

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER  
MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 SEMAYA  
KECAMATAN RANDUDONGKAL  
KABUPATEN PEMALANG**



**SKRIPSI**

**Oleh**

**CHAMIM TAUFIK**

**X4710019**

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

**Juli 2012**

*commit to user*

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Chamim Taufik  
NIM : X4710019  
Jurusan/Program Studi : JPOK/S-1 PPKHB Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul : ” **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 SEMAYA KECAMATAN RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2011-2012** ” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Pemalang, Juli 2012  
Yang membuat pernyataan

Chamim Taufik

*commit to user*

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER  
MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN  
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 SEMAYA  
KECAMATAN RANDUDONGKAL  
KABUPATEN PEMALANG**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

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

**Juli 2012**

*commit to user*

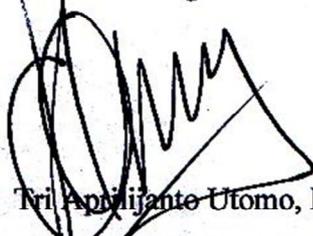
## PERSETUJUAN

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



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I



Drs. Tri Anrijanto Utomo, M.Kes  
NIP. 19640417 199003 1 001

Pembimbing II



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

### PENGESAHAN

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

Hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

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

Sekretaris : Drs. Sugiyoto, M.Pd

Anggota I : Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M.Kes

Anggota II : Dedy Whinata Kardiyanto, S.Or, M.Pd.

Tanda Tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dean



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

NIP. 19660415 199103 1 002

## ABSTRAK

Chamim Taufik. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MELALUI PEMBELAJARAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 02 SEMAYA KECAMATAN RANDUDONGKAL KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2011-2012**. Skripsi, : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan siswa dalam hal penggunaan media bantu pada pembelajaran dengan pendekatan bermain, pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya, Randudongkal-Pemalang tahun pelajaran 2011-2012 dengan memodifikasi media bantu pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya, Randudongkal-Pemalang tahun pelajaran 2011-2012. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya, Randudongkal-Pemalang tahun pelajaran 2011-2012 berjumlah 17 siswa, yang terbagi atas 9 siswa putra dan 8 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerakan lari 60 meter dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan interpretasi, dan analisis dan refleksi.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa melalui penerapan media bantu pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeir 02 Semaya, Randudongkal-Pemalang tahun pelajaran 2011-2012.

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus I dan siklus II. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kemampuan gerakan lari 60 meter dan hasil belajar pada kondisi awal (35,2 %), siklus I (70 %), dan siklus II (88,2 %), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus II sebesar (53 %).

**Kata kunci :** pendekatan bermain dan lari 60 meter.

## MOTTO

” Jalan yang mulus tidak akan melahirkan sopir yang handal  
Langit yang terang tidak akan melahirkan pilot yang gesit  
Laut yang tenang tidak akan melahirkan pelaut yang tangguh  
Maka, jadilah orang yang kuat dan cerdas dalam menghadapi hambatan ”.

” Pada saat sebuah pintu sukses tertutup,  
pintu sukses yang lain akan segera terbuka.  
Maka, janganlah terlampau lama terpaku di depan pintu yang tertutup  
sehingga lupa melihat pintu sukses yang telah terbuka ”.

” Kompromi bukanlah sesuatu untuk mencari kesamaan,  
tetapi untuk menghargai segala perbedaan.  
Kebersamaan bukan didasari oleh sifat yang sama,  
Melainkan dilandasi toleransi terhadap hal yang berbeda ”.

” Jika kita sering bertukar uang satu lembar seribuan,  
masing-masing akan mendapatkan satu lembar seribuan  
Jika kita saling bertukar satu pemikiran,  
Masing-masing akan mendapatkan dua pemikiran ”.

## PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

### **” Bapak dan Ibu ”**

*Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tidak terbatas pula. Semua membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.*

### **” Istri dan Anakku ”**

*Terimakasih karena, senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian dan semangat, dan selalu ada disampingku baik disaat aku tegar berdiri maupun disaat aku jatuh dan terluka.*

### **” Teman-teman PPKHB Angkatan II ”**

*Terimakasih sahabat-sahabatku atas dorongan dan kebersamaannya baik dalam suka maupun duka, semoga sukses tuhan bersama kita ...amin.*

### **” Teman Seprofesi ”**

*Sahabat-sahabat terdekat lingkungan profesi yang selalu memberi motivasi dan membantu dalam setiap hambatan dan kesulitanku. Terimakasih semoga tuhan selalu bersama kita.*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari benar bahwa, penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan dan rintangan, namun berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan dan rintangan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayathillah, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Mulyono, M.M. 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. Tri Aprilijanto, M.Kes. Sebagai Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi.
5. Deddy Whinata K, S.Or, M.Pd. Sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyusun skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Universitas Sebelas Maret Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan kepada penulis.
7. Bapak Untung Subagyo, S.Pd. Kepala Sekolah SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Bapak Jupri, S.Pd. Guru kelas VI SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang sebagai Kolaborator.
9. Siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang sebagai objek penelitian.
10. Dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini

yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.



Pemalang, Juli 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
A. Kajian Teori .....	4
1. Lari 60 meter.....	4
a. Nomor Lari.....	4
b. Pengertian Lari.....	4
c. Tehnik Dasar Lari Jarak Pendek .....	5
d. Tehnik Dasar Start Jongkok.....	7
2. Pembelajaran.....	8
a. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	8

b. Strategi Mengajar Pendidikan Jasmani .....	9
c. Karakter Pendidikan Jasmani .....	9
3. Hakekat Belajar .....	10
a. Hakekat Belajar Gerak .....	10
b. Pengertian Belajar .....	11
c. Ciri Khas Perilaku Belajar .....	12
4. Tinjauan Tentang Permainan .....	13
a. Teori Permainan .....	13
b. Fungsi Permainan .....	14
B. Kerangka Berfikir .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	17
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
B. Subyek Penelitian .....	17
C. Data dan Sumber Data .....	18
D. Pengumpulan Data .....	18
E. Uji Validitas Data .....	18
F. Analisis Data .....	19
G. Prosedur Penelitian .....	20
1. Siklus I .....	21
2. Siklus II .....	29
H. Indikator Capaian Penelitian .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	37
A. Deskripsi Pratindakan .....	37
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	39
1. Siklus I .....	39
2. Siklus II .....	43
C. Antar Siklus .....	46
D. Pembahasan .....	51

<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>53</b>
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Gerakan Start,Lari,Posisi Tubuh saat memasuki finish .....	8
2. Bagan Kerangka Berfikir .....	16
3. Contoh Gerakan Memindahkan Benda .....	25
4. Contoh Gerakan Lari Memindahkan Kardus .....	26
5. Bermain Memindahkan Benda Beregu .....	33
6. Prosentase Ketuntasan Pra Tindakan .....	38
7. Prosentase Ketuntasan Siklus I .....	41
8. Prosentase Ketuntasan Siklus II .....	44
9. Perbandingan Peningkatan dari Pra Tindakan ke Siklus I .....	47
10. Perbandingan Peningkatan dari Siklus I ke Siklus II .....	48
11. Perbandingan Peningkatan dari Pra Tindakan ke Siklus II .....	49
12. Perbandingan Peningkatan Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II .....	50
13. Data Peningkatan Rata-Rata Ketuntasan Pra Tindakan,Siklus I, Siklus II	52

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Tahapan Penelitian Dilaksanakan .....	17
2. Alat Pengumpulan Data .....	18
3. Trianggulasi Data Penguji.....	19
4. Prosentase Target Capaian .....	36
5. Kondisi Awal atau Pra Tindakan .....	37
6. Prosentase Ketuntasan Pra Tindakan .....	38
7. Kondisi Rata-Rata Hasil Belajar Siklus I.....	39
8. Prosentase Ketuntasan Siklus I .....	40
9. Kondisi Hasil Belajar Siklus II .....	43
10. Prosentase Ketuntasan Siklus II.....	44
11. Perbandingan Peningkatan Pra Tindakan Ke Siklus I .....	46
12. Perbandingan Peningkatan Siklus I ke Siklus II.....	48
13. Perbandingan Peningkatan Pra Tindakan ke Siklus II.....	49
14. Data Peningkatan Rata-Rata Ketuntasan Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II	52

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus I.....	57
2. RPP Siklus II.....	66
3. Hasil Belajar Kondisi Pra Tindakan.....	75
4. Hasil Belajar Siklus I.....	76
5. Hasil Belajar Siklus II.....	77
6. Foto-Foto Kegiatan Siklus I.....	78
7. Foto-Foto Kegiatan Siklus II.....	81
8. Surat Keterangan Telah Mengadakan Penelitian.....	84
9. Surat ijin Penelitian.....	85



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai macam keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan, internalisasi nilai-nilai sportivitas, jujur, kerjasama dll.

Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidika jasmani disekolah dapat terbagi menjadi cabang olah raga bola besar besar , cabang olahraga bola kecil kecil, cabang senam dan atletik. Pembelajaran dengan unsur permainan sangat disenangi oleh anak didik, dengan pendekatan bermain diharapkan tujuan pembelajaran akan tercapai.

Sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar, usia 7-13 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan baik itu kognitif, afektif, dan psikomotor mengalami perubahan.

*commit to user*

Model pembelajaran yang akan disajikan, mencoba pembelajaran yang bersifat menyenangkan dan tidak membosankan sehingga sedikit demi sedikit akan melekat pada otak anak didik. Kenyataan yang dialami dalam keseharian, cabang lari pada umumnya kurang diminati oleh anak didik, karena dianggap olahraga yang sangat melelahkan dan membosankan, apalagi dihadapkan dengan pembelajaran yang kurang kreatif dalam penyajiannya, terkesan siswa malas dan enggan untuk melakukannya. Keadaan inilah yang menjadi masalah bagaimana cara menerapkan pembelajaran yang baik agar anak menyukai dan berperan aktif dalam proses belajar.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan peneliti di SD Negeri 02 Semaya kelas V, siswa di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan lari 60 meter. Secara umum, siswa memiliki kemampuan menengah kebawah, disamping beberapa anak ada yang memiliki kemampuan diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa anak kelas V tidak memiliki motivasi tinggi terhadap pelajaran pendidikan jasmani, terutama pada cabang lari. Masih tampak beberapa siswa yang masih mengobrol, malas bahkan terkesan kurang memperhatikan pada pembelajaran. Hasil observasi awal penelitian rata-rata nilai lari 60 meter menunjukkan angka 35,2 % dari jumlah siswa yang mendapat nilai diatas 66. Hal ini merupakan bukti bahwa hasil belajar siswa kelas V belum mencapai ketuntasan nilai yang ditetapkan yaitu 66. Artinya proses pembelajaran belum melibatkan anak secara aktif, guru masih menjadi pusat, kurangnya model pembelajaran, gaya mengajar yang monoton, dan media pembelajaran yang kurang.

Dalam hal ini peneliti mencoba untuk pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam cabang lari 60 meter. Dengan pendekatan ini diharapkan siswa mempunyai motivasi dan daya tarik serta aktif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran akan tercapai.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti akan mencoba mengambil judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari 60 Meter melalui Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012”.

## B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

“ Bagaimanakah pemberian model pembelajaran lari 60 meter melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya ?”.

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari 60 meter melalui pendekatan bermain bagi siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012.

## D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Guru Penjas SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal  
Dapat digunakan sebagai acuan didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal  
Meningkatkan hasil belajar lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal.
3. Sekolah Dasar Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan sekolah untuk mengembangkan model pembelajaran dalam bentuk yang lain yang inovatif.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Lari 60 Meter

###### a. Nomor-Nomor Lari

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, olahraga ini dilakukan oleh manusia sejak jaman purba, bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia diatas muka bumi ini. Hal seperti ini karena gerakan jalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang sudah dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Nomor-nomor yang dilombakan dalam atletik adalah meliputi; jalan, lari, lompat dan lempar. Adapun jenis nomor lari yang dilombakan dalam atletik antar lain :

1. Lari jarak pendek atau lari cepat .
2. Lari jarak menengah
3. Lari jarak jauh
4. Lari estafet
5. Lari marathon

###### b. Pengertian Lari

Menjalankan adalah sarana penggerak terrestrial memungkinkan manusia atau binatang untuk bergerak cepat dengan berjalan kaki. Hal ini hanya ditetapkan dalam bentuk atletik sebagai kiprah dimana pada titik-titik teratur selama siklus menjalankan kedua kaki dari tanah. Hal ini berbeda dengan berjalan, dimana satu kaki selalu bersentuhan dengan tanah, kaki disimpan selalu kebanyakan lurus dan pusat gravitasi kubah atas dalam mode pendulum terbalik. (1) sebuah fitur karakteristik dari tubuh berjalan dari sudut pandang mekanika pegas-massa adalah bahwa perubahan energi kinetic dan potensial dalam langkah yang terjadi secara simultan dengan penyimpanan energi yang dicapai oleh tendon otot kenyal dan

elastisitas pasif. (2) berjalan dapat merujuk kepada salah satu dari berbagai kecepatan mulai jangka dari jogging untuk berlari.

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai jarak 400 m. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

### c. Tehnik Dasar Lari Jarak Pendek

Suatu analisa structural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaiki harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotorik, dan energetic. Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu :

1. Tahap reaksi dan dorongan (reaction and drive)
2. Tahap percepatan (acceleration)
3. Tahap transisi atau perubahan (transition)
4. Tahap kecepatan maximal(speed maximum)
5. Tahap pemeliharaan kecepatan (maintenance speed)
6. Finish

Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya.

Urutan gerak keseluruhan dalam berlari bila dilihat dari tahap-tahapannya adalah tahap topang yang terdiri dari topang depan atau satu tahap topang, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun kedepan satu tahap dan satu tahap pemulihan atau recovery.

Tahap topang (support phase), pada tahap ini bertujuan untuk memperkecil hambatan saat sentuh tanah dan memaksimalkan dorongan kedepan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (ballfoot)

Tahap melayang (*flying phase*), pada tahap ini bertujuan untuk memaksimalkan dorongan kedepan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Bila dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak kedepan dan keatas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah).

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari jalan,lari,lompat,dan lempar. Cabang olahraga ini adalah yang tertua karena umur atletik sama tuanya dengan mulai adanya manusia pertama didunia. Lari adalah bentuk gerak yang paling asli dan wajar dari manusia, dan merupakan gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia.

Lari dalam bentuk perlombaan sudah dikenal sejak zaman bangsa Mesir kuno pada tahun 1500 SM. Untuk nomor lari jarak pendek, dibagi beberapa cabang yaitu 100 m, 200m, dan 400m. Materi yang diberikan pada anak SD adalah lari 100m. Nomor ini sering dilombakan dari tingkat kabupaten sampai ketinggian nasional.

Pembelajaran lari jarak pendek terdiri dari beberapa tahapan ,yaitu:

#### 1.Tahap Bermain (*games*)

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) lari jarak pendek langsung, dan lari jarak pendek yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap berlari jarak pendek serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lari jarak pendek adalah meningkatkan reaksi bergerak, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordiansi gerak siswa dalam berlari. Dalam bermain beberapa bentuk yang dapat diberikan, yaitu bentuk perorangan, kelompok kecil atau kelompok besar.

#### 2.Tahap Teknik Dasar (*basic of tecnic*)

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari gerak dasar lari jarak pendek yang sistematis. Lari cepat (*sprint*), yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100m, 200m,dan 400m. Kunci utama yang harus dikuasai oleh pelari adalah start. Keterlambatan atau ketidak telitian pada waktu

melakukan start, sangat merugikan seorang pelari. Oleh sebab itu, cara meakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari serta dilatih dengan cermat.

#### d. Teknik Dasar Start Jongkok

Pada aba-aba “bersedia”, pelari maju kedepan garis start, kemudian mundur untuk menempatkan kaki, bertumpu pada balok start. Kaki yang kuat ditempatkan didepan garis (biasanya kaki kiri). Berlutut, kaki belakang diletakan ditanah, lutut kaki depan rileks. Cara melakukan gerakan aba-aba “bersedia” adalah sebagai berikut :

1. Letakkan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu.
2. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik.
3. Bahu condong kedepan.
4. Kepala dan leher tidak tegang
5. Pandangan kedepan kira-kira 2,5m dari muka garis start.
6. Pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya.
7. Jarak letak kaki terhadap garis start tergantung dari bentuk start yang digunakannya..

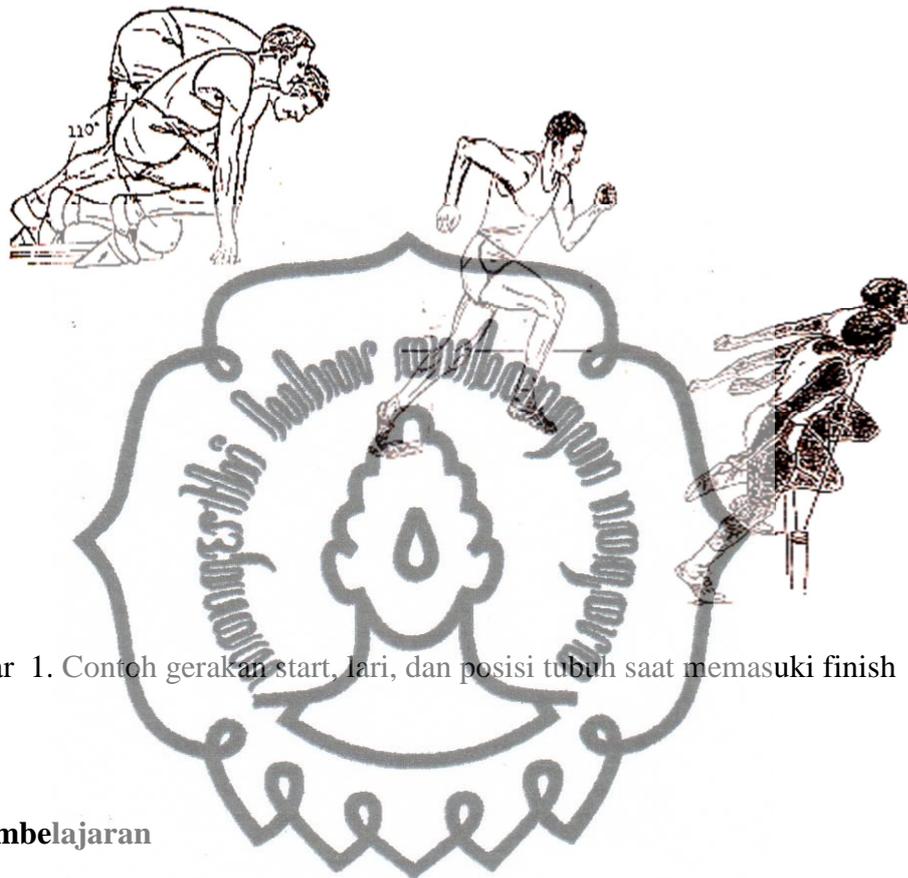
Pada aba-aba “siap” pelari seharusnya melakukan gerakan sebagai berikut :

- a. Angkat panggul kedepan atas sedikit lebih tinggi dari bahu
- b. Berat badan lebih kedepan
- c. Kepala rendah, leher tetap kendur, pandangan tetap kebawah
- d. Lengan tetap lurus, siku jangan bengkok
- e. Pada waktu mengangkat panggul ambil nafas dalam-dalam
- f. Pusatkan perhatian pada bunyi pistol start.

Pada aba-aba “ya” pelari seharusnya melakukan gerakan sebagai berikut :

- a. Ayunkan lengan kiri kedepan dan lengan kanan kebelakang kuat
- b. Kaki kiri menolak kuat sampai terkejang lurus
- c. Kaki kanan melangkah secepat mungkin, dan secepatnya mencapai tanah
- d. Langkah pertama kira-kira 45-75 cm didepan garis start
- e. Berat badan meluncur lurus kedepan

- f. Langkah lari makin lama makin bertambah lebar
- g. Bernafas seperti biasa.



Gambar 1. Contoh gerakan start, lari, dan posisi tubuh saat memasuki finish

## 2. Pembelajaran

### a. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani. Dengan berpartisipasi dengan aktifitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generic serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Memang pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relative sama dengan program pendidikan yang lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian ada satu kekhasan dan

keunikan program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya.

### **b. Strategi Mengajar Pendidika Jasmani**

Efektifitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang dipelajari siswa. Berdasarkan sifat tugas gerak yang ada pendekatan mengajar bisa dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung.

Para ahli sepakat bahwa pengajaran dengan pendekatan langsung akan lebih efektif jika tujuan pengajaran adalah agar siswa mempelajari yang khusus. Dalam hal ini, pengajaran langsung melibatkan :

- Lingkungan yang berorientasi pada tugas gerak tetapi tidak terlalu ketat, dengan berfokus pada tujuan akademis.
- Pemilihan tujuan pengajaran yang jelas, materi pelajaran dan pengamatan kegunaan siswa secara aktif harus benar-benar diperhatikan.
- Kegiatan pembelajaran yang terstruktur
- Umpan balik yang berorientasi secara akademis

### **c. Karakter Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah dasar, yang mempelajari dan yang mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktifitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif. Aktifitas jasmani yang dilakukan berupa aktifitas bermain, permainan dan olahraga.

### 3. Hakekat Belajar

#### a. Hakekat Belajar Gerak

Sebelum kita mengartikan apa itu belajar, terlebih dahulu kita harus mengetahui apa arti belajar. Husdarta dan Saputra (2000:2) dalam bukunya “ Belajar dan Pembelajaran “ menyatakan bahwa belajar itu dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku itu menyangkut aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu *Behavioral Performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut *Behavioral Tendency*.

Menurut Skinner dalam Nur Salim dkk (2007:88-89) berpendapat bahwa belajar adalah suatu proses adaptasi dan penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Pendapat ini dinyatakan dalam pernyataan ringkasnya, bahwa belajar adalah *A Process of progressive behavior adaptation*. Berdasarkan eksperimannya Skinner percaya bahwa proses adaptasi tersebut akan mendatangkan hasil yang optimal apabila diberi penguatan (reinforcer). Menurut Caplin dalam Nur Salim dkk membatasi belajar dengan dua macam rumusan. *Rumusan pertama* berbunyi : “ Belajar adalah perolehan perubahan tingkah laku yang relative menetap sebagai akibat latihan dan pengalaman”. *Rumusan kedua* berbunyi “Belajar adalah proses memperoleh respon sebagai akibat adanya latihan khusus”.

Menurut Hintzman dalam Nur Salim dkk (2007:89) berpendapat, Belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organisme disebabkan oleh pengalaman yang dapat mempengaruhi tingkah laku organisme tersebut. Jadi dalam pandangan Hintzman perubahan yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut baru dapat dikatakan belajar apabila mempengaruhi organisme.

Dalam penjelasan lanjutan, pakar psikologi itu menambahkan bahwa pengalaman-pengalaman hidup sehari-hari dalam bentuk apapun sangat memungkinkan untuk diartikan belajar. Sebab, sampai batas tertentu pengalaman hidup juga berpengaruh besar terhadap pembentukan kepribadian organisme yang

bersangkutan. Mungkin inilah dasar pemikiran yang mengilhami gagasan *Everyday learning* (Nur Salim dkk 2007:89-90).

Dari berbagai definisi yang telah diutarakan tadi, secara umum belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relative menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dari lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Sehubungan dengan pengertian itu perlu diutarakan sekali lagi bahwa perubahan tingkah laku yang timbul akibat proses pematangan, keadann gila, mabuk, lelah dan jenuh, tidak dapat dipandang proses belajar.

#### **b. Pengertian Belajar**

Belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari (Bari Djamarah, 1994:21). Menurut James O.Wittaker belajar dapat di definisikan sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Sedangkan menurut Cronbach belajar yang efektif adalah melalui pengalaman. Dan menurut Howard L. Kingsley belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui praktek dan latihan (Dalyono,2006:104).

Dari beberapa pendapat para ahli tentang pengertian belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan dua unsur yaitu jiwa dan raga. Gerak raga yang ditunjukkan harus sejalan dengan proses jiwa untuk mendapatkan perubahan sebagai hasil dari proses belajar. Sehingga dilihat dari pengertian prestasi dan belajar tersebut maka dapat diambil kesimpulan prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan. Bentuk perubahan dari hasil belajar meliputi tiga aspek yaitu :

- 1.Aspek kognitif meliputi perubahan dalam segi penguasaan, pengetahuan dan perkembangan keterampilan yang diperlukan untuk menggunakan pengetahuan tersebut.
- 2.Aspek afektif meliputi perubahan dalam segi sikap mental, perasaan dan kesadaran.
- 3.Aspek Psikomotor meliputi perubahan dalam segi bentuk-bentuk tindakan motorik (Daradjat, 1995:197) prestasi belajar siswa yang diperoleh dalam proses belajar

jar mengajar disekolah dapat dilihat dan diketahui dari nilai hasil ujian semester, kemudian dituangkan dalam nilai raport.

Nilai tersebut merupakan nilai yang dapat dijadikan acuan berhasil tidaknya siswa belajar serta dijadikan acuan berhasil tidaknya proses belajar mengajar. Penilaian prestasi siswa dicantumkan dalam raport bisa berbentuk angka juga berbentuk huruf. Prestasi belajar tidak hanya sebagai indicator keberhasilan dalam bidang studi tertentu yang telah dipelajarinya, akan tetapi juga keberhasilan sebagai indicator kualitas institusi pendidikan ditempat dia belajar.

### c. Ciri Khas Perilaku Belajar

Setiap perilaku belajar selalu ditandai oleh ciri-ciri perubahan yang spesifik. Karakteristik perilaku belajar dalam beberapa pustaka rujukan, antara lain psikologi pendidikan oleh Surya (1982) disebut juga sebagai prinsip belajar. Diantara ciri perubahan yang menjadi karakteristik perilaku belajar yang terpenting adalah :

1. Perubahan itu intesional : perubahan yang terjadi dalam proses belajar ialah ber kat pegalaman atau praktek yang dilakukan dengan sengaja dan sadar atau bukan kebetulan. Karakter ini mengandung konotasi bahwa siswa menyadari akan adanya perubahan yang dialami atau merasakan adanya perubahan dalam dirinya, seperti pengetahuan, kebiasaan, sikap dan pandangan terhadap sesuatu Keterampilan.
2. Perubahan itu positif dan aktif : perubahan yang terjadi karena proses belajar belajar bersifat positif dan aktif. Positif artinya baik, berguna, sesuai dengan harapan. Hal ini juga bermakna bahwa perubahan tersebut senantiasa senantiasa merupakan penambahan, yakni diperolehnya sesuatu yang baru yang lebih baik dari apa yang pernah ada sebelumnya. Adapun perubahan aktif artinya tidak terjadi dengan sendirinya, seperti karena proses kematangan, akan tetapi karena prose situ sendiri.
3. Perubahan itu efektif dan fungsional : perubahan yang timbul karena proses belajar bersifat efektif yakni berguna. Perubahan tersebut membawa pengaruh, makna, manfaat tertentu bagi peserta didik. Selain itu perubahan dalam proses

belajar bersifat fungsional dalam arti bahwa ia relative menetap dan setiap saat apabila dibutuhkan. Perubahan fungsional dapat diharapkan memberi manfaat yang luas (misanya ketika siswa menempuh ujian dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya dalam mempertahankan kelangsungan hidupnya).

#### 4. Tinjauan Tentang Permainan

##### a. Teori Permainan

Pendekatan bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksud adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi kurikulum. Permainan kecil ini dapat digunakan untuk mengajar atletik, senam dan cabang olahraga lainnya yang hubungannya dengan pendidikan jasmani. Menurut (SoetotoPontjopoetro,dkk:2007) teori-teori dalam bermain yang dikemukakan para ahli diantaranya :

1. Teori kelebihan tenaga dari Herbert Spencer isinya mengatakan tenaga berlebihan yang ada pada anak menuntut jalan keluar dan dapat disalurkan dalam permainan.
2. Teori rekreasi dari Scaller dan Lazarus mengungkapkan bahwa permainan itu adalah keasikan yang bukan dalam bentuk bekerja dan bermaksud untuk bersenang-senang dan beristirahat.
3. Teori Atavisme dari Stanley Hall menerangkan bahwa permainan anak itu adalah ulangan dari kehidupan nenek moyangnya. Teori ini boleh dikatakan sesuai dengan pendapat Hayckel yang menetapkan bahwa menurut hukum dasar biogenis tiap-tiap anak itu mengulangi perbuatan nenek moyangnya.
4. Teori persiapan / latihan dari Groos isinya memandang bermain sebagai bentuk latihan manusia belum dewasa untuk menyiapkan fungsi bagi keperluan hidup.
5. Teori dari Katarsis dari Aristoteles memandang bermain itu sebagai saluran untuk menyalurkan segala emosi yang tertahan dan menyalurkan emosi yang tidak dapat dinyatakan kearah yang baik.
6. Teori Fantasi dari Claparade, *commit to user* anak itu bermain karena dalam kehidupannya

tidak mendapatkan kepuasan, sehingga dia melarikan diri kedalam fantasi di dalam permainannya, tempat ia dapat melaksanakan segala kehendak dan kemauannya, menjadi raja berkuasa dan sebagainya.

7. Teori Relaksasi dari Patrick bermain adalah cara untuk melepaskan diri dari segala beban kehidupan dan segala macam paksaan. Bermain menimbulkan kepuasan, menghilangkan ketegangan dan tekanan yang ada pada diri pribadi.

Dari beberapa teori diatas maka dalam pendidikan jasmani untuk harus lebih menekankan kepada aspek permainan daripada teknik cabang olahraganya karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia pada umumnya dan siswa khususnya.

#### **b. Fungsi Permainan**

Menurut Andang Ismail dalam bukunya Education Games, menyatakan fungsi permainan edukatif adalah sebagai berikut :

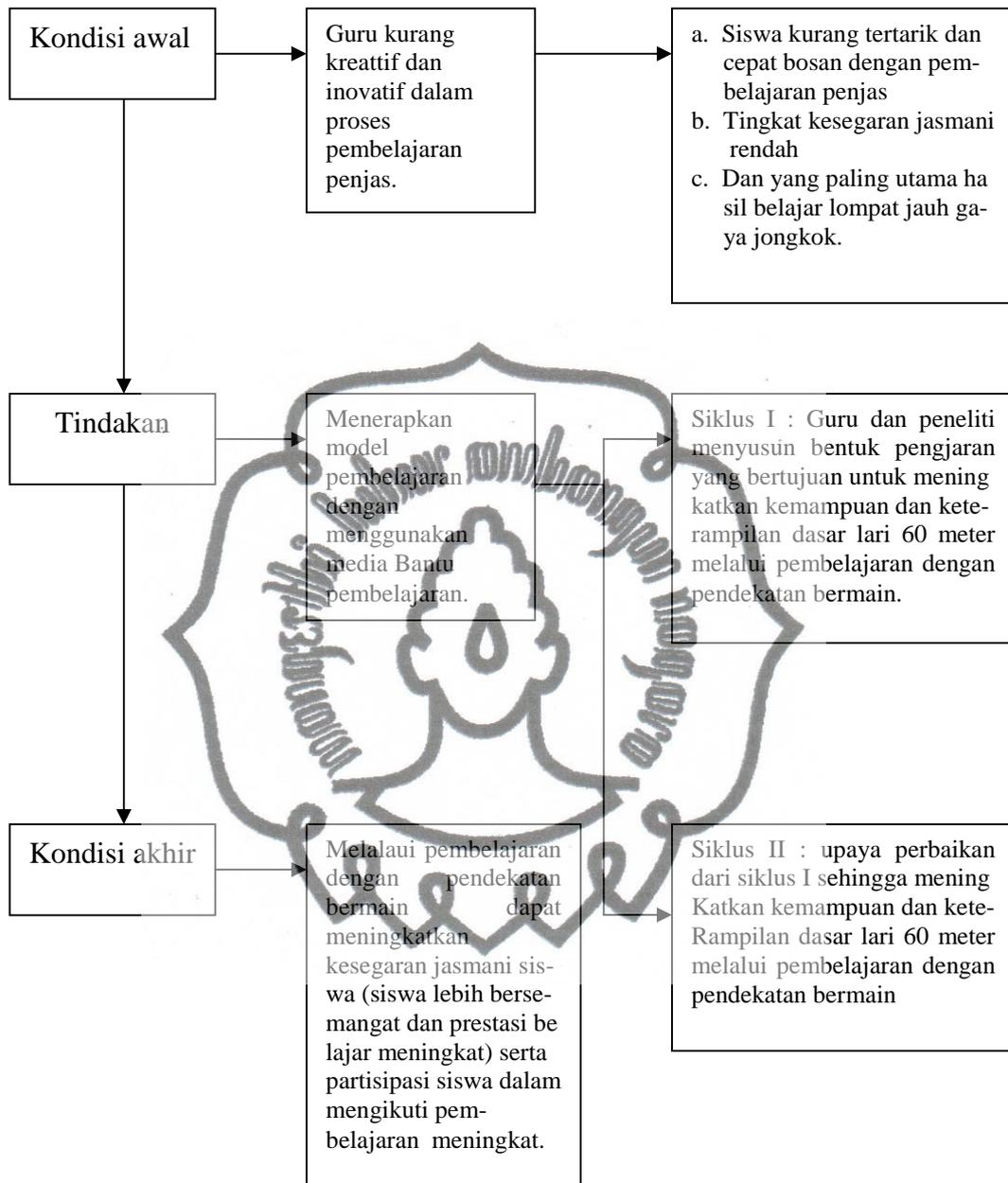
1. Memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses pembelajaran bermain sambil belajar.
2. Merangsang perkembangan daya fikir dan daya cipta dan bahasa agar dapat menumbuhkan sikap, mental, serta akhlak yang baik.
3. Menciptakan lingkungan bermain yang menarik, memberikan rasa aman dan menyenangkan.
4. Meningkatkan kualitas pembelajaran anak

Bermain memiliki peranan yang penting dalam perkembangan anak pada hampir semua bidang perkembangan fisik motorik, bahasa, intelektual, moral, sosial, maupun emosional.

## B. Kerangka Berfikir

Pendekatan melalui bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan. Hanya saja porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu dipertimbangkan juga factor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajenasi, maka permainan yang akan berlangsung jauh lebih meriah. Oleh karena itu, sebelum melakukan kegiatan maka guru pendidikan jasmani sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya tentang permainan yang akan dilakukan.

Penelitian ini memfokuskan pada penerapan alat peraga dengan menggunakan kardus untuk meningkatkan pembelajaran lari 60 m pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal. Adapun secara sederhana kerangka pemikiran dan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Bagan Kerangka Berfikir

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini merupakan ( Classroom Action Research), dan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pematang pada meteri cabang lari 60 meter melalui penerapan model belajar bermain memindahkan benda.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan dua kali tahapan (siklus) seperti pada tabel berikut dibawah ini :

Tabel. 1. Tahapan Penelitian Dilaksanakan

No	Hari dan Tanggal	Siklus I	Siklus II
1	Senin ,14 Mei 2012	√	
2	Rabu ,16 Mei 2012	√	
3	Kamis,24 Mei 2012		√
4	Kamis, 31 Mei 2012		√

### B. Subyek Penelitian.

Penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan di Sekolah Dasar 02 Semaya Kecamatan Randudongkal, Kabupaten Pematang pada meteri cabang lari 60 meter melalui penerapan model belajar bermain memindahkan benda, subyek penelitiannya adalah siswa kelas V yang berjumlah 17 siswa.

*commit to user*

### C. Data dan Sumber Data

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang lari jarak pendek dengan penerapan belajar pendekatan bermain pada siswa kelas V SDN 02 Semaya
2. Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan belajar lari 60 meter dengan pendekatan bermain siswa kelas V SDN 02 Semaya.

### D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes, dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lari 60 meter dengan pendekatan bermain yang dilakukan siswa.
2. Observasi, sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktifitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar melalui penerapan pendekatan belajar lari 60 meter dengan pendekatan bermain.

Sedangkan alat yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Alat Pengumpulan Data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil lari 60 meter dengan pendekatan bermain	Tes praktek	Tes ketrampilan lari 60 meter dengan pendekatan bermain.
2	Siswa	Kemampuan melakukan rangkaian gerak lari	Praktek dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

### E. Uji Validitas Data

*commit to user*

Uji Validitas data dilakukan dengan menggunakan triangulasi data, yaitu : menyatukan hasil evaluasi siswa yang telah dilaksanakan antara tiga sumber yakni peneliti, kolaborator dan guru pamong, sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan penelitian.

Secara sederhana uji validitas data menggunakan triangulasi data dalam pembelajaran lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya tahun pelajaran 2011-2012, dapat digambarkan melalui table berikut;

Table 3 : Triangulasi Data Penguji Pembelajaran Lari 60 meter:

No	PENGUJI	Jumlah Siswa	Sebelum Tindakan Penelitian		Sesudah Tindakan Penelitian	
			Capaian KKM:66	%	Capaian KKM:66	%
I	PNELITI	17	6 siswa	35,2 %	15 siswa	88,2 %
II	KOLABORATOR		8 siswa	47 %	15 siswa	88,2 %
III	GURU PAMONG		7 siswa	41,1 %	15 siswa	88,2 %

#### F. Analisis Data

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

1. Hasil ketrampilan lari jarak pendek dengan menganalisa nilai rata-rata tes. Kemudian di kategorikan dalam klasifikasi skor yang telah di tentukan.
2. Kemampuan melakukan gerakan ketrampilan lari jarak pendek dengan menganalisis rangkaian gerakan lari jarak pendek. Kemudian dikategorikan dan di klasifikasi skor yang telah ditentukan.

## G. Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini melalui langkah-langkah penelitian yang dilakukan menjadi beberapa tahapan yang perlu dipersiapkan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Perencanaan terdiri dari penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode dan strategi pembelajaran, instrumen monitoring. Rencana tindakan adalah prosedur, strategi yang dilakukan oleh peneliti dalam rangka melakukan tindakan pembelajaran. Pelaksanaannya adalah implementasi dari rencana yang ditetapkan ke dalam konteks pembelajaran yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan dilakukan peneliti bersama-sama dengan kolaborator sebagai pengamat proses kegiatan pembelajaran dan juga sebagai critical friends yang tidak berkepentingan dengan proyek penelitian yang dilaksanakan. Pengamatan atau observasi berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan peneliti dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi.

Pengamatan dilakukan secara cermat pada masing-masing langkah-langkah pembelajaran dan dirancang sedemikian rupa menurut kebutuhan materi pembelajaran sebelum pembelajaran dengan baik. Hasil tindakan terhadap siswa menjadi fokus utama penelitian. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis yang dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Refleksi dilakukan di akhir siklus, dan berdasarkan hasil refleksi ini perlu tidaknya dilakukan tindakan perbaikan pembelajaran berikutnya dan rencana perbaikan yang baru ini untuk diimplementasikan pada tindakan pembelajaran berikutnya sampai tujuan pembelajara tercapai.

Peneliti merancang empat tahapan (siklus) dalam melakukan tindakan pembelajaran. Tiap siklus di mulai dari perencanaan sampai dengan refleksi untuk menentukan tindakan-tindakan berikutnya. Tetapi hal tersebut tergantung dengan masih tidaknya tindakan pembelajaran dilanjutkan per

masing-masing siklus tergantung dengan tingkat keberhasilan siswa dalam melaksanakan pembelajaran dipandang cukup bila tujuan pembelajaran yang direncanakan sudah mencapai tujuan pembelajaran.

Berikut penjelasan kegiatan-kegiatan rencana pembelajaran pada tiap-tiap siklus tersebut adalah :

## 1. Siklus I

### a. Perencanaan

Persiapan SAP, sarana, materi pembelajaran, dan konsultasi dengan guru pendidikan jasmani sebagai kolaborator

### b. Tindakan pembelajaran.

#### a) Kompetensi.

##### (1) Standar Kompetensi:

Mempraktekan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai yang terkandung didalamnya.

##### Kompetensi Dasar :

Mempraktekan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

##### (2)Memiliki kemampuan ketrampilan lari 60 meter

Melalui penerapan model belajar bermain memindahkan benda dapat melakukan ketrampilan lari 60 meter.

#### b) Indikator

- Mampu melakukan ketrampilan bermain memindahkan benda secara perorangan
- Mampu melakukan ketrampilan bermain memindahkan benda secara berpasangan

- Mampu melakukan ketrampilan bermain memindahkan benda secara perlombaan.

c) Model Pembelajaran

(1) Kegiatan Guru :

Secara perorangan guru mengabsen siswa, dan secara kelompok guru memimpin do'a sebelum pelaksanaan pembelajaran

Kegiatan siswa :

Siswa aktif dalam melakukan proses absensi. Dimana guru mengabsen kehadiran siswa secara satu persatu dan dilanjutkan dengan memimpin do'a sebelum pembelajaran dimulai

(2) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

Kegiatan siswa :

Siswa dalam pelaksanaan memebentuk barisan dengan bersaf, dengan menempatkan posisi barisan bersaf

(3) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru memimpin tresing sebagai sebagai apersepri pembelajaran dengan gerakan-gerakan yang mendasari pada kegiatan bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa :

Siswa mengikuti perintah guru dan menirukan gerakan pemanasan guru hingga dipandang cukup oleh guru

(4) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru menyampaikan materi dengan metode demontrasi tentang bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa : *commit to user*

siswa memperhatikan peragaan guru dengan arahan cara bermain memindahkan benda

(5) Kegiatan Guru :

Guru memberikan tugas pada siswa secara bebas untuk menentukan teman bermainnya pada bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa :

Siswa mencari pasangan sendiri dan melakukan kegiatan bermain memindahkan benda

(6) Kegiatan Guru :

Guru kembali memberikan tugas pada siswa secara berkelompok untuk melaksanakan kegiatan bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa :

Siswa secara berpasangan melakukan kegiatan bermain memindahkan benda

(7) Kegiatan Guru :

Guru dengan pengawasi kegiatan siswa dan menanyakan pada siswa bagaimana cara siswa bermain sambil memberikan masukan apabila permainan tersebut memerlukan kesempurnaan permainan

Kegiatan siswa :

Siswa secara perwakilan menjelaskan kepada guru tentang permainan yang sedang mereka lakukan kemudian meneruskan kembali permainannya sampai dipandang cukup oleh guru

(8) Kegiatan Guru :

Guru secara perorangan mengevaluasi keaktifan siswa dalam kegiatan permainan yang sedang berlangsung

Kegiatan siswa : *commit to user*

Siswa secara berkelompok melakukan permainannya sampai guru menghentikan kegiatannya karena dianggap cukup.

(9) Kegiatan Guru :

Guru secara kelompok menyampaikan hasil pengamatannya kepada siswa dengan secara perorangan sebagai bahan evaluasi bagi siswa dalam pelaksanaan kegiatannya

Kegiatan siswa :

Siswa secara perorangan mengoreksi diri tentang hasil pengamatan guru dengan memperbaikinya pada kegiatan-kegiatan selanjutnya

(10) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

Kegiatan siswa :

Siswa mengikuti perintah guru dengan menempatkan diri pada posisi barisan bersaf

(11) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru memimpin senam pendinginan sebagai sebagai akhir pembelajaran dengan kegiatan saling pijat

Kegiatan siswa :

Siswa mengikuti perintah guru hingga dipandang cukup oleh guru.

(12) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru memimpin do'a tanda berakhirnya pembelajaran

Kegiatan siswa :

Siswa melaksanakan perintah guru melaksanakan do'a dengan khusuk dan setelah selesai siswa dibubarkan untuk istirahat

d) Skenario Pembelajaran

(1) Pendahuluan 20 menit

(a) Secara perorangan guru mengabsen siswa, dan secara kelompok guru memimpin do'a sebelum pelaksanaan pembelajaran

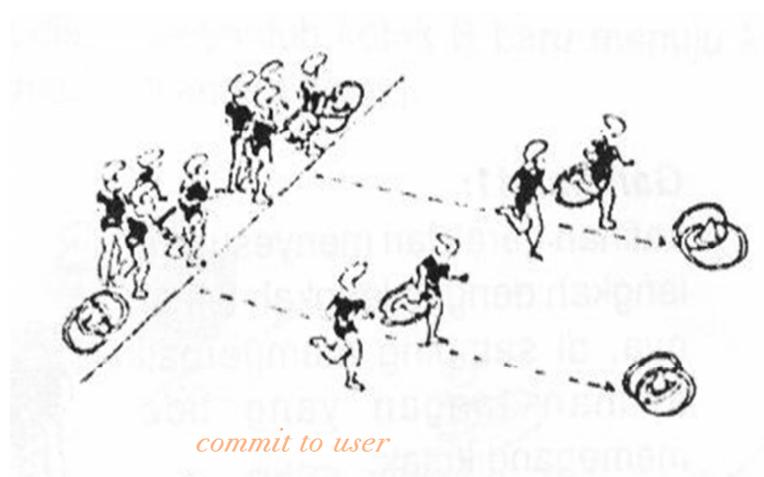
(b) Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

(c) Secara kelompok guru memimpin tresing sebagai sebagai apersepsi pembelajaran dengan gerakan-gerakan yang mendasari pada kegiatan permainan kecepatan dan kekuatan

(2) Inti 35 menit

(a) Secara kelompok guru menyampaikan materi bermain memindahkan benda

Gambar 3. Contoh Gerakan Memindahkan Benda



Gambar 4. Contoh Gerakan Lari



(b) Guru dengan pengawasi kegiatan siswa dan menanyakan pada siswa bagaimana cara siswa bermain sambil memberikan masukan apabila permainan tersebut memerlukan kesempurnaan permainan

(c) Guru secara perorangan mengevaluasi keaktifan siswa dalam kegiatan permainan yang sedang berlangsung

(d) Guru secara kelompok menyampaikan hasil pengamatannya kepada siswa dengan secara perorangan sebagai bahan evaluasi bagi siswa dalam pelaksanaan kegiatannya

### (3) Penutup 15 menit

(a) Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

(b) Secara kelompok guru memimpin senam pendinginan sebagai sebagai akhir pembelajaran dengan kegiatan saling pijat

(c) Secara kelompok guru memimpin do'a tanda berakhirnya pembelajaran

### e) Sumber Pembelajaran

*commit to user*

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas V;  
Bismo Suryanto dkk, Widya Utama 2006

f) Alat dan Sarana

- 1) Kardus
- 2) Tambang
- 3) bendera

g) Penilaian

(1) Praktik Gerak

- (a) Lakukan gerakan memindahkan benda secara perorangan!
- (b) Lakukan gerakan memindahkan benda secara perorangan secara berpasangan!
- (c) Lakukan gerakan lomba memindahkan benda secara beregu!

(2) Obsrvasi.

- (a) Jelaskan gerakan gerakan memindahkan benda secara perorangan?
- (b) Jelaskan gerakan memindahkan benda secara perorangan secara berpasangan?
- (c) Jelaskan cara lomba memindahkan benda secara beregu?

(3) Sikap/Perilaku

- (a) Bagaimana sikap kerjasama saat melaksanakan gerakan memindahkan benda secara perorangan?
- (b) Bagaimana sikap sportifitas pada saat melakukan memindahkan benda secara perorangan secara berpasangan?
- (c) Bagaimana sikap percaya diri yang tampak pada saat lomba memindahkan benda secara beregu.?

### Norma Penilaian Praktik Gerak

Norma penilaian menggunakan rentang nilai sebagai berikut

1. Untuk nomor 1 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
2. Untuk nomor 2 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
3. Untuk nomor 3 rentang nilai 0 – 40 nilai maksimal 40

### Norma penilaian Observasi

Norma penilaian menggunakan rentang nilai sebagai berikut

1. Untuk nomor 1 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
2. Untuk nomor 2 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
3. Untuk nomor 3 rentang nilai 0 – 40 nilai maksimal 40

### Norma penilaian Sikap/Perilaku

Norma penilaian menggunakan rentang nilai sebagai berikut

1. Untuk nomor 1 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
2. Untuk nomor 2 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
3. Untuk nomor 3 rentang nilai 0 – 40 nilai maksimal 40

#### c. Observasi

- 1) Pengamatan proses belajar mengajar;
- 2) Pengisian lembar observasi;
- 3) Mendokumentasikan pembelajaran

#### d. Refleksi

Menganalisa hasil pembelajaran siklus 1 yang diperoleh dari pengamatan melalui lembar observasi, masukan atau saran dari teman (critical friends), peneliti/guru yang bersangkutan, dan kemudian direfleksikan. Refleksi ini dilakukan untuk menentukan atau menilai tindakan yang telah dilakukan. Selanjutnya mengadakan evaluasi untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya apabila pembelajaran belum mencapai tujuan yang diinginkan sejalan dengan tujuan pembelajaran.

## 2. Siklus 2

### a. Perencanaan

Persiapan SAP, sarana, materi pembelajaran, dan konsultasi dengan guru pendidikan jasmani sebagai kolaborator

### b. Tindakan pembelajaran.

#### a) Kompetensi.

##### (1) Standar Kompetensi:

Mempraktekan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai yang terkandung didalamnya.

##### Kompetensi Dasar :

Mempraktekan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran.

Memiliki kemampuan ketrampilan lari cepat

Melalui penerapan model belajar bermain memindahkan benda dapat melakukan ketrampilan lari 60 meter.

##### (2) Indikator

Mampu melakukan ketrampilan bermain memindahkan benda secara perorangan

Mampu melakukan ketrampilan bermain memindahkan benda secara berpasangan

Mampu melakukan ketrampilan bermain memindahkan benda secara perlombaan

### b) Model Pembelajaran

#### (1) Kegiatan Guru :

Secara perorangan guru mengabsen siswa, dan secara kelompok guru memimpin do'a sebelum pelaksanaan pembelajaran

Kegiatan siswa :

Siswa aktif dalam melakukan proses absensi. Dimana guru mengabsen kehadiran siswa secara satu persatu dan dilanjutkan dengan memimpin do'a sebelum pembelajaran dimulai

(2) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

Kegiatan siswa :

Siswa dalam pelaksanaan memebentuk barisan dengan bersaf, dengan menempatkan posisi barisan bersaf

(3) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru memimpin tresing sebagai sebagai apersepsi pembelajaran dengan gerakan-gerakan yang mendasari pada kegiatan bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa :

Siswa mengikuti perintah guru dan menirukan gerakan pemanasan guru hingga dipandang cukup oleh guru

(4) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru menyampaikan materi dengan metode demonstrasi tentang bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa :

siswa memperhatikan peragaan guru dengan arahan cara bermain memindahkan benda

(5) Kegiatan Guru :

Guru memberikan tugas pada siswa secara bebas untuk menentukan teman bermainnya pada bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa :

*commit to user*

Siswa mencari pasangan sendiri dan melakukan kegiatan bermain memindahkan benda

(6) Kegiatan Guru :

Guru kembali memberikan tugas pada siswa secara berkelompok untuk melaksanakan bermain memindahkan benda

Kegiatan siswa :

Siswa secara berpasangan melakukan kegiatan bermain memindahkan benda

(7) Kegiatan Guru :

Guru dengan pengawasi kegiatan siswa dan menanyakan pada siswa bagaimana cara siswa bermain sambil memberikan masukan apabila permainan tersebut memerlukan kesempurnaan permainan

Kegiatan siswa :

Siswa secara perwakilan menjelaskan kepada guru tentang permainan yang sedang mereka lakukan kemudian meneruskan kembali permainan kecepatan dan kekuatan sampai dipandang cukup oleh guru

(8) Kegiatan Guru :

Guru secara perorangan mengevaluasi keaktifan siswa dalam kegiatan permainan yang sedang berlangsung

Kegiatan siswa :

Siswa secara berkelompok melakukan permainannya sampai guru menghentikan kegiatannya karena dianggap cukup.

(9) Kegiatan Guru :

Guru secara kelompok menyampaikan hasil pengamatannya kepada siswa dengan secara perorangan sebagai bahan evaluasi bagi siswa dalam pelaksanaan kegiatannya

Kegiatan siswa : *commit to user*

Siswa secara perorangan mengoreksi diri tentang hasil pengamatan guru dengan memperbaikinya pada kegiatan-kegiatan selanjutnya

(10) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

Kegiatan siswa :

Siswa mengikuti perintah guru dengan menempatkan diri pada posisi barisan bersap

(11) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru memimpin senam pendinginan sebagai sebagai akhir pembelajaran dengan kegiatan saling pijat

Kegiatan siswa :

Siswa mengikuti perintah guru hingga dipandang cukup oleh guru.

(12) Kegiatan Guru :

Secara kelompok guru memimpin do'a tanda berakhirnya pembelajaran

Kegiatan siswa :

Siswa melaksanakan perintah guru melaksanakan do'a dengan khusuk dan setelah selesai siswa dibubarkan untuk istirahat

c) Skenario Pembelajaran

(1) Pendahuluan 20 menit

(a) Secara perorangan guru mengabsen siswa, dan secara kelompok guru memimpin do'a sebelum pelaksanaan pembelajaran

(b) Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

*commit to user*

(c) Secara kelompok guru memimpin treading sebagai sebagai apersepsi pembelajaran dengan gerakan-gerakan yang mendasari pada bermain memindahkan benda

(2) Inti 35 menit

(a) Secara kelompok guru menyampaikan materi bermain memindahkan benda

Gambar 5. Bermain Memindahkan Benda Beregu



(b) Guru dengan pengawasi kegiatan siswa dan menanyakan pada siswa bagaimana cara siswa bermain sambil memberikan masukan apabila permainan tersebut memerlukan kesempurnaan permainan

(c) Guru secara perorangan mengevaluasi keaktifan siswa dalam kegiatan permainan yang sedang berlangsung

(d) Guru secara kelompok menyampaikan hasil pengamatannya kepada siswa dengan secara perorangan sebagai bahan evaluasi bagi siswa dalam pelaksanaan kegiatannya

(3) Penutup 15 menit

(a) Secara kelompok guru membariskan siswa menjadi barisan bersap dengan jarak rentangan kedua tangan

- (b) Secara kelompok guru memimpin senam pendinginan sebagai sebagai akhir pembelajaran dengan kegiatan saling pijat
- (c) Secara kelompok guru memimpin do'a tanda berakhirnya pembelajaran

d) Sumber Pembelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas V;  
Bismo Suryanto dkk, Widya Utama 2006

e) Alat dan Sarana

- 1) Kardus
- 2) Box

f) Penilaian

(1) Praktik Gerak

- (a) Lakukan gerakan memindahkan benda secara perorangan!
- (b) Lakukan gerakan memindahkan benda secara perorangan secara berpasangan!
- (c) Lakukan gerakan lomba memindahkan benda secara beregu!

(2) Obsrvasi.

- (a) Jelaskan gerakan gerakan memindahkan benda secara perorangan?
- (b) Jelaskan gerakan memindahkan benda secara perorangan secara berpasangan?
- (c) Jelaskan cara lomba memindahkan benda secara beregu?

(3) Sikap/Perilaku

*commit to user*

- (a) Bagaimana sikap kerjasama saat melaksanakan gerakan memindahkan benda secara perorangan?
- (b) Bagaimana sikap sportifitas pada saat melakukan memindahkan benda secara perorangan secara berpasangan?
- (c) Bagaimana sikap percaya diri yang tampak pada saat lomba memindahkan benda secara beregu.?

#### Norma Penilaian Praktik Gerak

Norma penilaian menggunakan rentang nilai sebagai berikut

1. Untuk nomor 1 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
2. Untuk nomor 2 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
3. Untuk nomor 3 rentang nilai 0 – 40 nilai maksimal 40

#### Norma penilaian Observasi

Norma penilaian menggunakan rentang nilai sebagai berikut

1. Untuk nomor 1 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
2. Untuk nomor 2 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
3. Untuk nomor 3 rentang nilai 0 – 40 nilai maksimal 40

#### Norma penilaian Sikap/Perilaku

Norma penilaian menggunakan rentang nilai sebagai berikut

1. Untuk nomor 1 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
2. Untuk nomor 2 rentang nilai 0 – 30 nilai maksimal 30
3. Untuk nomor 3 rentang nilai 0 – 40 nilai maksimal 40

#### c. Observasi

- 1) Pengamatan proses belajar mengajar;
- 2) Pengisian lembar observasi;
- 3) Mendokumentasikan pembelajaran

#### d. Refleksi

Menganalisa hasil pembelajaran siklus 2 yang diperoleh dari pengamatan melalui lembar observasi, masukan atau saran dari teman

(critical friends), peneliti /guru yang bersangkutan, dan kemudian direfleksikan. Adakah perbedaan peningkatan hasil belajar siswa dari siklus 1 dalam melakukan pembelajaran. Refleksi ini dilakukan untuk menentukan atau menilai tindakan yang telah dilakukan. Selanjutnya mengadakan evaluasi untuk menentukan langkah-langkah selanjutnya apabila pembelajaran belum mencapai tujuan yang diinginkan sejalan dengan tujuan pembelajaran.

#### H. Indikator Capaian Penelitian.

1. Melakukan sikap start jongkok dengan meletakkan kedua ujung tangan dibelakang garis start (aba-aba bersedia)
2. Melakukan sikap badan condong kedepan, lutut lurus, pantat diangkat (aba-aba siap)
3. Melakukan gerakan lari (aba-aba ya)
4. Melakukan sikap memasuki garis finish yang benar.

Tabel 4. Prosentase Target Capaian

Aspek yang di ukur	Prosentase target capaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II	
Keberhasilan lari 60 meter dengan pendekatan bermain	35,2%	70%	88,2%	Diamati saat guru memberikan materi lari jarak pendek dengan pendekatan bermain.

## BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Pratindakan

Data yang dikumpulkan dari pengamatan hasil tes kemampuan Lari 60 m dan ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya sebelum diberi tindakan (pratindakan/kondisi awal) dengan pendekatan bermain adalah sebagai mana tabel berikut :

Tabel 5. Kondisi Awal/Pratindakan Hasil Tes Kemampuan Lari 60 m  
Siswa Kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal

No	Nama	KKM	Nilai Akhir	Deskripsi Kemajuan Belajar
1	Khoerul Raihan	66	70	Terlampau
2	Erpin Maulana		70	Terlampau
3	Doni Prasetyo		70	Terlampau
4	Ahmad Maulana		60	Belum
5	Ahmad Ya Habibi		64	Belum
6	Nurul Azizah		65	Belum
7	Atiya Ainur Rohmah		64	Belum
8	Eka Setiowati		69	Terlampau
9	Irwanto		69	Terlampau
10	Lusi Setawati		65	Belum
11	Mila Ainur Rizki		68	Terlampau
12	Riska Mriyanti		64	Belum
13	Saeful Aminullah		65	Belum
14	Sigit Priyanto		65	Belum
15	Ulfa Tuzahro		64	Belum
16	Winarsih	<i>commit to user</i>	64	Belum

17	Nu'man Ashari		65	Belum
	Rata-Rata		65,94	Belum

Tabel 6 . Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Pratindakan

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 80	Baik Sekali	Tuntas	0	0 %
75 – 79	Baik	Tuntas	0	0 %
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	3	9,37 %
66 – 69	Cukup	Tuntas	3	9,37 %
< 65	Kurang	Tidak Tuntas	11	64,70 %
JUMLAH			17	100 %

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik hasil belajar Lari 60 m siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012 Pada kondisi Pratindakan sebagai berikut :



Gambar 6 . Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Pra Tindakan

Berdasarkan data pratindakan kemampuan gerakan Lari 60 m dan nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011-2012 yaitu nilai

ketuntasan belajar rata-rata 65,94 . Siswa yang berada pada criteria tuntas berdasarkan KKM 66 yaitu 6 siswa (35,2 %). Dihitung melalui deskripsi data pratindakan yang telah diperoleh tersebut, masing-masing aspek menuju criteria keberhasilan pembelajaran kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi Lari 60 m dan nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal dengan memodifikasi media Bantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu : Tahap perencanaan , Pelaksanaan tindakan , observasi , dan refleksi.

## B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

### 1. Deskripsi Siklus I

Setelah diadakan tindakan siklus I, pengambilan data kemampuan Lari 60 meter dan nilai ketuntasan hasil belajar dengan menggunakan media bantu pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011- 2012, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7 . Kondisi Rata-Rata Hasil Kemampuan Lari 60 meter pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Semaya pada Siklus I

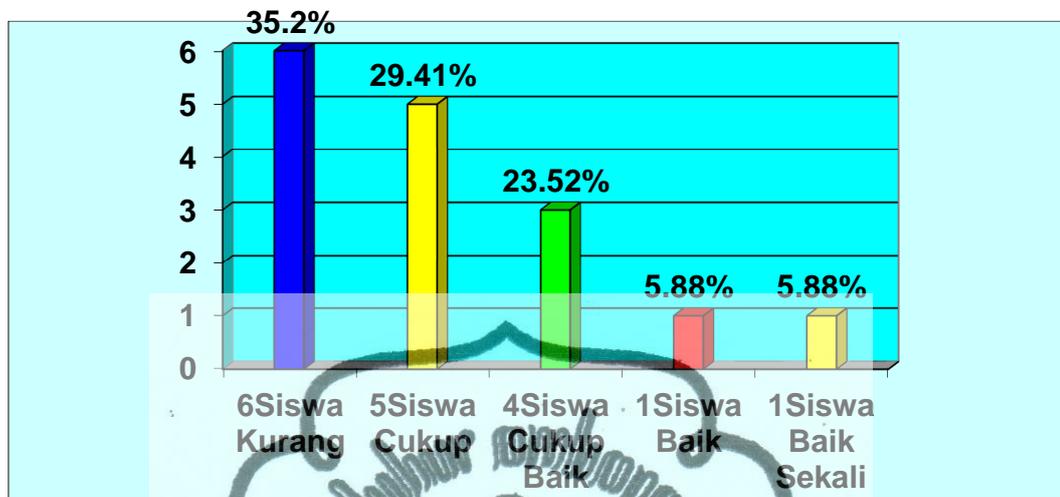
No	Nama	KKM	Nilai Akhir	Deskripsi Kemajuan Belajar
1	Khoerul Raihan	66	80	Terlampau
2	Erpin Maulana		75	Terlampau
3	Doni Prasetyo		74	Terlampau
4	Ahmad Maulana		60	Belum
5	Ahmad Ya Habibi		64	Belum
6	Nurul Azizah		69	Terlampau
7	Atiya Ainur Rohmah		64	Belum

8	Eka Setiowati		70	Terlampai
9	Irwanto		70	Terlampai
10	Lusi Setawati		69	Terlampai
11	Mila Ainur Rizki		70	Terlampai
12	Riska Mriyanti		64	Belum
13	Saeful Aminullah		69	Terlampai
14	Sigit Priyanto		69	Terlampai
15	Ulfa Tuzahro		64	Belum
16	Winarsih		64	Belum
17	Nu'man Ashari		69	Terlampai
	Rata-Rata		68,47	Terlampai

Tabel 8. Prosentasi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 80	Baik Sekali	Tuntas	1	5,88 %
75 – 79	Baik	Tuntas	1	5,88 %
70 – 74	Cukup Baik	Tuntas	4	23,52 %
66 – 69	Cukup	Tuntas	5	29,41 %
< 65	Kurang	Tidak Tuntas	6	35,2 %
JUMLAH			17	100 %

Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah grafik hasil belajar Lari 60 m siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun pelajaran 2011-2012 setelah tindakan siklus I sebagai berikut :



Gambar 7 . Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I

#### a. Deskripsi Data Hasil Siklus I

Berdasarkan data hasil kemampuan Lari 60 m dan nilai ketuntasan hasil belajar pada siklus I yaitu rata-rata 68,47. siswa yang berada pada criteria tuntas berdasarkan KKM 66 adalah 11 siswa atau 64,7 %. Penghitungan peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar dari pratindakan ke siklus I terlampir.

Dalam pelaksanaan tindakan I terdapat kelebihan dan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan tindakan I . Adapun kelebihan dalam pelaksanaan tindakan I diantaranya adalah : *pertama* siswa merasa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti yakni dengan melalui penjelasan guru dan peneliti, penyampaian materi model inovatif dengan permainan pada saat pemanasan dan modifikasi media Bantu pembelajaran dalam melakukan pembelajaran Lari 60 m, siswa merasa senang dan menyukai dengan kegiatan pembelajaran tersebut sehingga siswa mudah melakukan gerakan dasar yang selama ini dianggap membosankan dan melelahkan untuk dilakukan, disamping itu model pelaksanaan pembelajaran ini dianggap jarang digunakan dalam proses kegiatan belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani. *Kedua* siswa lebih mudah menyerap materi pembelajaran sehingga membantu pelaksanaan kegiatan belajar mengajar menjadi terlaksana dengan baik.

*commit to user*

Namun demikian dalam pelaksanaan tindakan I ini masih terdapat kekurangan-kekurangan sehingga membuat hasil yang diperoleh masih belum optimal, terutama kurangnya alokasi waktu yang tersedia dari alokasi waktu yang disediakan oleh kurikulum. Untuk kesempurnaan memang dibutuhkan tindakan yang diulang-ulang secara intensif hingga benar-benar mencapai apa yang diharapkan oleh peneliti dan untuk itulah diperlukan tindakan lebih lanjut.

#### **b. Analisis dan Refleksi Siklus I**

Berdasarkan observasi tindakan I tersebut, peneliti dengan kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut: (1) jumlah dan frekwensi pertemuan pada siklus I telah menunjukkan hasil yang sesuai, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) pada siklus I, (3) tes awal untuk mengetahui kemampuan siswa pada awal sebelum mendapatkan tindakan, (4) model pembelajaran yang diterapkan peneliti dan kolaborator mampu mengatur kondisi siswa, sehingga proses belajar mengajar serta transfer materi dapat berlangsung lebih maksimal, (5) hasil yang diperoleh siswa pada pelaksanaan siklus I masih belum menunjukkan hasil yang maksimal, masih ada nilai siswa yang dibawah standar KKM dan belum sesuai dengan target yang diharapkan yaitu ketuntasan nilai siswa sebesar 100 % sehingga perlu adanya tindakan II, (6) kelebihan dan keberhasilan dalam pelaksanaan tindakan siklus I akan dipertahankan dan ditingkatkan, (7) dalam mengantisipasi kekurangan dan kelemahan yang ditemukan selama pelaksanaan tindakan siklus I, maka disusun langkah antisipasi sebagai berikut: a) siswa diminta untuk mengingat gerakan Lari 60 m sesuai yang telah diajarkan, b) dengan kolaborator memberikan reward bagi siswa dapat melakukan gerakan Lari 60 m dengan benar, c) peneliti tidak hanya berada didepan saja saat memberikan penjelasan kepada siswa, tetapi juga harus memonitor siswa yang berada dibelakang, agar mereka juga ikut aktif dalam kegiatan belajar mengajar, d) peneliti meminta bantuan kepada beberapa teman untuk dapat membantu mengatur jalanya proses pembelajaran.

*commit to user*

Peneliti dan kolaborator sepakat menyusun tindakan perbaikan dan menganulir sebagian materi yang dianggap sudah dapat dilaksanakan siswa dengan baik.

## 2. Deskripsi siklus II

Dalam pelaksanaan tindakan siklus II, bersama kolaborator peneliti melakukan pengambilan data penelitian. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan gerakan Lari 60 m dan nilai ketuntasan hasil belajar dengan menggunakan media Bantu pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaen Pmalang tahun pelajaran 2011-2012, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 9 . Data Kondisi Hasil Akhir Kemampuan Lari 60 m pada Siklus II  
Kelas V Siswa SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal

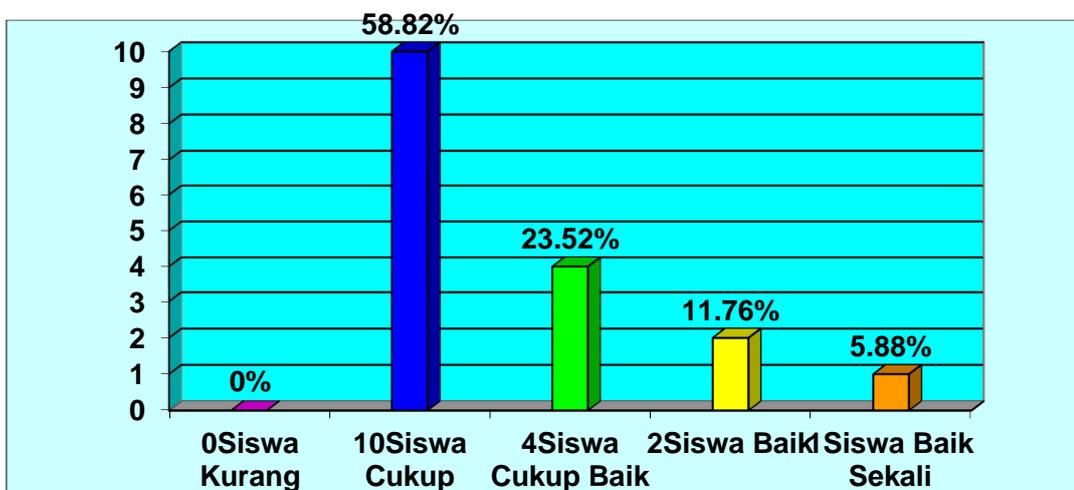
No	Nama	KKM	Nilai Akhir	Deskripsi Kemajuan Belajar
1	Khoerul Raihan	66	80	Terlampai
2	Erpin Maulana		75	Terlampai
3	Doni Prasetyo		75	Terlampai
4	Ahmad Maulana		68	Terlampai
5	Ahmad Ya Habibi		70	Terlampai
6	Nurul Azizah		69	Terlampai
7	Atiya Ainur Rohmah		68	Terlampai
8	Eka Setiowati		70	Terlampai
9	Irwanto		70	Terlampai
10	Lusi Setawati		69	Terlampai
11	Mila Ainur Rizki		70	Terlampai
12	Riska Mriyanti		68	Terlampai
13	Saeful Aminullah		69	Terlampai
14	Sigit Priyanto		69	Terlampai

15	Ulfa Tuzahro		68	Terlampai
16	Winarsih		68	Terlampai
17	Nu'man Ashari		69	Terlampai
	Rata-Rata		70,29	Terlampai

Tabel 10. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
> 80	Baik Sekali	Tuntas	1	5,88 %
75 – 79	Baik	Tuntas	2	11,76 %
70 – 74	Cukup Baik	Tubtas	4	23,52 %
66 – 69	Cukup	Tuntas	10	58,82 %
< 65	Kurang	Tidak Tuntas	0	0 %
JUMLAH			17	100 %

Agar lebih jelas berikut ini disajikan grafik hasil belajar Lari 60 m siswa kelas V SD Negeri 02 SemayaKecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011-2012, pada siklus II, sebagai berikut :



Gambar 8. Prosentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

### a. Deskripsi Data Hasil Siklus II

Berdasarkan hasil akhir data kemampuan gerakan Lari 60 m dan nilai ketuntasan hasil belajar pada siklus II, yaitu rata-rata 70,29. siswa yang berada pada kriteria tuntas berdasarkan KKM, yaitu 17 siswa atau 100%. Penghitungan peningkatan nilai hasil belajar dari kondisi pratindakan sampai ke siklus II terlampir.

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan tindakan siklus II berlangsung hasil pekerjaan siswa dapat diidentifikasi. Telah memenuhi target dengan capaian berhasil atau tuntas lebih dari target pencapaian yang diharapkan.

Dalam pelaksanaan tindakan II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan, adapun kelebihan pada pelaksanaan tindakan II diantaranya : *pertama*; semua siswa telah mampu melakukan gerakan Lari 60 m dengan benar, *kedua*; dengan dibantu oleh beberapa orang teman, proses transfer materi kepada siswa berjalan dengan lancar dan berhasil. Melalui penguatan pembelajaran dengan memodifikasi media bentuk pembelajaran siswa lebih tertarik dan senang melakukannya, sehingga siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Akan tetapi dalam pelaksanaan tindakan II masih terdapat kekurangan walaupun tidak terlalu prinsip. Kekurangan dan kelemahan itu lebih dikarenakan karena ketidakmampuan dalam diri siswa itu sendiri (kemampuan personal) baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor.

### b. Analisis dan Refleksi Siklus II

Berdasarkan observasi tindakan siklus II tersebut, bersama kolaborator melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut : (1) jumlah dan frekuensi pertemuan pada siklus II telah menunjukkan hasil yang sesuai yakni dengan 2 kali pertemuan dan satu kali pertemuan akhir untuk pengambilan data akhir siklus II, sebab materi yang diberikan sedikit hanya penguatan pada sebagian siswa sedangkan sebagian lain adalah penyempurnaan gerakan, (2) pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan

Pembelajaran (RPP) siklus II, (3) model pembelajaran dengan media Bantu pembelajaran yang dimodifikasi diterapkan telah mampu mengatur kondisi siswa, sehingga proses belajar mengajar dan transfer materi pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan terlaksana dengan baik, (4) melihat hasil yang diperoleh pada siklus II maka Penelitian Tindakan Kelas telah memenuhi target dari rencana target yang telah ditentukan, dan dirasa sudah optimal sesuai dengan yang diharapkan.

### C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011-2012, dapat dipaparkan hasil pembahasan penelitian sebagai berikut :

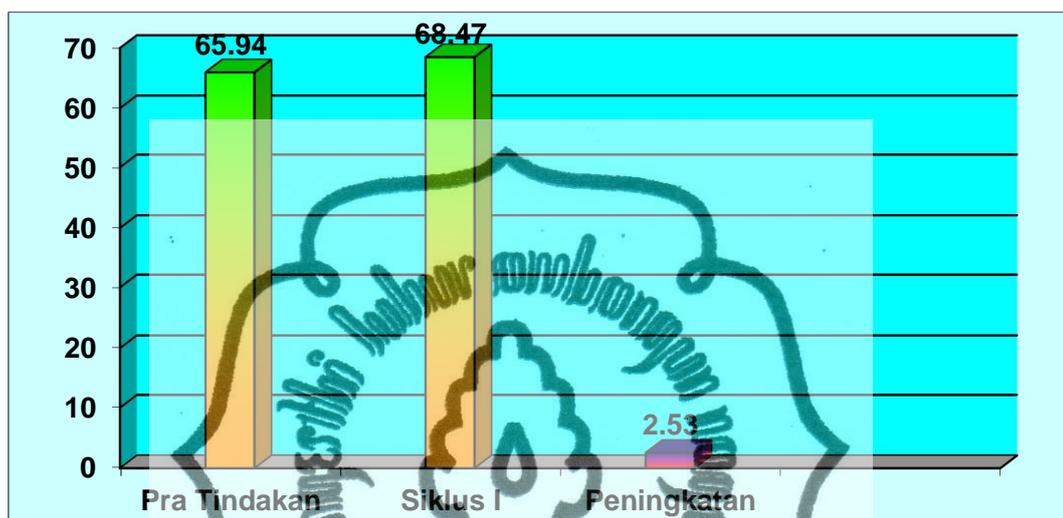
#### 1. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari PraTindakan ke Siklus I

Perbandingan peningkatan hasil belajar Lari 60 m pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011-2012 dari kondisi Pra Tindakan ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 11 . Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Pra Tindakan ke Siklus I  
SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal-Pemalang

<b>Rata-rata Kondisi Hasil Belajar Siswa Pra Tindakan</b>	<b>Rata-rata Kondisi Hasil Belajar Siswa Siklus I</b>	<b>Hasil Peningkatan</b>
<b>65,94</b>	<b>68,47</b>	<b>2,53 (3,83 %)</b>

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan rata-rata peningkatan hasil belajar Lari 60 m siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011-2012 dari kondisi Pra Tindakan ke Siklus I adalah sebagai berikut :



Gambar 9. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Pra Tindakan ke Siklus I

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun pelajaran 2011-2012 mengalami peningkatan walaupun belum signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi Pra Tindakan ke kondisi Siklus I sebesar 2,53 atau 3,83%.

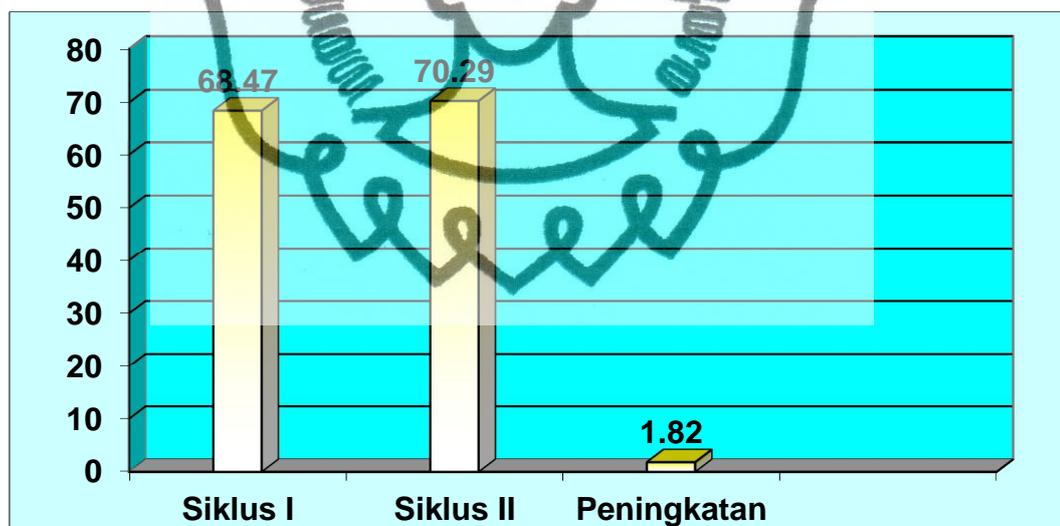
## 2. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Siklus I ke Siklus II

Perbandingan peningkatan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun pelajaran 2011-2012 dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 12. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Siklus I ke Siklus II  
SD Negeri 02 SemayaKecamatan Randudongkal-Pemlang

Rata-rata Kondisi Hasil Belajar Siswa Siklus I	Rata-rata Kondisi Hasil Belajar Siswa Siklus II	Hasil Peningkatan
68,47	70,29	1,82 (2,65 %)

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan peningkatan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 SemayaKecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun pelajaran 2011-2012 dari siklus I ke siklus II adalah sebagai berikut :



Gambar 10. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus I ke Siklus II

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun pelajaran 2011-2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 1,82 atau 2,65 %.

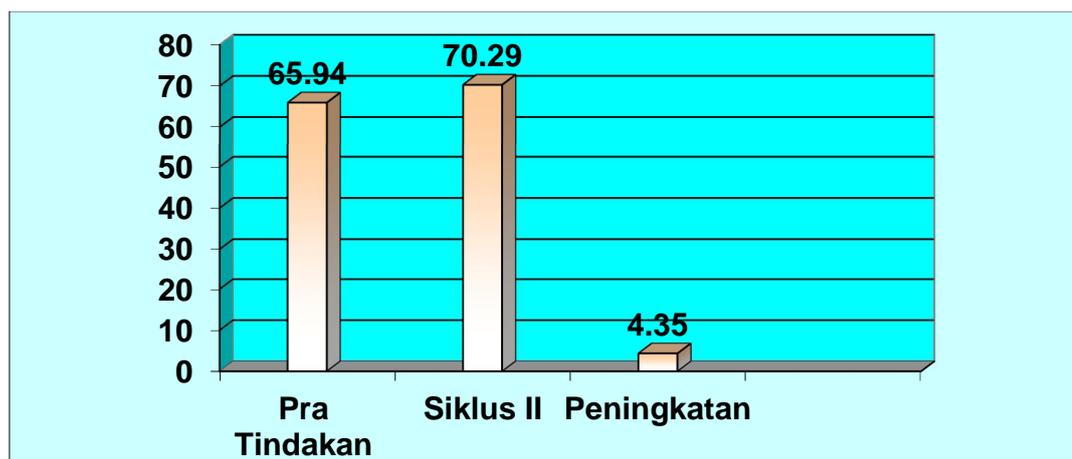
### 3. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Pra Tindakan ke Siklus II

Perbandingan peningkatan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012 dari kondisi Pra Tindakan ke Siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 13 . Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar dari Pra Tindakan ke Siklus II Siswa Kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal

Rata-rata Kondisi Hasil Belajar Siswa Pra Tindakan	Rata-rata Kondisi Hasil Belajar Siswa Siklus II	Hasil Peningkatan
65,94	70,29	4,35(6,59 %)

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik perbandingan peningkatan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012 dari kondisi Pra Tindakan ke Siklus II adalah sebagai berikut :

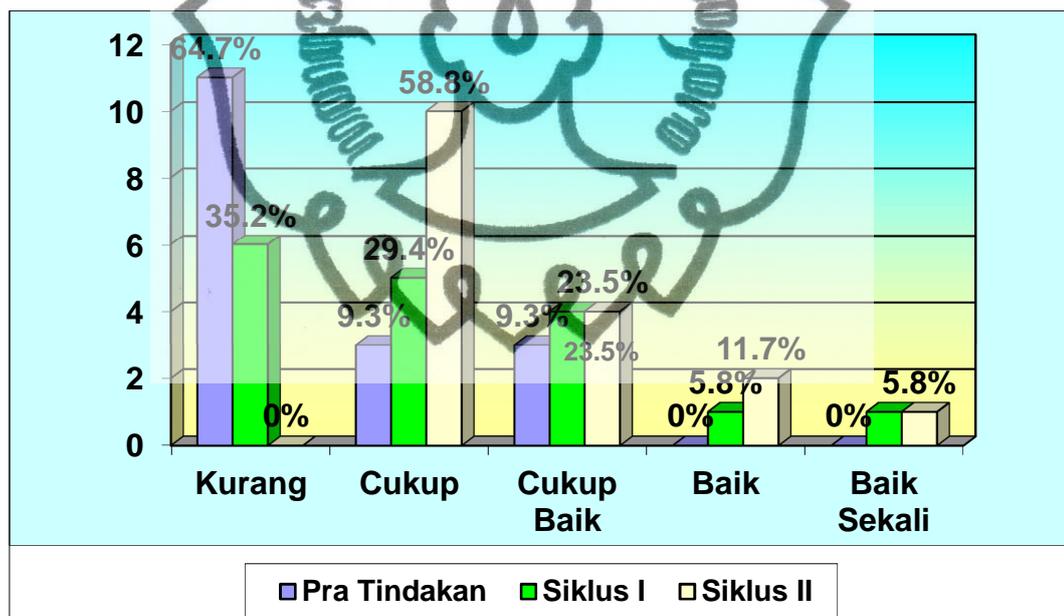


Gambar 11. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Pra Tindakan ke Siklus II

Berdasarkan pada gambar grafik diatas menunjukkan bahwa, hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini dapat dilihat bahwa, ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan dari kondisi Pra Tindakan ke Siklus II sebesar 4,35 atau 6,59 %.

#### 4. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Pra Tindakan - Siklus I – Siklus II

Prosentase peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang pada Tahun Pelajaran 2011-2012 dari kondisi Pra Tindakan – Siklus I – Siklus II disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut :



Gambar 12. Perbandingan Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Pra Tindakan-Siklus-Siklus II

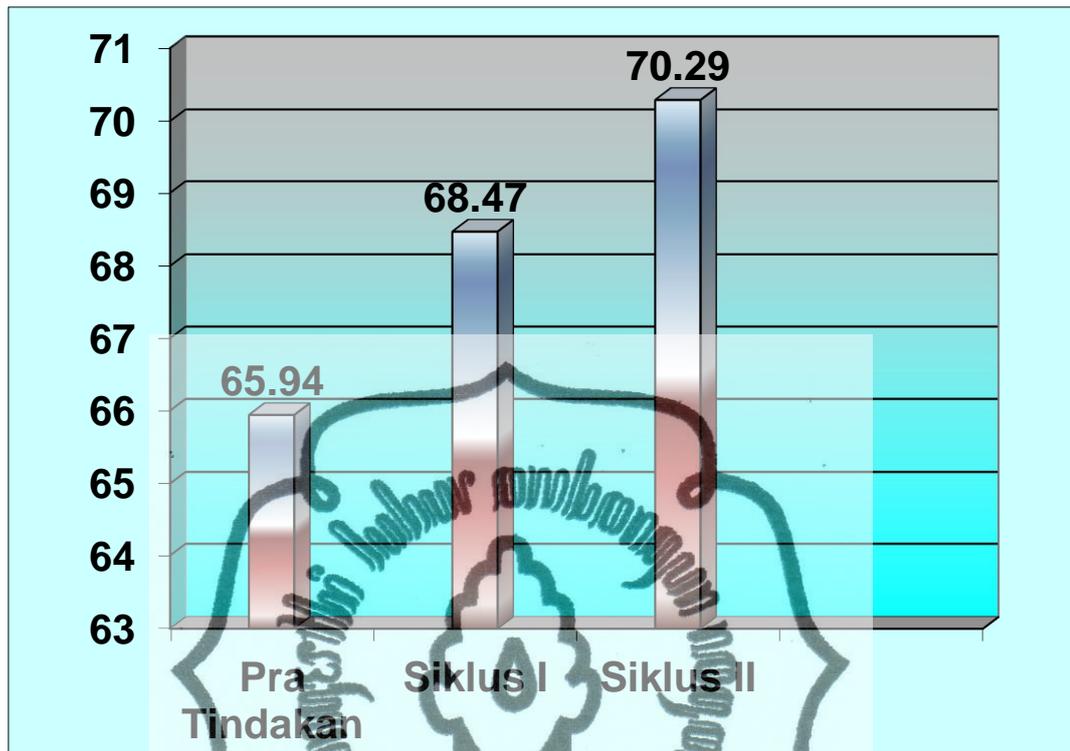
Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, *kondisi awal (pra tindakan)* ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012 yang memiliki kategori cukup baik sebanyak 3 orang siswa atau 9,37 % , kategori cukup 3 orang siswa atau 9,37 % , dan kategori kurang (tidak tuntas) sebanyak 11

orang siswa atau 64,7 %. **Kondisi pada siklus I** yang memiliki kategori baik sekali 1 orang siswa atau 5,88 % , kategori baik 1 orang siswa atau 5,88 % , kategori cukup baik 4 orang siswa atau 23,52 % , kategori cukup 5 orang siswa atau 29,41 % dan kategori kurang (belum tuntas) sebanyak 6 orang siswa atau 35,52 %. **Kondisi siklus II** yaitu, kategori baik sekali 1 orang siswa atau 5,88 % , kategori baik 2 orang siswa atau 11,76 % , kategori cukup baik 4 orang siswa atau 23,52 % , kategori cukup 10 orang siswa atau 58,82 % , sedangkan kategori kurang (tidak tuntas) 0 atau 0 %.

#### D. Pembahasan

Berdasarkan data-data keberhasilan ketuntasan belajar siswa setelah diadakannya tindakan, baik siklus I maupun siklus II yang cukup dipandang berhasil dan terlaksana dengan baik ini, tidak terlepas dari adanya data awal atau temuan awal peneliti, yang merasakan adanya kekurangan berhasil didalam pembelajaran Lari 60 m pada siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal. Permasalahan yang menjadi penyebab utama adalah kurangnya minat dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga menurunkan tingkat keberhasilan siswa dalam belajar, oleh karena itu diperlukan sebuah tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Untuk meningkatkan keberhasilan hasil belajar Lari 60 m dipandang perlu untuk diadakan sebuah penelitian tindakan dengan pendekatan bermain dan media bentuk pembelajaran yang modifikatif. Dari data-data yang telah dipaparkan dari awal hingga siklus II menunjukkan peningkatan dalam keberhasilan ketuntasan belajar dan tercapainya indicator keberhasilan baik secara teoritik maupun secara empiric. Kajian secara teoritik dan empiric dapat disajikan dalam bentuk grafik dan tabel data rata-rata ketuntasan hasil belajar dari kondisi awal, siklus I dan siklus II, sebagai berikut :



Gambar 13. Data Peningkatan Rata-Rata Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II

Tabel 14. Data Peningkatan Rata-Rata Ketuntasan Hasil Belajar dari Kondisi Pra Tindakan, Siklus I, Siklus II

Rata-Rata Hasil Belajar Kondisi Pra Tindakan	Rata-Rata Hasil Belajar Siklus I	Rata-Rata Hasil Belajar Siklus II
65,94	68,47	70,29

## **BAB V**

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

#### **A. Simpulan**

Dengan demikian kiranya dapat disimpulkan bahwa secara umum penerapan media Bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 02 Semaya Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2011-2012 dalam pembelajaran Lari 60 m.

Dari analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ( pra tindakan) ke siklus I dan siklus II yang cukup baik dan dikategorikan berhasil. Kondisi awal (pra tindakan) ketuntasan hasil belajar yang dicapai 35,2 % , pada siklus I meningkat menjadi 70 % dan pada siklus II peningkatan yang dicapai sangat signifikan yaitu mencapai 100 %. Disamping berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian menunjukkan ketuntasan hasil belajar yang meningkat, melalui Penelitian Tindakan Kelas ini juga membuktikan secara valid dan teruji bahwa penerapan metode yang tepat dengan model permainan membuat pembelajaran lebih efektif dan disenangi anak. Penerapan media Bantu yang sesuai juga berperan didalam membantu menumbuhkan minat anak untuk lebih berperan aktif didalam pembelajaran.

#### **B. Implikasi**

Dengan selesainya penelitian ini, sangat memberikan pengaruh positif terhadap guru penjas agar lebih kreatif lagi dalam mencari dan menciptakan macam media Bantu yang dapat digunakan dalam pembelajaran.

Memotivasi kemampuan guru penjas untuk memanfaatkan sarana dan pra sarana yang ada di lingkungan sekolah baik itu berupa alat-alat sederhana ataupun berupa barang-barang bekas yang sudah tidak terpakai lagi sebagai sarana yang dapat digunakan sebagai media Bantu dalam pembelajaran.

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.

Penelitian ini juga memberikan gambaran yang jelas bahwa, dengan menggunakan penerapan media Bantu dan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa (baik proses maupun hasilnya), sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan bagi guru yang ingin menggunakan model pendekatan bermain dan media pembelajaran yang berupa peralatan yang sederhana seperti ban bekas, kardus bekas, dan alat lainnya sebagai media alternative dalam pembelajaran. Bagi guru bidang penjas, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternative dalam melaksanakan proses pembelajaran khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan gerakan lompat agar siswa lebih aktif lagi serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran penjas yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada guru penjas di wilayah Kabupaten Pemalang dan sekitarnya sebagai berikut :

1. Apabila guru penjas mengalami kesulitan dalam mengajar materi lompat jauh sebaiknya menggunakan penerapan media Bantu pembelajaran yang sederhana seperti ban bekas dan kardus bekas untuk mengatasinya.
2. Apabila guru penjas saat mengajar masih bimbang karena peralatan kurang mencukupi dengan jumlah siswa, silahkan memodifikasi alat Bantu pembelajaran dan menggunakan penerapan pendekatan bermain untuk solusinya.
3. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajar.

4. Siswa hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam menyerap materi, meningkatkan disiplin, kerja sama sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu siswa hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas belajarnya.
5. Siswa hendaknya mau menggunakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran Kegiatan belajar mengajar.
6. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah,Arma & Munadji,Agus.1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*.  
Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djumidar. 2006. *Dasar-Dasar Atletik*. Universitas Terbuka , Jakarta.
- Engkos Kosasih, 1993. Pendidikan Jasmani. Penerbit Erlangga.
- Kristiyanto,Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas(PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Pedoman Penulisan Skripsi. 2012. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Penjasorkes Untuk SD Kelas V Tim Abdi Guru KTSP 2006 Penerbit Erlangga.
- Suranto,Heru. *Materi Psikologi Olahraga. 2010*. Surakarta.
- Syamsudin,Aip.1992. *Atletik* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga  
Kependidikan.
- Toho Cholik dan Rusli Lutan, 2001. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Bandung:  
CV Maulana.
- Waluyo. *Paikem Dalam Penjas*. Jurusan Pendidikan dan Olahraga. Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universita Sebelas Maret Surakarta.