

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT
40METER DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI GLONGGONG 2**



**OLEH :
WENI ASMIATUN
X4711262**

**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 : WENI ASMIATUN
NIM : X4711262
Jurusan/Program Studi : PPKHB/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT 40 METER DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GLONGGONG 2”**, 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 atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan



commit to user

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT
40 METER DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI GLONGGONG 2**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA

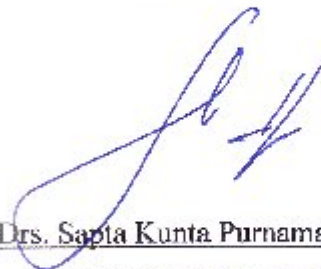
July 2012
compuuser

PERSETUJUAN

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

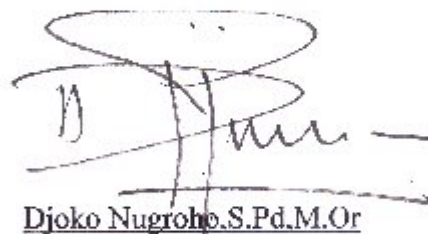
Surakarta, Juni 2012

Pembimbing I



Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
NIP.19680323 199303 1 012

Pembimbing II



Djoko Nugroho, S.Pd.M.Or
NIP.19730205 200501 1 001

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

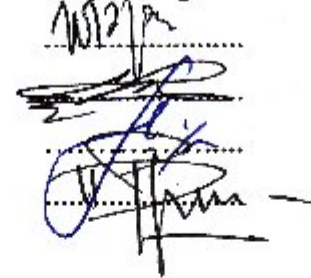
Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang,

Ketua : Waluyo, S.Pd. M.Or
Sekretaris : Drs. Budhi Satyawana, M.Pd
Anggota I : Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
Anggota II : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

tanda tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

dan Dekan FKIP UNS

Pengantar Dekan I



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

NIP. 19660415 199103 1 002

ABSTRAK

Weni Asmiatun. **PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT 40 METER DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GLONGGONG 2 KECAMATAN GONDANG KABUPATEN SRAGEN TAHUN AJARAN 2011/2012** Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta Juni 2012

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa, kualitas dan sikap siswa, serta perilaku siswa dalam pembelajaran lari cepat 40 meter. Memberikan motivasi siswa melalui pendekatan pembelajaran dengan model bermain sehingga siswa lebih berminat, senang dan memahami keterampilan lari cepat 40 meter sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

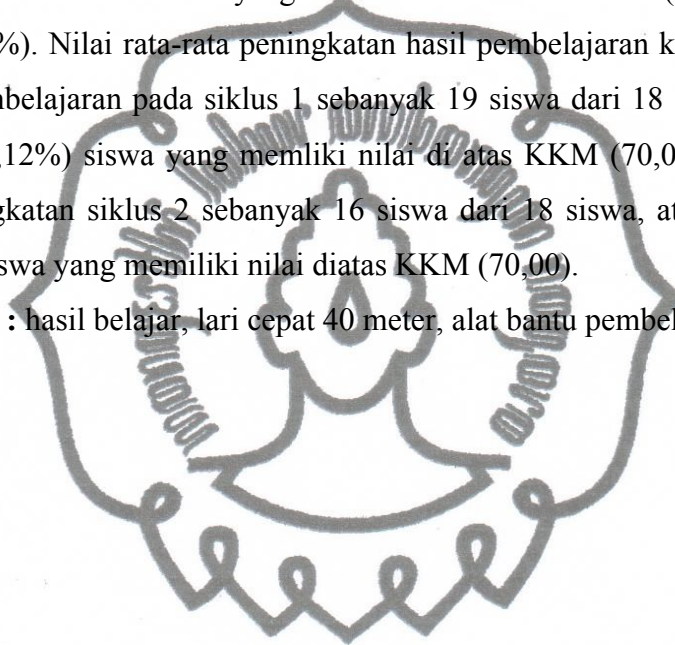
Penelitian ini menggunakan metode *action research* (tindakan kelas). Adapun populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen, Tahun Ajaran 2011/2012. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yaitu mengikutsertakan seluruh individu yang ada di dalam populasi. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu sebanyak 18 siswa. Terdiri dari 12 siswa putra, dan 6 siswa putri.

Data hasil penelitian ini berupa hasil belajar siswa mengenai kemampuan siswa dalam pembelajaran lari cepat 40 meter dalam setiap kondisi yaitu kondisi awal, pembelajaran pada siklus 1, dan pembelajaran pada siklus ke 2. Hasil belajar siswa terbentuk score total yang diperoleh siswa dalam penilaian dari setiap komponen pembelajaran lari cepat 40 meter. Penilaian diperoleh melalui lembar observasi yang diisi/dinilai oleh peneliti berdasarkan sikap hasil belajar yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes. Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal dan siklus 2, baik peningkatan dari nilai rata-rata pembelajaran lari cepat 40 meter siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata pembelajaran lari cepat 40 meter pada

rata-rata kondisi awal (68,50), rata-rata siklus 1 (74,12) dan rata-rata siklus 2 (76,38), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (5,71).

Peningkatan hasil belajar lari cepat 40 meter dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (70,00) adalah nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 19 siswa dari 18 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00) atau tuntas sebesar (50%). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 19 siswa dari 18 siswa, atau tuntas sebesar (74,12%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00). Nilai rata-rata pada peningkatan siklus 2 sebanyak 16 siswa dari 18 siswa, atau tuntas sebesar (88,88%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00).

Kata kunci : hasil belajar, lari cepat 40 meter, alat bantu pembelajaran.



MOTTO

Dengan ilmu, kehidupan menjadi lebih mudah, dengan seni kehidupan menjadi lebih indah, dengan agama hidup menjadi terarah

Keraguan adalah kegagalan sebelum bertanding.

Kalau Tuhan menutup Pintu ditempat lain dia membukakan jendela untuk kita.



commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

◇ “Bunda”

Do’amu yang tiada terputus terima kasih bunda yang selama ini selalu membimbing dan menemaniku baik suka maupun duka pengorbanan dan kasih sayangmu tidak terbatas tiada kasih sayang seabadi kasih sayang bunda

◇ “Suamiku dan anaku Tercinta”

Dukungan dan motivasimu membuatku lebih semangat dan percaya diri untuk dapat menyelesaikan tugas ini.

◇ “Untuk Mbak Rusmini dan Teman Kuliah kelompok sragen”

Sebagai inspirator dan motivasi dalam belajar, serta selalu membantu sampai terselesainya skripsi ini.

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen.

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. rer.nat. H.Sajidin, M.Si, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Waluyo, S.Pd, M.Or, Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd, sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Djoko Nugroho, S.Pd. M. Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Bapak Mulyanto, S.Pd, sebagai Kepala SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Bapak Agus Priyono, S.Pd, Guru Mapel Penjasorkes SD Negeri Gondang 2, Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen yang telah menjadi kolabolator.

commit to user

9. Siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen, tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga semua yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Akhirnya peneliti mohon ma'af apabila dalam penyampaian tulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan dihati para pembaca, bagaimanapun juga segala kekurangan ada pada diri penyusun. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Peneliti berharap saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan Skripsi ini.

Sragen, 30 Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	5
1. Atletik.....	5
2. Lari cepat 40 meter.....	5
3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD.....	8
4. Pembelajaran Lari cepat 40 meter pada siswa SD	11
5. Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	14
B. Kerangka Berfikir.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu penelitian	19
B. Subyek Penelitian.....	19

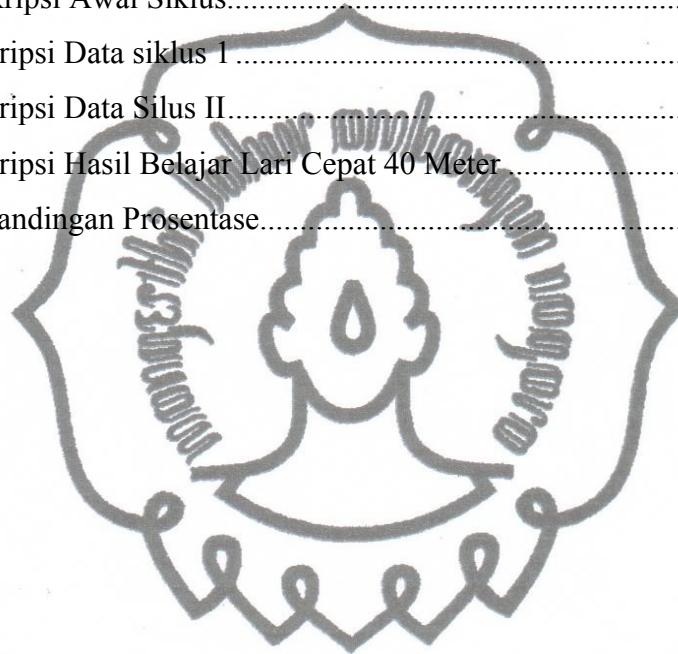
C. Sumber Data.....	19
D. Teknik Pengumpulan Data.....	11
E. Uji Validitas Data.....	12
F. Analisis Data.....	13
F. Indikator Pencapaian Penelitian.....	13
G. Prosedur Penelitian.....	14
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pratindakan.....	25
1. Pra Siklus.....	25
2. Siklus I Pertemuan I.....	27
3. Siklus I Pertemuan II.....	31
4. Siklus II Pertemuan I.....	35
5. Siklus I Pertemuan II.....	39
B. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	42
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1, Kerangka Berfikir.....	24
2, Tahap Penelitian.....	16
3, Histogram Nilai Rata-rata	43
4, Histogram Perbandingan Hasil Belajar lari cepat 40 M.....	44
5, Foto Diskusi Perencanaan Penyusunan RPP Siklus I	92
6, Foto Implementasi Siklus I Gerak Dasar Start.....	93
7, Foto Lari Melewati Bilah	94
8, Foto Lari Melewati Bendera	94
9, Foto Lari Melewati Ban Bekas.....	95
10, Foto Gerakan Lari Melewati Garis Finish.....	96
11, Foto Diskusi Perencanaan Penyusunan RPP Siklus II.....	97
12, Foto Start Lari Melewati Bendera.....	97
13, Foto Lari Melewati Ban Bekas.....	98
14, Foto Lari Memindahkan Kardus	98
15, Foto Rangkaian Gerak Dasar Lari dari Start Sampai Finish	99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1, Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	19
2, Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	20
3, Prosentase Target Capaian.....	23
4, Deskripsi Awal Siklus.....	26
5, Diskripsi Data siklus 1.....	34
6, Diskripsi Data Silus II.....	41
7, Diskripsi Hasil Belajar Lari Cepat 40 Meter.....	43
8, Perbandingan Prosentase.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	51
2. Daftar Kelompok dan Jadwal perputaran	52
3. Rencana Persiapan Pembelajaran (RPP).....	55
4. Daftar Pendapat Siswa	72
5. Rekap Daftar Pendapat Siswa.....	74
6. Daftar Observasi Guru Pamong.....	75
7. Alokasi Waktu Pembelajaran.....	76
8. Daftar Lembar Pengamatan Kolaborator.....	77
9. Daftar Absensi Siswa.....	79
10. Daftar Nilai Awal Siswa	80
11. Daftar Nilai Siklus 1 dan 2.....	81
12. Daftar Nilai Kognitif Siklus 1 dan 2.....	83
13. Daftar Nilai Afektif Siklus 1 dan 2.....	86
14. Daftar Nilai Psikomotor Siklus 1 dan 2.....	89
15. Foto Kegiatan Pembelajaran.....	92
16. Surat Izin Kepala Sekolah.....	100
17. Surat Keterangan Kepala Sekolah	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan dan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah sebagian dari pendidikan secara umum sebagai sum sytem pendidikan secara keseluruhan. pembelajaran pendidikan jasmani dapat dibatasi sebagai proses pembelajaran yang ditunjukkan untuk melatih aktifitas gerak fisik dan olah raga tertentu disekolah.

Pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah mengajarkan sebagai cabang olah raga terpilih sebagai mana tercantum dalam stuktur kurikulum yang berlaku. Atletik merupakan cabang olah raga yang ada dan berkembang di Indonesia. Cabang olah raga atletik merupakan cabang olah raga wajib yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Atas. Atletik yang diajarkan disekolah mencakup empat nomor yang dilombakan yaitu : (1) jalan, (2)lari, (3) lompat dan lempar.

Menurut observasi selama ini pada nomor lari khususnya lari cepat di SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Kegiatan Belajar Mengajar dirasa kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan monoton atau pembelajaran konvensional, didasarkan pada pembelajaran ketrampilan sebenarnya, untuk siswa sekolah dasar lari cepat yang diajarkan yaitu 30 – 40 meter, jika dibandingkan dengan nomor lari lainnya, lari cepat lebih sederhana dibanding dengan nomor lari lainnya, sehingga lari cepat lebih awal diajarkan bagi siswa, sebelum mempelajari nomor lari lainnya seorang guru penjaskes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik dapat membangkitkan belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan.

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran Penjaskes sangat penting bagi siswa sekolah dasar. Misalnya pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan alat bantu bola berekor, pembelajaran lari dengan menggunakan ban,lompat dengan menggunakan kardus dan lain sebagainya. Penggunaan alat

bantu merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa, dapat menarik perhatian siswa sehingga membangkitkan motivasi. Namun penggunaan alat bantu pembelajaran Pendidikan Jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya untuk meningkatkan kemampuan lari cepat. Untuk membuktikan apakah menggunakan alat bantu pembelajaran penjas dapat meningkatkan kemampuan lari perlu dibuktikan melalui PTK

Penelitian Tindakan Kelas menggunakan alat bantu pembelajaran Pendidikan Jasmani ini diberikan pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Tahun pelajaran 2011/2012. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan Jasmani di SD Negeri Glonggong 2 ini belum maksimal. Sering dijumpai dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani guru kurang memperhatikan kendala yang dihadapi oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Pembelajaran atletik di SD Negeri Glonggong 2 belum maksimal pada umumnya, siswa tidak menyukai pembelajaran atletik. Karena materi yang diajarkan oleh guru masih monoton tidak menarik, membosankan dan sangat melelahkan. Hal ini disebabkan guru mengajarkan materi atletik khususnya lari cepat berdasarkan keterampilan yang sebenarnya tanpa menggunakan modifikasi maupun alat bantu pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa. Dari pembelajaran yang sebenarnya ini membuat siswa sering kali mengeluh capek dan banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran sehingga hasil belajar lari cepat masih rendah, begitu juga dengan nilai hasil ketuntasan hasil belajar masih dibawah nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan. Hasil evaluasi sejumlah 18 siswa menunjukkan 9 siswa yang tuntas atau 50% yang mencapai KKM.

Penggunaan alat bantu pembelajaran pendidikan Jasmani sangat penting agar kendala atau kesulitan siswa teratasi. Selain itu, melalui alat bantu Pembelajaran pendidikan Jasmani Siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga siswa lebih aktif bergerak. Dengan siswa aktif bergerak maka akan meningkatkan hasil belajar lari cepat. Maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul "Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat

40 Meter Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glonggong 2”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimana alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Tahun pelajaran 2011/2012 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat 40 meter dengan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Tahun Pelajaran 2011/2012.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain :

1. Bagi Siswa SD Negeri Glonggong 2 Kelas V.

Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lari cepat. Siswa menjadi lebih antusias dan tidak cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran.
2. Bagi Guru Penjas Kelas V SD Negeri Glonggong 2
 - a. Sebagai wawasan dan menumbuhkan kreatifitas guru dalam hal meningkatkan kemampuan lari cepat siswa Sekolah Dasar.
 - b. Peneliti mendapatkan fakta bahwa dengan menggunakan alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan lari cepat.

3. Bagi Sekolah SD Negeri Glonggong 2

Hasil penelitian ini akan memberi sumbangan yang berarti untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga kualitas sekolah meningkat.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Atletik

Atletik mempunyai peran penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*alto*” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan dinamakan “*athleta*” (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lempar.

Menurut Aip Syarifuddin, (1992) Gerakan –gerakan yang dilakukan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan atletik. Oleh karena itu, tidaklah berlebihan jika atletik dikatakan ibu (induk) dari semua cabang olahraga (hlm.1). Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat, yaitu nomor: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Dalam cabang olahraga atletik di sekolah dasar saat ini dikenal dengan *Atletic kids*, nomor yang dipertandingkan adalah lari 40 m, merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Dasar.

2. Lari Cepat 40 meter

a. Pengertian Lari Cepat

Pengertian atau definisi lari menurut Soegito (1992) bahwa, “Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (Finish) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”(hlm.8).

Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa lari cepat adalah suatu cara lari untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal dengan waktu yang

sesingkat-singkatnya dari garis start sampai *finish*. Untuk dapat melakukan lari cepat dengan baik dan benar, maka harus menguasai teknik lari cepat dengan baik dan benar.

b. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Lari Cepat

Faktor teknik dalam lari cepat meliputi *starting position*, *starting action* *finishing action*. Sedangkan faktor fisik meliputi banyak hal seperti tenaga otot, koordinasi, kecepatan kontraksi, dan hal lainnya yang berhubungan dengan fisik.

c. Pengertian Kecepatan

Banyak dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti *sprint*. Kecepatan ditentukan frekuensi stimulus, kemauan, mobilitas syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatis gerak dan power otot. Kecepatan adalah suatu kecepatan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi yang menuju maksimal”.

Tujuan lari adalah menggerakkan badan ke depan akibat dari gaya dorongan ke belakang terhadap tanah, dengan melakukan gerak mengais (*pawing movement*). Kesalahan yang sering dilakukan oleh para pelari adalah selalu berlari dalam posisi duduk, kaki tidak diluruskan sepenuhnya, dan tubuh tidak condong ke depan. tehnik-tehnik khusus yang harus diperhatikan dalam lari adalah sebagai berikut : badan concong kedepan 25-30 derajat, usahakan badan rileks. Kaki ditolakkan kuat-kuat sampai lurus kebelakang, kemudian satu lutut ditarik kedepan diangkat tinggi setinggi panggul (rata pinggang), tungkai bawah mengayun kedepan untuk mencapai langkah lebar sesuai dengan panjang tungkai masing-masing pelari. Lengan tergantung disamping badan secara wajar, siku ditekuk 90 derajat, tangan menggenggam rileks, semakin cepat gerakan kaki maka

semakin cepat pula gerak tangan mengikuti, Punggung lurus dengan kepala, pandangan lurus kedepan.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari

Potensi atau pembawaan sejak lahir merupakan faktor yang dominan yang akan mempengaruhi kecepatan lari seseorang. Faktor-faktor penentu kecepatan secara umum adalah : (1) macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), fibril berwarna putih (pahsic) baik untuk gerak yang cepat, (2) Pengaturan nervous system, (3) Kekuatan otot, (4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemampuan dan disiplin individu atlet.

Faktor bawaan khusus fibril otot putih merupakan faktor yang menentukan kecepatan yang dimiliki seseorang. Semakin banyak fibril otot putih dimiliki, maka kecepatannya akan baik. Faktor-faktor penentu kecepatan lari menurut Adi Sasmita (1992). ”(1) faktor kondisi fisik, (2) faktor teknik, (3) faktor interlegensi, (4) faktor perilaku”.

e. Teknik Lari Cepat

Dalam lari jarak pendek ada 3 teknik yang harus dipahami dan dikuasai yaitu mengenai : (1) teknik start, (2) teknik lari, (3) teknik melewati garis finish. Untuk lebih jelasnya ketiga teknik lari cepat tersebut akan dijelaskan secara singkat sebagai berikut :

1) Teknik Start

Dalam melakukan start bila terjadi keterlambatan itu berarti kerugian besar bagi seorang sprinter. Dalam hal ini teknik start untuk lari cepat adalah start jongkok. Start jongkok yaitu start atau sikap awal lari dengan posisi jongkok. Dengan kaki kiri berada didepan dan kaki kanan berada dibelakang.

2) Teknik Lari Cepat

Selain teknik start dalam lari cepat juga harus memperhatikan teknik lari yang benar. Waktu melakukan lari cepat, posisi badan

hampir tegak lurus pada tanah dan condong kedepan ± 60 derajat. Posisi badan lari cepat dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Sikap badan seperti ini memungkinkan titik berat badan selalu berada di depan. Kecepatan lari juga akan bertambah bila didukung dengan ayunan tangan.

3) Teknik Memasuki Garis finish

Memasuki garis finish adalah fase akhir penentu menang atau kalahnya seorang sprinter. Teknik memasuki garis finish sangat penting untuk dipahami dan dikuasai oleh sprinter, sebab meski punya kekuatan dan kecepatan bila teknik memasuki garis finish dari sprinter tidak baik, bisa menyebabkan kekalahan.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Syaifuddin (1992), Teknik melewati garis finish terbagi menjadi tiga cara, yaitu:

- 1) Dengan cara terus secepat-cepatnya melewati garis finish dengan tidak mengubah posisi lari.
- 2) Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finish, dada dicondongkan ke depan.
- 3) Saat akan menyentuh pita atau melewati garis finish, dada diputar sehingga salah satu bahu maju ke depan terlebih dahulu.

3. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

a. Hakekat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering kali disalah artikan oleh banyak orang. Banyak anggapan bahwa, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanyalah suatu pelajaran selingan dari pelajaran lain yang menuntut berpikir dengan keras. Bahkan juga dikatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang tidak berbobot dibanding dengan mata pelajaran lainnya seperti matematika, bahasa inggris dan lain sebagainya. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk

mempelajari hal-hal penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan tidak kalah pentingnya dengan pelajaran lain seperti: Matematika, Bahasa, IPA, IPS dan lain-lain.

Tidak semua guru menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan pendidikan jasmani dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran pendidikan jasmani mulai dari kelemahan proses, misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajarannya seperti kebugaran jasmani yang rendah. Di kalangan guru pendidikan jasmani sendiri ada anggapan bahwa, pelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan seadanya, sehingga pelaksanaannya dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola dan anak disuruh bermain sendiri, guru mengawasi dari pinggir lapangan atau bahkan tanpa ada pengawasan dari guru. Hal ini dapat terjadi karena ketika pemahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Di samping itu, kemungkinan guru yang bersangkutan kurang mencintai sepenuh hati sebagai guru pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistimatis dan bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

b. Manfaat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan umum. Melalui program pendidikan jasmani dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa ada pendidikan jasmani di lingkungan sekolah, maka akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup:

- 1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
- 2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirunya
- 3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

- 4) Menyalurkan energi yang berlebihan
- 5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, bahwa manfaat yang diperoleh dari pendidikan jasmani diantaranya sebagai pemenuhan akan gerak anak, mengenalkan lingkungan dan potensi anak, menanakan dasar-dasar keterampilan yang berguna, untuk menyalurkan energi yang berlebihan dan sebagai proses secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan jenis pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media pendidikan. Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani bahwa, tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dari masing-masing jenjang pendidikan berbeda-beda.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dasar bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup yang sehat dan kebugaran serta memiliki sikap yang sportif.

d. Ruang lingkup Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar mencakup banyak aspek, meliputi sebagai berikut :

- 1) Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers,

sepakbola, bola basket, bolavoli, tenis meja tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

- 2) Aktivitas pengembangan diri meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktifitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi : piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan.
- 7) Kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam aspek.

4. Pembelajaran Lari Cepat 40 Meter Pada Siswa Sekolah Dasar

a. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Program pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Pengajar, khususnya di Sekolah Dasar perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. Kemampuan fisik, psikomotor dan psikologis manusia berkembang sesuai dengan tingkatan usia dan taraf pertumbuhan fisiknya. Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak. Menurut (Sugiyanto, 1998)

Secara kronologis sepanjang hidupnya manusia dapat dibedakan dalam lima tahapan, yaitu “(a) fase sebelum lahir (prenatal), (b) fase bayi (infant), fase anak-anak (childhood), (d) fase adolesensi (adolescene), dan (e) fase dewasa (adulthood), (hlm.7).

Setiap fase kehidupan manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan karakteristik tertentu, termasuk di dalamnya yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya.

Pada umumnya siswa-siswi SD, khususnya kelas IV dan V usianya adalah antara 9 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 9 sampai 12 tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar. Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologi dan sosialnya. Mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut :

- 1) Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik
- 2) Menyenangi pengulangan aktifitas
- 3) Menyayangi aktivitas kompetitif
- 4) Rasa ingin tahunya besar
- 5) Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau diinginkan
- 6) Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individual
- 7) Meningkatnya minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit.
- 8) Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan.
- 9) Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang kalau dikritik.
- 10) Senang menirukan idolanya.

11) Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat.

Kemampuan koordinasi berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Pada masa anak besar, berbagai gerak dasar dan variasinya yang telah bisa dilakukan sebelumnya akan mengalami peningkatan atau mengalami penyempurnaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa karakteristik siswa SD kelas V adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa SD kelas V berada pada fase perkembangan anak besar.
- 2) Ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh anak besar belum matang. Secara proporsional kaki dan tangan tumbuh lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok.
- 3) Minatnya terhadap kegiatan fisik makin meningkat, imajinasi, rasa ingin tahu dan kegiatan sosial juga makin meningkat..
- 4) Menyukai aktivitas kelompok dan permainan.
- 5) Perkembangan kemampuan gerak pada anak besar cukup pesat. Gerakannya dapat dilakukan dengan mekanika tubuh yang efisien, semakin lancar dan terkontrol, pola atau bentuk gerakan makin bervariasi serta gerakan semakin bertenaga.

b. Pembelajaran Lari Cepat 40 Meter Untuk Siswa Sekolah Dasar

Dalam melakukan pembelajaran ini diperlukan strategi pembelajaran yang sesuai. Dengan melalui pembelajaran yang sistematis, teratur dan kontinyu serta dengan strategi pembelajaran yang sesuai, maka penguasaan kemampuan lari akan dapat tercapai.

Materi pembelajaran lari cepat 40 meter :

- 1) Gerakan menginjak-ijak tanah, gerakan dari pergelangan kaki pinggul tidak bergerak.
- 2) Gerakan mengangkat ujung kaki satu persatu ke depan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit.

commit to user

- 3) Gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan bergantian dengan frekuensi yang cepat.
- 4) Mengangkat lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi yang cepat. Gerakan dilakukan dengan rileks.
- 5) Gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin.
- 6) Melompat kijang yaitu langkah yang lebar disertai gerakan lompat terdapan dua kaki saling bergantian menumpu untuk mengangkat berat badan.
- 7) Gerakan engklek tumpuan satu kaki dengan mengangkat lutut bergerak ke depan dengan frekuensi yang cepat dilakukan bergantian.

Alat yang dipergunakan dalam pembelajaran : Rotan, kardus, tiang bendera. Tujuan pembelajaran untuk meningkatkan suatu kondisi yang baik bagi pelajar sekolah dasar. Kondisi yang dimaksud adanya perbaikan adanya aspek fisik meningkatkan : faktor kecepatan, daya tahan, kekuatan, ketrampilan, kelincahan.

Secara mental meningkatkan rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan, rasa disiplin diri.

5. Alat Bantu Pembelajaran Penjas Untuk Meningkatkan Kemampuan Lari Cepat atau Spirit

a. Hakikat Alat Bantu

Alat bantu mengajar merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan belajar mengajar. Kelancaran kegiatan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh tersedianya alat bantu yang baik dan memadai. Alat bantu belajar atau pembelajaran adalah semua alat yang dipergunakan dalam bahan kegiatan belajar mengajar dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (siswa). Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa.

commit to user

Alat bantu mempunyai arti penting dalam kegiatan pembelajaran. Alat bantu dapat dijadikan sarana untuk menyampaikan materi pelajaran kepada siswa. Selain itu, alat bantu akan memudahkan siswa dalam mempelajari materi pembelajaran. Dengan menggunakan alat bantu mengajar atau media, pengajaran dapat menjadi lebih konkrit dan menarik, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami anak didik.

Alat bantu media atau media pembelajaran memiliki fungsi yang sangat luas dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang baik dan tepat, maka akan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, seorang guru penjas harus mampu memanfaatkan berbagai macam alat bantu pembelajaran, jika dalam pembelajaran materi penjas banyak kendala.

b. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran Penjas

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas sangat penting. Banyak kendala yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran materi penjas, karena keterbatasan alat bantu atau bahkan sama sekali tidak ada alat bantu yang disediakan oleh sekolah. Tidak tersedianya alat dapat menjadi faktor penghambat karena berpengaruh langsung terhadap struktur pelajaran pengaturan siswa”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting. Tersedianya alat bantu yang relevan dan memadai akan sangat menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Namun sebaliknya jika alat bantu tidak tersedia menuntut seorang guru berkreatifitas agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Kreatifitas dan inisiatif seorang guru penjas untuk menciptakan membuat alat bantu dalam pembelajaran penjas sangat penting. Jika siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran penjas, maka dapat menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya

commit to user

untuk mempermudah mempelajari keterampilan, jika keterampilan yang sebenarnya sulit dipelajari.

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka harus ditunjang alat bantu yang relevan. Dengan menggunakan alat bantu yang relevan, maka siswa akan menjadi lebih senang dan motivasi belajar meningkat. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran penjas dapat diatasi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

c. Pengaruh Alat Bantu Pembelajaran Penjas terhadap Peningkatan Kemampuan Lari Cepat.

Membelajarkan pendidikan jasmani pada tahun-tahun akhir atau kelas V lebih ditekankan pada keterampilan gerak. Untuk membelajarkan pendidikan jasmani pada kelas V perlu didukung alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani. Namun pada kenyataannya masih banyak guru penjas dan membelajarkan pendidikan jasmani dilakukan seperti kegiatan olahraga orang dewasa agar anak didiknya mampu berprestasi. Pembelajaran pendidikan jasmani seperti ini harus dirubah, karena akan berdampak buruk terhadap kemampuan gerak anak. Anak bukan orang dewasa kecil, tetapi anak adalah anak, yaitu anak harus dipandang sebagai anak yang memiliki dunianya sendiri yang disesuaikan dengan karakteristik. Tidaklah tepat mengharapkan anak melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang dewasa dan tidak juga mengharapkan anak melakukan kondisi yang sama sebagaimana yang dilakukan orang dewasa.

Melakukan modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani atau menggunakan alat bantu sangat penting agar anak terlibat aktif dan senang dalam mengikuti pembelajar pendidikan jasmano. Jika akan terlihat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka akan meningkatkan kemampuan larinya. Oleh karena itu, menggunakan alat bantu sangatlah penting dalam pembelajaran.

d. Macam-macam Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Berkaitan dengan hasil belajar lari cepat, bentuk latihan yang diberikan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) khususnya untuk lari cepat. Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (finish) secepat mungkin atau dalam waktu singkat.

Berkaitan dengan lari cepat yang dikemukakan tersebut, dalam PTK ini akan memberikan perlakuan pembelajaran lari cepat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran.

1. Lari menggunakan bendera

Bertujuan untuk melatih kecepatan :

- a) Masing-masing lintasan ditata bendera-benderan yang telah disediakan dengan jarak yang telah ditentukan, kira-kira 1 meter
- b) Siswa dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok menempati lintasan yang telah disediakan
- c) Siswa melakukan lari zig-zag melewati bendera, siswa melakukan secara bergantian.

2. Lari menggunakan bilah

Bertujuan untuk mengatur langkah saat lari, langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- a) lintasan ditata bilah dengan jarak yang telah ditentukan
- b) Tahap pertama, siswa melakukan lari jinjit dengan bilah yang ditata dekat
- c) Tahap kedua, siswa melakukan lari dengan langkah panjang, bila ditata dengan jarak 0,5 – 1 meter
- d) Siswa melakukan gerak lari secara bergantian.

3. Lari menggunakan simpai atau ban

Bertujuan untuk melatih kecepatan dan siswa tidak bosan.

Terdapat beberapa variasi pembelajaran lari dengan menggunakan simpai/ban diantaranya yaitu :

- a) Gerak lari melewati ban

Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok menempati lintasan yang telah ditata ban dengan jarak 0,5 – 1 meter. Siswa secara bergantian melakukan lari melewati simpai

- b) Gerak lari memasuki simpai ban

Guru menyediakan beberapa lintasan lari, masing-masing lintasan diberi patok A dan B, masing-masing patok A diberi simpai atau ban sebanyak 3-5 buah. Siswa melakukan lari memindahkan patok-patok tersebut dari A ke B

4. Lari Menggunakan Kotak atau Kardus

Bertujuan untuk memperbaiki ayunan lengan, memperbaiki gerak tolok agar waktu berlari bahunya tidak goyang. Variasi dari bentuk pembelajaran lari menggunakan kotak atau kardus yaitu : Lari memindahkan kotak atau kardus. Guru menyiapkan lintasan, masing-masing lintasan diberikan 3-5 kardus yang disusun yang nantinya akan dipindahkan siswa dari A ke B.

Dari bentuk-bentuk pembelajaran lari di atas telah menggunakan alat bantu pembelajaran yang menyenangkan siswa akan aktif bergerak, sehingga kemampuan lari cepat akan meningkat.

B. Kerangka Berfikir

Pendekatan bermain salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan. Hanya saja porsi dalam bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu di pertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani mereka. Model pembelajaran dengan alat bantu erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung jauh lebih meriah.

Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, guru pendidikan jasmani sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswa imajinasi yang akan diberikan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen.

2. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dari bulan April – Juni 2012

No	Dilaksanakan Kegiatan	Tahun 2012		
		April	Mei	Juni
1	Persiapan			
	a.Observasi	✓		
	b.Identifikasi masalah	✓		
	c.Penentuan tindakan	✓		
	d.Pengajuan Judul	✓		
	e.Penyusunan Proposal	✓		
	f.Pengajuan ijin penelitian	✓		
2	Pelaksanaan			
	-Pengumpulan data penelitian	✓	✓	
3	Penyusunan Laporan			
	a.Penulisan laporan		✓	
	b.Ujian skripsi			✓

Tabel 1. Rincian Kegiatan waktu

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian dilaksanakan adalah siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen.

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut:

1. Siswa, upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan penggunaan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2.

commit to user

2. Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan lari cepat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2.

D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes, dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lari cepat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang dilakukan siswa.
2. Observasi, sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar lari cepat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Sedangkan alat bantu yang dipergunakan adalah sebagai berikut :

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil lari cepat dengan menggunakan alat bantu	Tes praktek	Tes ketrampilan lari cepat dengan alat bantu pembelajaran
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerak lari cepat	Praktek dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

Tabel 2. Teknik dan alat pengukuran data

E. Uji Validitas Data

Keabsahan data dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang tepat dengan proses triangulasi. Triangulasi sebagai teknik pemeriksaan untuk mencapai keabsahan sebagai berikut.

1. Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya bila digali dari beberapa sumber data yang berbeda.
2. Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau narasumber yang lain baik dari siswa, guru lain, pihak kepala sekolah atau rekan guru.
3. Triangulasi metode yaitu dengan mengumpulkan data yang berbeda agar hasilnya lebih baik sehingga didapatkan hasil yang akurat dan sebenarnya.

F. Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK di analisis secara deskriptif menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

1. Hasil keterampilan lari cepat dengan menganalisis nilai rata-rata tes. Kemudian di kategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan gerakan lari cepat dengan menganalisis rangkaian lari cepat. Kemudian dikategorikan dan di klasifikasi skor yang telah ditentukan.

G. Indikator Pencapaian Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar lari cepat di SD Negeri Glonggong 2 tahun ajaran 2011/2012. Adapun tiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan interpretasi, analisis dan refleksi. Untuk perencanaan ada didalam siklus berikut. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus.

1. Rancangan Siklus I

- a. Tahap Perencanaan *commit to user*

Tahap ini peneliti dan guru menyusun skenario pembelajaran terdiri

Dari:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran yang diterapkan dalam PTK , yaitu pembelajaran lari cepat
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK
- 4) Menyusun media untuk membantu pengajaran
- 5) Menyusun alat evaluasi

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan dilakukan melaksanakan proses pembelajaran

dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lari cepat (sprint)
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membuat kelompok
- 4) Melakukan latihan teknik dasar lari cepat yaitu :
 - a) Cara melakukan awalan melalui penerapan alat bantu
 - b) Cara melakukan lari cepat melalui perencanaan alat bantu
 - c) Sikap yang benar saat lari
 - d) Gerak memasuki finis
- 5) Menarik kesimpulan
- 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- 7) Pendinginan

c. Pengamatan tindakan

Pengamatan tindakan terhadap :

1. Hasil kemampuan lari cepat ,
2. Rangkaian gerak lari cepat,
3. Aktifitas siswa selama pembelajaran

d. Tahap Refleksi *commit to user*

Merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian terhadap refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan.

Aspek yang Diukur	Prosentase Pencapaian Target	
	Kondisi Awal	Target Akhir
Hasil Belajar 40 Meter	50 %	80 %

Tabel 3. Prosentase Pencapaian Target

2. Rancangan Siklus II

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

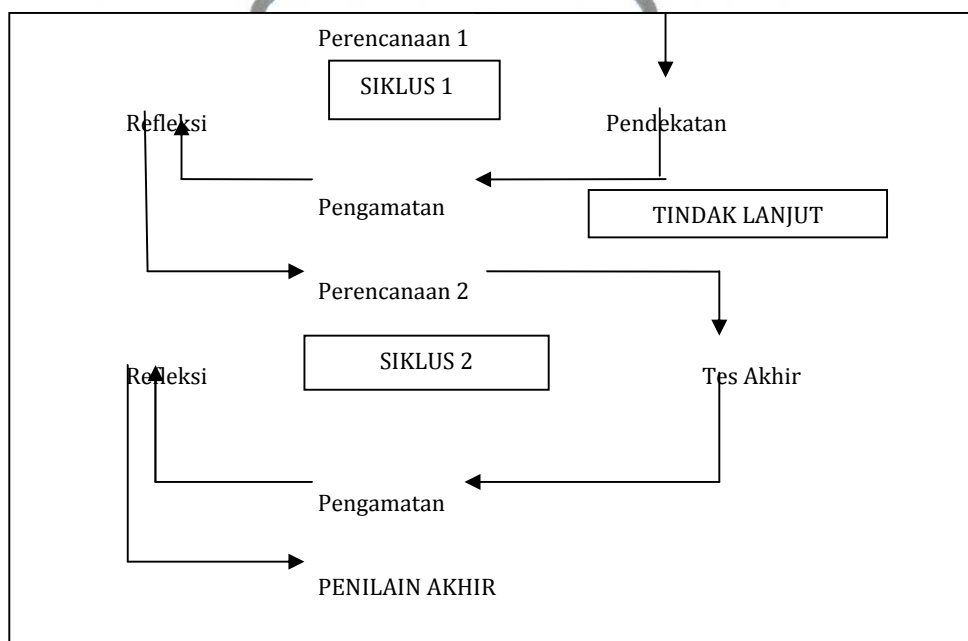
H. Prosedur Penelitian

Langkah pertama menentukan metode yang digunakan dalam penelitian yaitu PTK. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dilakukan dalam siklus. Penelitian akan melaksanakan tindakan secara terus menerus dan prosedurnya adalah dilakukan secara partisipatif atau kolaborasi (guru, dosen, dengan tim lain) bekerja sama mulai dari tahap orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Untuk kemudian rencana penggunaan alat bantu, koreksi atau penyempurnaan pada siklus kedua. Untuk memperoleh hasil penelitian yang diharapkan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan / perencanaan
2. Tahap seleksi informasi, penyiapan instrumen dan alat
3. Tahap pengumpulan data dan treatment
 - a. Hasil belajar
 - b. Kepuasan siswa
 - c. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran

- d. Alat bantu pendidikan (Pendekatan Pembelajaran)
- e. Semangat dan keaktifan siswa
4. Tahap analisis data
5. Tahap penyusunan laporan

GAMBAR 1. SKEMA KERANGKA PEMIKIRAN



Dari skema di atas, peneliti mendeskripsikan prosedur penelitian, bahwa secara umum peneliti diawali dengan perencanaan dan diakhiri dengan tercapainya atau tidak tercapainya indikator.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Tindakan

1. Pra Siklus

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

- a. Siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kab. Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012, yang mengikuti materi pelajaran penjasorkes khususnya lari cepat 40 meter adalah 18 siswa, yang terdiri atas 12 siswa putra dan 6 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran atletik khususnya materi lari cepat 40 meter, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil.
- b. Siswa kurang memiliki perhatian dan motivasi dalam pembelajaran lari cepat, sebab guru kurang kreatif dalam mengajar materi lari cepat, sehingga siswa merasa bosan dan jenuh dalam mengikuti pembelajaran lari cepat.
- c. Guru kesulitan menemukan contoh / model pembelajaran lari cepat 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.
- d. Guru kurang bisa dapat menarik perhatian siswa dalam pembelajaran lari cepat. Guru kurang kreatif untuk membuat cara agar siswa tertarik dan senang mengikuti materi lari cepat 40 meter.
- e. Guru kurang menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran yang baik kepada siswa agar mampu meningkatkan peran aktif siswa selama mengikuti pembelajaran lari cepat. Pembelajaran yang monoton atau

mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya hasil belajar lari cepat. 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 lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012. Adapun diskripsi data yang diambil adalah hasil belajar lari cepat 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kondisi awal hasil belajar lari cepat pada siswa V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 sebelum diberikan tindakan penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Diskripsi Data Awal/ Pra Siklus Hasil Lari cepat 40 meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
80 – 89	Baik	Tuntas	0	0%
70 – 79	Cukup	Tuntas	9	50%
60 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	9	50%
< 59	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen tahun pelajaran 2011/2012 belum menunjukkan hasil belajar yang baik khususnya materi pembelajaran lari cepat 40 meter, hal ini diketahui dari prosentase ketuntasan

belajar 50% siswa atau 9 siswa yang telah tuntas dalam materi pembelajaran lari cepat 40 meter

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang khususnya materi pembelajaran lari cepat 40 meter. Dari observasi data awal maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran materi lari cepat 40 meter pada siswa Kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012 melalui penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran. 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.

2. Siklus I Pertemuan I

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I pada tanggal 11 Mei 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 modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran lari cepat 40 meter.
- 3) Menyiapkan alat bantu pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran lari cepat 40 meter.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

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

- 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. Cara permainan siswa berpasangan membantu formasi lingkaran 2 siswa di dalam lingkaran. Apabila bintang dikejar lari kemudian berhenti di depan temannya maka teman yang di belakangnya ganti lari menjadi bintang dikejar kena maka gantian yang mengejar jadi bintang.

2) Inti Pelajaran

- a) Pada inti pembelajaran guru menjelaskan materi lari cepat yaitu gerak dasar lari cepat. Setelah guru selesai menjelaskan kemudian siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerak dasar tersebut. Siswa melakukan awalan lari cepat.
Cara melakukan awalan melalui penerapan alat bantu, siswa melakukan awalan lari dengan lari bolak balik mengindahkan bola kecil. Posisi awal badan jongkok tangan menumpu pada tanah kaki ditekuk saat ada aba-aba peluit langsung kaki ditolakkan ke depan secepat mungkin.
- b) Pembelajaran lari cepat menggunakan alat bantu bilah, siswa lari larii bilah yang sudah ditata dengan jarak yang sama $\pm 1,5$ m, gunanya untuk mengatur langkah posisi badan condong ke depan saat lari.
 - ~ Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing lintasan ditatai bendera dengan jarak $\pm 1,5$ m. siswa melakukan lari zig zag melewati bendera, siswa melakukan secara bergantian.
 - ~ Lari menggunakan ban, bertujuan untuk melatih langkah dan kecepatan agar siswa tidak bosan ada beberapa variasi.
- c) Pembelajaran sikap badan saat lari, siswa mencoba lari dengan berbagai kecepatan posisi badan condong ke depan saat lari pandangan ke depan

- d) Gerak memasuki finis di sini siswa melakukan permainan siapa cepat dia yang dapat. Siswa dibagi menjadi 6 kelompok, satu kelompok terdiri 3 siswa mereka berlomba lari siapa yang bisa memutuskan pita dia yang menang.
 - e) Setelah selesai 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 lari cepat 40 meter yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian semua siswa mencoba melakukan lari cepat di halaman. Dari materi yang telah diajarkan sesuai dengan urutan absen siswa.
- 3) Penutup
- a) Melaksanakan penenangan/ pendinginan Siswa berbaris 3 bersap, Sambil bernyanyi bersama-sama.
 - b) Berdoa kemudian dibubarkan.

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 menerapkan alat bantu pembelajaran. Hal ini terlihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung, siswa semangat dan antusias saat proses pembelajaran berlangsung.

1) 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.

2) Inti

Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran yang guru berikan.

Hal ini terbukti dari peran aktif siswa saat pembelajaran berlangsung dan berulang kali siswa meminta untuk melakukan kembali gerakan yang telah diajarkan. Dan pada saat melakukan rangkaian gerakan lari cepat 40 meter siswa menunjukkan kemampuannya masing-masing dan terlihat bersungguh-sungguh dalam melakukannya terbukti dari perubahan kemampuan gerak dasar lari siswa dan juga lompatan yang dihasilkan.

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 penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan peran aktif siswa selama mengikuti pembelajaran, alat bantu tersebut memotivasi siswa untuk lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran khususnya lari cepat dan juga mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lari cepat. Selain itu dengan penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran siswa tidak jenuh selama mengikuti pembelajaran lari cepat 40 meter.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa :

Pembelajaran melalui pendekatan bermain menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran yang terdapat unsur-unsur kompetisi membuat siswa harus mau bekerjasama dalam kelompoknya, kendala yang dihadapi dalam hal ini adalah membuat siswa putra dan putri mau bersatu dan satu kelompok tanpa ada batasan dan juga rasa malu. Untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan pembelajaran serta menghilangkan batasan dan juga rasa malu tersebut maka sebaiknya peneliti memberikan *reward* kepada siswa, misalnya berupa pujian seperti : bagus, baik sekali, tepat sekali, bagus sekali, dan lain sebagainya. Sehingga siswa mampu termotivasi dan juga

melupakan batasan dan juga rasa malu tersebut setelah larut dalam permainan yang diberikan.

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 tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara melakukan gerakan dengan benar dalam pelaksanaan pembelajaran lari cepat.
- b) Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada modifikasi alat bantu pembelajaran.

3. Siklus I Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan I, maka perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II tanggal 16 Mei 2012 yang juga akan dilakukan penilaian adalah 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 penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran lari cepat 40 meter.
- 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 dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu Hitam dan Hijau. Caranya siswa dibagi menjadi dua kelompok tim hitam dan tim hijau, di buat satu baris setiap tim dan di hadapkan saling membelakangi, guru sebagai pengatur permainan, bila guru bilang hitam, tim hijau mengejar tim hitam dengan lari dan tim hitam lari ke depan lurus agar tidak tertangkap, bila tim hitam sampai batas belum tertangkap maka tim hijau menggendong tim hitam dari batas menuju ke posisi awal tetapi apabila tim hitam tertangkap maka tim hitam yang menggendong, apabila guru bilang hijau maka tim hitam yang mengejar.

2) Inti Pelajaran

- a) Pada inti pembelajaran guru kembali menjelaskan awalan, lari cepat sikap lari dan gerakan memasuki finish. Setelah guru selesai menjelaskan kemudian siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut dan dikondisikan dengan bagi menjadi 2 berbanjar. Siswa melakukan gerakan-gerakan tersebut sesuai dengan barisannya dan setelah selesai berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya.
- b) Siswa melakukan latihan lari melewati bendera, lari melewati ban.
- c) Setelah selesai melakukan tugas ajar tersebut 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 lari cepat yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian

siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gerakan-gerakan lari cepat untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan.

- d) Siswa melakukan rangkaian lari cepat, di lapangan lari cepat yang sebenarnya.

Setelah melakukan lari cepat dengan menerapkan modifikasi alat bantu pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lari cepat sesuai daftar urut absen dengan alat bantu bola dan diambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan :

- a) Siswa membuat barisan 3 bersaf dilanjutkan evaluasi dan tanya jawab dilanjutkan gerakan penyaluran dengan bernyanyi kemudian guru dengan siswa bernyanyi bersama-sama.
- b) Selesai mengevaluasi hasil belajar siswa kemudian guru memimpin berdoa kemudian siswa dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran lari cepat, hal ini dapat dilihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan juga banyak siswa yang meminta untuk mengulangi lari cepat 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 lari cepat 40 meter.

Tabel 5. Diskripsi Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Lari cepat 40 meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
80-89	Baik	Tuntas	3	16,7%
70-79	Cukup	Tuntas	11	61,1%
60-69	Kurang	Tidak Tuntas	4	22,2%
< 59	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			18	100%

d. Analisis dan Refleksi

Dari tabel pencapaian hasil di atas menunjukkan bahwa hasil belajar lari cepat siswa 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 lari cepat yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 77,7% atau 14 siswa sedangkan siswa yang belum tuntas 22,2% atau 4 siswa.

2) Kendala yang dihadapi guru/siswa :

a) Kendala yang dihadapi pada pertemuan 1 pada siklus I sedikit demi sedikit dapat diatasi meskipun demikian masih perlu peningkatan dan juga pengembangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal pada pertemuan siklus II.

b) Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal masih perlu meningkatkan pendekatan internal kepada siswa terutama pada semangat dan peran aktif siswa dalam pelaksanaan pembelajaran lari cepat.

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 :

- a) Mempersiapkan skenario pembelajaran yang lebih matang agar siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan juga menghimbau kepada siswa agar menjaga kondisi fisik sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal.
- b) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil agar siswa tersebut mengetahui kekurangan sehingga termotivasi untuk membagikan kerti ceria..

4. 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 23 Mei 2012 sebagai berikut :

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pembelajaran dengan menerapkan modifikasi alat bantu pembelajaran 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 lari cepat 40 meter 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. Cara permainan siswa berpasangan membantu formasi lingkaran 2 siswa di dalam lingkaran. Apabila bintang dikejar lari kemudian berhenti di depan temannya maka teman yang di belakangnya ganti lari menjadi bintang dikejar kena maka gantian yang mengejar jadi bintang.

2) Inti Pelajaran

- a) Memberi penjelasan materi lari cepat 40 meter dari gerakan awalan, cara lari, sikap saat lari gerak memasuki finish.
- b) Selesai menjelaskan materi lari cepat dari awalan, cara melakukan lari cepat, sikap badan saat lari dan saat melakukan gerakan memasuki finis kemudian guru menugaskan siswa untuk melakukan kembali apa yang telah diajarkan oleh guru. Siswa dibagi menjadi 2 banjar dan melakukan gerakan melakukan awalan dilanjutkan lari melewati bilah bendera, ban, memindahkan kardus. Siswa yang telah selesai melakukan kembali berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya, setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukan tiap gerakan yang diajarkan sebanyak 4 kali.
- c) Setelah siswa selesai melakukan gerak dasar yang diajarkan kemudian guru mengajak siswa melakukan gabungan gerakan lari cepat 40 meter.
- d) Setelah selesai melakukan tugas ajar tersebut 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 lari cepat yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian

siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gabungan gerakan-gerakan lari cepat untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan. Siswa ditugaskan untuk melakukan lari cepat di halaman sebenarnya dan dilakukan sesuai dengan urutan absen siswa dengan alat bantu pembelajaran di ajar di halaman menggunakan alat bantu kaset.

3) Penutup

Melaksanakan penenangan / pendinginan :

- a) Pendinginan dilakukan berupa pelepasan dengan cara pengaturan masing-masing tetapi putra putri dipisah.
- b) Berdoa dan siswa dibubarkan.

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 lari cepat, 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 lari cepat. Melalui modifikasi alat bantu pembelajaran siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran. Siswa juga senang dengan modifikasi alat pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingi mencoba lagi. Pada pembelajaran lari cepat, dilakukan secara keseluruhan. Dari awalan sampai memasuki finis terlihat senang dengan modifikasi alat

pembelajaran yang diberikan dan cukup membuat siswa merasa tertantang untuk melakukan lari cepat 40 meter.

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.

2) Kendala yang dihadapi guru/ siswa :

a) Untuk semakin memacu semangat siswa hadiah selalu disiapkan berupa pujian, tepuk tangan, dan acungan jempol pada siswa yang melakukan rangkaian gerakan dengan benar akan tetapi terkadang siswa merasa hadiah berupa pujian dari guru merupakan hal yang biasa dan meminta hadiah yang lain.

3) Peneliti harus selalu memonitor kegiatan siswa dari awal hingga akhir selama proses pembelajaran berlangsung agar guru mengetahui siswa yang belum menguasai dengan baik gerakan dasar lari cepat yang diajarkan.

4) 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 :

a) Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran lari cepat 40 meter 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 tugas ajar yang telah diajarkan.
- c) Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lari cepat 40 meter.

5. Siklus II Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan I siklus II, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II tanggal 30 Mei 2012, yang juga dijadikan untuk melakukan penilaian adalah sebagai berikut :

- 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya.
- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian lari cepat 40 meter.
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran agar proses pelaksanaan pembelajaran lari cepat 40 meter dapat berjalan dengan lancar.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

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

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu bintang beralih. Siswa dibariskan membujur menjadi empat barisan siswa disuruh lari secepatnya setelah sampai batas yang ditentukan kembali sambil menepuk teman yang ada palang depan bergantian lari

secepat cepatnya. Barisan yang selesai terlebih dahulu itu yang menang dilanjutkan ke inti.

2) Inti pelajaran.

- a) Guru memberi penjelasan materi lari cepat 40 meter dari awalan, cara melakukan lari cepat, sikap saat lari dan gerakan memasuki finish.
- b) Selesai menjelaskan materi lari cepat 40 meter kemudian guru menugaskan siswa untuk melakukan kembali apa yang telah diajarkan oleh guru. Siswa dibagi menjadi 2 berbanjar dan melakukan gerakan awalan, cara melakukan lari cepat, sikap badan saat lari dan dan gerak memasuki finish. Siswa yang telah selesai melakukan kembali berbaris pada barisan paling belakang untuk menunggu giliran berikutnya.
- c) Siswa melakukan latihan lari melewati bilah bendera, ban bekas memindahkan bendera tanpa menggunakan awalan dengan beberapa tingkat kesulitan.
- d) Setelah selesai melakukan tugas ajar tersebut 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 lari cepat yang belum dipahami. Setelah selesai bertanya jawab kemudian siswa ditugaskan untuk melakukan kembali gerakan-gerakan lari cepat untuk memberi penguatan dari materi pembelajaran yang telah diajarkan.
- e) Siswa melakukan rangkaian lari cepat 40 meter, di lapangan lari cepat yang sebenarnya.

Setelah melakukan lari cepat 40 meter dengan menerapkan modifikasi alat bantu pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan lari cepat sesuai daftar urutan absen dan di ambil hasil belajar

yang sudah ditunjukkan oleh siswa 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 nasional.
- b) Berdoa kemudian dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada pembelajaran lari cepat 40 meter dengan menerapkan modifikasi alat bantu pembelajaran, ternyata dapat meningkatkan semangat serta peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi pada siklus II yang memuaskan.

Tabel 6. Diskripsi Data Akhir Siklus II Hasil Belajar lari cepat Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>90	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
80 – 89	Baik	Tuntas	8	44,4%
70 – 79	Cukup	Tuntas	8	44,4%
60 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	2	11.2%
< 59	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			18	100%

d. Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah sebagai berikut:

1) Keberhasilan guru/siswa:

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar lari cepat meningkat dari 50% pada kondisi awal menjadi 77,7% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 88,8% pada akhir siklus II. Dari perbandingan peningkatan prosentase tersebut maka guru mampu

memberikan materi pembelajaran lari cepat 40 meter dengan baik yaitu melalui penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dan berdampak pada antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran yang baik sehingga siswa mampu memahami pembelajaran lari cepat 40 meter secara maksimal dan juga pencapaian hasil pembelajaran lari cepat 40 meter yang maksimal pula. Penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran ternyata dapat memberi pencerahan sebagai alternatif dalam memberikan pembelajaran guna meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat 40 meter sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan memiliki antusias yang tinggi sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

- 2) Dari prosentase di atas maka hasil pembelajaran lari cepat 40 meter pada siklus II pertemuan ke II telah memenuhi target dari yang diharapkan. Oleh karena itu penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran lari cepat 40 meter dapat memberikan pencerahan kepada guru sebagai alternatif dalam memilih model-model pembelajaran khususnya materi pembelajaran lari cepat 40 meter guna meningkatkan hasil belajar siswa dan juga sebagai bentuk usaha guru dalam menyampaikan materi pembelajaran agar siswa dapat berperan aktif selama mengikuti proses pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai secara maksimal.

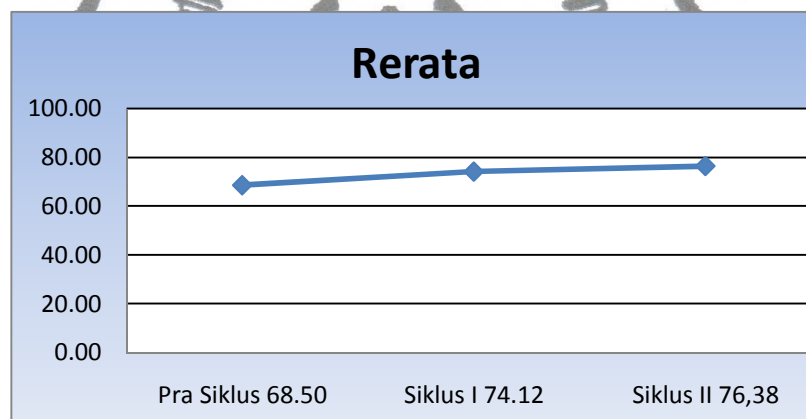
B. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

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 lari cepat 40 meter dan nilai ketuntasan belajar siswa disajikan sebagai berikut :

Tabel 7. Deskripsi Data Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Lari cepat 40 meter Siswa

Tes	Statistik	
	Pra siklus	Jumlah
Rerata		68,50
Siklus I	Jumlah	1332
	Rerata	74,12
Siklus II	Jumlah	1375
	Rerata	76,38

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



Gambar 3. Histogram Nilai Rata-Rata Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat 40 Meter Siswa

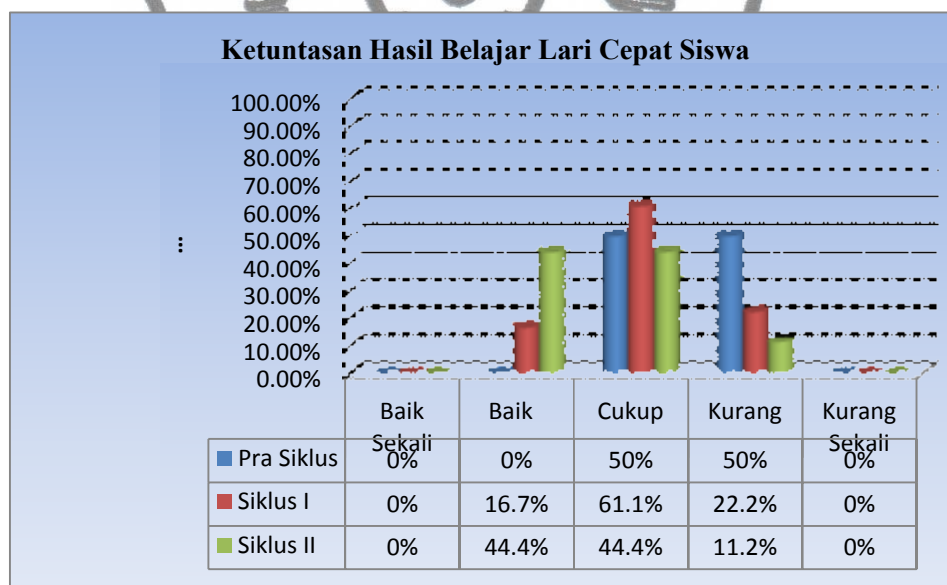
C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pembelajaran lari cepat 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen 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 Pra Siklus, Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II Hasil Belajar Lari cepat 40 meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Presentase		
		Pra Siklus	Siklus I	Siklus II
>90	Baik Sekali	0%	0%	0%
80 – 89	Baik	0%	16,7%	44,4%
70 – 79	Cukup	50%	61,1%	44,4%
60 – 69	Kurang	50%	22,2%	11%
< 59	Kurang Sekali	0%	0%	0%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar lari cepat 40 meter di atas apabila diilustrasikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut :



Gambar 4. Histogram Perbandingan Hasil Belajar Lari cepat 40 meter Setelah Diterapkan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012.

Dari Histogram perbandingan hasil belajar lari cepat 40 meter pada siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen 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

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2 baik dari peningkatan rata-rata pembelajaran lari cepat 40 meter siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata pembelajaran lari cepat 40 meter pada kondisi awal rata-rata (68.50), rata-rata siklus 1 (74.12) dan rata-rata siklus 2 (76.38), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (7.88%).

Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lari cepat 40 mter siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012 juga dapat dilihat dari ketuntasan nilai ketuntasan minimal KKM (70.00) adalah nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 9 siswa dari 18 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00) atau tuntas sebesar (50%). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran dari kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 14 siswa dari 18 siswa atau tuntas sebesar (77.77%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00). Nilai rata-rata pada penngkatan siklus 2 sebanyak 16 siswa dari 18 siswa atau tuntas sebesar (88.88%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00).

Dari hasil pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan alat bantu pembelajaran, siswa kelas V SD Negeri Glonggong 2, Kecamatan Gondang, Kabupaten Sragen Tahun Ajaran 2011/2012 dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat 40 meter siswa. Suasana kelas pun menjadi lebih menyenangkan, sehingga meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran lari cepat 40 meter.

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 pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, metode yang digunakan 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 diperoleh hasil belajar yang optimal dalam hal ini khususnya penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran.

Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, sehingga harus diupayakan dengan maksimal agar semua faktor tersebut dapat dimiliki 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 diterima 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 penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasil), sehingga penelitian ini dapat digunakan 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 digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjas khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lari cepat 40 meter yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran Penjasorkes 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.

Ia 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 penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran untuk peningkatan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lari cepat 40 meter, 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 penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran 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 SD Negeri Glonggong 2 Kecamatan Gondang Kabupaten Sragen:

a. Bagi Guru :

1. Guru hendaknya lebih inovatif dan kreatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.

commit to user

2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan modifikasi alat bantu pembelajaran yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran.

b. Bagi Sekolah

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

