

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR LARI
MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS II
SEKOLAH DASAR NEGERI 03 CIBUYUR KECAMATAN WARUNGPRING
KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh :

**SRI PURWANINGSIH
X 4711171**

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

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Lari	6
a. Pengertian Lari	6
b. Teknik Dasar Lari.....	7
2. Pembelajaran	8
a. Konsep Pembelajaran	8
b. Model Pendekatan Pembelajaran	10
c. Hakekat Pembelajaran	12
d. Prinsip-prinsip Pembelajaran	14
e. Media Pembelajaran.....	14
f. Alat Bantu Pembelajaran.....	15

B. Kerangka Berpikir	16
C. Hipotesis Tindakan	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Waktu dan Tempat Penelitian	19
B. Subyek Penelitian	19
C. Data dan Sumber Data	20
D. Pengumpul Data	21
E. Uji Validasi Data	22
F. Analisis Data	22
G. Indikator Kinerja Penelitian	23
H. Prosedur Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Pra Tindakan	31
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	33
1. Siklus I	33
a. Pertemuan 1	33
b. Pertemuan 2	37
c. Pertemuan 3	41
2. Siklus II	44
a. Pertemuan 4	44
b. Pertemuan 5	48
c. Pertemuan 6	51
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	54
D. Pembahasan	55
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN –LAMPIRAN	60

commit to user

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang dipegang oleh seorang guru pendidika jasmanai olahraga dan kesehatan. Pada saat pelajaran berlangsung hanya diberikan materi yang berupa latihan kondisi fisik, teknik dasar gerakan senam lantai khususnya guling depan yang pada akhirnya kurang dapat meningkatkan ketrampilan siswa. Melalui pendidika jasmani , kegiatan ekstrakurikuler dan program pengembangan diri yang diadakan oleh sekolah juga kurang dikembangkan karena keterbatasan waktu dan dana penyelenggaraan sehingga kurang diharapkan kesegaran jasmanai dan ketrampilan olahraga siswa dapat ditingkatkan yang nantinya akan dapat bermanfaat dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun pada aktifitas di luar sekolah atau pada diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Pembinaan jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya kegiatan belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik.

Pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, Terdapat kompetensi dasar : mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggungjawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri, dengan indikator pencapaian kompetensi adalah melakukan variasi gerak jalan, lari, lompat ke berbagai arah, berjalan dan berlari merubah arah dengan isyarat, mengkombinasikan gerak, jalan, lari dan lompat, dan berlari dengan alat secara berkelompok.

Sebagian besar siswa dapat berlari pada kecepatan relatif tinggi dan dengan mudah dapat mengubah arah larinya. Tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukkan hal-hal esensial berikut ini: 1. Tubuh memelihara

sedikit kecondongan ke depan selama pola melangkah. 2. Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki. 3. Kaki yang menumpu kontak dengan tanah hampir rata dan dekat di bawah titik berat tubuh. 4. Lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki tersebut membuat kontak dengan tanah. 5. Pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian panggul, lutut, dan pergelangan kaki mendorong tubuh ke depan dan ke atas ke arah fase melayang. 6. Lutut yang mengayun bergerak ke depan dengan cepat pada angkatan lutut tinggi, dan secara bersamaan kaki yang lebih rendah membengkok, membawa tumit dekat ke pantat.

Pembelajaran nomor lari dapat berhasil dengan baik, maka unsur-unsur bermain harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan. Nilai-nilai yang terkandung tersebut seperti dikemukakan *Hans Katzenbogner/Michael Medler*. (1996:32). “ adalah: a.Pengembangan dimensi bermain, b.Pengembangan dimensi variasi gerakan, c.Pengembangan dimensi irama atletik, d.Pengembangan dimensi kompetisi, dan e. Pengembangan pengalaman “.

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 gerakanya, pengayaan gerakanya efisiensi dan efektivitas gerakanya 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.

Lingkungan fisik sekolah yang merupakan salah satu sumber belajar yang efektif, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih melihat hanya lingkup pembelajaran seperti yang biasa dilaksanakan yaitu pembelajaran yang berorientasi hanya pada guru,

Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang merupakan daerah punggung dari kabupaten yang jauh dari informasi perkembangan, sekarang ini berkembang baik melalui media komunikasi maupun internet yang mendukung dalam mengivovasi pembelajaran secara berkelanjutan. Pembelajaran gerak dasar lari dapat dilihat dari data awal siswa sebelum diberikan pererapam metode pembelajaran adalah : Tabel 1. Deskripsi data awal hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012.

Rentang Nilai	Ket	Kreteria	Jml Siswa	Presentase (%)
80 - 85	Baik Sekali	Tuntas	0	0
76 - 79	Baik	Tuntas	5	20
70 - 75	Cukup	Tuntas	7	28
66 - 69	Kurang	Tidak Tuntas	8	32
60 - 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	5	20
Σ			25	100

Hasil pembelajaran pada kondisi awal yang diperoleh untuk pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, adalah 48 % atau 12 siswa yang tuntas dari nilai ketuntasan belajar dengan jumlah siswa 25 dengan rincian jumlah siswa putri 11 dan siswa putra 14, sedangkan standar Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan adalah 70.00. Disamping itu dapat dilihat dari dari rekap hasil kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran gerak dasar lari, adalah :

NO	Ekspresi Siswa	Keterangan	Jumlah Siswa
1	😊	Siswa senang	12
2	😐	Siswa biasa – biasa saja	8
3	😞	Siswa tidak senang	5
Jumlah			25

Pada pembelajaran yang dilakukan diatas kurang berhasil, ini disebabkan siswa selalu meniru apa yang dikatakan/diperbuat/dicontohkan guru dalam pembelajaran sehingga siswa kurang mengeksplorasi kemampuan pada dirinya dalam mengembangkan sebuah materi sesuai dengan bakat atau pengetahuan yang dimilikinya dan siswa merasa kesulitan mengeliminasi rasa takut dan malu dalam mengungkapkan pendapat yang siswa miliki sehingga menghambat dalam proses pembelajaran sehingga proses komunikasi dalam pembelajaran berlangsung dalam satu arah saja yaitu guru hanya menyampaikan materi yang dibutuhkan dalam kompetensinya tetapi tidak mau menerima masukan-masukan yang datang dari siswa sehingga siswa hanya menerima apa yang diinformasikan oleh guru.

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

Penerapan pembelajaran lari peneliti menerapkan pendekatan dengan modifikasi alat bantu pada pembelajaran gerak dasar berlari adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya sangat alamiah, dan semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka, bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu diberikan, ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itu pun berpengaruh kepada struktur kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsang berupa gerak, sehingga semakin memperkaya pengetahuan anak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan latar belakang diatas dapat dirumuskan sebagai berikut : Bagaimanakah meningkatkan hasil belajar teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012 ? .

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, dengan penerapan modifikasi alat pembelajaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidik mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan:
 - a. Memotivasi kreatifitas guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam rangka menciptakan suasana pembelajaran menjadi efektif dan berkualitas
 - b. Untuk meningkatkan kinerja guru Penjasorkes dalam membuat dan mengembangkan metode pembelajaran yang mempermudah dalam memberikan materi ilmu pengetahuan
2. Bagi Siswa mempermudah siswa dalam menyerap segala informasi yang disampaikan oleh guru atau pengajar dalam pembelajaran. Sehingga mampu meningkatkan kemampuannya dalam menguasai teknik dasar lari melalui penerapan penggunaan alat bantu
3. Bagi Lembaga Pendidikan Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Lari

a. Pengertian Lari

Pengertian lari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali. Berlari dibedakan dari yang cepat (*sprint*) hingga yang pelan. Tubuh, walaupun berbeda tingkatnya sesuai kecepatan, harus sedikit condong ke depan. Lutut dibengkokkan dan diangkat, kedua lengan berayun depan dan belakang dari bahu, dan siku bengkok.

Selama tahapan awal berlari seorang anak akan menghasilkan keseimbangan yang tidak stabil. Anak membuat gerakan kaki yang berlebihan, khususnya lutut dari kaki yang mengayun mengarah keluar kemudian berputar ke depan dalam persiapan untuk fase bertumpu. Aksi lutut ini dibarengi oleh kaki yang jarinya mengarah keluar. Gerakan yang berlebihan ini secara bertahap menghilang ketika tungkai anak menjadi lebih panjang dan lebih kuat. Sebagian besar anak sekolah dapat berlari pada kecepatan relatif tinggi dan dengan mudah dapat mengubah arah larinya. Tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukkan hal-hal esensial berikut ini: 1) Tubuh memelihara sedikit kecondongan ke depan selama pola melangkah. 2) Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki. 3) Kaki yang menumpu kontak dengan tanah hampir rata dan dekat di bawah titik berat tubuh. 4) Lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki tersebut membuat kontak dengan tanah. 5) Pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian panggul, lutut, dan pergelangan kaki mendorong tubuh ke depan dan ke atas ke arah fase melayang. 6) Lutut yang mengayun bergerak ke depan dengan cepat pada angkatan lutut tinggi, dan secara bersamaan kaki yang lebih rendah membengkok, membawa tumit dekat ke pantat.

commit to user

Tujuan dari pembelajaran gerakan berjalan dan berlari adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya sangat alamiah, dan semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka, bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam berjalan dan berlari, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan. Hal lain yang perlu disadari adalah hakikat dari perluasan yang mungkin dilakukan ketika gerak dasar ini dilakukan dengan cara-cara yang berbeda. Anak secara tidak langsung diperkaya perbendaharaan gerakannya, sehingga memiliki khasanah gerak dasar yang juga semakin kaya. Dan ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itu pun berpengaruh kepada struktur kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsang berupa gerak, sehingga semakin memperkaya jalinan tautan sinaps di dalam otak anak.

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.

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 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 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

Pembelajaran gerak dasar berjalan dan berlari dapat dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat Pra-Pengendalian, tingkat Pengendalian, tingkat Pemanfaatan, dan tingkat Mahir. Namun demikian yang dicontohkan di sini adalah proses pembelajaran dari dua tahap pertama, yaitu tahap pra-pengendalian dan tahap pengendalian. 1. Tingkat Pra-Pengendalian: Aktivitas untuk eksplorasi adalah aktivitas dalam tingkat Pra-Pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya _memperkenalkan gerak baru_ untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu. 2. Tingkat Pengendalian: ~~Pengalaman Belajar Mengarah~~ pada

Pengembangan Keterampilan adalah pengalaman dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak menguasai keterampilan-keterampilan lokomotor dasar dan mengembangkan kemampuan traveling. Pengalaman belajarnya menantang anak untuk menggunakan pola-pola traveling yang berbeda-beda dengan konsep gerak lain seperti kecepatan dan arah.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, kepada anak diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi *teaching points*. Meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu. Dengan begitu, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika anak dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar anak dapat mengikuti dalam seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya.

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 lempar 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.

b. Model Pendekatan Pembelajaran

Tingkat Pra-Pengendalian: Aktivitas untuk eksplorasi

Aktivitas dalam tingkat Pra-Pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya memperkenalkan gerak baru' untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu. Adapun aktivitasnya meliputi:

Berpindah dalam Ruang Umum (*General Space*)

Mengkondisikan siswa untuk berpencah di seluruh ruangan

Tugas dan Tantangan dari guru meliputi:

Tugas: Ketika ada aba-aba, berjalanlah kemanapun kalian mau dalam seluruh ruang ini. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika ada aba-aba, berlailah ke berbagai arah dalam seluruh ruang ini. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian mendengar aba-aba tentang arah pada saat kalian berjalan, ubahlah arah berjalan kalian ke arah yang sesuai dengan aba-aba. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian mendengar aba-aba tentang arah pada saat kalian berlari, ubahlah arah lari kalian ke arah yang sesuai dengan aba-aba. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian berjalan, ubahlah jalan kalian menjadi berlari ketika mendengar aba-aba. Sebaliknya, ketika kalian berlari, ubahlah lari kalian menjadi berjalan ketika mendengar aba-aba. Cobalah jelajahi seluruh ruangan dengan mengganti- ganti antara berlari dan berjalan secara bergantian.

Tugas: Tunjukkan 3 cara berjalan dan berlari yang berbeda dilihat dari perbedaan kecepatan.

Berpindah tempat dengan Imajinasi

Mengkondisikan siswa untuk berpencar di seluruh ruangan

Tugas: Tunjukkan cara berjalan yang berbeda dari yang kalian lakukan sebelumnya. Bagaimanakah cara berjalan kalian jika kalian sedang gembira? Bagaimana jalan orang yang sedang marah? Bagaimana jalannya orang yang sedang terburu-buru? Bagaimana cara jalan orang yang sedang terkena duri di kakinya? Bagaimana berjalan di sawah berlumpur?

Tugas: Berlari menirukan gerak jalan atau lari binatang.

Bagaimanakah anjing berlari? Bagaimanakah kepiting berjalan? Bagaimanakah kucing berjalan ketika sedang marah? Bagaimanakah singa laut berjalan?

Imajinasi dalam menirukan gerak binatang sekaligus akan merupakan latihan kekuatan bagi kedua lengan, gelang bahu, serta pelurusan tubuh, sehingga perlu mendapat perhatian yang seksama. Gagasan memanfaatkan gerak binatang merupakan gagasan yang baik dan tidak akan ada habis untuk digali.

Berpindah tempat Melalui jalur tali atau rintangan

Menyipakan peralatan dan menempatkan beberapa tali atau tambang di lantai dengan membentuk jalur- jalur yang diatur guru (jika tali atau tambang tidak

dimiliki, guru dapat memanfaatkan garis dari kapur tulis yang digambar di lantai). Tempatkan juga di tempat lain beberapa rintangan berupa kardus yang diatur secara zigzag, lurus, atau tidak beraturan.

Tugas: Berjalanlah di atas tali dengan kedua lengan direntangkan. Ikuti jalur tali tanpa keluar dari jalurnya. Berikutnya, berjalanlah dengan cepat di atas tali tanpa kehilangan keseimbangan.

Tugas: Berlarilah di atas garis tali dan lanjutkan dengan melakukan lari zigzag melalui rintangan.

c. 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 kerian 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 gerakanya.

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 Katzenbognor/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:

- a) Menanamkan kegembiraan berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan
- b) Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek.
- 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 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.

d. Prinsip-prinsip Pembelajaran.

Aktivitas gerak dasar jalan dan lari pada dasarnya hampir sama, yaitu didominasi oleh gerak melangkah kedua kaki diimbangi oleh gerak ayunan lengan yang harmonis. Jalan dan lari termasuk pada kategori 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.

e. 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 lempar 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 lempar 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 lempar yang sesuai dengan kelainan yang dimiliki oleh siswa kita, agar hasilnya bisa optimal.

f. Alat Bantu Pembelajaran

Penerapan pembelajaran lari peneliti menarapkan pendekatan dengan modifikasi alat bantu pada pembelajaran gerak dasar berlari adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya sangat alamiah, dan semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka, bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu diberikan, ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itupun berpengaruh kepada strukturkognitif anak yang semakin banyak menerima rangsang berupa gerak, sehingga semakin memperkaya pengetahuan anak.

Alat yang diperlukan untuk mengarahkan anak pada proses pembelajaran gerak dasar jalan dan lari, banyak peralatan dapat dipergunakan, sehingga mengoptimalkan proses pembelajaran serta

pengalaman gerak anak. Alat-alat itu meliputi alat-alat sederhana yang dapat dimanfaatkan secara mudah yaitu ban bekas dan palang pembatan dari triplek.



Gambar 1. Penerapan alat bantu pembelajaran

Penerapan modifikasi alat bantu disamping memiliki keunggulan-keunggulan sebagaimana yang telah disebutkan, juga memiliki spesifikasi, yaitu siswa mampu berfikir kreatif, inovatif dan menyenangkan dalam menciptakan permainan yang dipadukan dengan teknik dasar lari, memacu siswa untuk berfikir bagaimana cara mengoptimalkan pelaksanaannya sehingga siswa tertantang menghasilkan yang terbaik untuk mendapatkan hasil yang diharapkan

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 Berfikir.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan

yang sering terjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada metode atau cara menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran gerak dasar lari. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikir dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran

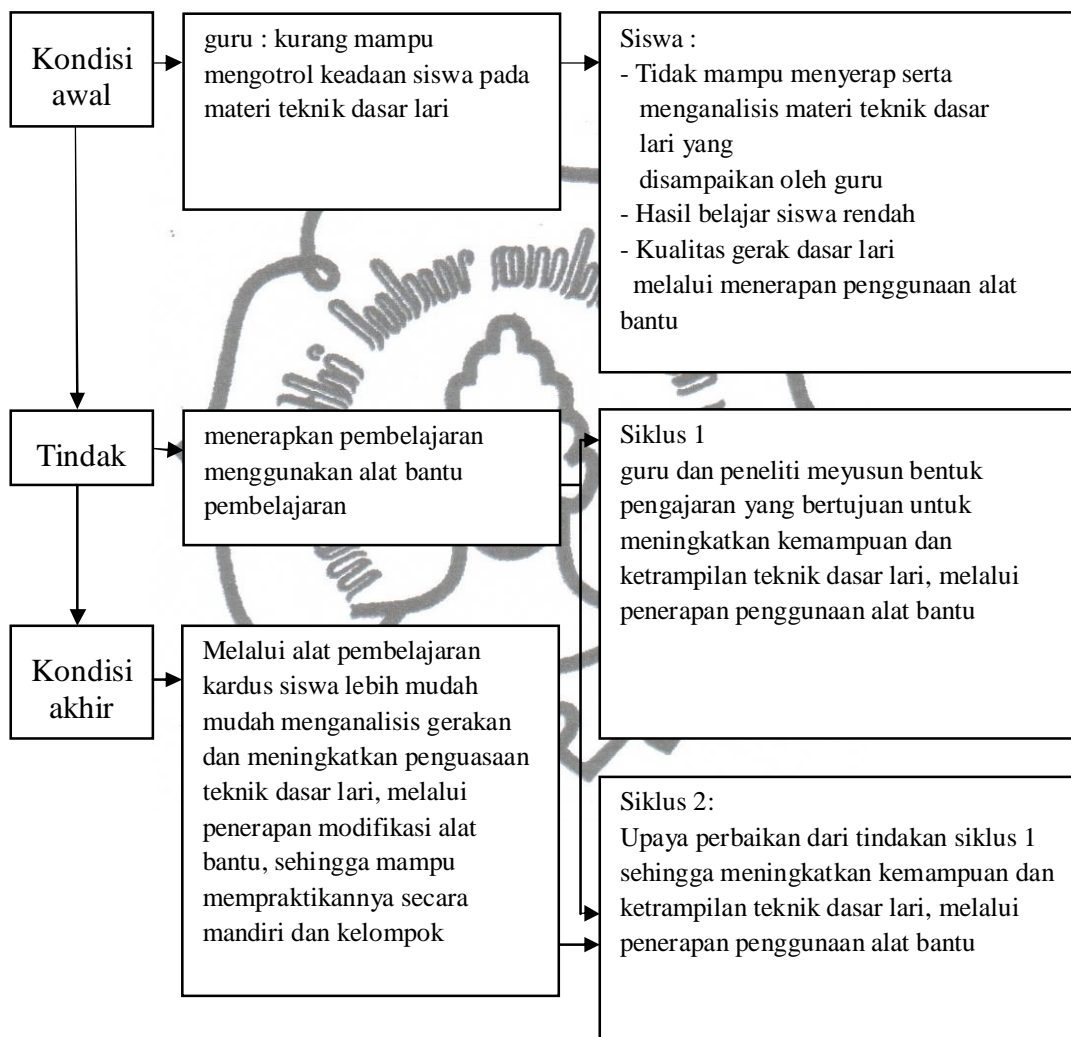
Permasalahan umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah kurang peran aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai obyek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengaplikasikan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan metode pembelajaran yang dapat merangsang peran aktif siswa

Kurang kreatifnya guru yang dapat mempengaruhi rendahnya hasil belajar siswa antara lain kurang dalam membuat dan mengembangkan metode pembelajaran, guru kurang akan metode-metode pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan penugasan, dan hanya mengejar materi tersebut dapat selesai tepat waktu, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran tersebut bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kehidupan nyata.

Penggunaan metode nyata dapat diamati dan dirasakan langsung oleh siswa memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran. Metode nyata yang dimaksud adalah pembelajaran kooperatif, penggunaan metode pembelajaran memungkinkan siswa lebih banyak melakukan kegiatan. Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topic materi yang sedang dipalejari, secara lebih rinci jenis-jenis media

tersebut dijabarkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), setiap pertemuan.

Secara garis besar kerangka berfikir dalam penelitian tindakan kelas ini dapat dijabarkan dalam diagram berikut ini :



Gambar 2. Kerangka Berfikir

C. Hipotesis Tindakan

Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan terhadap penelitian ini adalah sebagai berikut :

“ Melalui penerapan penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012 “

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian :

Penelitian Tindakan Kelas ini telah dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), penelitian tindakan kelas ini telah dilaksanakan pada bulan April 2012 sampai dengan bulan Juni 2012.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Penelitian

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

B. Subyek Penelitian

Subyek Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, yaitu sebanyak 25 dengan rincian jumlah 11 siswa putri dan 14 siswa putra.

commit to user

C. Data dan Sumber data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh melalui observasi langsung lokasi penelitian, mengenai proses pembelajaran teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, berupa data aktifitas dan hasil belajar siswa

2. Jenis Variabel

Dalam penilaian terdapat satu variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*), yaitu :

- a. Variabel bebas (*independent*), yakni variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian ini adalah : penggunaan alat bantu pembelajaran
- b. Variabel terikat (*dependent*), yakni variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain, variabel terikat dalam penelitian ini adalah : teknik dasar

Sumber data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

- a. Siswa, untuk mendapatkan data tentang teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012.
- b. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan optimalisasi penggunaan penerapan alat bantu pembelajaran teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012.

D. Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data penelitian tindakan kelas ini diantaranya : Tes praktik, observasi lapangan. Menurut H.E Mulyana (2009 : 183) data penelitian kumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi : Sumber data, Jenis data, Teknik pengumpulan data, pengumpulan data, dan instrument yang digunakan.

Secara terperinci teknik pengumpulan data pada penelitian dapat dideskripsikan dalam tabel berikut :

No	Jenis Data	Subyek	Teknik Pengumpulan Data	Insrumen
1	2	3	4	5
1	Aktivitas teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran	Siswa	Unjuk kerja teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran	Tes teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran
			Unjuk kerja teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran	Pedoman observasi pelaksanaan kemampuan teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran
2	Hasil belajar teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran	Siswa	Afektif	Skala sikap melalui observasi lapangan (sesuai dengan rubrik penilaian aspek afektif pada RPP)
			Kognitif <i>commit to user</i>	Soal tes (sesuai dengan rubrik penilaian aspek kognitif pada RPP)

			Psikomotor	Unjuk kerja praktik yang meliputi kemampuan teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran
--	--	--	------------	--

E. Uji Validasi Data

Cara untuk menembangkan validasi data penelitian. Trianggulasi merupakan cara yang paling umum digunakan bagi peningkatan validasi data dalam penelitian. Trianggulasi yang digunakan, yaitu :

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

Validasi data PTK ini menggunakan :

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

F. Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah Deskripsi kualitatif. Analisis data kualitatif menurut Bogdan dan Biklen (dalam Lexy J Moleong, 2007 : 248) adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya dengan satuan yang dapat dikelola, mensintetiskan data, mencari dan memutuskan pola,

commit to user

menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari juga memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain

G. Indikator Kinerja penelitian

Melalui pembelajaran lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, diharapkan menguasai teknik dasar lari meningkat menjadi lebih baik dibandingkan pembelajaran sebelumnya. Kemampuan yang diharapkan siswa adalah siswa mampu melakukan teknik dasar lari dengan baik dan benar sesuai kompetensi yang diharapkan. Dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila pada kondisi awal mencapai 48 % dan pada putaran siklus mencapai 76 % dari jumlah siswa (25 orang) dapat memperoleh nilai penguasaan lari sama atau lebih dari KKM (Kreteria Ketuntasan Minimal) yaitu sebesar 70.00.

Indicator pencapaian keberhasilan penelitian pada penelitian ini adalah :

Tabel 1. Persentase Indikator capaian kemampuan lari

Aspek yang diukur	Persentase target pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil belajar lari	48 %	76 %	76 %	Diamati saat guru memberikan materi lari melalui penerapan alat bantu pembelajaran

H. Prosedur penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Menurut Supandi (2008:104) yakni penelitian tindakan yang diawali dengan perencanaan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (criteria keberhasilan). Penjelasan mengenai alur penelitian tindakan tersebut dipaparkan melalui penjelasan sebagai berikut:

commit to user

1. Perencanaan (*Planning*) adalah tahap dimana dijelaskannya apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana penelitian itu dilakukan
2. Penerapan tindakan (*Action*) adalah tahap implementasi atau pelaksanaan rencana yang telah disusun pada tahap perencanaan sebelumnya.
3. Observasi dan Evaluasi Tindakan (*observation and evaluation*) adalah tahap pengamatan dan evaluasi atas tindakan yang telah dilakukan selama penelitian berlangsung.
4. Refleksi (*reflecting*) adalah tahap pengungkapan kembali hasil observasi dan evaluasi dalam penerapan tindakan dalam diskusi, sehingga dapat digunakan untuk merancang program penelitian siklus berikutnya.

Keempat tahap yang telah dipaparkan diatas tersebut merupakan rancangan tindakan dalam satu siklus penelitian, pada siklus berikutnya rancangan program penelitian yang digunakan berpedoman pada hasil refleksi yang dihasilkan pada siklus sebelumnya, begitu seterusnya hingga target penelitian tercapai.

Tahapan siklus pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut :



Gambar 3. Alur Tahapan Siklus penelitian Tindakan Kelas

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus pada subyek penelitian

Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaborator antara (guru, dengan tim lainnya) bekerja sam, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analik kemudian dilanjutkan dengan refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi atau pembetulan, dan menyempurnakan pada siklus berikutnya

Untuk memperoleh hasil penelitian tindakan seperti yang diharapkan, prosedur penelitian secara keseluruhan meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan survey awal

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengobservasi sekolah atau kelas yang akan dijadikan sebagai tempat Penelitian Tindakan Kelas. Meninjau bagaimana pelaksanaan pembelajaran lari diterapkan dalam sekolah

2. Tahap seleksi informen, penyiapan instrument, dan alat

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini, adalah :

- a. Menentukan subyek penelitian
- b. Menyiapkan metode dan instrument penelitian serta evaluasi

3. Tahap pengumpulan data atau tindakan

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan dan tabulasi data penelitian yang terdiri atas :

- a. Hasil kondisi awal ketrampilan lari
- b. Kemampuan siswa terhadap proses pembelajaran
- c. Pelaksanaan pembelajaran
- d. Partisipasi dan keaktifan siswa

4. Tahap analisis data

Dalam tahap ini analisis data dikumpulkan yaitu dengan deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian

deskriptif tentang perkembangan belajar serta tes ketrampilan lari. Serta tes lari yang dideskripsikan melalui hasil Kualitatif

5. Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini disusun laporan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dari awal survey hingga menganalisis data yang dilakukan dalam penelitian

6. Deskripsi tiap siklus

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah peningkatan penguasaan lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu 1. Perencanaan tindakan; 2. Pelaksanaan tindakan; 3. Observasi dan interpretasi; 4. Analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya

Kondisi Awal Siswa

1. Tahap perencanaan

Perencanaan dalam kegiatan penelitian ini antara lain :

- a. Menentukan kelas yang akan menjadi subyek penelitian, dalam hal ini kelas II
- b. Menyusun alat evaluasi untuk pengambilan data.
- c. Menyusun lembar observasi
- d. Menyusun angket

2. Tahap pelaksanaan dan observasi

a. Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan meliputi menyiapkan siswa baris, berdoa, presensi, menginformasikan kompetensi dasar, tujuan yang hendak dicapai, indikator keberhasilan, materi pembelajaran, metode pembelajaran. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan pemanasan dan peregangan

b. Kegiatan Inti**1) Penilaian tahap pertama/pre tes (pra siklus)**

Untuk mengetahui kondisi awal subyek penelitian dalam hal ini adalah siswa kelas II tentang prestasi lari

Pelaksanaan dan observasi

- 1) Melakukan gerak dasar lari langkah pendek
- 2) Melakukan gerak dasar lari langkah panjang.
- 3) Melakukan gerakan berlari melewati rintangan

Aspek yang dinilai

- 1) Lari langkah pendek
- 2) Lari langkah panjang.
- 3) Lari melewati rintangan

Setiap aspek penilaian diberi skor 1 sampai 4, adapun nilainya adalah jumlah skor dibagi 12. Skor maksimal adalah 12

c. Kegiatan Akhir

Siswa dikumpulkan, dibariskan kemudian diberitahu hasil tes penilaian yang telah dilakukan. Agar mereka mengetahui kemampuan lari. Dan siswa disuruh mengisi angket sikap dan menjawab pertanyaan-pertanyaan konsep lari.

3. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan selama pelaksanaan pembelajaran lari oleh kolaborator mencatat hal-hal penting dalam proses pembelajaran. Setelah proses pembelajaran selesai peneliti dan kolaborator mengadakan pertemuan untuk mengadakan diskusi membahas kegiatan yang baru saja berlangsung. Dalam pertemuan ini dievaluasi tentang kelemahan dan kelebihan jalannya proses pembelajaran. Peneliti dan kolaborator saling bertukar pikiran, memberikan masukan untuk perbaikan selanjutnya. Dan menjadi bahan perencanaan dalam siklus I

Siklus ke. I

1. Tahap perencanaan

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

- a. Menyusun Rencana Program Pembelajaran (RPP) lari dengan penggunaan alat bantu ban bekas dan palang
- b. Menyusu instrument tes ketrampilan lari dengan penggunaan alat bantu ban bekas dan palang
- c. Menyusun lembar penilaian dan hasil pembelajaran
- d. Menyusun lembar observasi
- e. Menyiapkan lembar tes
- f. Menyiapkan peralatan yang diperlukan dalam pembelajaran
- g. Menyiapkan tempat pelaksanaan
- h. Sosialisasi kepada subyek

2. Tahap pelaksanaan dan Observasi

a. Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan meliputi menyiapkan siswa baris, berdo'a, presensi, menginformasikan kompetensi dasar, tujuan yang hendak dicapai, indicator keberhasilan, materi pembelajaran, metode pembelajaran. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan pemanasan dan peregangan

b. Kegiatan Inti

1) Penilaian tahap pertama/pre tes (pra siklus)

Untuk mengetahui kondisi awal subyek penelitian dalam hal ini adalah siswa kelas II tentang lari dengan penggunaan alat bantu ban bekas dan palang

2) Pelaksanaan dan observasi

- a) Guru menjelaskan teknik dasar lari langkah panjang, lari langkah pendek, dan lari melewati rintangan, setelah itu dilanjutkan mendemonstrasikan

- b) Secara perorangan siswa melakukan gerakan teknik dasar lari langkah panjang, lari langkah pendek, dan lari melewati rintangan,
- c) Secara kelompok siswa melakukan gerakan teknik dasar lari langkah panjang, lari langkah pendek, dan lari melewati rintangan
- d) Secara kelompok siswa melakukan gerakan teknik dasar lari langkah panjang, lari langkah pendek, dan lari melewati rintangan dengan model berlomba
- e) Guru memotivasi siswa

c. Kegiatan Akhir

Siswa dikumpulkan, diberitahu kemudian diberitahu hasil tes penilaian yang telah dilakukan. Agar mereka mengetahui kemampuan lari langkah panjang, lari langkah pendek, dan lari melewati rintangan. Dan siswa disuruh mengisi angket sikap dan menjawab pertanyaan-pertanyaan konsep lari langkah panjang, lari langkah pendek, dan lari melewati rintangan.

3. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan selama pelaksanaan pembelajaran lari langkah panjang, lari langkah pendek, dan lari melewati rintangan oleh kolaborator kolaborator yang bertindak sebagai observer. Setiap kemajuan yang terjadi pada siswa maupun suasana kelas dicatat

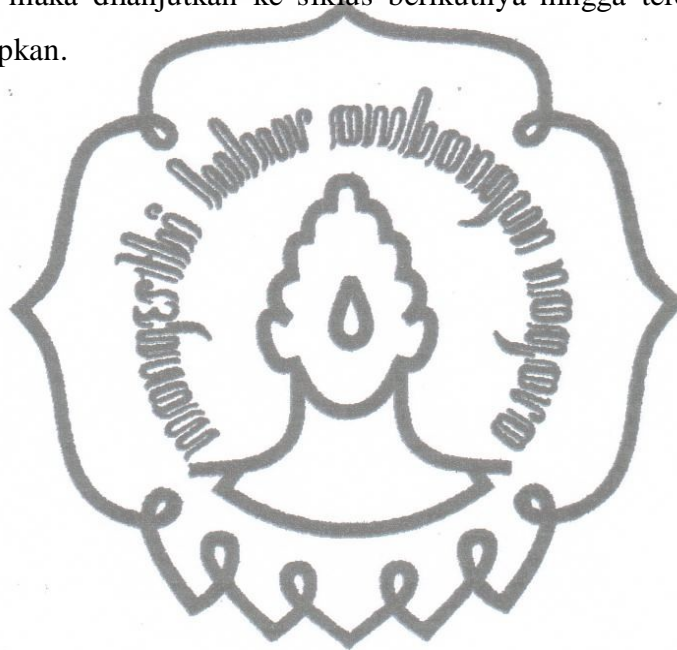
4. Refleksi

Setelah data yang diperoleh dianalisis dan digunakan sebagai bahan refleksi. Refleksi dilakukan dengan melihat data penilaian kondisi awal dengan data prestasi belajar pada siklus I. jika keberhasilan atau indikator ini tercapai berdasarkan kesepakatan peneliti dan kolaborator maka PTK dilanjutkan ke siklus II

Rancangan Siklus II

Pada siklus I direncanakan hasil pembelajaran siswa mencapai 76 %, tetapi apabila hasil pembelajaran belum memenuhi target pencapaian maka perencanaan

tindakan dilanjutkan pada siklus II dengan mengkaitkan hasil yang telah dicapai sebagai penyempurnaan pembelajaran pada tindakan siklus I. upaya perbaikan siklus II 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 I. Dalam siklus II apabila pembelajaran belum mencapai kompetensi maka dilanjutkan ke siklus berikutnya hingga tercapai kompetensi yang diharapkan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pra Tindakan

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

1. Siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012 Yang mengikuti materi pembelajaran gerak dasar lari, adalah dengan jumlah siswa 25 dengan rincian jumlah siswa putri 11 dan siswa putra 14 dilihat dari proses pembelajaran gerak dasar lari dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori belum berhasil.
2. Siswa selalu meniru apa yang dikatakan/diperbuat/dicontohkan guru dalam pembelajaran sehingga siswa kurang mengeksplorasi kemampuan pada dirinya dalam mengembangkan sebuah materi sesuai dengan bakat atau pengetahuan yang dimilikinya.
3. Siswa merasa kesulitan mengeliminasi rasa takut dan malu dalam mengungkapkan pendapat yang siswa miliki sehingga menghambat dalam proses pembelajaran sehingga proses komunikasi dalam pembelajaran berlangsung dalam satu arah saja yaitu guru hanya menyampaikan materi yang dibutuhkan dalam kompetensinya tetapi tidak mau menerima masukan-masukan yang datang dari siswa sehingga siswa hanya menerima apa yang diinformasikan oleh guru.
4. Guru kesulitan menemukan model pembelajaran gerak dasar lari yang baik dan benar, sebab siswa kurang dapat melihat kondisi gerakan gerak dasar lari yang diperagakan oleh guru, baik karena kurangnya antusiasme siswa atau contoh gerakan kurang dapat dipahami oleh siswa.
5. Guru kurang bisa menarik perhatian siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari. Guru kurang kreatif untuk membuat cara agar siswa tertarik dan senang mengikuti materi gerak dasar lari

commit to user

6. Guru sedikit kesulitan menemukan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat kepada siswa. Pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya kemampuan gerak dasar lari.

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan kolaborator melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan siswa pada materi gerak dasar lari pada siswa II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012. Adapun deskripsi data yang diambil adalah hasil belajar gerak dasar lari siswa II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012

Kondisi awal hasil belajar gerak dasar lari pada siswa II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, sebelum diberi tindakan modifikasi media pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi data awal hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Ket	Kreteria	Jml Siswa	Presentase (%)
80 - 85	Baik Sekali	Tuntas	0	0
76 - 79	Baik	Tuntas	5	20
70 - 75	Cukup	Tuntas	7	28
66 - 69	Kurang	Tidak Tuntas	8	32
60 - 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	5	20
Σ			25	100

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan presentase ketuntasan belajar 48 % siswa atau hanya 12 siswa dari 25 siswa yang mengalami ketuntasan diatas KKM yang ditetapkan yaitu 70.00.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi gerak dasar lari pada siswa II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, melalui menerapkan modifikasi pembelajaran. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni : (1) Perencanaan, (2) pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus 1

a. Pertemuan 1

1) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus 1 pertemuan 1 pada pada hari Selasa, 8 Mei 2012, sebagai berikut :

- a) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa.
- b) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu penerapan modifikasi pembelajaran untuk gerak dasar lari
- c) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- d) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran

2) Tahap Pelaksanaan

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

a) Pemanasan

- ~ Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum;
- ~ Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu Loncat Katak.

commit to user

Anak mengundi para pemain dengan cara „pimpah” atau pin „sut” sampai terdapat 2 orang anak terakhir. Anak yang kalah melakukan undian lagi, yang menang menjadi katak yang kalah menjadi katak pemburu. Teman-teman yang lain membentuk lingkaran sambil berjongkok dan temannya yang tadi kalah berada di dalamnya. Permainan dimulai setelah ada bunyi peluit dari guru, kemudian katak pemburu melompat mengejar katak dan si katak melompat menghindari katak pemburu. Si katak dapat berhenti di lingkaran dan lingkaran yang dihindangi harus melompat menghindar dari katak pemburu atau hinggap di salah satu lingkaran. Katak yang tertangkap menjadi katak pemburu dan ganti mengejar. Demikian permainan ini dapat diulang-ulang dan dilakukan dengan gembira

b) Inti Pelajaran

- ~ Guru memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari
- ~ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
- ~ Guru membuat lintasan berjarak 15 meter
- ~ Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari dengan langkah kecil dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari dengan langkah panjang/lebar
- ~ Guru memberikan variasi selama siswa berlari, buatlah variasi dalam meniup peluit.
- ~ Guru membariskan siswa sesuai dengan kelompoknya masing-masing
- ~ Guru membuat lintasan dengan jarak 5 – 10 meter
- ~ Menggunakan ban bekas dan kardus sebagai rintangan
- ~ Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan

- ~ Guru memotivasi siswa melakukan rangkaian gerak dasar lari dengan pendekatan modifikasi alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari sesuai daftar urutan absen dan diambil hasil belajar/penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I

c) Penutup

Melaksanakan penenangan/pendinginan

- ~ Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan
- ~ Guru memberikan evaluasi dan Tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa
- ~ Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih belum berhasil dalam pembelajaran.

3) Observasi dan Interpretasi

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

Siswa terlihat senang dengan pembelajaran melalui penerapan modifikasi pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat pembelajaran berlangsung.

a) Pemanasan.

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

b) Inti

Pada saat pembelajaran inti siswa nampak senang dengan penyajian materi melalui penerapan modifikasi pembelajaran yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan

apa lagi yang akan dilakukan. Siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan tersebut dilakukan secara bergantian menurut urutan absen, siswa nampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka. Pada pembelajaran gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi pembelajaran dilakukan, secara keseluruhan siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang dan berani melakukan unjuk kerjanya.

4) Analisis dan Refleksi

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

a) Keberhasilan guru/siswa

Pembelajaran melalui penerapan modifikasi pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut. Pendekatan penggunaan modifikasi pembelajaran lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan gerak dasar lari karena model modifikasi pembelajaran bersifat kompetisi dan bermain sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran

b) Kendala yang dihadapi guru

Pembelajaran yang dilaksanakan pada putaran pertama banyak kendala yang dihadapi terutama pada penguasaan materi yang disampaikan kurang bisa diterima siswa sehingga siswa banyak yang kurang paham pada kegiatan yang dilaksanakan. Pada penguasaan metode belum tepat digunakan sehingga banyak sarana yang digunakan tidak bisa digunakan secara maksimal sehingga terjadi banyak siswa yang menunggu giliran.

c) Rencana perbaikan.

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain:

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

a. Pertemuan 2

1) Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus 1 pertemuan 2 pada pada hari Selasa, 15 Mei 2012, sebagai berikut :

- a) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- b) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu penerapan modifikasi pembelajaran untuk gerak dasar lari
- c) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- d) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran

2) Tahap Pelaksanaan

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

a) Pemanasan

- ~ Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum;
- ~ Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu Lomba Balapan Kuda. Buatlah 2 buah garis terdiri dari garis awal dan garis akhir yang panjangnya dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada. Anak dipasangkan (berpasangan) dalam 3-5 berbanjar. Tali diletakkan pada pinggang yang menjadi kuda. Guru memberikan aba-aba berupa bunyi

peluit, tugas anak adalah berlari dan memacu kudanya sampai di garis finish dan berputar kembali dengan merubah posisi yang menjadi kuda menjadi pemilik kuda dan si pemilik kuda menjadi kudanya dan berlari kembali ke garis awal. Setelah sampai di garis awal maka pesangan berikutnya berlari menuju garis akhir dan begitu seterusnya sampai pasangan yang terakhir sampai di garis finish. Pemenangnya adalah regu yang pasangan terakhirnya pertama kali sampai di garis akhir. Agar lebih menarik dalam permainan ini sebaiknya diberi rintangan-rintangan baik berupa kardus, tiang, tongkat dan lainnya.

a) Inti Pelajaran

- ~ Guru memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari
- ~ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
- ~ Guru membuat lintasan berjarak 15 meter
- ~ Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari dengan langkah kecil dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari dengan langkah panjang.
- ~ Guru memberikan variasi selama siswa berlari, buatlah variasi dalam meniup peluit.
- ~ Guru membariskan siswa sesuai dengan kelompoknya masing-masing
- ~ Guru membuat lintasan dengan jarak 5 – 10 meter
- ~ Menggunakan ban bekas dan kardus sebagai rintangan
- ~ Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan
- ~ Guru memotivasi siswa melakukan rangkaian gerak dasar lari dengan pendekatan modifikasim alat pembelajaran. Siswa melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari sesuai daftar urut absen dan diambil hasil belajar/penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I

b) Penutup

Melaksanakan penenangan/pendinginan

- ~ Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan
- ~ Guru memberikan evaluasi dan Tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa
- ~ Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih belum berhasil dalam pembelajaran.

3) Observasi dan Interpretasi

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

Siswa terlihat senang dengan pembelajaran melalui penerapan modifikasi pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang begitu semangat dan antusias saat pembelajaran berlangsung. Siswa masih merasa malu-malu dan takut bertanya karena kurang adanya bimbingan yang dilakukan saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Masih banyak siswa yang bermain sendiri karena kurangnya penguasaan kelas.

a) Pemanasan.

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

b) Inti

Pada saat pembelajaran inti siswa nampak senang dengan penyajian materi melalui penerapan modifikasi pembelajaran yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan apa lagi yang akan dilakukan..

4) Analisis dan Refleksi

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

a) Keberhasilan guru/siswa

Pembelajaran melalui penerapan modifikasi pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk belajar dan mengulangi lagi pelajaran tersebut. Pendekatan menggunakan modifikasi pembelajaran lebih menantang siswa untuk belajar melakukan gerakan gerak dasar lari karena model modifikasi pembelajaran bersifat kompetisi dan bermain sehingga siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran dan merasa ada tantangan tersendiri untuk mengikuti pembelajaran

b) Kendala yang dihadapi guru

Siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan tersebut dilakukan secara bergantian menurut urutan absen, siswa nampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka. Pada pembelajaran gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi pembelajaran dilakukan, secara keseluruhan siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang dan berani melakukan unjuk kerjanya.

c) Rencana perbaikan.

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain:

- ~ Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran gerak dasar lari
- ~ Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian yang lebih intensif pada pertemuan berikutnya. Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada modifikasi alat pembelajaran.

a. Pertemuan 3

1) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan 3 dilaksanakan pada hari Selasa, 22 Mei 2012, yang juga akan dilakukan penilaian pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pembelajaran dengan modifikasi pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil maka dibuat untuk lebih menarik lagi.
- b) Menyusun instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian gerak dasar lari
- c) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- d) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

2) Tahap pelaksanaan

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

a) Pemanasan

- ~ Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- ~ Melakukan pemanasan

Permainan “Berjalan melewati ban bekas ”

Siswa dibariskan untuk berjalan melewati ban yaitu dengan cara langkahkan kaki di lingkaran ban, lakukan dengan hati-hati

b) Inti Pelajaran

- ~ Guru memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari
- ~ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
- ~ Guru membuat lintasan berjarak 15 meter
- ~ Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari dengan langkah kecil dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari dengan langkah panjang/lebar

- ~ Guru memberikan variasi selama siswa berlari, buatlah variasi dalam meniup peluit.
- ~ Guru membariskan siswa sesuai dengan kelompoknya masing-masing
- ~ Guru membuat lintasan dengan jarak 5 – 10 meter
- ~ Menggunakan ban bekas dan kardus sebagai rintangan
- ~ Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan
- ~ Guru memotivasi siswa melakukan rangkaian gerak dasar lari dengan pendekatan modifikasi alat pembelajaran. Siswa melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari sesuai daftar urut absen dan diambil hasil belajar/penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I

c) Penutup

Melaksanakan penenangan/pendinginan

- ~ Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan
- ~ Guru memberikan evaluasi dan Tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa
- ~ Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih belum berhasil dalam pembelajaran.

3) Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran gerak dasar lari, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan gerak dasar lari ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Tabel 2. Deskripsi data akhir siklus I hasil belajar gerak dasar lari pada siswa II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Ket	Kreteria	Jml Siswa	Presentase (%)
80 - 85	Baik Sekali	Tuntas	5	20
76 - 79	Baik	Tuntas	5	20
70 - 75	Cukup	Tuntas	5	20
66 - 69	Kurang	Tidak Tuntas	9	36
60 - 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	1	4
Σ			25	100

4) Analisis dan Refleksi

Dari tabel pencapaian hasil diatas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa gerak dasar lari meningkat sesuai target pencapaian yang dicantumkan pada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut :

a) Keberhasilan guru/siswa

Berdasarkan pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar gerak dasar lari yang cukup bagus dengan presentase siswa yang tuntas 60 % dan siswa yang belum tuntas 40 %

b) Kendala yang dihadapi guru/siswa

Siswa sedikit sudah bisa melakukan pembelajaran, namun pada penguasaan kelompok belum terlihat sehingga masih menggunakan penguasaan kelas secara keseluruhan dan siswa masih mebum merasakan kesenangannya pada pembelajaran yang dilakukan.

c) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah :

- ~ Mempersiapkan siswa secara fisik dengan menghimbau siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan,

commit to user

misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri.

- ~ Melakukan pernekatan secara internal pada individu siswa supaya lebih intensif pada siswa yang dirasa masih sangat kurang berhasil dalam pembelajaran

2. Siklus II

a. Pertemuan 4

1) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus I, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan 1 pada hari Selasa, 29 Mei 2012 adalah sebagai berikut :

- ~ Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pembelajaran dengan modifikasi pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil maka dibuat untuk lebih menarik lagi.
- ~ Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- ~ Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

2) Tahap Pelaksanaan

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

a) Pemanasan

- ~ Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- ~ Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu Elang dan anak ayam. Seluruh siswa dibariskan menjadi satu syaf di tengah-tengah ruangan. Seluruh siswa memegang pakaian teman yang ada di depannya sehingga satu sama lain saling memegang dengan temannya. Siswa yang paling depan sebagai induk ayam dan siswa yang di belakangnya sebagai anak ayam. Guru menunjuk salah satu siswa sebagai burung elang. Siswa yang menjadi burung elang berdiri berhadapan dengan induk ayam dan anak ayam. Burung elang bebas bergerak kemana saja untuk menangkap anak

ayam. Induk ayam merentangkan tangannya dan bergerak ke kanan dan ke kiri untuk menghindari serangan burung elang yang berusaha untuk mengambil anaknya. Burung elang dapat menangkap satu atau lebih anak ayam. Anak ayam yang tertangkap (dengan sentuhan) dapat keluar dari permainan dan setiap anak ayam tidak boleh melepaskan pegangan dari anak ayam lainnya. Jika terlepas maka dapat dikatakan tertangkap. Demikian permainan ini dapat diulang kembali, dengan burung elang diganti anak ayam dan sebaliknya. Pada permainan ini hendaknya guru memberikan waktu, jika waktu telah habis maka yang tertangkap dapat dihitung dan yang paling banyak dapat menangkap anak ayam dialah pemenangnya.

b) Inti Pelajaran

- ~ Guru memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari
- ~ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
- ~ Guru membuat lintasan berjarak 15 meter
- ~ Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari dengan langkah kecil dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari dengan langkah panjang/lebar
- ~ Guru memberikan variasi selama siswa berlari, buatlah variasi dalam meniup peluit.
- ~ Guru membariskan siswa sesuai dengan kelompoknya masing-masing
- ~ Guru membuat lintasan dengan jarak 5 – 10 meter
- ~ Menggunakan ban bekas dan kardus sebagai rintangan
- ~ Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan
- ~ Guru memotivasi siswa melakukan rangkaian gerak dasar lari dengan pendekatan modifikasim alat pembelajaran, kemudian siswa

melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari sesuai daftar urutan absen dan diambil hasil belajar/penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus II

c) Penutup

Melaksanakan penenangan/pendinginan

- ~ Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan
- ~ Guru memberikan evaluasi dan Tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa
- ~ Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih belum berhasil dalam pembelajaran.

3) Observasi dan Interpretasi

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

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari diri siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajarnya.

a) Pemanasan

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

b) Inti

Pada saat pembelajaran inti siswa nampak senang dengan penyajian materi melalui penerapan modifikasi pembelajaran yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan apa lagi yang akan dilakukan. Siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan tersebut dilakukan secara bergantian

menurut urutan absen, siswa nampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka. Pada pembelajaran gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi pembelajaran dilakukan, secara keseluruhan siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang dan berani melakukan unjuk kerjanya.

4) Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut :

a) Keberhasilan guru/siswa

Penerapan modifikasi alat pembelajaran pada siklus II ini nampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba pada setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasinya.

b) Kendala yang dihadapi guru/siswa

Siswa sudah menunjukkan kesenangannya pada pembelajaran yang dilakukan akan tetapi hasil belajar belum mencapai target yang ditetapkan sehingga perlu bimbingan individual yang dilakukan. Arahan dan motivasi perluditingkatkan lagi sehingga siswa semangat dan termotivasi melakukan pembelajaran dengan baik. Siswa masih belum terlihat menyenangi pembelajaran yang disajikan oleh guru

c) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah :

- ~ Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran gerak dasar lari untuk meningkatkan hasil belajar.
- ~ Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih dan selalu disuruh untuk mencoba
- ~ Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan pembelajaran.

a. Pertemuan 5

1) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus I, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan 2 pada hari Selasa, 5 Juni 2012 adalah sebagai berikut :

- a) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pembelajaran dengan modifikasi pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil maka dibuat untuk lebih menarik lagi.
- b) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- c) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

2) Tahap Pelaksanaan

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

a) Pemanasan

- ~ Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- ~ Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu menyeberang garis perbatasan musuh. Membuat tanda 2 garis di tengah-tengah lapangan dengan menggunakan kapur dengan panjang kedua garis lebih dari 5 meter dan jarak antara garis adalah 3 meter. Garis pertama sejajar dengan garis kedua. Salah satu siswa dipilih untuk menjaga garis perbatasan sebagai penjaga, dan siswa lainnya sebagai penyeberang. Setelah guru membunyikan peluit siswa berusaha menyeberangi garis perbatasan musuh dengan melalui garis pertama ke daerah perbatasan musuh dengan selamat (tanpa tersentuh). Sebaliknya penjaga dalam waktu yang telah ditentukan berusaha menyentuh sebanyak-banyaknya, tentunya agar siswa sulit untuk melewati garis perbatasan. misalnya dalam waktu 1-2 menit. Setelah waktu habis, guru menunjuk salah satu siswa lain menjadi penjaga. Demikian permainan dapat diteruskan hingga beberapa kali. Tiap kali waktu yang ditentukan habis, guru beserta siswa mengingat-ingat berapa banyak siswa yang tersentuh.

b) Inti Pelajaran

- ~ Guru memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari
- ~ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok
- ~ Guru membuat lintasan berjarak 15 meter
- ~ Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari dengan langkah kecil dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari dengan langkah panjang/lebar
- ~ Guru memberikan variasi selama siswa berlari, buatlah variasi dalam meniup peluit.
- ~ Guru membariskan siswa sesuai dengan kelompoknya masing-masing
- ~ Guru membuat lintasan dengan jarak 5 – 10 meter
- ~ Menggunakan ban bekas dan kardus sebagai rintangan
- ~ Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan
- ~ Guru memotivasi siswa melakukan rangkaian gerak dasar lari dengan pendekatan modifikasim alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari sesuai daftar urut absen dan diambil hasil belajar/penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus I

c) Penutup

Melaksanakan penenangan/pendinginan

- ~ Siswa dibariskan 3 atau 4 bersap dan melakukan pendinginan
- ~ Guru memberikan evaluasi dan Tanya-jawab
- ~ Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh

3) Observasi dan Interpretasi

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

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari diri siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajarnya.

a) Pemanasan

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

b) Inti

Pada saat pembelajaran inti siswa nampak senang dengan penyajian materi melalui penerapan modifikasi pembelajaran yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dari sikap antusias siswa saat pembelajaran berlangsung dan pertanyaan siswa yang cenderung penasaran menanyakan gerakan apa lagi yang akan dilakukan. Siswa masih sedikit malu terutama siswa perempuan tetapi setelah gerakan tersebut dilakukan secara bergantian menurut urutan absen, siswa nampak antusias dan malah saling berebut untuk menunjukkan kemampuan mereka. Pada pembelajaran gerak dasar lari melalui penerapan modifikasi pembelajaran dilakukan, secara keseluruhan siswa tampak senang karena gerakan yang dilakukan ini cukup membuat siswa merasa tertantang dan berani melakukan unjuk kerjanya.

4) Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut :

a) Keberhasilan guru/siswa

Penerapan modifikasi alat pembelajaran pada siklus II ini nampaknya semakin membuat siswa bersemangat dan merasa tertantang, hal ini

terbukti dengan sikap siswa yang tak henti-hentinya ingin selalu mencoba pada setiap unsur gerakan dan meminta peneliti untuk mengevaluasinya.

b) Kendala yang dihadapi guru/siswa

Pembelajaran masih terjadi kurangnya komunikasi yang dilakukan dan penguasaan kelompok kecil yang dilakukan masih heterogen sehingga terjadi pengelompokan siswa yang pintar dan siswa yang kurang dan ini menjadi permasalahan pada pembelajaran sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Untuk berani bertanya siswa masih malu-malu untuk bertanya dan berpendapat pada ide atau pemikiran yang dididarkannya.

c) Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus I, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah :

- ~ Agar siswa tidak merasa asing dengan kegiatan pembelajaran tersebut maka peneliti memberikan penjelasan cara bermain dengan benar dalam pembelajaran gerak dasar lari untuk meningkatkan hasil belajar.
- ~ Siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama akan diberikan perhatian lebih dan selalu disuruh untuk mencoba
- ~ Peneliti harus tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada pendekatan pembelajaran.

a. Pertemuan 6

1) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan dari refleksi pada pertemuan pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan 3 dilaksanakan pada hari Selasa, 12 Juni 2012, yang juga akan dilakukan penilaian pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan pertama. Pembelajaran dengan modifikasi pembelajaran yang pada pertemuan pertama kurang berhasil maka dibuat untuk lebih menarik lagi.
- b) Menyusun instrumen yang akan digunakan dalam siklus PTK, yaitu penilaian gerak dasar lari

c) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.

d) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

2) Tahap pelaksanaan

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

a) Pemanasan

- ~ Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum
- ~ Melakukan pemanasan

Pemanasan dikemas dalam bentuk permainan yaitu Permainan “Berlari memindahkan batu”.

Dengan bentuk perlombaan siswa melakukan lari memindahkan balok dengan jarak 10 m dengan jumlah balok 3.

b) Inti Pelajaran

- ~ Guru memberikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator gerak lari
- ~ Guru membuat lintasan berjarak 15 meter
- ~ Guru membuat kesepakatan dengan siswa, misalnya jika peluit dibunyikan satu kali siswa berlari dengan langkah kecil dan jika guru membunyikan peluit dua kali siswa berlari dengan langkah panjang/lebar
- ~ Guru memberikan variasi selama siswa berlari, buatlah variasi dalam meniup peluit.
- ~ Guru membariskan siswa sesuai dengan kelompoknya masing-masing
- ~ Guru membuat lintasan dengan jarak 5 – 10 meter
- ~ Menggunakan ban bekas dan kardus sebagai rintangan
- ~ Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan Siswa setelah mendengarkan aba-aba guru, siswa berlari melewati rintangan

- ~ Guru memotivasi siswa melakukan rangkaian gerak dasar lari dengan pendekatan modifikasi alat pembelajaran. Siswa melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari sesuai daftar urutan absen dan diambil hasil belajar/penilaian yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada siklus II

c) Penutup

Melaksanakan penenangan/pendinginan

- ~ Guru memberikan evaluasi dan Tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa
- ~ Setelah pendinginan dilakukan evaluasi mengenai hasil belajar yang sudah diperoleh siswa dan mengumumkan siapa siswa yang berhasil dan siapa siswa yang masih belum berhasil dalam pembelajaran.

3) Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran gerak dasar lari. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan sangat memuaskan..

Tabel 3. Deskripsi data akhir siklus II hasil belajar gerak dasar lari pada siswa II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur

Rentang Nilai	Ket	Kreteria	Jml Siswa	Presentase (%)
80 - 85	Baik Sekali	Tuntas	8	32
76 - 79	Baik	Tuntas	6	24
70 - 75	Cukup	Tuntas	6	24
66 - 69	Kurang	Tidak Tuntas	5	20
60 - 65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0
Σ			25	100

4) Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan yang diperoleh pada siklus II adalah sebagai berikut :

a) Keberhasilan siswa

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar gerak dasar lari siswa meningkat dari 50% pada kondisi awal menjadi 58% pada siklus I dan meningkat menjadi 83% pada akhir siklus II.

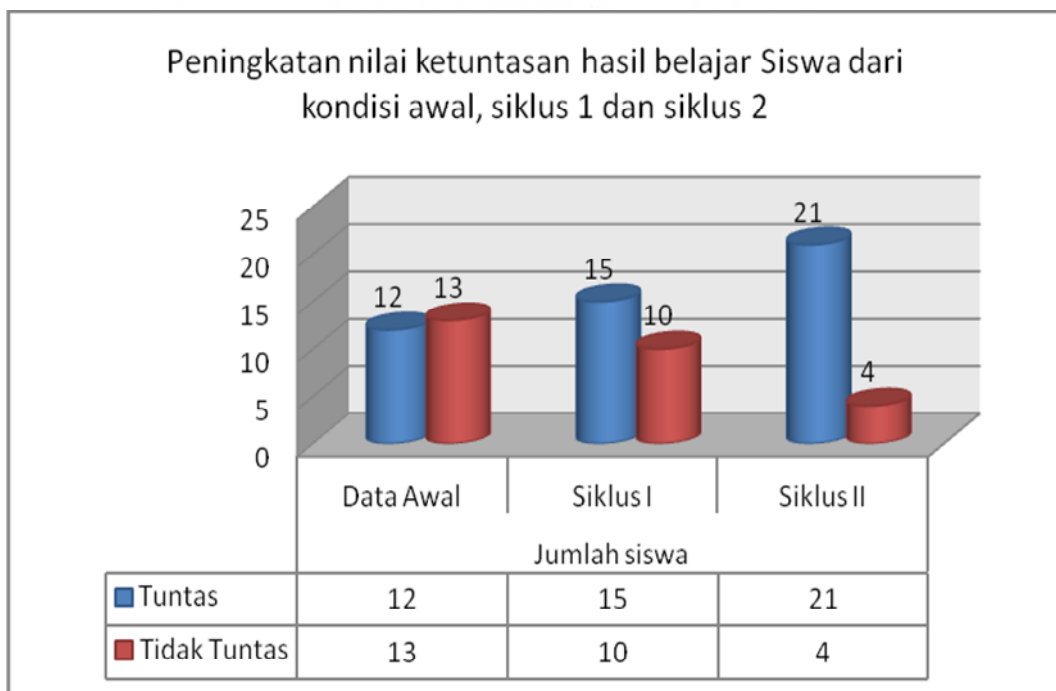
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Perbandingan hasil belajar pada siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

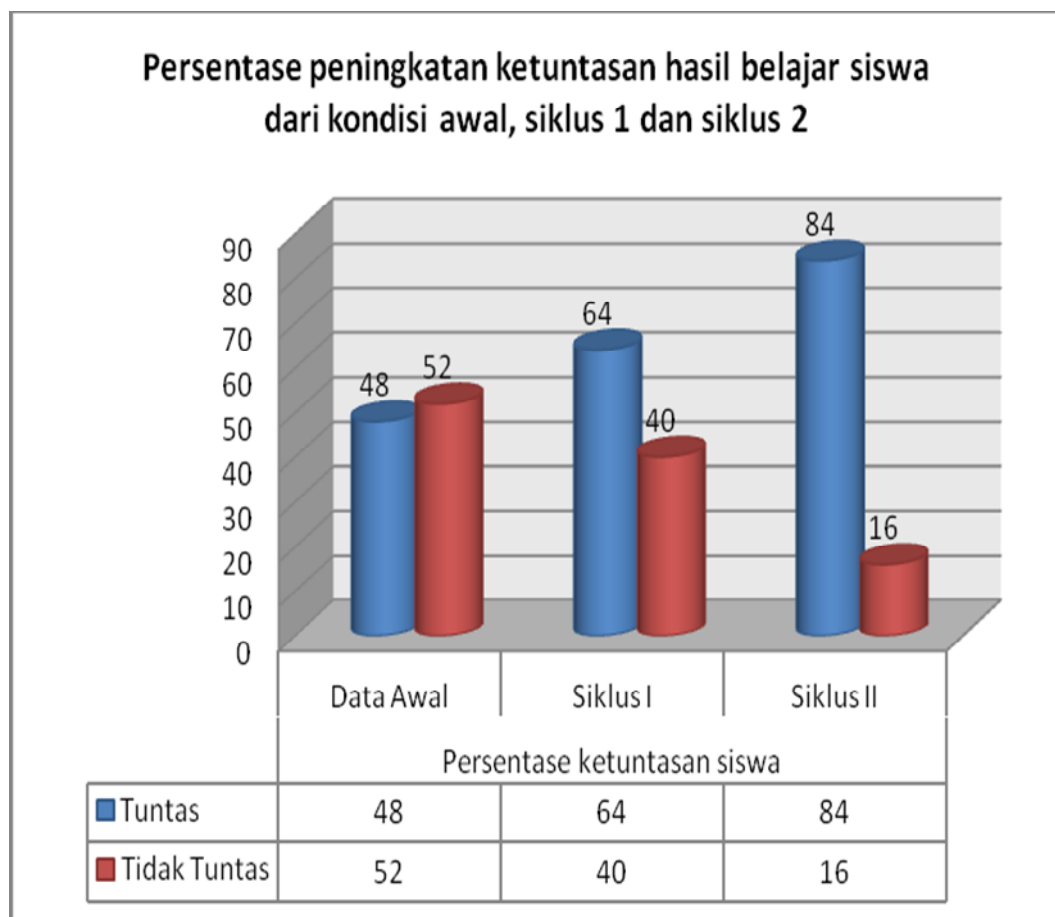
Tabel 4. Perbandingan data akhir siklus I dan akhir siklus II hasil belajar gerak dasar lari pada siswa II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012

Rentang Nilai	Ket	Persentase (%)		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
80 - 85	Baik Sekali	0	20	32
76 - 79	Baik	20	20	24
70 - 75	Cukup	28	20	24
66 - 69	Kurang	32	36	20
60 - 65	Kurang Sekali	20	4	0
Σ		100	100	100

Berikut peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar Siswa Kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012 pada tahun pelajaran 2011/2012, dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2 jika disajikan dalam bentuk grafik :



Berikut persentase peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa Kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012 pada tahun pelajaran 2011/2012, dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2 jika disajikan dalam bentuk grafik



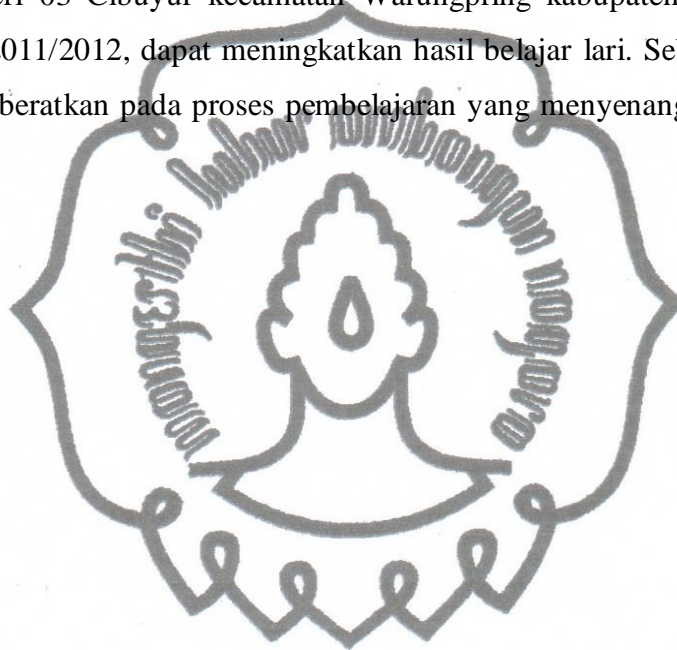
Penerapan modifikasi alat pembelajaran memberikan banyak pencerahan dalam metode pembelajaran dan lebih menantang dan menyenangkan siswa untuk melakukan latihan gerak dasar lari.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil teknik dasar lari melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012. Berikut ini disajikan pembahasan tentang hasil belajar teknik dasar lari :

Pembelajaran lari pada siswa hendaknya diberikan dengan penerapan alat pembelajaran, sebab siswa belum dapat mencermati rangkaian gerak dasar lari dengan baik. Cara ini lebih efektif dalam menyampaikan materi pada siswa, sebab seorang guru menjelaskan dengan bantuan alat pembelajaran akan menjadi lebih menyenangkan dan menarik siswa untuk belajar.

Melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, dapat meningkatkan hasil belajar lari. Sebab pembelajaran ini menitik beratkan pada proses pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa.



BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan : menerapkan pembelajaran pada pembelajaran teknik dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, mengalami peningkatan hasil belajar siswa dengan dibuktikan dengan hasil analisis yang diperoleh pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran teknik dasar lari siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata pembelajaran teknik dasar lari pada rata-rata kondisi awal (48 %) atau ketuntasan nilai rata-rata siswa hanya 12 siswa dari 25 siswa, rata-rata siklus 1 (60%) atau ketuntasan nilai rata-rata siswa hanya 15 siswa dari 25 siswa dan rata-rata siklus 2 (84 %) atau ketuntasan nilai rata-rata siswa mencapai 21 siswa dari 25 siswa, sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (36%), diukur dari KKM sebesar 70.00.

B. Implikasi

Penggunaan penerapan pembelajaran pada pembelajaran teknik dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, sudah dikategorikan baik, dapat dilihat dari meningkatnya 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

Penerapan pendekatan pembelajaran pada pembelajaran teknik dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012, sudah sesuai dengan latar

belakang masalah yang terjadi serta sesuai dengan karakteristik siswa, maka dapat meningkatkan minat belajar siswa (baik proses maupun hasil), hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Penjaskesrek khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan teknik dasar lari yang efektif dan menarik yang membuat siswa lebih aktif serta menghapus persepsi siswa mengenai pembelajaran teknik dasar lari yang pada awalnya membosankan menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

C. Saran

Dari Hasil terbuktinya Penerapan pendekatan pembelajaran pada pembelajaran teknik dasar lari pada siswa kelas II Sekolah Dasar Negeri 03 Cibuyur kecamatan Warungpring kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2011/2012 dapat meningkat, berikut saran-saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal ini untuk pembelajaran lari, 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

Dalam pembelajaran lari, sebaiknya dalam penyampaian materinya ditambah dengan permainan, yaitu permainan yang mengarah pada teknik atau materi inti yang akan dilaksanakan.

3. Bagi Siswa

Bersikap aktif dan bersungguh-sungguh, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.