

**PENERAPAN MODEL BERMAIN LOMBA MEMINDAHKAN BENDA
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANDASARI,
KECAMATAN DUKUHTURI, KABUPATEN TEGAL
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



SKRIPSI

Oleh :
SUCI NOVIARTI
X4711176

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

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Penelitian Tindakan Kelas dimana kegiatan Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak 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.
2. Drs. Mulyono, MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret , Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd., M.Or., Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret , Surakarta.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd., sebagai Pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan pengarahan dalam penyusunan PTK.
5. Drs. Sukono, M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan PTK.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan – masukan kepada penulis.
7. Bapak Rosyidin , S.Pd., Kepala Sekolah SD Negeri Bandasari yang telah memberikan tempat dan berkenan menjadi Guru Pamong/Mitra.
8. Bapak Suprayogi, Guru Penjasorkes SD Negeri 01 Sidokaton, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal yang telah menjadi kolaborator.

commit to user

9. Siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, 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 Penelitian Tindakan Kelas 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 Penelitian Tindakan Kelas ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Peneliti berharap saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan Penelitian Tindakan Kelas ini.

Tegal, Juli 2012



SUCI NOVIARTI



commit to user

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Lari Cepat.....	7
2. Pembelajaran.....	9
3. Media Pembelajaran	18
4. Bermain	19
5. Pendekatan Pembelajaran Dengan Model Bermain	20
B. Kerangka Berpikir.....	20

commit to user

	Halaman
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Subyek Penelitian.....	23
C. Data dan Sumber Data	23
D. Pengumpulan Data.....	23
E. Uji Validitas Data.....	24
F. Analisa Data.....	25
G. Indikator Kinerja Penelitian	25
H. Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pratindakan	29
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	30
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	59
D. Pembahasan.....	62
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	72
B. Implikasi	73
C. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76

ABSTRAK

Suci Novianti. **PENERAPAN MODEL BERMAIN LOMBA MEMINDAHKAN BENDA UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI BANDASARI KECAMATAN DUKUHTURI, KABUPATEN TEGAL TAHUN PELAJARAN 2011/2012**. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan Penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa, kualitas dan sikap siswa dalam pembelajaran lari cepat. Memberikan motivasi siswa melalui pendekatan pembelajaran dengan penerapan model bermain sehingga siswa lebih berminat, senang, dan memahami aktifitas lari cepat sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

Penelitian ini menggunakan metode *action research* (tindakan kelas). Adapun subyek adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, Tahun Pelajaran 2011/2012. Jumlah subyek yang digunakan adalah sebanyak 32 siswa, terdiri dari 17 siswa putri, dan 15 siswa putra.

Data hasil penelitian ini berupa hasil belajar siswa mengenai kemampuan siswa dalam pembelajaran lari cepat dalam setiap kondisi yaitu kondisi awal, pembelajaran siklus 1, dan pembelajaran pada siklus ke 2. Hasil belajar siswa berbentuk score total yang diperoleh siswa dalam penilaian dari setiap komponen pembelajaran lari cepat. Penilaian diperoleh melalui lembar observasi yang diisi / dinilai oleh peneliti berdasarkan sikap hasil belajar yang ditampilkan siswa pada saat pelaksanaan tes.

Simpulan bahwa penerapan-penerapan model bermain yang sesuai dengan latar belakang permasalahan dan kriteria siswa pada pembelajaran lari cepat mampu meningkatkan hasil pembelajaran siswa pada materi lari cepat secara optimal. Terdapat peningkatan pada siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata kemampuan aktifitas lari cepat pada kondisi awal (67,90), siklus 1 (71,03) dan siklus 2 (76,43), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2

sebesar (8,53). Dari banyaknya siswa sebesar 84,37% siswa yaitu 27 siswa dari jumlah keseluruhan 32 siswa memiliki nilai di atas nilai ketuntasan minimal/KKM (70,00). Sedangkan pada kondisi awal hanya 17 siswa (53,13%) dari 32 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70,00). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa sebesar 31,24% dari kondisi awal.

Kata kunci : bermain lomba memindahkan benda, meningkatkan hasil belajar.



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran nomor lari dapat berhasil dengan baik, maka unsur-unsur bermain harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan.

Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan atau keceriaan. Tanda-tanda menuju ke arah permainan yang menggembirakan tersebut antara lain: a. Menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan, b. Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek, dan c. Memberikan kesempatan untuk unjuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

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

Kompetisi dalam arti yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak. Atletik yang berorientasi pada hasil, akan memungkinkan anak menjadi bosan dan kurang kreatif dalam menerima pengalaman gerak. Padahal dengan berorientasi pada pengalaman gerak yang seluas-luasnya akan memberikan kepuasan tersendiri pada diri siswa.

Pembelajaran lari cepat yang penuh dengan suasana keriang dan kegembiraan bermain yang mempesona dengan berbagai macam variasi gerak, memungkinkan anak untuk menikmati seperti layaknya pada

permainan olahraga lain. Namun substansi pokok lari cepat tetap terkandung di dalamnya, sehingga unsur variasi, irama, pengalaman atletik serta pengalaman kompetisi tetap terpelihara.

Penggunaan alat-alat bantu yang dimodifikasi berupa barang-barang bekas seperti: ban sepeda, bilah bambu, kardus bekas, bangku swedia, tali, dapat membantu menampilkan berbagai variasi gerak dasar lari. Semakin sering dan semakin banyak melakukan, maka akan semakin banyak peluang bagi siswa untuk lebih cepat meningkatkan kesegaran jasmaninya, kemampuan fisiknya, pengalaman geraknya, pengayaan geraknya efisiensi dan efektivitas geraknya serta otomatisasi gerak siswa. Oleh karena itu berikanlah kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai kegiatan gerak dasar lari sebanyak mungkin, hingga mereka akan menjadi siswa-siswa yang sehat, segar, terampil serta kaya akan konsep gerak yang diperlukannya.

Gerak dominan yang utama dari gerak lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah: kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah panjang langkah \times kekerapan langkah. Langkah kaki terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang. Sedangkan gerakan kaki mulai tahap menumpu kemudian mendorong (kaki tolak) sedangkan kaki ayun melakukan gerak pemulihan dan gerak ayunan

Setiap proses pembelajaran yang kita berikan, kita perlu mengetahui kemajuan siswa atau keberhasilan yang kita berikan. Alat ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran tidak selalu harus berupa angka atau prestasi yang mereka raih. Namun mungkin akan lebih bijak dan lebih tepat bila kita melihatnya dari beberapa aspek. Antara lain: a. Secara fisik; adanya peningkatan kemampuan biomotorik siswa seperti menunjukkan peningkatan kualitas dalam kekuatan, kecepatan, daya tahan,

kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan sikap tubuh, b. Secara teknik ; memperlihatkan adanya efisiensi gerak yang lebih baik, memperlihatkan koordinasi gerak yang lebih baik dengan ditunjukkan gerakan-gerakan yang lebih luwes dan tidak kaku. Serta koordinasi otot dan persendian terlihat lebih baik, menunjukkan adanya efektivitas gerak yang lebih baik. c. Secara psikis ; adanya kemajuan dalam menyenangi kegiatan tersebut, memperlihatkan sikap kesungguhan, menunjukkan sikap tanggung jawab, kerja sama, disiplin, kerja keras, sportivitas yang lebih baik, menunjukkan sikap interaksi yang lebih baik antara sesama siswa maupun dengan masyarakat umum atau lingkungannya, ada tanggung jawab untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

Data awal yang diperoleh untuk pembelajaran Atletik khususnya materi lari cepat Pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, Dengan KKM 70.00 hanya 17 siswa (53,13%) dari jumlah 32 siswa yang dapat menguasai materi yang diajarkan dan mencapai standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang diharapkan. Ini disebabkan karena siswa banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran diantaranya yaitu sarana pembelajaran lari cepat seperti block start kurang memadai mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari, lapangan yang digunakan untuk pembelajaran hanya jalan desa sedangkan halaman sekolah tidak memenuhi syarat untuk pembelajaran lari, kurang mengembangkan modifikasi pembelajaran, siswa kurang minat dalam pembelajaran lari cepat diakibatkan dari pembelajaran yang monoton guru hanya menjelaskan bagaimana teknik lari dan cara berlari yang benar, waktu yang disediakan dalam pembelajaran lari sedikit, itu mengakibatkan aktivitas dan pemahaman siswa sangat berkurang, Guru kurang menguasai materi dalam penerapan teknik-teknik lari yang benar, banyak siswa yang malas melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru dipandang bahwa lari adalah kegiatan yang melelahkan bagi anak, kurangnya modifikasi metode

pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti, dan kurangnya pengembangan media pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti.

Permasalahan yang ada diatas menjadi permasalahan peneliti bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran lari dengan meningkatkan metode mengajar yang bervariasi menurut situasi dan kondisi satuan pendidikan yang ada. Yang terpenting dalam pembelajaran lari untuk kelas atas, unsur yang terkandung harus mempunyai unsur dasar yang baik melalui pendekatan permainan atau perlombaan agar siswa merasa senang dengan pembelajaran lari, dan anak tidak merasa jenuh dalam pembelajaran lari cepat, dan menciptakan suasana kegembiraan dalam pembelajaran lari cepat, dengan harapan pembelajaran lari cepat dapat disenangi

Berbagai gerak dasar jalan dan lari tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana dan dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapapun dari hambatan atau permasalahan yang ada pada latar belakang masalah pada pembelajaran lari cepat untuk siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bendasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, dapat diidentifikasi permasalahan yang ada sebagai berikut :

1. Sarana pembelajaran lari cepat seperti block start kurang memadai mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.
2. Lapangan yang digunakan untuk pembelajaran hanya jalan desa sedangkan halaman sekolahan tidak memenuhi syarat untuk pembelajaran lari
3. Siswa kurang minat dalam pembelajaran lari cepat diakibatkan dari pembelajaran yang monoton guru hanya menjelaskan bagaimana teknik lari dan cara berlari yang benar.
4. Waktu yang disediakan dalam pembelajaran lari sedikit, itu mengakibatkan aktivitas dan pemahaman siswa sangat berkurang.

5. Guru kurang menguasai materi dalam penerapan teknik-teknik lari yang benar, dan banyak siswa yang malas melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru dipandang bahwa lari adalah kegiatan yang melelahkan.
6. Kurangnya modifikasi metode pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti
7. Kurangnya pengembangan media pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti

B. Rumusan Masalah

Dengan terbentuknya pembatasan masalah yang dilakukan oleh peneliti maka dalam mencapai tujuan pembelajaran pada lari cepat perlu dirumuskan pokok permasalahannya untuk mencari jalan keluar bagaimana pembelajaran dapat diterima oleh siswa melalui penerapan pengembangan metode pembelajaran dan mengembangkan media pembelajaran serta penerapan pembelajaran yang menyenangkan. Dalam rumusan masalah yang peneliti buat adalah : Bagaimanakah penerapan model belajar bermain memindahkan benda dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal ? .

C. Tujuan Penelitian

Melalui rumusan masalah di atas peneliti mempunyai tujuan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah penerapan bermain memindahkan benda untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat agar siswa dalam melakukan kegiatannya merasa senang dan menyukai olahraga lari cepat dengan metode pembelajaran yang bervariasi diharapkan siswa mempunyai perbendaharaan pengalaman bermain untuk mendekati olahraga lari menjadi hal yang tidak melelahkan, serta memodifikasi media yang digunakan dapat menggairahkan siswa dalam bermain yang mengarah pada olahraga lari pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Bagi Guru :

Melalui penelitian tindakan kelas ini peneliti dapat meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui penerapan bermain memindahkan benda dengan kegiatan yang menyenangkan dan memotivasi siswa dalam pembelajaran sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan

2. Bagi Siswa :

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi siswa yang bermasalah dalam mengikuti pembelajaran lari cepat dengan cara penerapan bermain memindahkan benda dengan kegiatan yang konvensional.

3. Bagi Sekolah :

Hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A Kajian Pustaka

1. Lari Cepat

a. Pengertian Lari

Atletik merupakan “induk” dari semua cabang olahraga, karena didalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerakan jalan, lari, lompat dan lempar. Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor sekaligus gerak manipulatif.

Atletik ditinjau dari jenis keterampilannya dapat dimasukkan ke dalam keterampilan diskrit, serial, dan kontinyu. Serta jika ditinjau dari pola lingkungan dimana atletik dilakukan, maka atletik cenderung masuk pada klasifikasi keterampilan tertutup (*close skill*). Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya.

Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti : melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang

commit to user

wajib diberikan kepada para siswanya. Banyak kendala dan hambatan agar atletik disukai dan disenangi oleh siswa. Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai.

Masalah lainnya adalah kemampuan guru penjas dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik yang lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi kepada hasil atau prestasi siswa pada setiap nomor atletik.

b. Teknik Dasar Lari

Tujuan utama dari pembelajaran ini bukan untuk meningkatkan prestasi siswa-siswanya. Namun lebih ditekankan pada upaya untuk memperkaya gerak-gerak dasar jalan dan lari. Dengan demikian diharapkan mereka akan lebih terampil, efektif dan efisien dalam menggunakan/memfungsikan anggota badannya. Karakteristik gerak dan struktur gerak jalan dan lari dalam atletik dapat diuraikan seperti dalam buku Pedoman Lomba Atletik, Seri Jalan dan Lari, (PB PASI, 1996) sebagai berikut:

Gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan dengan :

- 1 Maju, mundur dan ke samping
- 2 Pada lintasan lurus atau lintasan berkelok-kelok.
- 3 Cepat dan lambat.
- 4 Suara gaduh atau tanpa suara.
- 5 Mendaki atau menurun.
- 6 Menaiki tangga (*tribune*) atau menuruni tangga.
- 7 Sendirian, berpasangan atau berkelompok.
- 8 Bersama anak-anak lain atau melawan anak-anak lain
- 9 Menggunakan alat bantu atau tanpa alat bantu
- 10 Melewati rintangan
- 11 Menggunakan lapangan rumput, lintasan atau lapangan

12 Di hutan, kebun atau jalan.

13 Dll.

Berbagai gerak dasar jalan dan lari tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana dan dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapapun tak terkecuali oleh anak-anak tunanetra sekalipun. Semakin sering dan semakin banyak melakukan, maka akan semakin banyak peluang bagi siswa untuk lebih cepat meningkatkan kebugaran jasmaninya, kemampuan fisiknya, pengalaman geraknya, pengayaan geraknya efisiensi dan efektivitas geraknya serta otomatisasi gerak siswa. Oleh karena itu berikanlah kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai kegiatan gerak dasar jalan dan lari sebanyak mungkin, hingga mereka akan menjadi siswa-siswa yang sehat, segar, terampil serta kaya akan konsep gerak yang diperlukannya kelak.

2. Pembelajaran

a. Konsep Pembelajaran

Mengkaitkan teori-teori bermain dan psikologi dengan pembelajaran Penjas khususnya dalam mencapai tujuan pembelajaran Penjas yang interaktif yang tidak hanya membekali peserta didik dengan keterampilan gerak tetapi juga memberi landasan pada tujuan pembelajaran yang lebih luas. Buku utama yang dikaji adalah: 1) *Communication Games: Participant's Manual* (Krupee Karen R: 1973), 2) *Play and Learn: 300 Aktivitas Bermain dan Belajar Bersama Anak* 3) *The Values Book for Children: 500 Five Minute Games* (Silberg Jackie: 1995), 4) *Educational Psychology for Teachers* (Anita E. Wolfolk and Lorraine McCune-Nicholich: 1984) dan 5) *Evaluasi Program D-II PGSD Penjaskes* (Sriundy, 1997).

Temuan beberapa penelitian menunjukkan bahwa guru Penjaskes memiliki kompetensi profesional yang terbatas (Komisi

commit to user

IPTek Or, 1998). Temuan tersebut sama dengan temuan peneliti yang dikumpulkan dari kegiatan observasi dan diskusi mendalam (debt interview) dengan guru-guru Penjaskes di Ambon, Gorontalo, Pekanbaru dan Yogyakarta pada kurun waktu Nopember s/d Desember 2004 (Sriundy, 2004). Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa yang berubah hanya terminologinya sedangkan komponen utama pendidikan lainnya masih sama seperti pembelajaran olahraga.

Supaya mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang arah pembelajaran gerak dasar jalan dan lari, maka sebaiknya para guru. Untuk melaksanakan aktivitas pembelajaran pada masing-masing ketunaan beberapa hal kiranya dipertimbangkan dan disiapkan oleh para guru pendidikan jasmani. Pertimbangan utama adalah terletak pada keadaan atau kondisi siswa kita.

Beberapa pertimbangan dalam mengorganisir pembelajaran nomor-nomor lari antara lain adalah.

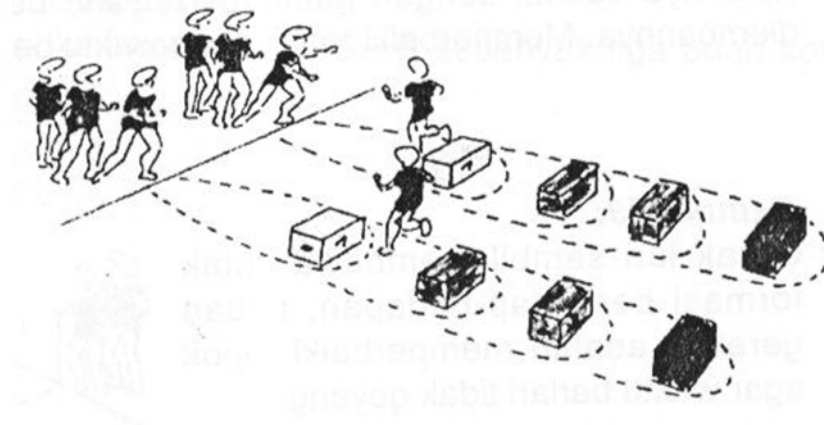
1. Kenali betul kondisi siswa kita secara umum maupun secara individual.
2. Pilih materi pembelajaran yang akan kita berikan sesuai dengan keadaan dan kemampuan fisik maupun psikis siswa.
3. Pilih dan siapkan alat-alat bantu yang akan digunakan yang memenuhi unsur-unsur keamanan dan keselamatan siswa.
4. Jumlah alat bantu yang memadai (tidak berlebihan dan kekurangan).
5. Periksa dan siapkan lapangan yang akan digunakan agar aman bagi pemakai maupun orang lain.
6. Atur dan gunakan formasi yang aman bagi siswa namun dapat mengoptimalkan aktivitas siswa saat melakukan tugasnya.
7. Berikan kesempatan sebanyak mungkin kepada siswa untuk melakukan aktivitas .

8. Beri kesempatan pada mereka untuk melakukan inovasi gerak sehingga mereka bisa merasakan dan menemukan sendiri konsep-konsep gerak yang efisien dan efektif.
9. Lakukanlah bimbingan dan pengawasan yang terus menerus untuk menjaga keselamatan siswa kita.

Benda-benda bekas seperti kardus dan sejenisnya bisa digunakan untuk melakukan aktivitas pembelajaran gerak lari. Formasi yang diinginkan sangat mungkin kita tata karena alat bantu tersebut mudah untuk dipindah-pindah serta ukurannya relatif sama. Pada gambar selanjutnya diperlihatkan berbagai formasi untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar jalan dan lari. Jaraknya bisa diatur sedemikian rupa dan disesuaikan dengan kondisi, kemampuan fisik, keterampilan maupun jenis kelamin siswa.

GERAK DASAR LARI

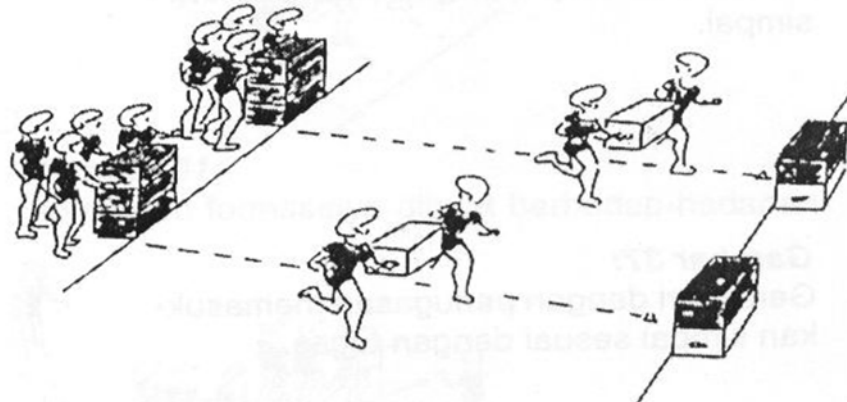
LARI LEWAT BOX, BERGANTIAN



Gambar 1 Gerak Dasar Lari

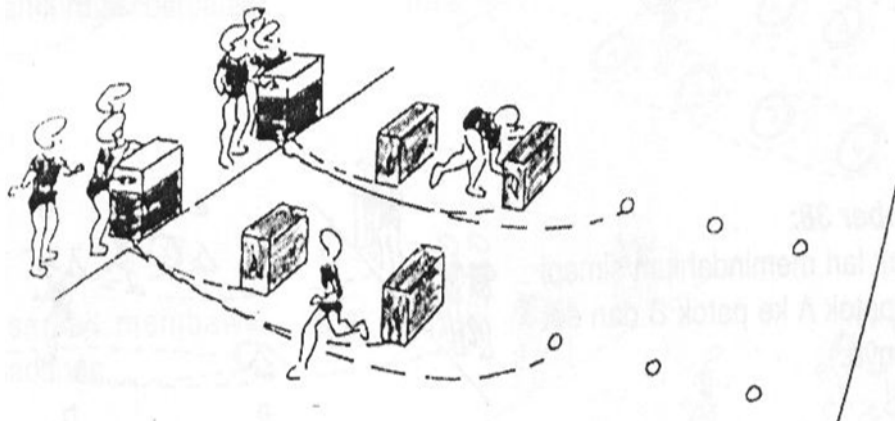
(Buku sumber : Djumidar ; 2006 : 5.13)

MEMINDAHKAN BOX BERPASANGAN.



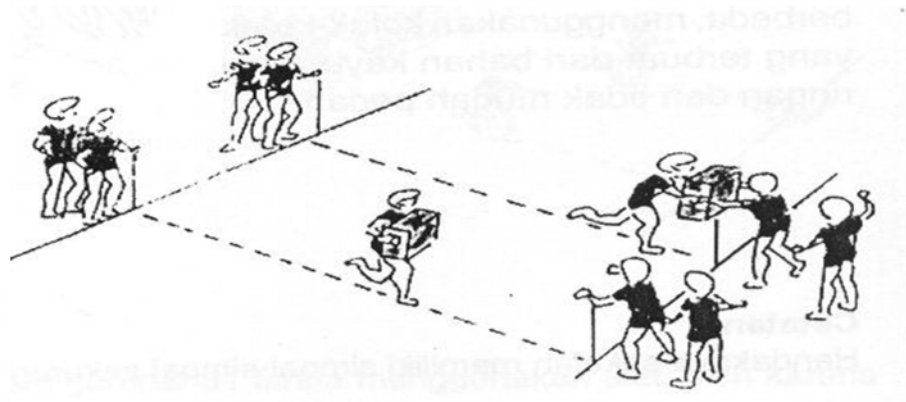
(Buku Sumber : Djumidar ; 2006 : 5.14)

MEMINDAHKAN BOX SECARA BERTAHAP.



(Buku Sumber : Djumidar ; 2006 : 5.15)

LARI BERRANTING MEMINDAHKAN BOX.



(Buku Sumber : Djumidar ; 2006 : 5.16)

b. Hakikat Pembelajaran

Selama ini ada kesan bahwa pembelajaran nomor jalan dan dalam atletik hanya merupakan seperangkat teknik dasar yang membosankan, monoton dan tak bervariasi. Unsur keriangsan dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar.

1) Pembelajaran jalan dan lari berorientasi bermain

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

Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar nomor jalan dan lari agar dapat diterima dan diperhatikan secara antusias oleh siswa dalam mengikutinya. Permainan jalan dan lari dalam atletik tidak berarti menghilangkan

unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik.

Akan tetapi permainan jalan dan lari dalam atletik berisikan seperangkat gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan jalan dan lari dalam atletik yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar. Kegiatannya didominasi oleh pendekatan eksplorasi dalam suasana kegembiraan dan diperkuat oleh pemenuhan dorongan berkompetisi sesuai dengan tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut perkembangan kognitif, emosional maupun perkembangan gerakannya.

2) Nilai yang terkandung dalam pembelajaran jalan dan lari.

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

Nilai-nilai yang terkandung tersebut seperti dikemukakan Hans Katzenbognner/Michael Medler. (1996)., adalah:

1. Pengembangan dimensi bermain
2. Pengembangan dimensi variasi gerakan
3. Pengembangan dimensi irama atletik
4. Pengembangan dimensi kompetisi
5. Pengembangan pengalaman

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

1. Menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan
2. Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek.

3. Memberikan kesempatan untuk unjuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

Para ahli pendidikan jasmani telah menelusuri dan menyimpulkan bahwa pada dasarnya aktivitas fisik dalam konteks pendidikan jasmani, kaya akan nilai-nilai kompetisi. Sehingga di antara mereka telah sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu media yang paling ampuh untuk mengarahkan anak dalam menginternalisasi budaya bersaing. Demikian pula dalam pembelajaran nomor jalan dan lari dalam atletik dimana setiap individu akan berhadapan dengan individu lain atau bahkan dengan dirinya sendiri. Karenanya kompetisi dalam arti yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak. Atletik yang berorientasi pada hasil, akan memungkinkan anak menjadi bosan dan kurang kreatif dalam menerima pengalaman gerak. Padahal dengan berorientasi pada pengalaman gerak yang seluas-luasnya akan memberikan kepuasan tersendiri pada diri si anak.

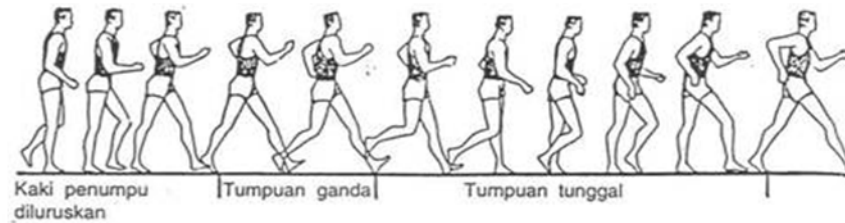
Pembelajaran jalan dan lari yang penuh dengan suasana keriang dan kegembiraan bermain yang mempesona dengan berbagai macam variasi gerak, memungkinkan anak untuk menikmati seperti layaknya pada permainan olahraga lain. Namun substansi pokok jalan dan lari tetap terkandung di dalamnya, sehingga unsur variasi, irama, pengalaman atletik serta pengalaman kompetisi tetap terpelihara. Tujuan dan manfaat implementasi pembelajaran jalan dan lari.

c. Prinsip-prinsip Pembelajaran.

Supaya mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang arah pembelajaran gerak dasar jalan dan lari, maka sebaiknya para guru mengetahui dulu rangkaian gerak jalan dan lari itu secara utuh seperti diperlihatkan pada gambar 1, 2 dan 3. Hal tersebut perlu dilakukan agar guru penjas dalam memberikan aktivitas pembelajaran berbagai

commit to user

bentuk gerak dasar jalan dan lari yang tidak terputus dengan tuntutan teknis maupun mekanika gerak.

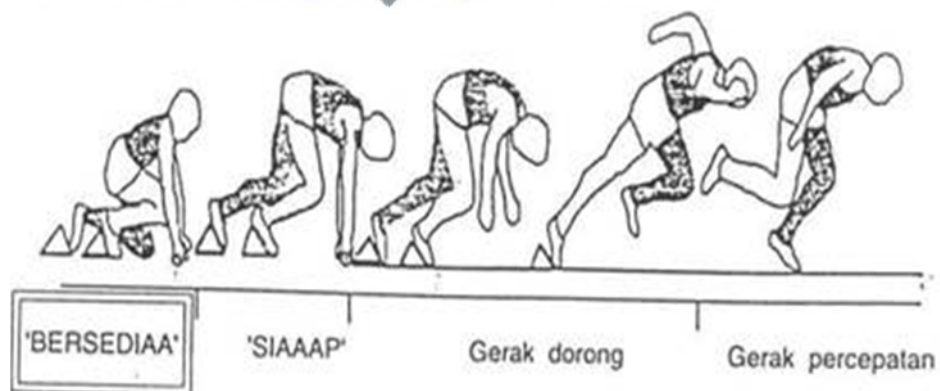


Gambar 1 : Rangkaian Gerak Jalan Cepat

(Buku sumber : Hans Katzenbogner/Michael Medles ;1996),

Berjalan adalah bergerak maju dengan melangkahkan kaki yang dilakukan sedemikian rupa, dimana salah satu kaki selalu berhubungan/kontak dengan tanah.

Pada gambar 2 dan 3 diperlihatkan rangkaian gerak start jongkok dan rangkaian gerak lari sprint.



Gambar 2 : Rangkaian Gerak Start Jongkok

(Buku sumber : Hans Katzenbogner/Michael Medles ;1996



Gambar 3 : Rangkaian Gerak Lari (Sprint)

(Buku sumber : Hans, Katzenbogner/Michael Medles ;1996),

Aktivitas gerak dasar jalan dan lari pada dasarnya hampir sama, yaitu didominasi oleh gerak melangkahkan kedua kaki diimbangi oleh gerak ayunan lengan yang harmonis. Jalan dan lari termasuk pada katagori keterampilan gerak siklis. Tujuan dari jalan dan lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (tanpa rintangan atau melewati rintangan) secepat mungkin. Gerak dominan yang utama dari gerak lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah: kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis /type lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah panjang langkah x kekerapan langkah.

Langkah kaki terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang.

Sedangkan gerakan kaki mulai tahap menumpu kemudian mendorong (kaki tolak) sedangkan kaki ayun melakukan gerak pemulihan dan gerak ayunan

Kaki tumpu :Mendaratlah pada telapak kaki bagian depan, lurus kedepan. Mata kaki, lutut dan pinggul diluruskan penuh selama tahap mendorong

Kaki ayun :Kaki ditekuk selama masa pemulihan. Lutut angkat ke depan atas pada tahap mengayun

commit to user

Gerakan kaki.

1. Gerak dorong dari kaki belakang
2. Kaki mendarat dimulai dengan tumit
3. Gerakan kaki mendarat bukan melompat

Gerakan lengan : Ayunkan lengan ke depan dan ke belakang, ke depan setinggi bahu, ke belakang lewat panggul.

Sudut sikut sekitar 90 derajat

Gerakan lengan.

1. Bahu rilex, sikut di ayun pada sudut 90 derajat
2. Ayunan gerak lengan yang wajar.

Gerakan pinggang

1. Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul
2. Sendi panggul yang fleksibel

Secara umum gerak dasar dominan lari meliputi : start, gerak lari dan finish. Start pada lari sprint harus dilakukan dengan start jongkok, sedangkan untuk lari jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri. Aba-aba start pada lari sprint ada tiga yaitu “Bersedia-Siap-Ya (tembak pistol)”. Sedangkan pada lari jarak menengah dan jauh hanya dua yaitu “Bersedia dan Ya”.

Tujuan start pada lari sprint adalah meninggalkan start blok secepat mungkin. Karena jarak larinya pendek dan sepanjang jarak lari menggunakan kecepatan maksimum, maka teknik start menjadi salah satu kunci keberhasilan seorang pelari.

3. Media Pembelajaran

Beberapa pertimbangan untuk pengembangan pembelajaran tersebut antara lain:

Peluang pengembangan alat bantu .

1. Alat bantu yang akan digunakan untuk aktivitas pembelajaran nomor-nomor lari masih terbuka untuk diadakan dan dikembangkan. Pengembangan tersebut bisa dengan memanfaatkan alat-alat bantu sederhana yang ada di sekitar lingkungan sekolah atau dicari dari lingkungan kita sendiri.
 2. Alat-alat bantu itu bisa dibuat dan diproduksi untuk bisa dijual dan dipasok ke sekolah-sekolah umum.
 3. Atau kalau perlu dengan mengadakan alat bantu modern
- Peluang pengembangan bentuk dan aktivitas pembelajaran.

1. Aktivitas pembelajaran masih sangat terbuka untuk dikemas ditata dan dikembangkan sesuai dengan kondisi dan perkembangan psikis maupun fisik siswa kita. Kita bisa mengurangi atau menambah bentuk kegiatan disesuaikan dengan siswa kita.
2. Karena pada dasarnya aktivitas pembelajaran tersebut untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lari bukan semata untuk mencapai prestasi jadi siapapun dia (sebagai siswa) bisa saja melakukan aktivitas tersebut dalam batas-batas keadaan fisik dan psikis mereka.
3. Cari dan pilihlah bentuk dan aktivitas kegiatan pembelajaran gerak dasar nomor lari yang sesuai dengan kelainan yang dimiliki oleh siswa kita, agar hasilnya bisa optimal.

4. Bermain

Teori-teori tentang upaya meningkatkan kebugaran tubuh telah banyak dikemukakan oleh para pakar. Dalam hubungannya dengan penelitian ini, penulis mencoba menggunakan model pembelajaran beraktivitas jasmani sambil bermain. Aktivitas ini merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini

commit to user

sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

Dikemukakan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan variabel bebas (*independent variable*), sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa sebagai variabel terikat (*dependent variable*).

5. Pendekatan Pembelajaran dengan Model Bermain

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya majinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

B. Kerangka Berpikir

Permainan adalah bagian dari studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak sekali kegiatan. Seperti hanya kegiatan-kegiatan pendidikan jasmani pada umumnya, permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Permainan mempersiapkan anak untuk siap melakukan kegiatan olahraga lainnya seperti atletik, bela diri, renang, dan senam. Permainan

mempunyai hubungan yang erat sekali dengan kegiatan olahraga yang lain dalam mengembangkan manusia seutuhnya.

Peneliti memfokuskan pada penerapan model belajar bermain memindahkan benda untuk meningkatkan lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada peningkatan hasil pembelajaran siswa terhadap metode yang dikembangkan peneliti terapkan dalam ketrampilan siswa, sikap siswa, antusias siswa, pembelajaran yang menyenangkan, dan keaktifan siswa dalam melaksanakan pembelajaran sehingga tercapai tujuan.

Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan pembelajaran dapat berhasil sesuai dengan tujuan pembelajaran yang direncanakan. Lari termasuk pada katagori keterampilan gerak siklis. Tujuan dari jalan dan lari adalah menempuh suatu jarak tertentu tanpa rintangan atau melewati rintangan secepat mungkin.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan waktu penelitian.

1. Tempat penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan dari bulan April sampai dengan bulan Juli 2012. Adapun jadwal pelaksanaan sebagai berikut :

Tabel 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. Pemulisan Laporan			V	V	
	b. Ujian Skripsi					V

3. Siklus PTK

Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan dalam dua siklus untuk melihat peningkatan hasil pembelajaran Lari cepat dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda

B. Subyek Penelitian

Subyek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012. Dari jumlah 32 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 17 siswa putri.

C. Data dan Sumber Data

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang pendekatan bermain memindahkan benda dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012.
2. Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011 / 2012

D. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari : tes dan observasi

1. Tes : dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pembelajaran siswa dalam lari cepat yang dilakukan siswa.

2. Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran pada penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari cepat pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal.

Sedangkan alat pengumpul data yang digunakan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain lomba memindahkan benda	Tes Praktik	Tes ketrampilan gerak
2	Siswa	Kemampuan melakukan gerakan rangkaian macam-macam kegiatan bermain	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

E. Uji Validitas Data

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrument yang dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu :

1. Satuan Acara Pembelajaran

Dengan kompetensi dasar Mempraktekan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran Memiliki kemampuan melalui ketrampilan lari cepat melalui permainan memindahkan benda dapat melakukan ketrampilan permainan dengan ring atau kardus

2. Perangkat Pembelajaran berupa lembar pengamatan siswa berupa ceklist, lembar evaluasi, dan lembar pendapat siswa tentang pembelajaran pembelajaran lari cepat
3. Daftar kehadiran siswa dan Daftar nilai siswa yang diurutkan

F. Analisa Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran gerak dasar lari cepat .

1. Hasil ketrampilan gerak dasar lari cepat : dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran gerak dasar lari cepat. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
2. Kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar lari cepat dengan menganalisa rangkaian gerak dasar lari cepat . Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja pembelajaran lari cepat dengan pendekatan bermain lomba memindahkan benda. Menurut Iskandar, (2009:131) yang menyatakan bahwa, “ Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran “.

G. Indikator Kinerja Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa pada materi atletik dengan materi lari cepat melalui penerapan model bermain lomba memindahkan benda siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, pada Tahun Pelajaran 2011/2012. Adapun setiap tindakan upaya untuk pencapaian tujuan tersebut

dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yaitu : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus.

Prosentase indicator pencapaian keberhasilan penelitian pada table berikut ini

Table 3. Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Persentase Siswa Yang Ditargetkan	Cara mengukur
Minat Bergerak Siswa	80 %	Diamati saat pembelajaran dan dihitung dari jumlah siswa yang memfokuskan perhatiannya kepada pembelajaran
Keaktifan siswa dalam melakukan gerakan lari cepat, melalui pendekatan bermain lomba memindahkan benda	80 %	Diamati saat pembelajaran dan dihitung dari jumlah siswa yang menampilkan keaktifan dalam melakukan gerakan
Hasil belajar lari cepat	80 %	Diamati saat guru memberikan materi lari cepat penerapan model bermain memindahkan benda

Pada siklus 2 perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus 1 sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan terhadap pelaksanaan, observasi, dan

interpretasi, serta analisis, dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

H. Prosedur Penelitian

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

Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK secara prosedurnya adalah dilaksanakan secara parsitipatif atau kolaborasi (guru, dosen dengan tim lainnya) bekerja sama, mulai dari tahapan orientasi dilanjutkan penyusunan rencana tindakan dilanjutkan pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama. Diskusi yang bersifat analitik yang kemudian dilanjutkan pada langkah reflektif-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, atau penyempurnaan pada siklus kedua dan seterusnya.

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

1. Mengidentifikasi permasalahan umum;
2. Mengadakan pengecekan dilapangan;
3. Membuat perencanaan umum;
4. Mengembangkan tindakan pertama;
5. Mengobservasi, mengamati, mendiskusikan tindakan pertama;

commit to user

6. Refleksi-evaluatif, dan merevisi atau memodifikasi untuk perbaikan dan peningkatan pada siklus ke dua dan seterusnya;

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

1. Tahap persiapan survai awal.

Kegiatan yang dilakukan dalam survai ini oleh peneliti adalah mengobservasi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian;

2. Tahap seleksi informan, menyiapkan instrument dan alat ;

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi :

- a. Menentukan subyek penelitian;
- b. Menyiapkan alat instrument penelitian dan evaluasi

3. Tahap pengumpulan data dan treatment

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data tentang :

- a. Hasil belajar lari cepat melalui penerapan model bermain
- b. Kepuasan siswa terhadap pembelajaran lari cepat
- c. Ketepatan rencana pelaksanaan pembelajaran;
- d. Alat bantu pembelajaran;
- e. Pelaksanaan pembelajaran;
- f. Semangat dan keaktifan siswa;

4. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis yang digunakan peneliti adalah deskripsi kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian diskripsi tentang perkembangan proses pembelajaran, yaitu partisipasi siswa dalam pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain.

5. Tahap penyusunan laporan

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

BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Sebelum proses penelitian dilaksanakan, kegiatan survai awal dilakukan untuk mengetahui keadaan yang ada dilapangan. Berikut hasil survai awal yang dilakukan oleh peneliti antara lain :

1. Dilihat dari hasil pembelajaran atletik pada siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, khususnya kemampuan lari cepat yang menitikberatkan pada kelincahan, dan kecepatan dalam proses pembelajaran lari cepat memiliki kategori kurang berhasil, hanya nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada kondisi awal siswa sebesar 67,90 sedangkan KKM yang ditetapkan adalah 70,00.
2. Kurangnya sarana yang memadai dalam pembelajaran lari seperti block start dan lapangan yang digunakan untuk pembelajaran lari.
3. Metode pembelajaran yang dilakukan guru monoton sehingga minat siswa terhadap pembelajaran lari rendah. Guru hanya menjelaskan bagaimana teknik lari dan cara berlari yang benar, sehingga siswa merasa bosan dan jenuh dalam mengikuti pembelajaran lari yang diberikan oleh guru.
4. Pemahaman siswa terhadap pembelajaran lari sedikit, karena waktu yang disediakan dalam pembelajaran lari sedikit.
5. Kurangnya penguasaan materi oleh guru dalam penerapan teknik-teknik lari yang benar, dan banyak siswa yang malas melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena siswa memandang bahwa lari adalah kegiatan yang melelahkan dan biasa saja.
6. Kurangnya modifikasi metode pembelajaran lari yang dilakukan oleh guru.
7. Kurangnya pengembangan media pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti.

Dengan kondisi awal tersebut di atas, maka peneliti melakukan penelitian terhadap materi pembelajaran lari dengan penerapan model bermain lomba

memindahkan benda untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal, Tahun Pelajaran 2011/2012.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

Dalam penelitian ini, pembelajaran materi lari cepat dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 memiliki sistematika yang secara umum terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu persiapan peneliti sebelum pembelajaran, kemudian kegiatan pendahuluan yang mencakup berdoa, presensi, apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa, dan pemanasan. Dilanjutkan kegiatan inti mencakup inti 1, inti 2, dan inti 3. Yang terakhir adalah kegiatan penutup yang mencakup pendinginan, refleksi, evaluasi, apersepsi, serta tindak lanjut, dan yang terakhir siswa diberi tugas untuk pembelajaran yang akan datang kemudian dilanjutkan berdoa' a dan siswa dibubarkan.

Materi lari cepat dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda disampaikan/dijelaskan oleh peneliti sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat, siswa mendengarkan, memahami, dan kemudian mempraktekkan. Pemberian materi dilakukan oleh peneliti, dimana guru bertugas sebagai pengamat pembelajaran, dan dibantu oleh guru kolaborator. Data observasi digunakan sebagai evaluasi kegiatan belajar mengajar yang telah dilaksanakan. Kekurangan di siklus pertama akan lebih dicermati untuk perbaikan di siklus berikutnya (siklus 2).

1. Deskripsi Data

Berikut merupakan deskripsi data yang diperoleh dari hasil tes lari cepat dan nilai hasil belajar dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda yang diterapkan pada pembelajaran siklus 1 dan siklus 2 :

commit to user

a. Deskripsi Data Kondisi Awal Hasil belajar Lari Cepat

Kondisi awal hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 diketahui melalui observasi dan tes awal. Observasi dan tes awal tersebut bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan hasil belajar lari cepat dari kondisi awal, siklus 1, hingga siklus 2.

Berikut deskripsi data kondisi awal hasil belajar siswa terkait kemampuan lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 :

Tabel 4 Kondisi Awal Hasil Belajar Lari cepat Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012

No	Nama	Hasil Belajar Lari Cepat	Nilai Ketuntasan Minimal
1	Robi Fatkhurozi	66	70
2	M.Jauhari Irhaz	75	
3	Arifiatun Ida	77	
4	Dinda Irfatul Imanah	74	
5	Dini Aprilia	56	
6	Desi Fatmawati	75	
7	Irfan Maulana	77	
8	Ibnu Arif Mufaza	60	
9	Zainuddin	78	
10	Lailatul Zahra	59	
11	Manarul Hidayat	65	
12	M. Sofi Fuadi	<i>commit 56 user</i>	

No	Nama	Hasil Belajar Lari Cepat	Nilai Ketuntasan Minimal
13	Mega Yulianti	74	70
14	M. Zulfa Mustofa	75	
15	Nisfi Lailatul Hasanah	66	
16	Nisa Fauziah	78	
17	Putri Faiqoh	74	
18	Merlin Rosalinda	75	
19	Reza Nuzul S	75	
20	Ferina Falda	77	
21	Anugerah Pratama	62	
22	Umi Hanifah	60	
23	Fiqih Maulana	54	
24	Farhati	75	
25	Nur Aidi	75	
26	Syarif Maulidin	55	
27	Rifqi Maulina	60	
28	Rifal Rifananda	56	
29	Tutfatul	75	
30	Andi Dwi Cahyadi	55	
31	Febri Rizqi	63	
32	Novita Salsabila	71	
Rata-rata		67,90	
Prosentase yang tuntas		53,13	
Prosentase yang belum tuntas		46,87	

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan awal hasil belajar lari cepat pada siswa Kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 adalah 67,90. Sedangkan nilai ketuntasan belajar minimal yang telah ditentukan untuk pembelajaran lari cepat adalah 70.00.

Berdasarkan diskripsi data awal tersebut, dapat diketahui bahwa kemampuan hasil belajar lari cepat Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 tergolong dalam kriteria keberhasilan yang kurang, dikarenakan 53,13% dari jumlah keseluruhan (32 siswa) mendapat nilai di atas KKM (70,00). Olehkarena itu, peneliti menyusun tindakan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar tersebut secara optimal, dengan memodifikasi sarana pembelajaran yaitu melalui penerapan model bermain lomba memindahkan benda. Pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini akan dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

b. Siklus 1

Untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam pembelajaran lari cepat, bentuk modifikasi sarana pembelajaran yang diberikan pada siklus 1 adalah dengan menggunakan penerapan model bermain lomba memindahkan benda dengan modifikasi alat yaitu selang bekas dan kardus. Dimana penerapan tersebut merupakan bentuk pembelajaran yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga meminimalisir kebosanan, dan rasa senang dapat muncul pada peserta didik.

Adapun pelaksanaan pembelajaran siklus 1 dalam penelitian ini terdiri dari 2 (dua) pertemuan, dimana waktu pelaksanaan untuk setiap pertemuannya adalah 1x70 menit.

1) Perencanaan Siklus 1

Kegiatan awal perencanaan adalah melakukan konsultasi dengan Guru Penjas yang merupakan mitra kolaboratif dalam penelitian tindakan kelas kali ini. Kegiatan konsultasi tersebut mencakup penentuan waktu tindakan, kelas yang akan diberikan tindakan, serta perencanaan tindakan yaitu materi pembelajaran dan model, serta teknik penerapan yang digunakan.

Setelah pelaksanaan diskusi, diperoleh kesepakatan bahwa pelaksanaan tindakan siklus 1 diadakan selama dua kali putaran, yaitu putaran I pada hari Rabu, Tanggal 12 Mei 2012, dan putaran II pada hari Rabu, Tanggal 23 Mei 2012. Tahap selanjutnya adalah menentukan kelas yang diberi tindakan, dan diperoleh kesepakatan yaitu kelas V SD Negeri Bandasari Kec. Dukuhturi Kabupaten Tegal. Berikutnya penentuan materi pembelajaran yang akan diberikan dan model, serta teknik penerapan yang akan digunakan. Di dalam penelitian ini, penentuan materi bersumber pada buku referensi dan buku pegangan, yaitu telah dipilih materi yang terkait dengan pembelajaran atletik yaitu lari cepat. Sedangkan untuk pemilihan model penerapan yang disepakati adalah penerapan model bermain lomba memindahkan benda selang bekas dan lomba mengitari kardus. Hal ini disesuaikan dengan latar belakang masalah dalam penelitian, kriteria siswa, serta efektifitas hasil pembelajaran, dan fasilitas yang tersedia.

Kegiatan perencanaan siklus 1 diakhiri dengan penyusunan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) siklus 1, yang memuat rangkaian perencanaan pembelajaran yang akan dilaksanakan pada siklus 1. Persiapan yang terakhir yang dilakukan peneliti bersama guru kolaborator adalah mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses pembelajaran yaitu bubuk kapur, peluit, stop watch, bendera kecil, kardus, selang bekas, serta tempat yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan pembelajaran lari cepat.

2) Pelaksanaan Siklus 1

Sesuai dengan RPP yang telah dibuat, pelaksanaan tindakan Siklus 1 dilaksanakan selama dua kali pertemuan, yakni pertemuan I pada hari Rabu,

commit to user

tanggal 12 Mei 2012 dan pertemuan II pada hari Rabu, Tanggal 23 Mei 2012. Tempat pelaksanaan adalah sisi jalan dekat SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi Kabupaten Tegal. Waktu pelaksanaan yang ditentukan untuk setiap pertemuannya adalah 1 x 70 menit. Pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborator yang bersangkutan, dan sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran.

Pertemuan 1 siklus 1, materi yang akan diberikan adalah pembelajaran lari cepat, dengan penerapan model bermain lomba memindahkan selang bekas. Kegiatan awal pertemuan 1 siklus 1 diawali dengan kegiatan persiapan. Disini peneliti menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta/setting tata letak peralatan. Peneliti membuat garis dengan jarak yang telah ditentukan sebagai jalur/track untuk pelaksanaan pembelajaran lari, dan juga menyiapkan peralatan lainnya yang mendukung agar disusun sedemikian rupa sehingga di tempat masing-masing sesuai dengan materi permainan yang akan diberikan. Peneliti juga menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendahuluan selama 15 menit.

Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan "selamat pagi", dan kemudian berdoa. Setelah itu presensi, siswa berbaris dengan tertib dan disiplin. Dari jumlah siswa sebanyak 32 siswa, seluruh siswa hadir dan dapat mengikuti pembelajaran. Selanjutnya peneliti melakukan apersepsi, guru sedikit memberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan yaitu mengenai pembelajaran lari cepat, dengan penerapan model bermain lomba memindahkan selang bekas. Pada saat apersepsi, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan lari. Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa agar semangat untuk mengikuti proses pembelajaran.

Kegiatan pendahuluan diakhiri dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan permainan "menjala ikan". Proseduralnya adalah : pilih 4 orang siswa untuk menjadi jalanya, siswa yang lain menjadi

ikan. Siswa yang menjadi jala, menjala ikan sebanyak-banyaknya. Setelah mendapat ikan sejumlah 4 anak, anak tersebut menjadi jala. Demikian seterusnya sampai ikan yang ada dalam kolam terjala semua. Permainan dilakukan beberapa kali sampai siswa merasa senang dan termotivasi dan siap untuk mengikuti pembelajaran.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan start jongkok dalam bentuk permainan memindahkan potongan selang. Pertama-tama siswa dibariskan bersaf. Siswa diminta untuk posisi awal jongkok, yaitu kedua tangan diletakkan di belakang garis dan salah satu lutut diturunkan dan didekatkan dengan ujung kaki sehingga nampak segaris dengan jarak satu kepal. Pandangan mata ke arah depan, pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya. Pada saat aba-aba "siap", angkat pinggul lebih tinggi dari kepala, angkat lutut kaki depan hingga membentuk 90° , angkat lutut kaki belakang hingga membentuk sudut 120° . Leher tetap rileks, dan pandangan mengarah ke arah depan. Pada saat aba-aba "ya" ayunkan lengan, tolakkan kaki belakang sekuat tenaga, dan lari. Pertahankan badan condong beberapa saat. Lakukan sambil memindahkan benda dengan jarak 10 m. Sikap lari dalam bentuk permainan memindahkan ring selang bekas. Kemudian siswa dibagi dalam beberapa kelompok kemudian diadakan lomba memindahkan ring selang bekas. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugasnya dialah kelompok yang menang.

Setelah kegiatan itu, dilanjutkan dengan kegiatan peneliti melakukan strategi pelaksanaan dengan menggunakan model peragaan dan penugasan. Peneliti memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari cepat. Siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya. Siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar. Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri. Bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan

untuk memperbaiki target waktu. Bagi siswayang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba lari cepat dengan dilombakan dengan teman sekelasnya. Kemudian peneliti melakukan strategi pelaksanaan dengan menggunakan respirokal/timbal balik. Yaitu peneliti mengatur siswa agar berkelompok. Peneliti membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas lari kepada setiap kelompok. Siswa mempelajari tugas lari dan indikator keberhasilannya. Siswa membagi tugas, siapa yang pertamakali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat. Siswa melaksanakan tugas lari dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak lari sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. Peneliti memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri pada siswa.

Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa. Peneliti bersama-sama siswa bertanya jawab meluruskan pemahaman, memberikan penguatan, dan menyimpulkan inti dari pembelajaran.

Pertemuan 1 siklus 1 diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu pendinginan, refleksi pengalaman belajar siswa yaitu siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya tentang hal-hal yang baru dikerjakannya/ dipelajarinya, kemudian evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan), dan melakukan apersepsi yaitu peneliti memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa baik kelompok dan atau individu. Selanjutnya ditutup dengan kegiatan tindak lanjut yaitu pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya. Yang terakhir siswa diberi tugas untuk pembelajaran yang akan datang kemudian dilanjutkan berdo'a dan siswa dibubarkan.

Pertemuan ke 2 siklus 1, dilakukan serupa dengan pertemuan 1. Namun materi berbeda dengan pertemuan 1, pada pertemuan 2 materi yang

commit to user

akan diberikan adalah pembelajaran lari cepat, dengan penerapan model bermain lari mengitari kardus. Kegiatan awal pertemuan 2 dilakukan serupa dengan pertemuan 1, mulai dari kegiatan persiapan – hingga kegiatan pemanasan. Pada saat presensi, siswa berbaris dengan tertib dan disiplin. Dari jumlah siswa sebanyak 32 siswa, seluruh siswa hadir dan dapat mengikuti pembelajaran.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit dengan permainan lari mengitari kardus secara berkelompok dan dengan sistem perlombaan. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dilakukan perlombaan lari mengitari kardus. Pada saat akan berlomba, menggunakan start. Siswa berlari memindahkan kardus setelah semua kardus dipindahkan dan akan kembali ke garis finish pada saat mendekati garis finish, anak diperintahkan untuk merebakan badannya. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugasnya adalah kelompok yang menang. Teknik lari yang digunakan dalam permainan ini sama hanya dengan permainan memindahkan ring selang bekas pada pertemuan 1.

Setelah kegiatan diatas, dilanjutkan dengan melakukan strategi pelaksanaan dengan menggunakan model peragaan dan penugasan dan strategi pelaksanaan dengan menggunakan respirokal/timbal balik yang secara menyeluruh proseduralnya sama seperti pertemuan 1. Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan tanya jawab dan kegiatan penutup yang juga serupa dengan pertemuan 1.

Pertemuan 2 siklus 1 diakhiri dengan penilaian kepada setiap siswa secara individual (*post-tes siklus 1*). yang dilakukan oleh peneliti bersama guru kolaborator, dengan mengisi form yang telah ditentukan.

3) Observasi dan Interpretasi Siklus 1

Hasil dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, siswa cukup antusias dalam mengikuti setiap pertemuan dalam pembelajaran siklus 1 materi lari cepat dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda

”ring selang bekas” dan permainan lomba memindahkan kardus. Siswa cukup mampu memahami bagaimana cara melakukan permainan tersebut dengan benar, dan melakukan teknik lari dalam permainan tersebut dengan cukup baik. Siswa sudah memiliki minat yang tinggi dalam melaksanakan pembelajaran tersebut. Hal tersebut tampak dari suasana kelas cukup aktif, antusiasme siswa yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran (dari kegiatan awal hingga kegiatan akhir). Siswa juga melaksanakan apa yang diperintahkan oleh peneliti di dalam pembelajaran.

Observasi dan interpretasi tindakan siklus 1 dilakukan selama tindakan siklus 1 berlangsung. Peneliti dan kolaborator melakukan observasi dan interpretasi tindakan siklus 1, adapun pelaksanaan tindakan siklus 1 yakni: (1) Sebelum pembelajaran berlangsung peneliti dan kolaborator bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran. (2) Sebelum tindakan 1 dilaksanakan peneliti dan kolaborator melaksanakan *pre-test* sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil tes awal dengan tes akhir pada siklus 1. (3) Peneliti melakukan proses pembelajaran hasil belajar lari cepat, dalam hal ini peneliti mengacu pada *sintaks* (alur pembelajaran) pada model pembelajaran, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi/unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa. (4) Peneliti mengamati proses pembelajaran pada materi lari cepat dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda ”ring selang bekas” dan permainan memindahkan kardus pada siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kecamatan Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012.

Dimana pada pertemuan ke 1, penerapan model bermain yang diterapkan dalam pembelajaran lari cepat adalah lomba memindahkan benda ”ring selang bekas”. Sedangkan pertemuan ke 2, penerapan model bermain yang diterapkan adalah lomba berlari memindahkan kardus. Dimana untuk

prosedur setiap tahapan dalam pelaksanaan pembelajarannya sama untuk setiap pertemuan.

Setelah memberikan materi peneliti mengadakan tes akhir siklus 1. Peneliti bersama kolaborator melakukan penilaian melalui lembar observasi siswa, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menerima pembelajaran hasil belajar lari cepat melalui penerapan model bermain lomba memindahkan benda "ring selang bekas" dan permainan lomba memindahkan kardus. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, pengisian lembar observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, serta fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

4) Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 1

Berikut deskripsi data peningkatan hasil belajar lari cepat dan kriteria ketuntasan minimal hasil belajar Siklus 1 dengan menggunakan penerapan model bermain lomba memindahkan benda "ring selang bekas" dan permainan memindahkan kardus pada siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012, yang disajikan dalam bentuk tabel :

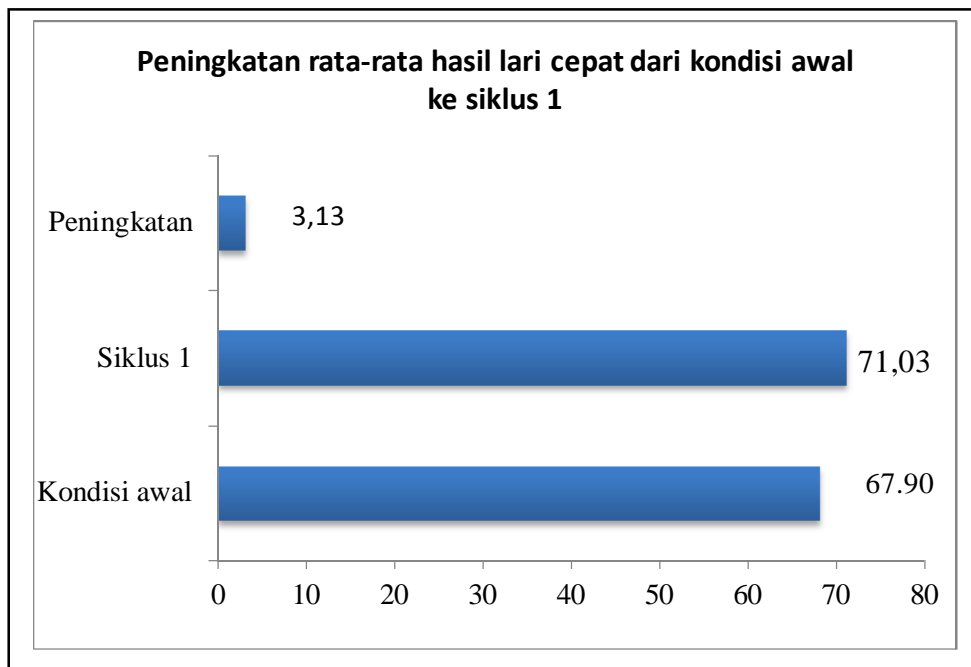
Tabel 5 Peningkatan Hasil belajar Lari cepat dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1

No	Nama	Kondisi Awal (<i>Pre-test</i>)		Kondisi Siklus 1	
		Hasil Belajar Lari cepat	Nilai Ketuntasan Minimal	Hasil Belajar Lari cepat	Nilai Ketuntasan Minimal
2	M.Jauhari Irhaz	75		78	
3	Arifiatun Ida	77		78	
4	Dinda Irfatul I	74		75	
5	Dini Aprilia	56		65	
6	Desi Fatmawati	75		77	
7	Irfan Maulana	77		78	
8	Ibnu Arif M	60		68	
9	Zainuddin	78		80	
10	Lailatul Zahra	59		63	
11	Manarul H	65		66	
12	M. Sofi Fuadi	56		61	
13	Mega Yulianti	74		78	
14	M. Zulfa M	75		78	
15	Nisfi Lailatul H	66		68	
16	Nisa Fauziah	78		78	
17	Putri Faiqoh	74		77	
18	Merlin R	75		79	
19	Reza Nuzul S	75		77	
20	Ferina Falda	77		79	
21	Anugerah P	62		63	
22	Umi Hanifah	60		61	
23	Fiqih Maulana	54		60	

No	Nama	Kondisi Awal (<i>Pre-test</i>)		Kondisi Siklus 1	
		Hasil Belajar Lari cepat	Nilai Ketuntasan Minimal	Hasil Belajar Lari cepat	Nilai Ketuntasan Minimal
24	Farhati	75		80	
25	Nur Aidi	75		75	
26	Syarif Maulidin	55		57	
27	Rifqi Maulina	60		66	
28	Rifal Rifananda	56		60	
29	Tutfatul	75		78	
30	Andi Dwi .C	55		60	
31	Febri Rizqi	63		68	
32	Novita Salsabila	71		74	
Rata-rata		67,90		71,03	
Prosentase yang tuntas		53, 13		53, 13	
Prosentase belum tuntas		46, 87		46, 87	

Berdasarkan data tersebut di atas, menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 1 meningkat sebesar 3,13.

Berikut grafik perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus 1 :



Grafik 1. Peningkatan Rata-rata Hasil belajar lari cepat dari Kondisi Awal ke Siklus 1

Jika dilihat dari jumlah siswa yang memperoleh nilai di atas nilai KKM, setelah diberi pembelajaran dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda “ring selang bekas” dan lari memindahkan kardus pada siklus 1, jumlah siswa yang memiliki nilai di atas KKM masih sama dengan kondisi awal, yaitu 17 siswa (53,13%) dari jumlah total 32 siswa yang mengikuti pembelajaran lari cepat pada siklus 1, memiliki nilai yang berada di atas KKM (70.00). Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar pada siswa dalam pembelajaran lari cepat pada siklus 1, namun belum cukup optimal. Peningkatan tersebut ditandai dengan peningkatan rata-rata hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi,

Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 1 sebesar 3,13.

5) Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 1

Langkah selanjutnya setelah dilakukan observasi adalah melakukan refleksi dari tindakan yang dilakukan. Hambatan – hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses pembelajaran lari cepat yang banyak dialami oleh siswa adalah kesalahan saat melakukan proses pembelajaran diantaranya adalah : (1) terdapat beberapa siswa yang kurang fokus terhadap pembelajaran, (2) Masih banyak siswa yang tidak serius dalam melaksanakan pembelajaran, hal ini terbukti saat pembelajaran, ada beberapa siswa yang masih sering bergurau/tertawa dengan teman lainnya. Hal tersebut mengakibatkan menurunnya konsentrasi mereka dalam melakukan pembelajaran. (3) kerjasama yang kurang antar siswa dalam kelompok pada saat melakukan perlombaan merupakan salah satu kelemahan yang mengakibatkan siswa kurang kompak dalam mengatasi rintangan pada saat permainan berlangsung sehingga memberikan respon yang mengakibatkan hasil pembelajaran kurang maksimal. (4) kelemahan yang muncul tersebut mengakibatkan siswa tidak memiliki daya ledak yang baik sehingga reaksi siswa terhadap lari cepat lambat, hal ini berarti siswa belum dapat melakukan hasil belajar yang diharapkan peneliti maupun guru.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan yang muncul pada siklus 1, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- a) Secara mandiri siswa diminta lebih serius dalam melakukan pembelajaran lari cepat sesuai dengan yang telah diajarkan oleh peneliti, dengan berkonsentrasi terhadap petunjuk yang diberikan oleh peneliti, lebih memiliki kerjasama yang baik antar siswa dalam kelompok, sehingga fokus dan kompak dalam melaksanakan proses pembelajaran.

- b) Peneliti dan kolaborator memberikan *reward* bagi siswa yang dapat melakukan hasil belajar lari cepat secara baik, serta memiliki power/daya ledak di dalam hasil belajarnya.
- c) Peneliti harus lebih banyak mengobservasi secara maksimal kemampuan siswa dan teknik lari siswa agar kualitas hasil pembelajaran dan tujuan pembelajaran yang sesungguhnya dapat tercapai dengan optimal.

Dalam pelaksanaan siklus 1, terdapat kelebihan dan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan dalam siklus 1, yaitu : siswa merasa tertarik dengan pembelajaran lari dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda "ring selang bekas" dan lomba memindahkan kardus. Karena dengan penerapan tersebut, siswa merasa senang mengikuti pembelajaran yang diterapkan dengan pendekatan permainan, karena dengan permainan siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan memiliki minat yang lebih karena siswa mudah melakukan pembelajaran lari cepat yang selama ini dianggap kurang menarik untuk mereka. Situasi kelas pun lebih tertata, sehingga materi yang diberikan terarah dan mudah dipahami dan diaplikasikan bagi siswa dalam pembelajaran.

c. Siklus 2

1) Perencanaan Siklus 2

Seluruh rencana tindakan pada siklus 2, mengacu pada hasil analisis dan refleksi siklus 1 yang termuat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus II. Peneliti dan guru kolaborator yang bersangkutan mendiskusikan perencanaan siklus 2. Konsultasi tersebut meliputi materi yang akan dilaksanakan, yang dalam penelitian ini ada kaitannya dengan permainan yang akan dilakukan dan teknik yang akan diterapkan. Dari hasil refleksi siklus 1, diketahui bahwa beberapa siswa kurang fokus terhadap pembelajaran, siswa tidak serius dalam melaksanakan pembelajaran (ada beberapa siswa yang masih sering bergurau/tertawa dengan teman lainnya), kerjasama yang

kurang antar siswa dalam kelompok pada saat melakukan perlombaan, dan guru kurang memberikan arahan dan mengobservasi siswa dengan maksimal pada saat proses pelaksanaan pembelajaran berlangsung, sehingga efektifitas pembelajaran kurang dapat diperoleh dengan maksimal. Jadi pada siklus 2 ini lebih ditekankan pada hal tersebut supaya permainan yang dilaksanakan lebih bermanfaat di siklus ke 2 ini.

Dengan bantuan penerapan model bermain lomba memindahkan benda di siklus 2, maka untuk meningkatkan motivasi serta hasil belajar lari cepat siswa, peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, menyiapkan siswa untuk belajar, dan juga peneliti lebih terampil dalam menguasai kelas dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap. Peneliti dan kolaborator juga merencanakan dan memberi bimbingan, mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, serta memberi umpan balik, dan reward kepada siswa yang mampu memiliki kemampuan hasil belajar lari cepat dengan baik dan memiliki daya ledak/power yang tinggi dalam melakukan hasil belajar lari cepat.

2) Pelaksanaan Siklus 2

Sesuai dengan RPP pada siklus 2, pembelajaran dilakukan oleh peneliti dan guru kelas yang bersangkutan, dan sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran. Seluruh proses pembelajaran dalam siklus 2 ini adalah penguatan, sebab materi secara dasar telah diberikan pada siklus sebelumnya. Pelaksanaan siklus 2 dilaksanakan 2 kali pertemuan yakni pertemuan 1 pada hari Jum'at, Tanggal 1 Juni 2012, dan pertemuan 2 pada hari Sabtu tanggal 9 Juni 2012. Satu kali pertemuan dilaksanakan selama 1 x 70 menit, di halaman depan jalan dekat sekolah SD Negeri Bandasari Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal.

Pertemuan 1 siklus 2, materi yang akan diberikan adalah pembelajaran lari cepat, dengan penerapan model bermain lomba memindahkan kayu. Kegiatan awal pertemuan 1 siklus 2 diawali dengan kegiatan persiapan. Disini peneliti menyiapkan peralatan/media pembelajaran dan peta/setting tata letak peralatan. Peneliti membuat garis dengan jarak yang telah ditentukan sebagai jalur/track untuk pelaksanaan pembelajaran lari, dan juga menyiapkan peralatan lainnya yang mendukung agar disusun sedemikian rupa sehingga di tempat masing-masing sesuai dengan materi permainan yang akan diberikan. Peneliti juga menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendahuluan selama 10 menit. Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan "selamat pagi", dan kemudian berdoa. Setelah itu presensi, siswa berbaris dengan tertib dan disiplin. Dari jumlah siswa sebanyak 32 siswa, seluruh siswa hadir dan dapat mengikuti pembelajaran.

Selanjutnya peneliti melakukan apersepsi, guru sedikit memberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan yaitu mengenai pembelajaran lari cepat, dengan penerapan model bermain lomba memindahkan kayu. Pada saat apersepsi, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan lari jarak pendek (sprint). Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa agar semangat untuk mengikuti proses pembelajaran. Kegiatan pendahuluan diakhiri dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan permainan "permainan reaksi". Proseduralnya adalah : Siswa dibariskan membuat lingkaran besar sambil berjalan pelan , guru menyebutkan salah satu angka atau benda siswa langsung melakukan perintah guru, jika guru menyebut angka 2 siswa langsung berkelompok mencari pasangan berdua, begitu seterusnya. Jika guru menyebutkan warna bendera yang tertancap siswa langsung berlari mencari dan mendekat bendera sesuai instruksi guru. Permainan dilakukan beberapa kali sampai siswa merasa senang dan termotivasi dan siap untuk mengikuti pembelajaran.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan start jongkok dalam bentuk permainan memindahkan benda. Pertama-tama siswa dibariskan bersaf. Kemudian siswa berlomba memindahkan kayu kecil/kapur sebanyak 3 buah. Siswa memindahkan benda tersebut dengan menggunakan start jongkok. Permainan dilakukan dengan jarak 20 m. Siswa diminta untuk posisi awal jongkok sama dengan yang dijelaskan pada pertemuan siklus 1. Kelompok yang cepat menyelesaikan tugasnya dialah kelompok yang menang.

Setelah kegiatan di atas, dilanjutkan dengan kegiatan melakukan strategi pelaksanaan dengan menggunakan model peragaan dan penugasan. Peneliti memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari cepat. Siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya. Siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar. Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri. Bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu. Bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi kesempatan untuk mencoba lari cepat dengan dilombakan dengan teman sekelasnya.

Peneliti melakukan strategi pelaksanaan dengan menggunakan respirokal/timbal balik. Yaitu peneliti mengatur siswa agar berkelompok. Peneliti membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas lari kepada setiap kelompok. Siswa mempelajari tugas lari dan indikator keberhasilannya. Siswa membagi tugas, siapa yang pertamakali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat. Siswa melaksanakan tugas lari dan berganti peran bilamana pelaku sudah berhasil menampilkan gerak lari sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. Peneliti memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri pada siswa.

Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan tanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui oleh siswa. Peneliti bersama-sama siswa bertanya jawab meluruskan pemahaman, memberikan penguatan, dan menyimpulkan inti dari pembelajaran.

Pertemuan 1 siklus 2 diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu pendinginan, refleksi pengalaman belajar siswa yaitu siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya tentang hal-hal yang baru dikerjakannya/ dipelajarinya, kemudian evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar siswa (pengetahuan, sikap, dan ketrampilan), dan melakukan apersepsi yaitu peneliti memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa baik kelompok dan atau individu. Selanjutnya ditutup dengan kegiatan tindak lanjut yaitu pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya. Yang terakhir siswa diberi tugas untuk pembelajaran yang akan datang kemudian dilanjutkan berdoa' a dan siswa dibubarkan.

Pertemuan ke 2 siklus 2, dilakukan sama halnya dengan pertemuan 1 siklus 2. Namun materi berbeda dengan pertemuan 1, pada pertemuan 2 materi yang akan diberikan adalah pembelajaran lari cepat, dengan penerapan model bermain memindahkan kardus secara berantai. Kegiatan awal pertemuan 2 dilakukan serupa dengan pertemuan 1, mulai dari kegiatan persiapan – hingga kegiatan pemanasan. Pada saat presensi, siswa berbaris dengan tertib dan disiplin. Dari jumlah siswa sebanyak 32 siswa, seluruh siswa hadir dan dapat mengikuti pembelajaran.

Kemudian memasuki kegiatan inti selama 50 menit dengan permainan memindahkan kardus secara berantai. Pertama-tama peneliti melakukan kegiatan yaitu siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dilakukan perlombaan memindahkan kardus secara berantai. Kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugasnya dialah yang menang. Setelah itu, sikap lari dalam bentuk permainan memindahkan kardus secara bertahap. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian dilakukan perlombaan lari

memindahkan kardus secara bertahap. Siswa berlari memindahkan kardus secara bertahap sampai kardus tersebut habis. Siswa yang paling cepat menyelesaikan tugasnya dialah yang menang. Teknik lari yang digunakan dalam permainan ini sama hanya dengan permainan memindahkan kayu pada pertemuan 1 siklus 2.

Setelah kegiatan diatas, dilanjutkan dengan kegiatan peneliti melakukan strategi pelaksanaan dengan menggunakan model peragaan dan penugasan dan strategi pelaksanaan dengan menggunakan respirokal/timbal balik yang secara menyeluruh proseduralnya sama seperti pertemuan 1. Selanjutnya peneliti melakukan kegiatan konfirmasi dan kegiatan penutup yang juga serupa dengan pertemuan 1.

Pertemuan 2 siklus 2 diakhiri dengan penilaian kepada setiap siswa secara individual (*post-tes siklus 2*) yang dilakukan oleh peneliti bersama guru kolaborator, dengan mengisi form yang telah ditentukan.

3) Observasi dan Interpretasi Siklus 2

Observasi dan interpretasi siklus 2 dilakukan selama pembelajaran siklus 2 berlangsung. Peneliti dan kolaborator melakukan observasi dan interpretasi pada siklus 2. Adapun pelaksanaan tindakan pada siklus 2 yakni (1) Sebelum pembelajaran berlangsung peneliti dan kolaborator bersangkutan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) siklus 2 sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran. (2) Peneliti mengamati proses pembelajaran lari cepat dengan lebih fokus dan melakukan observasi lebih luas agar dapat segera membantu siswa yang sedang kesulitan dalam melakukan penerapan model bermain dan menerapkan teknik lari yang benar, ataupun siswa yang memiliki kemampuan yang kurang dan minat yang kurang dalam lomba memindahkan benda kayu dan kardus pada pembelajaran lari cepat. Sehingga tidak ada lagi siswa yang bermain/tidak fokus dalam mengikuti proses pembelajaran. (3) Peneliti melakukan proses pembelajaran

commit to user

hasil belajar lari cepat, dalam hal ini peneliti mengacu pada sintaks (alur pembelajaran) pada model pembelajaran, yakni adanya penjelasan materi, demonstrasi/unjuk kerja contoh, serta pelaksanaan instruksi secara langsung oleh siswa. (4) Peneliti dan kolaborator lebih banyak memberikan arahan/petunjuk kepada siswa dalam mengikuti permainan secara perlombaan, agar kerjasama antar siswa terjalin lebih baik dan penerapan teknik lari dapat secara tepat diterapkan dalam melakukan permainan, karena dengan permainan siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dan memiliki minat yang lebih karena siswa mudah melakukan pembelajaran lari cepat yang dianggap kurang menarik oleh mereka. Sehingga situasi kelas pun lebih tertib dan tertata sehingga materi yang diberikan terarah dan mudah dipahami bagi siswa dalam pembelajaran. Sehingga tujuan penelitian dan hasil pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Peneliti juga mengarahkan siswa agar mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Siswa pun dengan semangat melakukan apa yang diperintahkan guru dan tidak cepat merasa lelah maupun bosan. Siswa sangat antusias dalam pembelajaran yang diterapkan, siswa kelihatan gembira dan hasil pembelajaran lari cepat pun terlihat peningkatan yang sangat baik dan signifikan, karena siswa dapat melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik sehingga pembelajaran dapat tercapai dengan optimal sesuai yang diharapkan oleh guru.

4) Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus 2

Berikut deskripsi data peningkatan hasil belajar lari cepat dan nilai ketuntasan minimal hasil belajar dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda kayu dan kardus pada siswa kelas V SD Negeri Bendasari, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 :

Tabel 6 Peningkatan Hasil belajar Lari cepat dan Nilai Ketuntasan Minimal Siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kab. Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2

No	Nama	Kondisi Siklus 1		Kondisi Siklus 2	
		Hasil belajar Lari cepat	Nilai KKM	Hasil belajar Lari cepat	Nilai KKM
1	Robi Fatkhurozi	68		78	
2	M.Jauhari Irhaz	78		78	
3	Arifiatun Ida	78		73	
4	Dinda Irfatul I	75		82	
5	Dini Aprilia	65		77	
6	Desi Fatmawati	77		82	
7	Irfan Maulana	78		78	
8	Ibnu Arif M	68		73	
9	Zainuddin	80		82	
10	Lailatul Zahra	63		65	
11	Manarul Hidayat	66		73	
12	M. Sofi Fuadi	61		78	
13	Mega Yulianti	78		78	
14	M. Zulfa M	78		80	
15	Nisfi Lailatul H	68		68	
16	Nisa Fauziah	78		82	
17	Putri Faiqoh	77		82	
18	Merlin R	79		82	
19	Reza Nuzul S	77		82	
20	Ferina Falda	79		84	

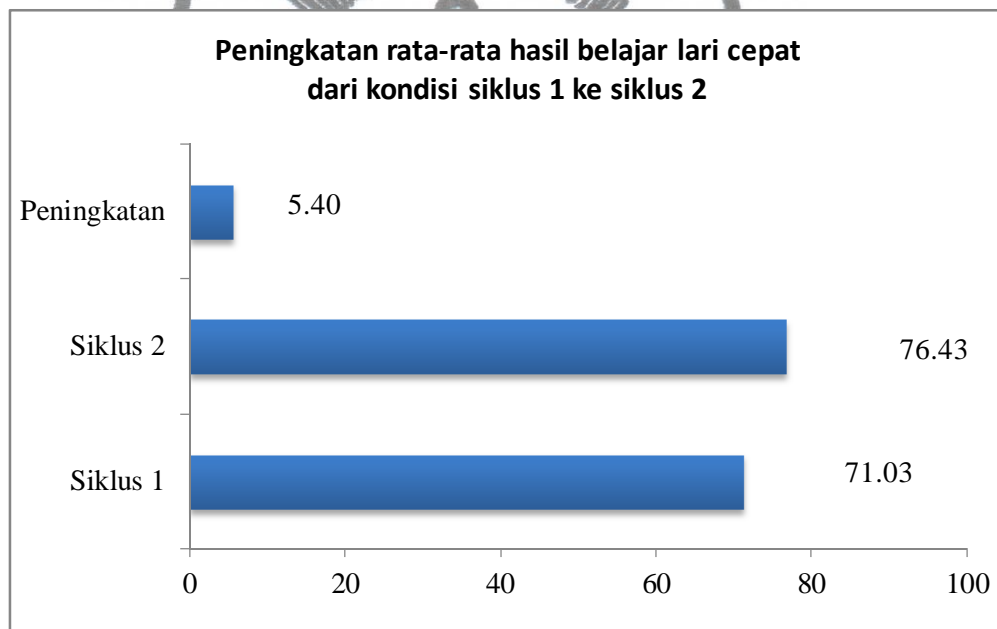
No	Nama	Kondisi Siklus 1		Kondisi Siklus 2	
		Hasil belajar lari cepat	Nilai KKM	Hasil belajar lari cepat	Nilai KKM
21	Anugerah P	63		68	
22	Umi Hanifah	61		73	
23	Fiqih Maulana	60		73	
24	Farhati	80		87	
25	Nur Aidi	75		79	
26	Syarif M	57		73	
27	Rifqi Maulina	66		78	
28	Rifal R	60		77	
29	Tutfatul	78		65	
30	Andi Dwi C	60		68	
31	Febri Rizqi	68		72	
32	Novita S	74		76	
Rata-rata		71,03		76,43	
Prosentase yang tuntas		53,15		84,37	
Prosentase belum tuntas		46,87		15,63	

Berdasarkan tabel 6 tentang data hasil belajar lari cepat dan nilai ketuntasan minimal hasil belajar dari siklus 1 ke siklus 2, menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 naik menjadi 76,43, yang semula siklus 1 hanya 71,03. Peningkatan terjadi sebesar 5,40.

Peningkatan kemampuan lari siswa juga dapat dilihat dari banyaknya siswa yang memiliki nilai di atas KKM, yaitu sebesar 84,37% (27 siswa) dari jumlah keseluruhan 32

Siswa memiliki nilai di atas nilai ketuntasan minimal (70.00). Data hasil pembelajaran tersebut memberikan informasi bahwa, setelah diberi pembelajaran pada siklus 2 dengan penambahan penerapan model bermain lomba memindahkan benda kayu dan kardus, kemampuan lari cepat pada siswa mengalami peningkatan yang signifikan dan cukup optimal.

Di bawah ini disajikan grafik peningkatan rata-rata hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/ 2012 dari siklus 1 ke siklus 2 :



Grafik 2 Peningkatan rata-rata hasil belajar lari cepat dari Siklus 1 ke Siklus 2

Selain itu, maka peningkatan hasil belajar lari cepat siswa dari kondisi awal, siklus 1 & siklus 2 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Peningkatan Hasil Belajar Hasil belajar Lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2

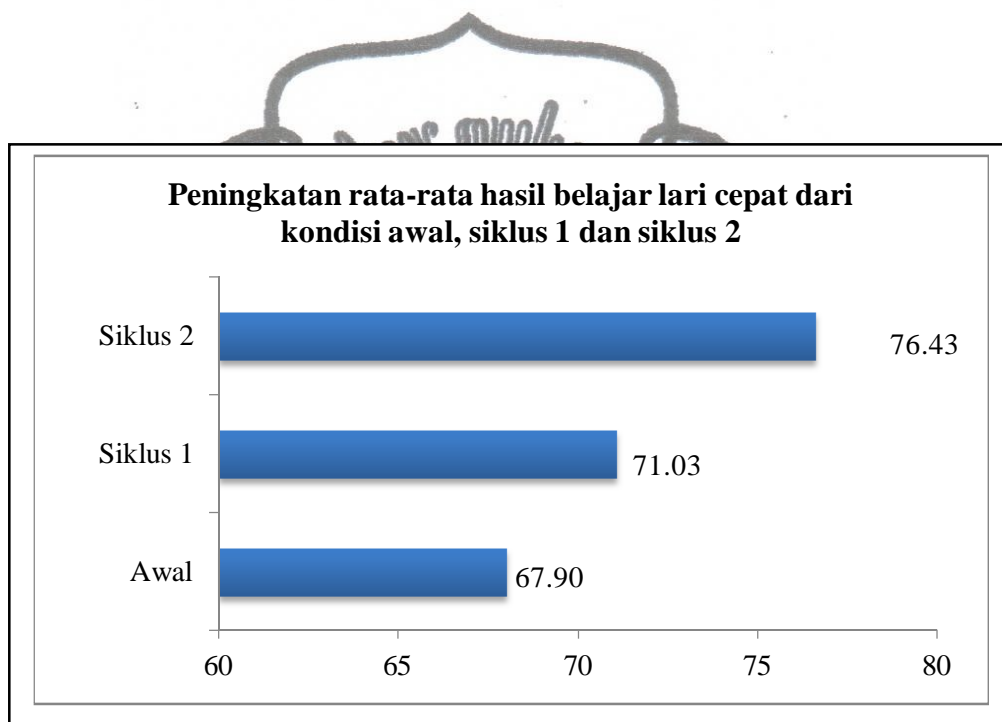
No	Nama	Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 1 & 2			Nilai KKM
		Kondisi Awal	Siklus 1	Siklus 2	
1	Robi Fatkhurozi	66	68	78	
2	M.Jauhari Irhaz	75	78	78	
3	Arifiatun Ida	77	78	73	
4	Dinda Irfatul I	74	75	82	
5	Dini Aprilia	56	65	77	
6	Desi Fatmawati	75	77	82	
7	Irfan Maulana	77	78	78	
8	Ibnu Arif M	60	68	73	
9	Zainuddin	78	80	82	
10	Lailatul Zahra	59	63	65	
11	Manarul Hidayat	65	66	73	
12	M. Sofi Fuadi	56	61	78	
13	Mega Yulianti	74	78	78	
14	M. Zulfa M	75	78	80	
15	Nisfi Lailatul H	66	68	68	
16	Nisa Fauziah	78	78	82	
17	Putri Faiqoh	74	77	82	
18	Merlin Rosalinda	75	79	82	
19	Reza Nuzul S	75	77	82	

No	Nama	Peningkatan dari Kondisi Awal ke Siklus 1 & 2			Nilai KKM
		Kondisi Awal	Siklus 1	Siklus 2	
20	Ferina Falda	77	79	84	
21	Anugerah P	62	63	68	
22	Umi Hanifah	60	61	73	
23	Fiqih Maulana	54	60	73	
24	Farhati	75	80	87	
25	Nur Aidi	75	75	79	
26	Syarif Maulidin	55	57	73	
27	Rifqi Maulina	60	66	78	
28	Rifal Rifananda	56	60	77	
29	Tutfatul	75	78	65	
30	Andi Dwi C	55	60	68	
31	Febri Rizqi	63	68	72	
32	Novita Salsabila	71	74	76	
Rata-rata		67,90	71,03	76,43	
Prosentase yang tuntas		53,13	53,13	84,37	
Prosentase belum tuntas		46,87	46,87	15,63	

Dari tabel 7. mengenai data hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal s/d siklus 1 dan 2, menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar lari cepat siswa. Dimana dari kondisi awal hingga siklus 2 rata - rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 76,43. Peningkatan terjadi sebesar 8,53. Jika dilihat dari jumlah siswa yang memiliki nilai di atas KKM, sebanyak 27 siswa memiliki nilai di atas KKM. Hal ini menunjukkan

bahwa secara general, setelah diberi pembelajaran pada siklus 1 dan 2, hasil belajar lari cepat siswa mengalami peningkatan yaitu sebesar 31,24

Berikut grafik perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2 :



Grafik 3 Peningkatan Rata-rata Hasil belajar Lari cepat dari Kondisi Awal, Siklus 1 & Siklus 2

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan siklus 2 berlangsung, hasil pekerjaan siswa dapat diidentifikasi telah memenuhi target dengan capaian berhasil atau tuntas sesuai dengan target pencapaian yang diharapkan yaitu 84.37% pencapaian siswa memiliki nilai di atas KKM.

Beberapa kelemahan yang membuat kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran siklus 2 pun masih muncul. Adapun kelemahan atau kekurangan dalam pelaksanaan siklus 2 tersebut adalah masih kurangnya penerapan yang optimal pada teknik/cara lari ketika melakukan perlombaan. Siswa masih terfokus untuk memenangkan permainan dan perlombaan, dan kurang memperhatikan inti dari pelaksanaan pembelajaran yang terkandung dalam permainan tersebut, sehingga kurang memperhatikan secara optimal teknik lari yang dilakukan pada saat melakukan perlombaan. Padahal teknik tersebut telah dijelaskan dan diperkuat pada siklus 2.

Adapun kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pada pelaksanaan pembelajaran siklus 2, antara lain :

- a) Sebagian besar siswa telah mampu melatih kecepatan dan kelincahan dalam kemampuan lari mereka.
- b) Siswa tidak malas dan bosan lagi dalam melakukan pembelajaran lari.
- c) Melalui penguatan pembelajaran dengan memodifikasi penerapan model pembelajaran siswa lebih tertarik, termotivasi dan senang melakukan pembelajaran materi lari cepat, sehingga siswa aktif dalam pembelajaran.

5) Analisis dan Refleksi Pembelajaran Siklus 2

Berdasarkan observasi pada siklus 2 tersebut, peneliti dan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- a) Pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2. Jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus 2 telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni 2 kali pertemuan dan dengan melakukan pengambilan data akhir siklus 2, sebab materi yang diberikan merupakan penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan hasil belajar yang bervariasi.
- b) Dari hasil belajar siswa yang diperoleh pada siklus 2, dapat disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas telah memenuhi target dari rencana target yang telah ditentukan. Dan dirasa sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan.
- c) Model pembelajaran dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda kayu dan kardus yang diterapkan oleh peneliti dan guru kolaborator cukup efektif untuk meningkatkan hasil belajar dan minat siswa terhadap lari cepat, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus 2 dapat terlaksana dengan baik.

C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berikut hasil penelitian pelaksanaan tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri Bendasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 :

1) Perbandingan Peningkatan Hasil belajar Lari cepat dari Kondisi Awal ke Siklus 1.

Perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bendasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus 1 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 1

Rata-Rata Kondisi Awal Hasil belajar Lari cepat	Rata-Rata Hasil belajar Lari cepat pada Siklus 1	Peningkatan Hasil belajar Lari cepat
67,90	71.03	3.13

Berdasarkan tabel 8 tersebut diketahui bahwa, rata-rata hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus 1 sebesar 3.13.

2) Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lari cepat dari Siklus 1 ke Siklus 2

Berikut perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari siklus 1 ke siklus 2 :

Tabel 9 Perbandingan Peningkatan Rata-rata Hasil belajar Lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Siklus 1 ke Siklus 2.

Rata-Rata Hasil belajar Lari cepat Siklus 1	Rata-Rata Hasil belajar Lari cepat Siklus 2	Peningkatan Hasil belajar Lari cepat
71.03	76.43	5.40

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa rata-rata hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 meningkat dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 5.40.

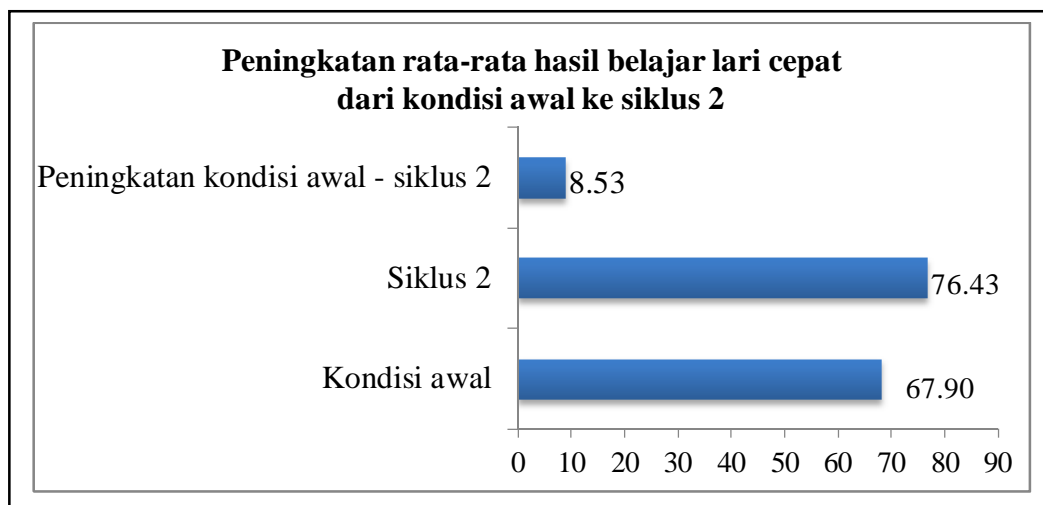
3) Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lari cepat dari Kondisi Awal ke Siklus 2

Berikut perbandingan peningkatan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal ke siklus 2 :

Tabel 10 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari Kondisi Awal ke Siklus 2

Rata-Rata Hasil belajar Lari cepat Kondisi Awal	Rata-Rata Hasil belajar Lari cepat Siklus 2	Peningkatan Hasil belajar Lari cepat
67.90	76.43	8.53

Berikut ini disajikan grafik rekapitulasi peningkatan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Dukuhturi, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 2 :



Grafik 4 Peningkatan Hasil Belajar Lari cepat dari Kondisi Awal ke Siklus 2

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal hingga siklus 2 mengalami peningkatan sebesar 8,53.

D. Pembahasan

Berikut tabel prosentase ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 .

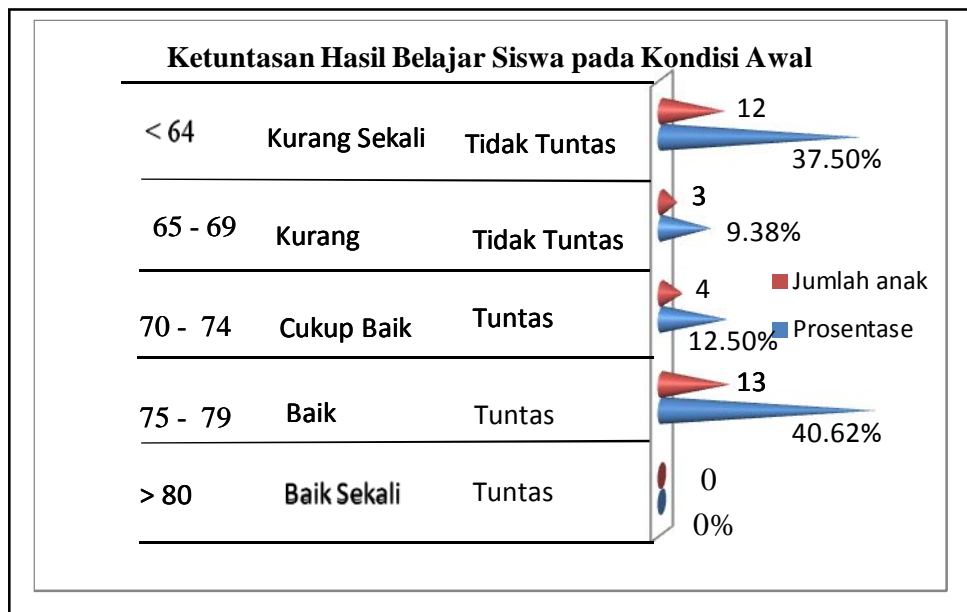
1) Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Kondisi Awal

Tabel 11 Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar siswa kelas V SD
Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun
Pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
75 – 79	Baik	Tuntas	13	40.62%
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	4	12.50%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	3	9,38 %
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	12	37.50%
Jumlah			32	100%

Dari tabel tersebut diketahui bahwa kondisi awal ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan kategori baik (tuntas) sebanyak 13 orang (40.62%), cukup baik (tuntas) sebanyak 4 orang (12.50%), kurang (tidak tuntas) sebanyak 3 orang (9.38%) dan kategori kurang sekali (tidak tuntas) sebanyak 12 orang (37.50%).

Berikut prosentase ketuntasan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat dalam kondisi awal jika dilihat dalam bentuk grafik :



Grafik 5 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Kondisi Awal

2) Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 1

Berikut prosentase ketuntasan hasil belajar siklus 1 siswa kelas V SD Negeri Bendasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012:

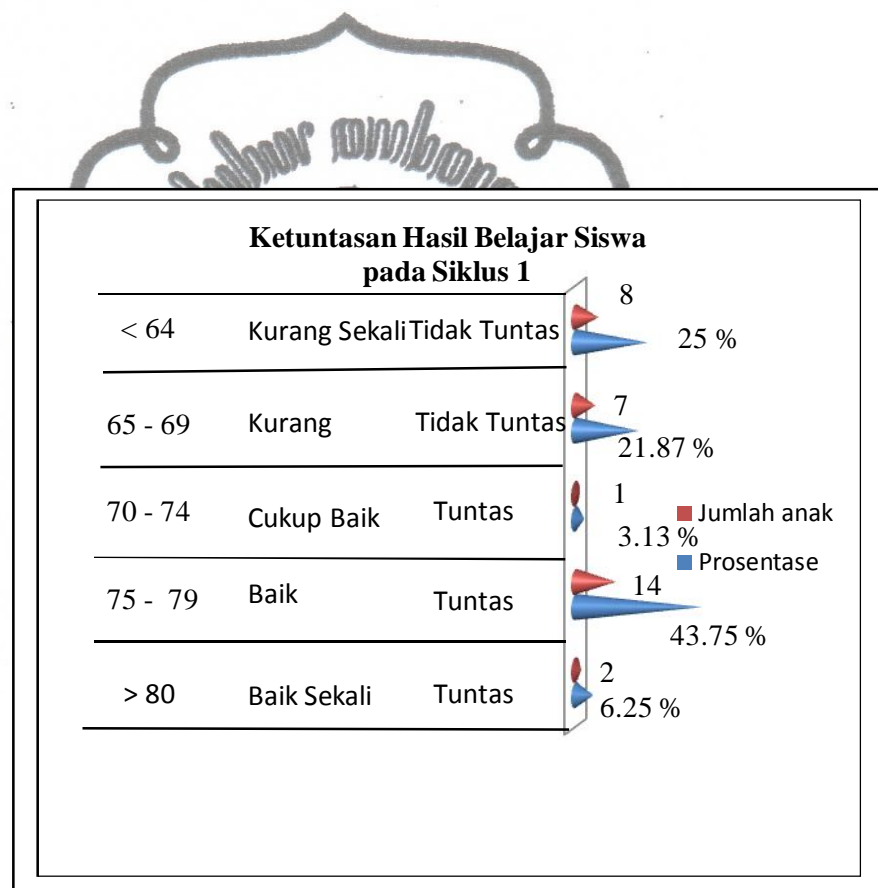
Tabel 12 Ketuntasan Hasil Belajar siswa kelas V SD Negeri Bandasari,
Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/
2012 pada Siklus 1

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	2	6.25%
75 – 79	Baik	Tuntas	14	43.75%
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	1	3.13%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	7	21.87%
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	8	25.00%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada siklus 1 ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan kategori baik sekali

(tuntas) sebanyak 2 orang (6.25%), kategori baik (tuntas) sebanyak 14 orang (43.75%), kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 7 orang (21.87%) dan kategori kurang sekali (tidak tuntas) sebanyak 8 orang (25,00%).

Berikut prosentase ketuntasan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat siklus 1 jika dilihat dalam bentuk grafik :



Grafik 6 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus 1

3) Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar pada Siklus 2

Berikut prosentase ketuntasan hasil belajar pada siklus 2 siswa kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012:

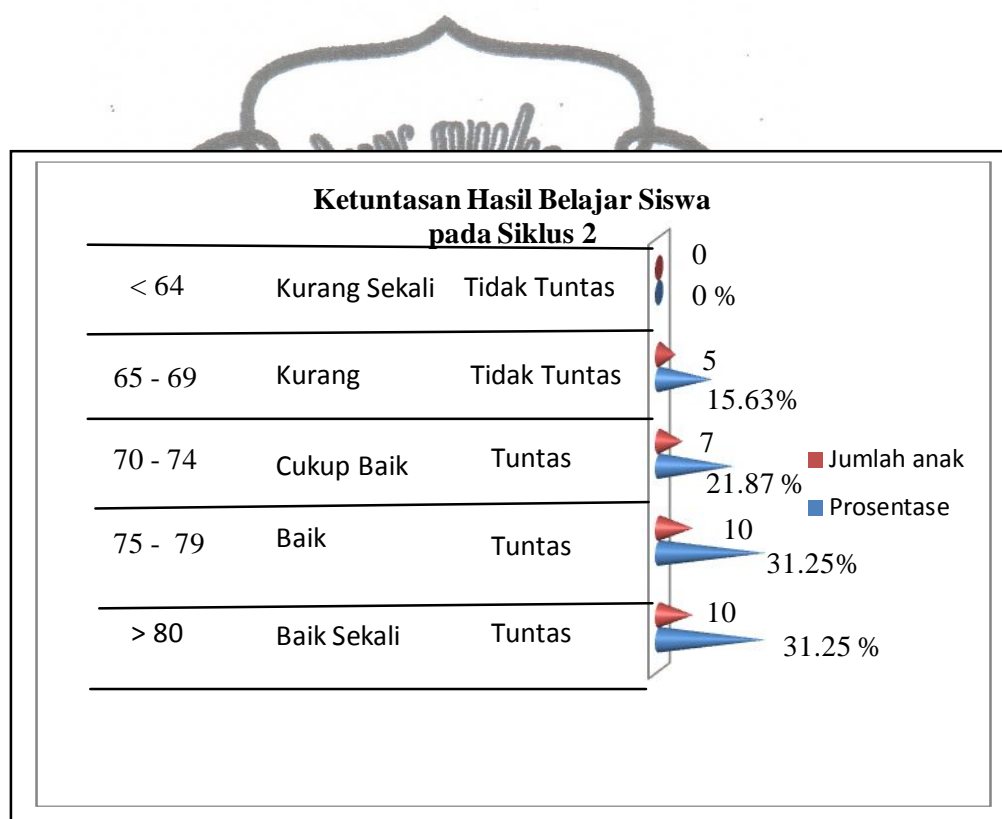
Tabel 13 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari, Kec.Bandasari, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 pada Siklus 2

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
>80	Baik Sekali	Tuntas	10	31.25%
75 – 79	Baik	Tuntas	10	31.25%
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	7	21.87%
65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	5	15.63%
< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Jumlah			30	100%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada siklus 2 ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan kategori baik sekali (tuntas) sebanyak 10 orang (31.25%), baik (tuntas) sebanyak 10 orang (31.25%),

kategori cukup baik (tuntas) sebanyak 7 orang (21.87%), kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 5 orang (15.63%) kategori kurang sekali (tidak tuntas) tidak ada (0%)

Berikut prosentase ketuntasan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat siklus 2 jika dilihat dalam bentuk grafik :



Grafik 7 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus 2

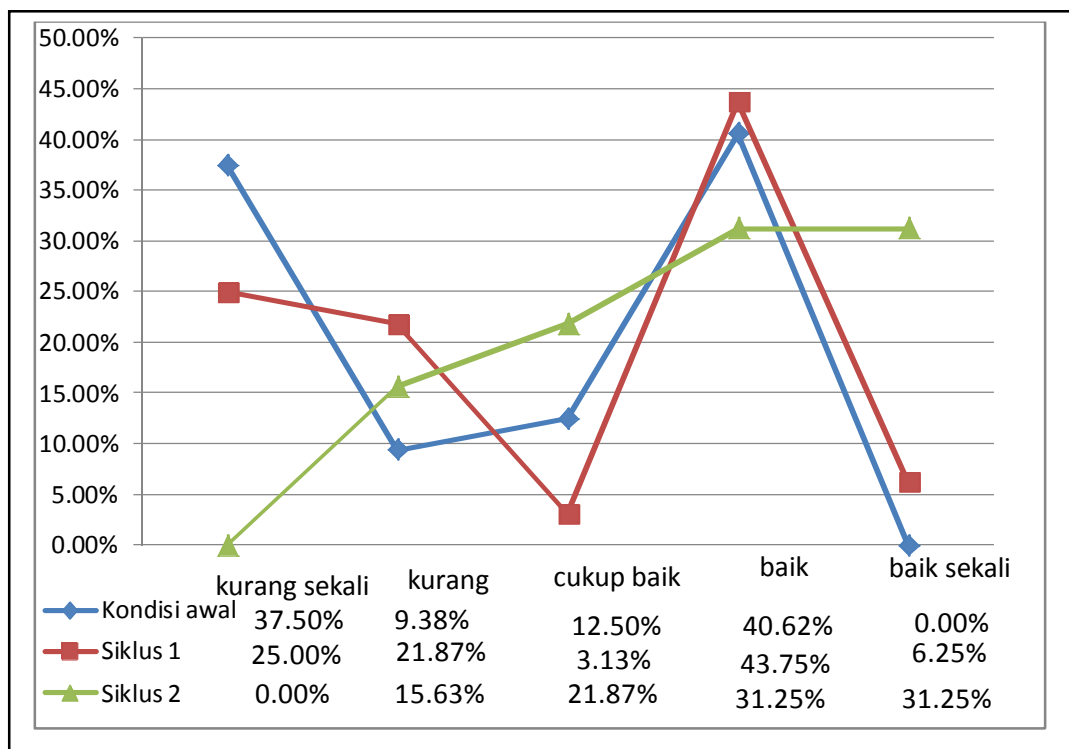
4) Prosentase Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Berikut rekapitulasi ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri Bendasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2 :

Tabel 14 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2

KONDISI	Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
AWAL	>80	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
	75 – 79	Baik	Tuntas	13	40.62%
	70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	4	12.50%
	65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	3	9.38%
	< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	12	37.50%
SIKLUS 1	>80	Baik Sekali	Tuntas	2	6.25%
	75 – 79	Baik	Tuntas	14	43.75%
	70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	1	3.13%
	65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	7	21.87%
	< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	8	25.00%
SIKLUS 2	>80	Baik Sekali	Tuntas	10	31.25%
	75 – 79	Baik	Tuntas	10	31.25%
	70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	7	21.87%
	65 – 69	Kurang	Tidak Tuntas	5	15.63%
	< 64	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%

Berikut prosentase peningkatan ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/ 2012 dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2 jika disajikan dalam bentuk grafik :

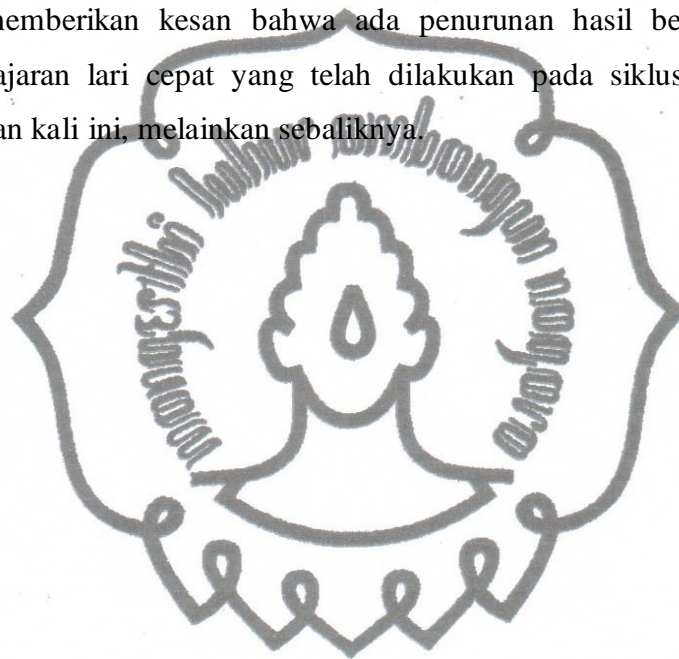


Grafik 8 Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2

Grafik 8 tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas V SD Negeri Bandasari, Kec. Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 memiliki peningkatan dari kondisi awal sampai dengan siklus 2. Peningkatan ketuntasan hasil belajar tersebut sebesar 31.25% untuk

kategori baik sekali (tuntas), peningkatan ketuntasan hasil belajar sebesar 9,37 % untuk kategori cukup baik (tuntas), dan peningkatan ketuntasan hasil belajar sebesar 6,25% untuk kategori kurang (tidak tuntas).

Untuk kategori lainnya mengalami penurunan untuk kategori baik (sebesar 9.37%) dan kategori kurang sekali (sebesar 32.50%). Akan tetapi besarnya penurunan prosentase ketuntasan belajar dalam dua kategori tersebut tidak memberikan kesan bahwa ada penurunan hasil belajar siswa pada pembelajaran lari cepat yang telah dilakukan pada siklus 1 dan 2 dalam penelitian kali ini, melainkan sebaliknya.



BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil dari pembahasan pada bab-bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran lari cepat dengan penerapan model bermain lomba memindahkan benda yaitu ring selang bekas, lari memindahkan kardus, memindahkan kayu, dan memindahkan kardus yang dilakukan pada pembelajaran lari siswa kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2011/2012 dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi lari, meningkatkan minat serta motivasi siswa yang ditunjukkan dengan antusiasme siswa, semangat siswa, keaktifan siswa, dan suasana kelas menjadi lebih menyenangkan, dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat pun meningkat dari kondisi sebelumnya.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata hasil pembelajaran lari cepat siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata hasil pembelajaran lari cepat pada rata-rata kondisi awal (67.90), rata-rata siklus 1 (71.03) dan rata-rata siklus 2 (76.43), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (13 %).

Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lari cepat siswa kelas V SD Negeri Bandasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2011/2012 juga dapat dilihat dari ketentuan nilai ketuntasan minimal/KKM (70.00) adalah Nilai rata-rata kondisi awal siswa hanya 17 siswa dari 32 siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00) atau tuntas sebesar (53.13%). Nilai rata-rata peningkatan hasil pembelajaran dari kondisi awal siswa dengan pembelajaran pada siklus 1 sebanyak 17 siswa dari 32 siswa, atau tuntas sebesar (53.13%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00). Nilai rata-rata pada peningkatan Siklus

commit to user

2 sebanyak 27 siswa dari 32 siswa, atau tuntas sebesar (84.37%) siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00)

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun siswa serta alat/media pembelajaran yang digunakan.

Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/media pembelajaran yang menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Hasil penelitian yang diperoleh ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah pada umumnya dan khususnya di SD Negeri Bendasari Kecamatan Dukuhturi, Kabupaten Tegal. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran atletik dengan materi lari cepat dengan pendekatan model bermain. Pendekatan pembelajaran dengan model bermain ini juga dapat digunakan untuk pembelajaran atletik cabang dan nomor yang lainnya, sebagai variasi dari pembelajaran dan daya tarik terhadap materi pembelajaran sehingga siswa tidak jenuh atau malas dengan pembelajaran atletik.

C. Saran

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

1. Bagi sekolah

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

2. Bagi Guru

Sebaiknya pembelajaran atletik dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan, yaitu permainan yang mengarah pada teknik atau materi yang akan dilaksanakan.

3. Bagi Siswa

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

