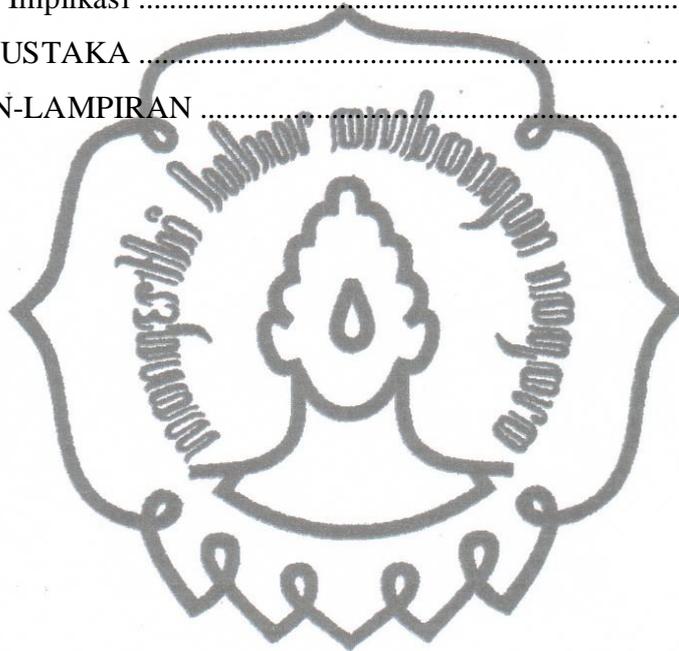


Wachrudin

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	2
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	4
A. Tinjauan Pustaka .....	4
B. Kerangka Berpikir .....	13
BAB III. METODE PENELITIAN .....	14
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
B. Subyek Penelitian .....	15
C. Sumber Data .....	15
D. Teknik Pengumpulan Data .....	15
E. Analisis Data .....	15
F. Prosedur Penelitian .....	15
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Deskripsi Kondisi Awal.....	21
B. Hasil Pengolahan Data .....	21

	Halaman
C. Pembahasan .....	23
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SA.....	27
A. Simpulan .....	27
B. Saran .....	27
C. Implikasi .....	28
DAFTAR PUSTAKA .....	30
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	31



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Upaya peningkatan kualitas proses pembelajaran dan manajemen pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, hal ini dapat dilihat dari pengalaman penulis bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan penguasaan terhadap teknik dasar olahraga, sehingga berakibat pada rendahnya prestasi belajar *canga escape* dengan dibuktikan hasil tes formatif nilai rata-ratanya hanya mencapai 51,94. Dari Jumlah siswa 24 dengan siswa laki-laki 15 siswa dan perempuan 9 siswa, padahal KKM yang telah ditentukan pada awal tahun pelajaran sebesar 70.

Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi belajar peserta didik, salah satunya adalah kurang kreatifnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membuat dan mengembangkan strategi pembelajaran yang berakibat guru miskin akan model-model pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran di sekolah dilaksanakan dalam kondisi monoton dan belum sepenuhnya melibatkan peserta didik secara fisik, kognitif dan mental dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Hal ini diakui karena umumnya guru hanya menggunakan strategi komando dalam proses pembelajarannya.

Kegiatan pembelajaran dapat dirasakan keberhasilannya apabila di dalam kegiatan pembelajaran ditumbuhkan interaksi antara peserta didik dengan guru dan peserta didik dengan peserta didik. Dengan adanya interaksi tersebut diharapkan peserta didik dapat mengaktualisasikan potensi yang akan bisa mengembangkan kemampuannya dalam memahami materi pelajaran. (Atwi Suparman, 1996). Hal ini bisa terjadi jika dalam pembelajaran tercipta suasana belajar yang menyenangkan.

*commit to user*

Dari permasalahan tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi belajar *canga escape* adalah karena pembelajaran belum mengoptimalkan keterlibatan peserta didik dalam memecahkan masalah sendiri dan melakukan eksplorasi dalam pelaksanaan pembelajaran. Salah satu bentuk pemecahan masalah tersebut di atas adalah dengan pendekatan “*latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari*” (*Running ABC*).

### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut di atas diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut :

“ Bagaimanakah upaya untuk meningkatkan prestasi belajar *canga escape* melalui modifikasi kardus pada siswa kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan prestasi belajar *canga escape* pada peserta didik kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

- a. Manfaat bagi peserta didik
  - 1) Mendapatkan pengalaman baru atau pengetahuan baru
  - 2) Prestasi belajar *canga escape* meningkat
- b. Manfaat bagi guru

Dapat memberikan masukan tentang teknik, strategi, pendekatan metode maupun perbaikan pembelajaran yang baik dalam melaksanakan proses pembelajaran.
- c. Manfaat bagi sekolah

- 1) Memperoleh masukan baru tentang proses pembelajaran *canga escape*
- 2) Memperoleh nilai tambah pada saat menghadapi penilaian kerja sekolah



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Kids Atletik

Beberapa nomor atletik seperti lempar, lompat, dan lari, telah dimodifikasi menjadi satu di dalam cabang *kids athletics*. Nomor-nomor yang diperlombakan diberi nama *kanga's escape* (sprint/gawang), *frog jump* (loncat katak), *turbo throwing* (lempar turbo) dan *formula 1* (lari, rintangan, slalom). Untuk *kanga's escape*, atlet diharuskan berlari sepanjang 40 meter, setelah itu berbalik arah dan kembali berlari dengan jarak 40 meter, namun kali ini disertai melewati papan rintangan setinggi setengah meter dengan jumlah empat buah. Untuk *frog jump*, atlet diharuskan melakukan lompatan sebanyak tiga kali dan tanpa awalan. Untuk *turbo throwing*, atlet diharuskan melempar semacam lembing berbentuk turbo, dengan panjang sekitar 40 cm dan berat kurang dari setengah kilogram. Sementara untuk *formula 1* sendiri, merupakan perpaduan dari lari, rintangan, serta slalom, dengan menempuh jarak sepanjang 80 meter.

##### a. Sprint / Gawng 80 M

Nama Lomba "KANGA ESCAPE" yaitu lari bolak balik dengan kombinasi sprint dan gawang. Adapun prosedur pelaksanaannya:

- 1) Dipersiapkan dua lintasan, satu lintasan kosong dan satunya dengan gawang.
- 2) Satu team terdiri dari 4 atlet ( 2 putra dan 2 putri ) dengan urutan lari putra, putri, putra, putri.
- 3) Setiap atlet melakukan start dengan aba-aba " bersedia..... ya!"
- 4) Peserta pertama lari dengan start berdiri menembuh jarak 40 m tanpa gawang, sampai ujung lintasan berputar mengitari bendera pembatas dan melanjutkan lari gawang dengan jarak yang sama dan langsung di ambil waktunya
- 5) Hal yang sama dilakukan oleh pelari kedua, ketiga dan keempat.

Lari adalah merupakan gerakan maju ke depan dari seluruh tubuh dimana ada saat melayang di udara. Dalam atletik ada beberapa macam perlombaan lari yaitu lari cepat (jarak pendek), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Yang dimaksud dengan lari cepat menurut Soegito (1993:8) adalah, “gerak maju ke depan yang diusahakan agar mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin”.

Lari cepat pada dasarnya adalah gerak laju seluruh tubuh ke depan secepat mungkin yang dihasilkan oleh gerakan dari langkah-langkah kaki dengan menempuh jarak 80 meter, yang unsur pokoknya adalah panjangnya langkah dan kecepatan frekuensi langkah. Hal ini sesuai dengan pendapat Hay (1985:382) bahwa kecepatan lari itu tergantung pada 2 hal yaitu, “Frekuensi langkah dan panjang langkah dari pelari tersebut”.

#### **b. Unsur Teknik Pada Lari**

Pada nomor canga escape pelari dituntut untuk dapat berlari dengan menempuh jarak 80 meter secepat mungkin. Agar dalam menempuh jarak tersebut dapat dilakukan dengan secepat mungkin diperlukan penguasaan terhadap teknik-teknik yang ada di dalam lari cepat. Menurut Aip Syarifuddin (1992:41) bahwa, “Dalam lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai yaitu, mengenai 1) Teknik start, 2) Teknik lari, 3) Teknik melewati gawang dan 3) Teknik melewati garis finish”. Pelari harus memiliki penguasaan terhadap teknik-teknik yang ada di dalam lari cepat yang terdiri dari teknik start, teknik lari, dan teknik melewati garis finish.

#### **c. Unsur Fisik Untuk Canga Escape**

Unsur utama canga escape adalah kecepatan lari. Prestasi lari 80 meter dapat dicapai apabila atlet memiliki kemampuan kecepatan yang tinggi. Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dengan cepat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Agar latihan yang dilakukan dapat efektif sesuai dengan tujuan yang diharapkan, diperlukan analisis mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi

kecepatan lari. Menurut Harsono (1988:215) faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah:

1. Keturunan (*heredity*)
2. Waktu reaksi
3. Kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal
4. Teknik
5. Konsentrasi dan semangat
6. Elastisitas otot.

Berkaitan dengan faktor-faktor yang menentukan terhadap kecepatan lari, Soegito (1993:8) mengemukakan bahwa, “untuk lari jarak pendek seseorang harus mempunyai, (a) Kecepatan (*speed*), (b) Kekuatan (*strength*) dan (c) Tenaga (*power*)”.

Pada dasarnya kecepatan lari yang dimiliki oleh seseorang sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot, power otot, keterampilan teknik lari dan juga dipengaruhi oleh jenis serat otot yang dimiliki oleh atlet. Dari hal tersebut, secara garis besar faktor yang mempengaruhi kecepatan dapat digolongkan menjadi dua yaitu factor kondisi fisik yang dapat ditingkatkan melalui latihan dan factor bakat berupa jenis serabut otot yang dimiliki sejak lahir. Kecepatan lari tersebut dapat dikembangkan dengan melatih atau mengembangkan unsur-unsur yang mendukung.

## **2. Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kecepatan Canga Escape**

### **a. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar. Belajar merupakan peristiwa atau kejadian yang memberikan pengalaman belajar bagi siswa atau pembelajar. Yang dimaksud dengan pengalaman belajar, menurut Rusli Lutan & Adang Suherman (2000:29) adalah, ”seperangkat kejadian yang berisikan aktivitas dan kondisi belajar untuk memberi struktur terhadap pengalaman siswa dan kejadian tersebut terkait untuk *commit to user* pencapaian tujuan”.

Mengajar merupakan aktivitas atau kegiatan yang dilakukan pengajar untuk memberikan pengalaman kepada siswa selaku pebelajar. Rusli Lutan (1988:102) menyatakan bahwa, “belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil”. Dalam hal ini Sugiyanto (1993:3) mengemukakan bahwa, “belajar motorik atau belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerak tubuh”.

Dalam belajar gerak tujuan utamanya adalah meningkatkan keterampilan. Orang dikatakan memiliki keterampilan jika dirinya terampil melakukan suatu gerakan tertentu dengan baik. Sugiyanto (1995:40) menyatakan bahwa, “gerakan yang terampil pada dasarnya adalah gerakan yang efisien”. Keterampilan gerak dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Gerakan yang baik adalah gerakan yang memiliki kriteria efektif dan efisien.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa, pembelajaran keterampilan merupakan proses yang dilakukan untuk meningkatkan tingkat efisiensi dalam melakukan gerak sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pembelajaran lari adalah proses belajar mengajar lari agar siswa memperoleh pengertian, kecakapan, ketangkasan atau keterampilan tentang gerak yang diajarkan.

### **b. Metode Pembelajaran Lari**

Yang dimaksud dengan metode, menurut Winarno Surakhmad (1984:69) adalah “suatu cara yang dalam fungsinya merupakan alat suatu mencapai tujuan”. Hal senada dikemukakan Aip Syarifuddin (1992:185) bahwa, “metode adalah cara atau jalan atau aturan untuk mencapai suatu tujuan”. Suatu metode atau cara yang dipilih tentunya telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Dari pengertian di atas dapat dikemukakan bahwa, metode pembelajaran lari adalah cara yang dipilih serta yang dilakukan untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya dalam lari.

Tujuan pembelajaran keterampilan adalah penguasaan gerakan terampil. Beberapa metode yang bisa dilakukan oleh seorang guru untuk mengajar keterampilan olahraga, menurut Rusli Lutan (1998:10) antara lain adalah :

- a. Metode ceramah
- b. Metode demonstrasi
- c. Metode tanya-jawab
- d. Metode penugasan
- e. Metode latihan

Metode lain yang dapat diterapkan, menurut Aip Syarifudin (1992:186) antara lain, “metode diskusi, metode simulasi dan metode penemuan (discovery)”. Selain dengan metode-metode tersebut, dalam mengajar olahraga khususnya praktek dapat menggunakan metode permainan. Pada penelitian ini dikaji lebih lanjut mengenai metode latihan dan permainan untuk meningkatkan kecepatan lari 80 meter.

### **3. Pembelajaran Canga Escape Dengan Metode Permainan**

#### **a. Batasan Permainan**

Permainan merupakan bentuk aktivitas bermain. Bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi tiap orang, terutama bagi anak-anak. Rusli Lutan (1991:4) memberikan batasan tentang bermain sebagai berikut, “bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguh dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan”. Adapun menurut hasil Lokakarya Nasional Ilmu keolahragaan (1998:16) dikemukakan bahwa, “Bermain merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan, dalam waktu luang”. Bermain memiliki ciri-ciri khusus. Husdarta dan Yudha M. Saputra (1999:74-75) mengemukakan mengenai ciri-ciri bermain sebagai berikut :

*commit to user*

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

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

#### **b. Bentuk Permainan Untuk Pembelajaran Canga Escape**

Permainan dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pembelajaran canga escape, khususnya di Sekolah Dasar. Penyajian pelajaran di SD perlu kreatifitas guru, agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Berkaitan dengan pemberian pelajaran di SD, Depdikbud (1993:4) mengemukakan bahwa, “cara pelaksanaannya dapat dengan pembelajaran, menirukan, permainan, perlombaan, pertandingan, dan atau tes”.

Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran canga escape untuk siswa di Sekolah Dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan, menirukan atau perlombaan. Bentuk permainan yang diterapkan dalam pembelajaran lari 60 meter dapat berupa perlombaan. Permainan dalam bentuk pertandingan atau perlombaan dapat disebut dengan agon. Rusli Lutan (1991:5) menyatakan bahwa, “agon merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau perlombaan”.

Bentuk permainan dan perlombaan untuk pembelajaran teknik lari 60 meter, khususnya bagi siswa SD, menurut Aip Syarifudin (1992:5) antara lain adalah :

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

Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan atau perlombaan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini dalam bentuk lomba atau kompetisi. Bagi siswa sekolah dasar permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan aturan yang dapat dipahami oleh anak sehingga mereka dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Permainan merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturannya telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena itu pelajar perlu ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditubuhkan diantaranya melalui penciptaan rasa kompetitif. Sugiyanto (1998:330) mengemukakan bahwa, “Mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif diantara pelajar. Dengan adanya suasana kompetitif, pelajar akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain”.

Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui

dalam permainan. Sedangkan dengan adanya peraturan dapat menumbuhkan kembangkan sikap disiplin, saling menghargai dan bertanggung jawab dalam mentaati peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya suasana yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

#### 4. Pembelajaran Canga Escape Dengan Metode Latihan Running ABC

##### a. Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu kegiatan untuk melakukan gerak. Latihan merupakan proses aktivitas yang di lakukan secara berulang-ulang dan di lakukan secara terus-menerus untuk meningkatkan prestasi. Menurut Harsono ( 1988:101 ) “ Latihan adalah proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya”. Adapun menurut Sudjarwo ( 1993:14 ) bahwa “ latihan adalah suatu proses sistematis secara berulang-ulang secara ajeg dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan”.

Latihan merupakan suatu proses yang kompleks, yang diorganisir dan di rencanakan secara sistematis, secara bertahap serta di laksanakan secara berkelanjutan. Latihan dilakukan secara sistematis yaitu berencana, menurut, jadwal menurut pola dan system tertentu,merodis, dari mudah ke sukar, latihan teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan mengandung unsur pengulangan, yaitu dilakukan berulang-ulang. Pengulangan dalam latihan terdiri dari dua macam, yaitu pengulangan tiap komponen gerakan yang dilatihkan dan pengulangan secara keseluruhan dalam sesi latihan. Tujuan pengulangan dalam latihan dapat ditujukan untuk meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan kerja dan meningkatkan efisiensi dalam gerakan yaitu agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Latihan untuk meningkatkan kecepatan canga escape, yaitu dengan running ABC, yaitu gerakan lari yang diulang-ulang

dengan menempuh jarak tertentu agar gerakan lari makin efisien dan dapat meningkat.

#### **b. Running ABC**

Athletic Basic Coordination adalah kepanjangan dari running “ABC” yaitu latihan koordinasi gerak dasar atletik. Macam-macam bentuknya antara lain :

- 1) Angkling ; Jalan dengan perkenaan bola kaki
- 2) Knee-up ; Lari dengan angkat lutut sejajar dengan rata-rata air
- 3) Kicking ; Lari dengan tendang ke depan kaki lurus
- 4) Heel Butkick ; Lari dengan tendang pantat perkenaan tumit
- 5) Gerakan Kombinasi a-b ; Jalan dengan perkenaan bola kaki dan lari dengan angkat lutut sejajar dengan rata-rata air
- 6) Hoping ; Lari diselingi dengan ayunan tangan, kaki, angkat hingga paha rata-rata air
- 7) Triple Tak-of ; Lari tiga langkah di selingi hopping
- 8) Lompat Kijang ; Lari seperti menghindari rintangan kedepan sehingga membentuk lompat menyerupai kijang
- 9) Clowing ; Lari dengan gerakan kaki seperti mencakar
- 10) Carriola ; Lari dengan posisi badan menyamping gerakan kaki menyilang kombinasi dengan putaran pinggang
- 11) Stegrung ; Lari di tempat, pelan kemudian semakin cepat

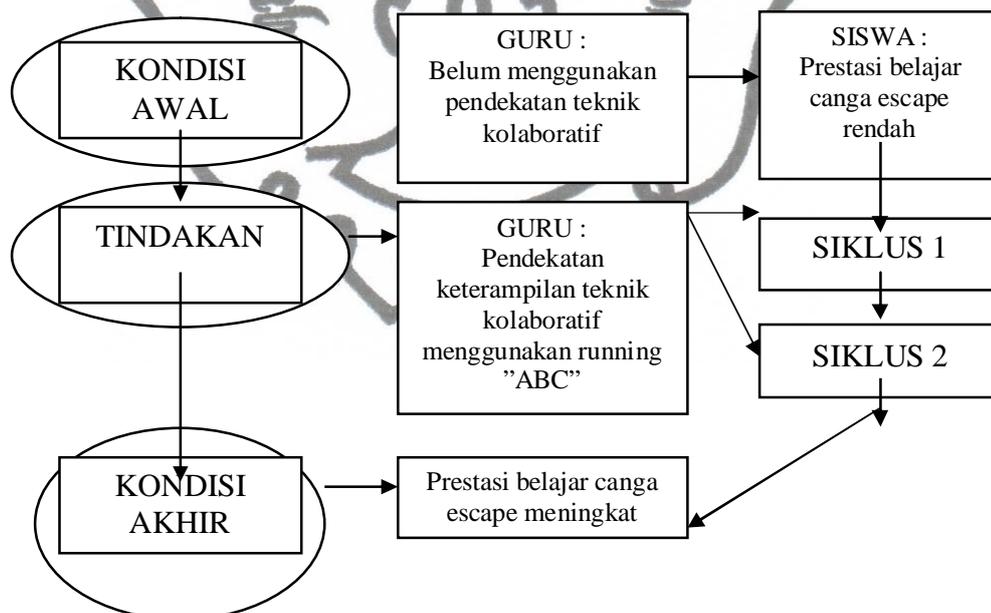
Latihan merupakan suatu proses kegiatan untuk meningkatkan efisiensi kerja dan meningkatkan kapasitas kerja fisik. Seperti telah dikemukakan bahwa latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, teratur dan kontinyu. Dalam latihan diperlukan bentuk metode dan pengorganisasian yang memungkinkan siswa untuk dapat melakukan gerakan yang dilatihkan secara efisien dan efektif. Berkaitan dengan hal tersebut, Dumadi dan M. Sajoto (1993:38 ) mengemukakan bahwa ”metode-metode dan organisasi yang efektif dan efisien perlu di pilih secara tepat”.

Adapun yang dimaksud pembelajaran canga escape dengan menggunakan pendekatan running ABC adalah cara pembelajaran teknik canga escape yang

dilakukan secara berulang-ulang dalam bentuk dan tata cara urutan pelaksanaan yang tetap sesuai dengan yang telah ditentukan sebelumnya. Pada pembelajaran ini siswa melakukan gerakan *running ABC* dengan menempuh jarak pendek yaitu 20-40 meter secara berulang-ulang. Siswa diatur agar tiap siswa mendapat kesempatan untuk melakukan gerakan yang secara bergantian.

## B. Kerangka Berpikir

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatarbelakangi hasil tes formatif pada materi olahraga mata uji *canga escape* seluruh peserta didik belum menguasai materi. Diduga melalui pendekatan keterampilan teknik kolaboratif menggunakan *running "ABC"* prestasi belajar *canga escape* meningkat. Seperti digambarkan skema sebagai berikut :



### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan mulai bulan Februari 2012 dan selesai penyusunan laporan pada bulan Mei 2012.

##### 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhhuri Kabupaten Tegal.

Tabel 3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian

No.	Kegiatan	Tahun 2011-2012				
		Mar	Apr	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan.					
	a. Observasi		V			
	b. Identifikasi Masalah		V			
	c. Penentuan Tindakan		V			
	d. Pengajuan Judul		V			
	e. Penyusunan Proposal		V	V		
	f. Pengajuan Ijin Penelitian			V		
2	Pelaksanaan					
	a. Seminar Proposal					
	b. Pengumpulan Data			V	V	
3	Penyusunan Laporan					
	a. Penulisan Laporan			V	V	
	b. Ujian Skripsi					V

## B. Subyek Penelitian

Sebagai subyek penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhhuri Kabupaten Tegal yang terdiri dari 24 anak, 16 peserta didik putra dan 8 peserta didik putri.

## C. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini berupa data prestasi hasil belajar yang terdiri dari data penilaian unjuk kerja, penilaian sikap dan penilaian pemahaman konsep, serta data hasil observasi tentang aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

## D. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data
  - a. Teknik tes, berupa tes perbuatan yaitu tes prestasi belajar *canga escape*
  - b. Teknik non tes, berupa pengamatan aktiivitas peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.
2. Alat Pengumpul Data
  - a. Hasil tes praktik *canga escape*
  - b. Butir soal pemahaman konsep *canga escape*
  - c. Lembar observasi

## E. Analisis Data

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

## F. Prosedur Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian
  - a. Identifikasi Masalah

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka menggali semua permasalahan yang dihadapi oleh guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Penggalan masalah dilakukan dengan berdiskusi.

b. Menetapkan Masalah

Berdasar identifikasi masalah yang dapat dijaring melalui diskusi, penulis menetapkan masalah yang diangkat dalam PTK, sebagaimana telah dikemukakan dalam bab I laporan ini.

c. Perencanaan Tindakan

Diskusi dengan rekan sejawat guru penjasorkes, sehingga tercatat sejumlah alternatif tindakan.

d. Pelaksanaan Tindakan

Keseluruhan tindakan yang dilakukan dalam PTK ini ditujukan untuk mengadakan perbaikan dalam pembelajaran *canga escape*. Untuk itu penulis menetapkan beberapa jenis tindakan yang realisasinya diwujudkan dalam dua siklus.

e. Pengamatan

Pada saat penulis melakukan pelaksanaan proses pembelajaran seperti yang telah direncanakan, langsung diamati oleh rekan sejawat. Setelah proses pembelajaran selesai, penulis dan pengamat mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi membahas kegiatan yang baru saja berlangsung, saling bertukar pikiran, memberi masukan untuk perbaikan tindakan berikutnya.

f. Refleksi

Hasil evaluasi setelah melaksanakan tindakan, dianalisis untuk menentukan langkah-langkah perbaikan selanjutnya.

2. Rincian Prosedur Penelitian

a. Siklus I

1) Perencanaan siklus I

- a) Melakukan identifikasi masalah dengan kolaborator.
- b) Merumuskan tindakan solusi

*commit to user*

- (1) Merencanakan pembelajaran *canga escape* dengan pendekatan keterampilan teknik kolaboratif menggunakan “*latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari*”
- (2) Menyiapkan alat yang akan digunakan, berupa : tiang, bendera, gawang, stop watch, peluit.

2) Pelaksanaan Tindakan siklus I

- a) Diskusi tentang pelaksanaan pembelajaran *canga escape* dengan pendekatan keterampilan teknik kolaboratif menggunakan “*latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari*”.
- b) Diskusi tentang pendekatan pembelajaran yang akan digunakan dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
- c) Penulis melakukan proses pembelajaran *canga escape* dengan pendekatan keterampilan teknik kolaboratif menggunakan “*latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari*” pada materi pembelajaran *canga escape*, dengan skenario pembelajaran sebagai berikut :
  - (1) Menyiapkan alat-alat pembelajaran.
  - (2) Membagi siswa dalam 7 kelompok setiap kelompok beranggotakan 4 peserta didik.
  - (3) Peserta didik dikumpulkan untuk dijelaskan dan diberi contoh gerakan : start, lari cepat, lari berputar, dan lari melompati gawang.
  - (4) Peserta didik melaksanakan tugas dari guru yakni gerakan rangkaian kangas escape.
  - (5) Peserta didik berdiskusi pada kelompok besar membahas teknik “*latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari*”.
  - (6) Mengadakan tanya jawab antara guru dengan siswa dengan pertanyaan :
    - (a) Apa tujuan latihan ini ?

(b) Apa yang dilakukan agar anda dan tim anda berhasil ?

- (7) Menunjuk beberapa peserta didik untuk memberikan contoh dihadapan teman-temannya
- (8) Melaksanakan evaluasi belajar *canga escape*

### 3) Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa : pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.

### 4) Refleksi

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

## b. Siklus II

### 1) Perencanaan Tindakan Siklus II

a) Melakukan diskusi hasil refleksi siklus I dengan kolaborator untuk merumuskan tindakan solusinya.

b) Tindakan solusi hasil diskusi :

- (1) Guru mengawasi kegiatan tiap kelompok kecil secara bergantian.
- (2) Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan peserta didik baik secara perorangan, kelompok kecil maupun kelompok besar
- (3) Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus 2.

### 2) Pelaksanan Tindakan Siklus II

a) Diskusi tentang materi dan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan. Dalam kegiatan ini dibahas materi pembelajaran berupa teknik melakukan "*latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari*" dan langkah langkah yang

akan dilaksanakan pada proses pembelajaran dan menyusun strategi sesuai dengan RPP.

b) Melaksanakan proses pembelajaran dengan skenario kegiatan sebagai berikut :

(1) Menyiapkan alat-alat pembelajaran.

(2) Membagi siswa dalam 7 kelompok setiap kelompok beranggotakan 4 peserta didik.

(3) Siswa melakukan latihan gerak dasar lari "*latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari*" Dengan 2 repetisi.

(4) Siswa dikumpulkan untuk melihat contoh kelompok yang sudah benar.

(5) Siswa berdiskusi pada kelompok besar membahas teknik yang sudah dicontohkan.

(6) Melaksanakan tanya jawab dengan pertanyaan, sebagai berikut :

(a) Apa tujuan latihan ini ?

(b) Jenis latihan mana yang paling disukai ?

(7) Melaksanakan latihan 3 kali repetisi

(8) Siswa dikumpulkan diberi penjelasan untuk melakukan pertandingan antar kelompok

(9) Melaksanakan evaluasi belajar canga escape

3) Pengamatan

Melaksanakan kegiatan pengamatan berupa : pengamatan yang dilakukan kolaborator terhadap proses pembelajaran, setiap kemajuan yang terjadi baik pada peserta didik maupun suasana kelas dicatat.

4) Refleksi

Melaksanakan kegiatan refleksi dengan membandingkan data prestasi belajar dan data aktivitas siswa dalam pembelajaran

*commit to user*

hasil dari siklus I dengan data prestasi belajar dan data aktivitas peserta didik dalam pembelajaran pada siklus II.



## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Simpulan

Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus penelitian dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran menggunakan pendekatan teknik kolaboratif menggunakan “latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari” berlangsung dinamis dan menyenangkan. Guru dan peserta didik melaksanakan proses pembelajaran dengan gembira. Peserta didik aktif melaksanakan tugas kelompok dan melaksanakan gerakan teknik *canga escape* melalui “latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari” dan saling berdiskusi baik dalam kelompok maupun antar kelompok. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Prestasi belajar peserta didik meningkat dari nilai rata-rata awal 52.03 menjadi 62.71 pada siklus I dan 86.12 pada siklus II serta ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas.

#### B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan pendekatan keterampilan teknik kolaboratif “latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari” meningkatkan prestasi belajar *canga escape* peserta didik kelas V SD Negeri Grogol Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi peserta didik yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Peserta didik terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi.
2. Membangkitkan kegemaran berlomba / berkompetisi / bersaing secara sehat.
3. Menyalurkan hasrat peserta didik untuk mencoba menggunakan alat berlatih secara nyata.

*commit to user*

4. Tugas gerak yang mengandung resiko sepadan dengan kemampuan peserta didik dapat menjadi tantangan
5. Kepuasan peserta didik untuk memperlihatkan ketangkasan / keterampilan
6. Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak baru.

### C. Saran

1. Bagi Guru
  - a. Merancang materi pembelajaran secara terprogram dengan memperhatikan kondisi peserta didik, sehingga pembelajaran dengan menggunakan pendekatan keterampilan teknik dapat dilakukan dengan lancar.
  - b. Memilih kegiatan yang disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan peserta didik, kondisi dan situasi sekolah dan sarana yang tersedia, sehingga dapat membantu peserta didik dalam memahai materi pembelajaran dengan mudah.
  - c. Memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk aktif melakukan kegiatan berdiskusi, latihan dan berlomba
  - d. Mampu mengendalikan suasana pada saat proses pembelajaran berlangsung.
  - e. Bersikap terbuka dalam membantu kesulitan yang dihadapi peserta didik
2. Bagi Sekolah
  - a. Sekolah diharapkan mengusahakan tersedianya sarana dan prasarana pendukung proses pembelajaran.
  - b. Lebih bijak dalam membuat kurikulum
  - c. Membangankan penelitian-penelitian lainnya yang sejenis
3. Bagi Peserta didik

Peserta didik harus mampu bekerja sama dengan rekan-rekannya, mau mengemukakan pendapat, menyanggah pendapat peserta didik lain dan mampu membantu teman yang mengalami kesulitan belajar.



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Kondisi Awal

Hasil belajar Canga Escape pada siswa kelas V SD Negeri Grogol tahun pelajaran 2011/2012 nilai rata-ratanya masih di bawah kriteria ketuntasan minimal yang telah ditentukan yaitu sebesar 65.

Selaku guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan tergugah hatinya untuk mencari solusi yang terbaik agar hasil belajar canga escape siswa kelas V SD Negeri Grogol meningkat.

### B. Hasil Pengolahan Data

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes prestasi belajar canga escape, diperoleh data sebagai berikut :

**Tabel 4.1. Hasil Tes Prestasi Belajar Dan Ketuntasan Belajar Canga Escape**

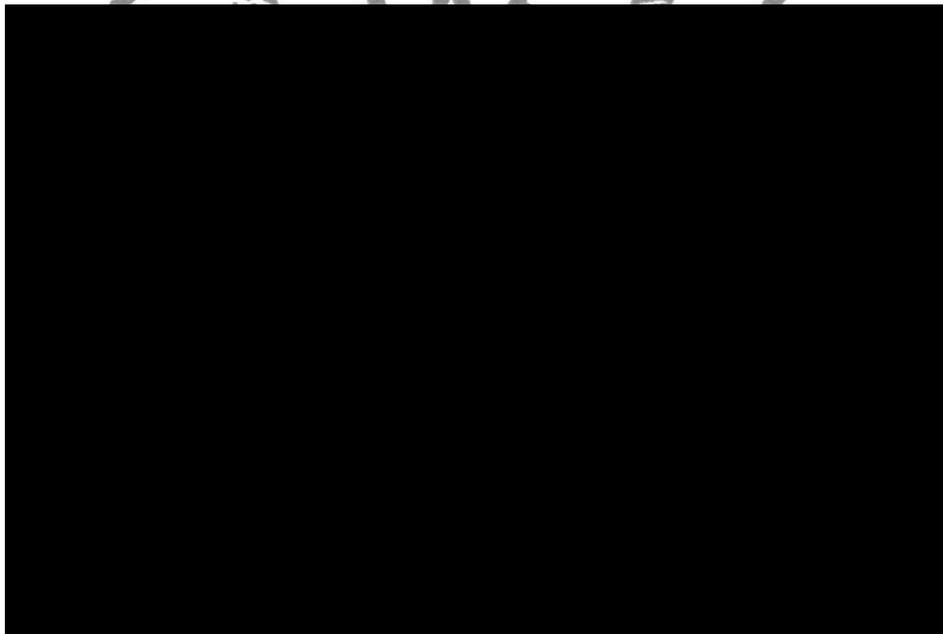
NO	ASPEK PENILAIAN	HASIL	SIKLUS		
			PRA	I	II
1	UNJUK KERJA	PRESTASI	51.48	63.09	84.82
		TUNTAS	0 %	20.83 %	100 %
2	SIKAP	PRESTASI	55.83	69.58	88.33
		TUNTAS	20.83 %	62.50 %	100 %
3	PEMAHAMAN KONSEP	PRESTASI	47.70	66.74	86.41
		TUNTAS	0 %	70.83 %	100 %
4	PRESTASI BELAJAR	PRESTASI	52.03	65.71	86.12
		TUNTAS	0 %	58.33 %	100 %

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum Penelitian Tindakan Kelas kelas V SD Negeri Grogol memiliki prestasi belajar *canga escape* sebesar 52.03 dengan ketuntasan 0%, pada siklus I prestasi belajar *canga escape*

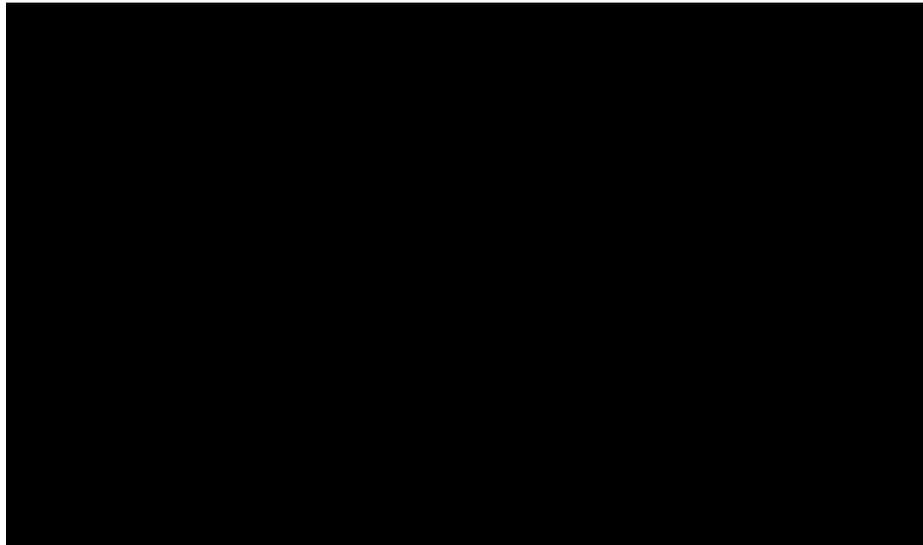
mengalami peningkatan menjadi 65.71 dengan ketuntasan 58.33 %, pada siklus II meningkat menjadi 86.12 dengan ketuntasan 100 %

Upaya peningkatan prestasi belajar *canga escape* berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan prestasi belajar pada setiap siklus. Sebelum siklus nilai rata-rata 52.03 dengan ketuntasan 0%. Pada siklus I terjadi peningkatan prestasi belajar *canga escape* dengan nilai rata-rata 65.71 meningkat 13.68, untuk ketuntasan belajar juga meningkat dengan ketuntasan 58.33 % pada siklus I, berarti meningkat 58.33 % dibandingkan sebelum siklus. Pada siklus II prestasi belajar juga mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 86.12 meningkat 20.41 dibanding siklus I dengan ketuntasan sebesar 100 % meningkat 41.67%.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini :



**Gambar 1. Grafik Prestasi Belajar *Canga escape* Kelas V SD Negeri Grogol**



**Gambar 2. Grafik Ketuntasan Belajar *Canga Escape* Kelas V  
SD Negeri Grogol**

Terjadinya peningkatan prestasi belajar *canga escape* ini diakibatkan karena peserta didik merasa senang dengan kegiatan yang mereka lakukan. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat menarik karena dilakukan langsung, baik secara kelompok maupun individual. Peserta didik merasa bebas melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuannya tanpa merasa tertekan oleh perintah atau contoh guru, mereka merasa puas karena mereka diberi kesempatan menunjukkan kemampuannya dihadapan teman-teman dan guru.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Pembahasan Hasil Tindakan**

Hasil diskusi dan tanya jawab setelah melihat pelaksanaan *canga escape* diperoleh jawaban sebagai berikut:

##### **a) Keberhasilan**

Pada siklus I, setelah dilaksanakan tes *canga escape* telah menunjukkan peningkatan prestasi belajar pada setiap peserta didik.

Pada siklus II, secara umum pelaksanaan perbaikan pembelajaran berhasil dan tidak mengalami kegagalan yang berarti. Setelah dilaksanakan tes *canga escape* telah menunjukkan peningkatan prestasi pada setiap peserta didik.

## b) Kegagalan

- 1) Masih adanya peserta didik yang belum tuntas
- 2) Peserta didik belum melaksanakan pembelajaran secara maksimal
- 3) Waktu yang digunakan belum efektif

Pada pelaksanaan tindakan ternyata peserta didik belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang dilakukan, pada saat berlari dan berdiskusi masing-masing kelompok masih didominasi satu atau dua anak, baik pada kelompok besar maupun kelompok kecil dan masih ada materi pemahaman konsep yang sulit dikuasai peserta didik.

Pada siklus II dilakukan pembelajaran canga escape dalam bentuk “latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari” dengan masalah teknik melakukan kombinasi dalam jumlah repetisi yang lebih banyak. Lomba antar kelompok sehingga proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan. Guru dan peserta didik melaksanakan proses pembelajaran dengan gembira. Peserta didik aktif melakukan “latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari” dengan canga escape dan saling bertukar pikiran dalam kelompok maupun antar kelompok.

## 2. Pembahasan Hasil Pengamatan

Kondisi awal sebelum penelitian dapat dilihat bahwa prestasi belajar canga escape kelas V SD Negeri Grogol rendah, hal ini dapat dilihat pada hasil tes awal dengan prestasi sebagai berikut :

**Tabel 4.2. Rata-rata Nilai Peserta Didik Dan Ketuntasan Belajar Canga Escape Hasil Tes Awal**

NO	ASPEK PENILAIAN	RATA-RATA NILAI	KETUNTASAN
1	Unjuk Kerja	51.48	0 %
2	Sikap	55.83	20.83 %
3	Pemahaman Konsep	47.70	0 %
4	Prestasi Belajar	52.03	0 %

Hasil tes prestasi belajar *canga escape* pada siklus I menunjukkan masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan, dari hasil evaluasi peserta didik diperoleh data, sebagai berikut :

**Tabel 4.3. Rata-rata Nilai Peserta Didik Dan Ketuntasan Belajar *Canga Escape* Hasil Tes Siklus I**

NO	ASPEK PENILAIAN	RATA-RATA NILAI	KETUNTASAN
1	Unjuk Kerja	63.09	20.83 %
2	Sikap	69.58	62.50 %
3	Pemahaman Konsep	66.74	70.83 %
4	Prestasi Belajar	65.71	58.33 %

Hasil ini masih jauh dari yang diharapkan yaitu memenuhi kriteria ketuntasan minimal hal ini disebabkan adanya beberapa kendala seperti: suasana kelas/kelompok masih belum kompak; peserta didik belum bisa bekerja sama dengan teman kelompoknya secara maksimal.

Dengan melihat hasil observasi yang dilakukan kolaborator menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran belum bisa berjalan sesuai dengan yang direncanakan karena masih banyak peserta didik yang belum aktif.

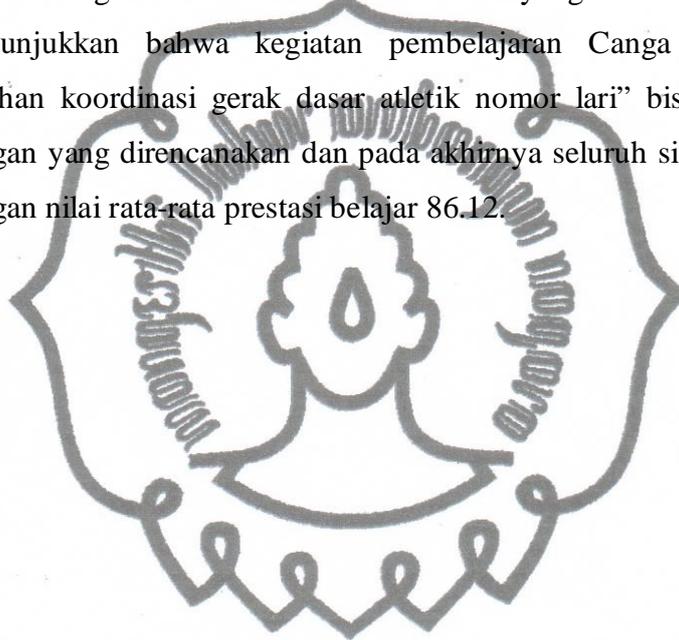
Dari hasil tes prestasi belajar keterampilan *canga escape* pada siklus II diperoleh data, sebagai berikut :

**Tabel 4.4. Rata-rata Nilai Peserta Didik Dan Ketuntasan Belajar *Canga Escape* Hasil Tes Siklus II**

NO	ASPEK PENILAIAN	RATA-RATA NILAI	KETUNTASAN
1	Unjuk Kerja	84.82	100 %
2	Sikap	88.33	100 %
3	Pemahaman Konsep	86.41	100 %
4	Prestasi Belajar	86.12	100 %

Hasil ini menunjukkan bahwa apa yang diharapkan yaitu untuk memenuhi kriteria ketuntasan minimal secara keseluruhan sudah terpenuhi baik unjuk kerja, sikap, pemahaman, maupun prestasi belajarnya. Hal ini disebabkan adanya perubahan seperti: suasana kelas/kelompok masih kompak; peserta didik bisa bekerja sama dengan teman kelompoknya secara maksimal.

Dengan melihat hasil observasi yang dilakukan kolaborator menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran Canga Escape melalui “latihan koordinasi gerak dasar atletik nomor lari” bisa berjalan sesuai dengan yang direncanakan dan pada akhirnya seluruh siswa tuntas 100 % dengan nilai rata-rata prestasi belajar 86.12.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Hamidsyah Noer.A. 1995. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta: Universitas terbuka.
- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Dumadi & M. Sajoto. 1999. *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebdayaan, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Hay, J.G. 1985. *The Biomechanics of Sports Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall- University of Iowa.
- Husdarta & Yudha M. Saputra 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Rosda Karya.
- Jarver, J. 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Alih Bahasa BE. Handoko. Bandung: Pionir Jaya.
- Jonath, U., Haag, E. & Krempel, R. 1987. *Atletik 1*, Alih Bahasa Suparmo, Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mulyono. B. 1992. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret press.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- \_\_\_\_\_. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB.
- Sadoso Sumosardjuno. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Sarwono. 1994. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Loncat Jongkok dan Loncat Mengangkat Lutut Terhadap Kemampuan Daya Ledak Anggota Gerak Bawah*. Surakarta : Unversitas Sebelas Maret.
- Sarwono & Ismaryati. 1999. *Pengaruh Metode Kombinasi Latihan Sirkuit Pliometrik, Berat Badan dan Waktu Reaksi Terhadap Kelincahan*. Surakarta: FKIP UNS.
- Soegito. 1992. *Atletik*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

*commit to user*

- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sugiyanto. 1995. *Belajar Gerak*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Suharsimi Arikunto. 1999. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Sutrisno Hadi. 1982. *Statistik III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- . 1995. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta : FPOK-IKIP.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

