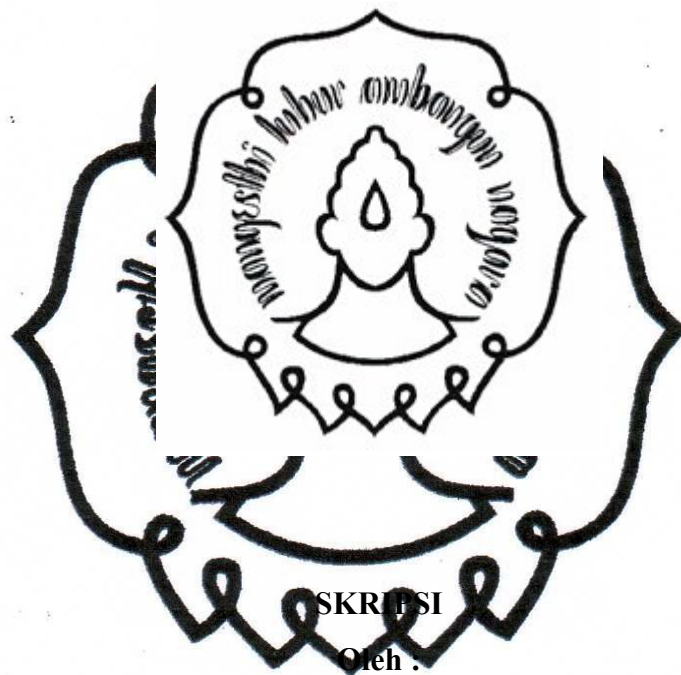


**PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT  
PADA SISWA KELAS VSDNEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR  
TAHUN AJARAN 2012/2013**



**SKRIPSI**

Oleh :

**NURY KUSNIANTO NUGROHO**

**X4610090**

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

**SURAKARTA**

**Oktober 2012**

*commit to user*

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NuryKusniantoNugroho

NIM : X4610090

Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PENGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJAR NUNTUK MENINGKAKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT PADA SISWA KELAS V SD NECERI 04 BEJEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2012/2013”** ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, Oktober 2012

Yang membuat pernyataan,



(NuryKusniantoNugroho)

**PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT PADA SISWA  
KELAS VSDNEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR  
TAHUN AJARAN 2012/2013**



**SKRIPSI**

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

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

*commit to user*  
**Oktober 2012**

## PERSETUJUAN

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

Surakarta, Oktober 2012

**Pembimbing I**



**Drs. H. Sunardi, M. Kes**  
NIP. 19581121 199003 1 004

**Pembimbing II**



**Drs. Tri Aprilianto-U, M. Kes**  
NIP. 19640417 199003 1 001

*commit to user*

## PENGESAHAN

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

Hari : Jum'at

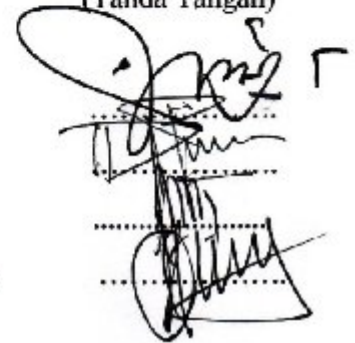
Tanggal : 19 Oktober 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Ketua : Slamet Riyadi, S.Pd., M. Or.  
Sekretaris : Djoko Nugroho, S.Pd., M. Or.  
Anggota I : Drs. H. Sunardi, M. Kes.  
Anggota II : Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes.

(Tanda Tangan)



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n Dekan  
Dekan I,



Prof. Dr. nat. Sajidan, M.Si

NIP. 19660415 199103 1 002

## ABSTRAK

**Nury Kusnianto Nugroho, “PENGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2012/2013”.** Skripsi. Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret. Oktober 2012.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari cepat melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013 berjumlah 32 siswa, terdiri atas 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan tes kemampuan dari hasil belajar lari cepat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistic deskriptif kualitatif.

Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar lari cepat pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 51,13% jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan presentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 75 % dengan siswa yang tuntas adalah 24 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar.

**Kata Kunci :** Atletik Lari Cepat, Deskriptif Kualitatif

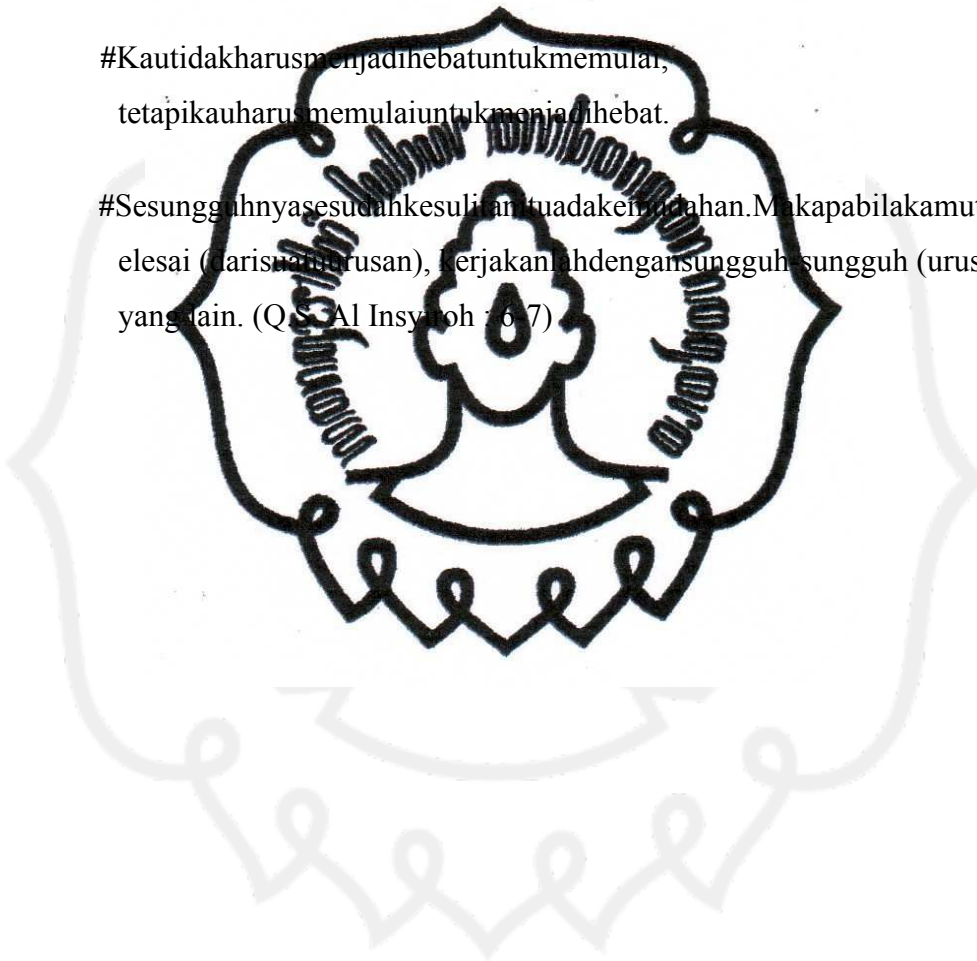
## MOTTO

#Berdo'adanBerusaha.

#Sehebatapapunpencapaian seseorang,  
semuadimulaidarisebuahlangkahkecil.

#Kautidakharusmenjadihebatuntukmemulai,  
tetapikauharusmemulaiuntukmenjadihebat.

#Sesungguhnya sudah kesulitan tu adakerendahan. Makapabilakamutelahelesai (arisan urusan), berjakan lah dengansungguh sungguh (urusan) yang lain. (QS Al Insyiroh : 6-7)



*commit to user*

## PERSEMBAHAN

Seiring syukur pada Allah SWT., ku persembahkan skripsi ini untuk :

- ❖ Narso dan Yati (Kedua orang tuaku tercinta),

Terimakasih Ayah dan Ibu atas semua do'a dan dukungannya selama ini, sehingga aku bias menyelesaikan skripsi ini.

- ❖ Aika Rahmadini, yang selalu menginspirasi.

Kehadiranmu membawa semangat tersendiri, sehingga skripsi ini terselesaikan.

- ❖ Wiryo Prasomo dan Dinem (Mbah kakang dan mbah putri),

Yang selalu menentang usaha-kulah perjuangan sehingga membuatku termotivasi untuk lebih baik lagi.

- ❖ Sarjono dan Sumarti (Pak li dan bulik),

Yang selalu memberikan dukungan untukku.

- ❖ Andhika Cahya Mahendra dan Ricky Setyawan (Keponakanku),

Yang selalu bersedia membantu setiap aku butuh pertolongan.

- ❖ Ikhsan, Muchlis, Taufik, Yuky (sahabat-sahabatku),

Yang telah menemani perjuanganku dan mengajarku tentang arti kebersamaan.

- ❖ Teman-teman transfer angkatan tahun 2010,

Berkat kalian juga lah aku bersemangat menyelesaikan skripsi ini.

- ❖ Kakak-kakak, adik-adik JPOK UNS.

- ❖ FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, Almamaterku Kampus JPOK tempat kutimba ilmu dan mencari pengalaman hidup.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“PENGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2012/2013”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Penjaskesrek, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. H. Sunardi, M. Kes. Sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Drs. Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes. Sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Tri WinartiRahayu, S. Pd., M. Or., selaku Pembimbing Akademik, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada saya selama menjadi mahasiswa di Program Studi PendidikanJasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
7. Kepala Sekolah SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yang telah memberikan ijin penelitian.

*commit to user*

8. Tri Harso Siswanto, S.Pd., selaku Guru mata pelajaran penjasorkes SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
9. Siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yang telah bersedia menjadi sumber data dalam penelitian ini.
10. Bapak dan Ibu serta keluarga tersayang yang telah mendo'akan, mendukung serta member semangat kepada anaknya.
11. Rekan JPOK yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas pengorbanan yang telah diberikan dengan balasan yang lebih baik. Amin.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, Oktober 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	5
1. Atletik.....	5
2. Lari.....	5
a. Pengertian Lari.....	5
b. Bentuk – bentuk Gerakan Berlari .....	6
3. Lari Cepat.....	6
a. Pengertian Lari Cepat.....	6
b. Pengertian Kecepatan.....	7
c. Kecepatan Lari.....	8

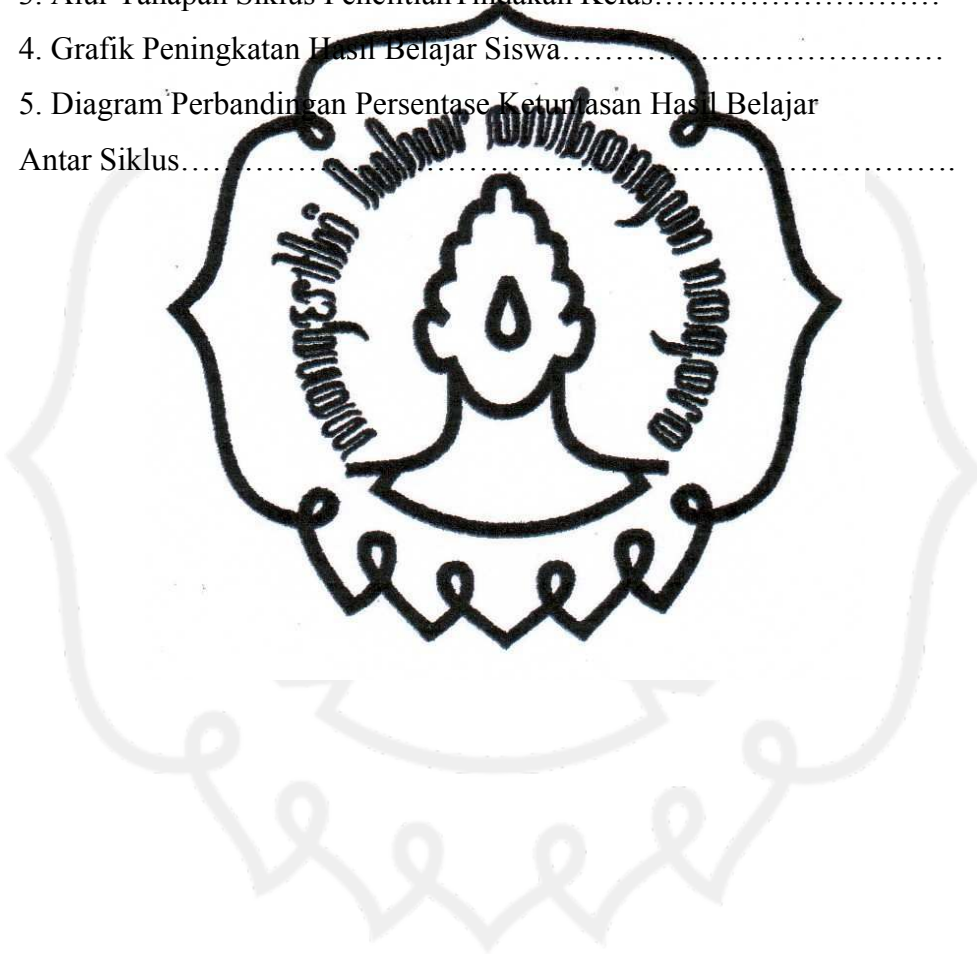
4. Belajar dan Pembelajaran .....	9
a. Belajar dan Pembelajaran .....	9
1) Pengertian Belajar.....	9
2) Pengertian Pembelajaran.....	11
b. Hasil Belajar.....	12
1) Pengertian Hasil Belajar.....	12
2) Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	13
5. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar.....	13
a. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	13
b. Manfaat Pendidikan Jasmani.....	14
c. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar.....	16
d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.....	17
6. Pembelajaran Lari Pada Siswa Sekolah Dasar.....	18
a. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	18
b. Pembelajaran Lari Untuk Siswa Sekolah Dasar.....	20
7. Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat atau Sprint.....	21
a. Hakikat Alat Bantu.....	21
b. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran Penjasorkes.....	23
c. Pengaruh Alat Bantu dalam Pembelajaran Penjasorkes terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat.....	24
B. Kerangka Pemikiran.....	26

*commit to user*

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
B. Subjek Penelitian.....	29
C. Sumber Data.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Validitas Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	30
G. Prosedur Penelitian.....	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Prasyarat.....	35
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	38
1. Siklus I Pertemuan I.....	38
2. Siklus I Pertemuan II.....	42
3. Siklus II Pertemuan I.....	50
4. Siklus II Pertemuan II.....	53
C. Perbandingan Hasil Antar Siklus.....	60
D. Pembahasan.....	61
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	62
B. Implikasi.....	62
C. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Penekanan Program Penjas Sekolah Dasar.....	24
2. Alur Analisis Data.....	31
3. Alur Tahapan Siklus PenelitianTindakan Kelas.....	33
4. Grafik Peningkatan Hasil Belajar Siswa.....	59
5. Diagram Perbandingan Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Antar Siklus.....	60



*commit to user*

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	28
2. Teknik Pengumpulan Data.....	29
3. Indikator Capaian.....	32
4. Kondisi Awal Sikap Siswa saat Pembelajaran Lari Cepat (Afektif).....	36
5. Kondisi Awal Pemahaman Lari Cepat (Kognitif).....	36
6. Kondisi Awal Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat (Psikomotor).....	37
7. Kondisi Awal Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat.....	37
8. Sikap Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus I (Afektif).....	46
9. Pemahaman Materi Lari Cepat Siklus I (Kognitif).....	47
10. Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat Siklus I.....	48
11. Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus I.....	48
12. Sikap Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus II (Afektif).....	56
13. Pemahaman Materi Lari Cepat Siklus II (Kognitif).....	57
14. Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat Siklus II.....	57
15. Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus II.....	58
16. Deskripsi Hasil Observasi.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pengukuran Kemampuan Lari 40 meter.....	68
2. Silabus Pembelajaran.....	69
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (Siklus I pertemuan ke-1).....	70
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (Siklus I pertemuan ke-2).....	88
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (Siklus II pertemuan ke-1).....	106
6. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (Siklus II pertemuan ke-2).....	124
7. Daftar Nama Siswa.....	142
8. Rekapitulasi data awal (pra siklus) hasil belajar lari cepat.....	143
9. Rekapitulasi data awal (pra siklus) aspek psikomotor.....	144
10. Rekapitulasi data awal (pra siklus) aspek afektif.....	145
11. Rekapitulasi data awal (pra siklus) aspek kognitif.....	146
12. Rekapitulasi data siklus I hasil belajar lari cepat.....	147
13. Rekapitulasi data siklus I aspek psikomotor.....	148
14. Rekapitulasi data siklus I aspek afektif.....	149
15. Rekapitulasi data siklus I aspek kognitif.....	150
16. Rekapitulasi data siklus II hasil belajar lari cepat.....	151
17. Rekapitulasi data siklus II aspek psikomotor.....	152
18. Rekapitulasi data siklus II aspek afektif.....	153
19. Rekapitulasi data siklus II aspek kognitif.....	154
20. Dokumentasi kegiatan pembelajaran.....	155
21. Surat-Surat.....	158



## B A B I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan secara keseluruhan harus mencakup pendidikan secara mental spiritual dan fisik. Penyelenggaraan pendidikan yang hakiki adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, tepat kiranya apabila sekolah mulai sejak dini telah mendidik para siswanya untuk peduli arti pentingnya kesehatan.

Pendidikan jasmani dapat menjadi media dalam mendorong perkembangan keterampilan motorik, kecakapan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang dapat merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan dan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah sebagian dari pendidikan secara umum, sebagai sistem pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran pendidikan jasmani dapat dibatasi sebagai proses belajar dan atau pendidikan yang diwujudkan untuk sekolah melalui aktifitas gerak fisik dan olahraga tertentu di sekolah. Melalui aktifitas gerak fisik dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat dijadikan sebagai instrumen pendidikan yang mempunyai peran penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah dasar. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani.

Atletik sebagai ibu dari cabang olahraga sudah sangat merakyat di kalangan masyarakat Indonesia. Atletik dikenal di berbagai kalangan baik di masyarakat juga di instansi pendidikan, salah satunya di sekolah dasar. Berdasarkan silabus dan kurikulum yang ada, atletik yang diajarkan di sekolah mencakup empat nomor yang dilombakan yaitu: jalan, lari, lompat, lempar.

Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga terpilih, sebagaimana tercantum dalam struktur kurikulum yang berlaku. Dalam cabang olahraga atletik di sekolah dasar saat ini dikenal dengan *Athletic kids*, nomor yang diperlombakan adalah lari 40 m, lompat katak dan lempar turbo. Lari 40 m merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Dasar, karena atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

Menurut pengamatan selama ini, pada nomor lari khususnya lari cepat di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan cara mengajar monoton atau pembelajaran konvensional yaitu pembelajaran masih cenderung di-tu saja dan didasarkan pada pembelajaran keterampilan sebenarnya. Lari cepat merupakan salah satu nomor lari yang diajarkan di sekolah-sekolah. Jika dibandingkan dengan nomor lari lainnya, lari cepat lebih sederhana. Sehingga lari cepat lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari nomor lari lainnya.

Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Banyaknya model pembelajaran atletik yang mengharuskan seorang guru selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran termasuk nomor cabang olahraga atletik.

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa Sekolah Dasar. Misalnya pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan alat bantu bola berekor, pembelajaran lari dengan menggunakan ban, lompat dengan menggunakan kardus dan lain sebagainya. Melalui alat bantu belajar dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani, maka siswa akan memperoleh suasana atau hal baru.

Penggunaan alat bantu merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan kemampuan lari cepat siswa akan meningkat. Namun penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini belum diketahui seberapa besar pengaruhnya dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat. Untuk membuktikan apakah penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar lari, maka perlu dibuktikan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Penelitian Tindakan Kelas atau PTK merupakan upaya untuk mengetahui seberapa besar optimalnya alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat anak.

Berdasarkan status dan kurikulum yang ada pada tempat penelitian ini cabang olahraga atletik yang diajarkan untuk nomor lari yaitu lari cepat 40 meter. Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar ini belum maksimal.

Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar Negeri 04 Bejen Karanganyar belum maksimal pada umumnya siswa tidak menyukai pembelajaran atletik, karena materi yang diajarkan oleh guru masih monoton, tidak menarik, membosankan dan sangat melelahkan. Hal ini disebabkan guru mengajarkan materi atletik khususnya lari cepat berdasarkan keterampilan yang sebenarnya tanpa menggunakan alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa. Dari pembelajaran yang sebenarnya ini membuat siswa sering kali mengeluh capek, dan banyak siswa yang malas mengikuti pembelajaran, sehingga kemampuan lari cepat masih rendah. Menurut pengamatan peneliti terhadap siswa kelas V, kemampuan lari siswa belum baik. Dari hasil tes lari 40 meter hasil belajar yang dimiliki siswa hanya 12 siswa atau 37,49% dari 32 siswa yang nilainya di atas KKM (KKM mapel penjas di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar adalah 75).

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, guru kurang memperhatikan kendala yang dihadapi oleh siswa dalam mengikuti

pembelajaran. Jika kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa dalam mengikuti pembelajaran tidak segera dicarikan solusi maka akan mengakibatkan aktifitas atau gerak yang dilakukan oleh siswa kurang maksimal. Maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul " Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2012/2013".

### **B. Perumusan Masalah**

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

Bagaimana penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar.

### **D. Manfaat Penelitian**

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

- a. Bagi guru penjasorkes SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, sebagai wawasan dan menumbuhkan kreatifitas guru dalam hal meningkatkan hasil belajar lari cepat siswanya.
- b. Bagi siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, dengan menggunakan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pembelajaran lari cepat, siswa menjadi lebih antusias dan tidak cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran.
- c. Bagi sekolah, sebagai bahan masukan terhadap sekolah untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar siswa maupun

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Tinjauan Pustaka

#### 1. Atletik

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga lain karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*atlon*” yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan; pergulatan atau perjuangan. Orang yang melombakan dinamakan “*athleta*” (atlit) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang yang diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, lempar.

Gerakan-gerakan yang dilakukan terdapat pada semua cabang olah raga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan atletik. Oleh karena itu, tidaklah berlebihan jika atletik dikatakan ibu (induk) dari semua cabang olahraga (Aip Syarifuddin, 1992: 1). Dalam cabang olahraga atletik di sekolah dasar saat ini dikenal dengan *Athletic tests*, nomor yang dipertandingkan adalah lari 40 m, lompat kakak dan lempar turbo. Nomor lari yang dipertandingkan adalah lari 40 m, lari 40 m merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Dasar, karena atletik juga merupakan sarana bagi pendidikan jasmani peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan.

#### 2. Lari

##### a. Pengertian Lari

Lari merupakan pengembangan berjalan, dan mempunyai sifat khusus, ialah badan pada suatu saat tidak ada kontak dengan tanah atau tidak bertumpuan pada tanah. Tentu saja pada saat melayang atau tidak ada kontak dengan tanah ini, badan dalam keadaan kurang stabil. “jogging” merupakan bentuk lari yang populer, biasanya lebih lambat, banyak gerakan memantul, dan langkahnya pendek. Pada umur 5 tahun, biasanya sudah mampu menunjukkan

bentuk lari yang baik. Dari kemampuan lari yang baik, akan mampu lari cepat dengan arah lurus ke depan, lari lurus ke depan kemudian dengan cepat mengubah arah, dan lari berbelok – belok. Lari dengan ketentuan tersebut di atas akan terdapat pada permainan besar, oleh sebab itu perlu terus dikembangkan agar kelak anak akan dapat mencapai prestasi bermain dengan baik.

Mochamad Djumidar A. Widya, dalam bukunya gerak-gerak dasar atletik dalam bermain (2004: 13) mengartikan lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

#### **b. Bentuk-bentuk Gerakan Berlari**

Aip Syarifuddin dan M. Madi (1992: 61-62) dalam bukunya Pendidikan jasmani dan kesehatan. Bahwa untuk anak-anak SD, terutama kelas-kelas permulaan, pelaksanaan pelajaran gerakan dasar berlari dapat dilakukan dengan cara :

1. Lari pelan-pelan kemudian cepat
2. Lari dengan ujung kaki pelan-pelan kemudian cepat
3. Lari ditempat dengan ujung kaki kemudian cepat
4. Lari berjingkat-jingkat dengan kaki kiri dan kaki kanan sampai jarak yang ditentukan sesuai dengan tingkat kemampuan anak.
5. Lari secepat-cepatnya sampai jarak yang ditentukan, sesuai dengan tingkat kemampuan anak.

### **3. Lari Cepat**

#### **a. Pengertian Lari Cepat**

Pengertian atau definisi lari menurut Soegito (1992: 8) bahwa, “Lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”. Kemudian juga definisi lari cepat atau lari jarak pendek menurut Aip Syarifuddin (1992: 41) disebutkan bahwa:

“Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari-lari yang secepat-cepatnya

dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai melewati garis akhir (*finish*)”.

Hal itu seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 63) bahwa, “Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan yang maksimal mungkin”.

Dari pengertian yang telah dikemukakan diatas, dapat diketahui bahwa lari cepat adalah suatu cara lari untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dari garis *start* sampai *finish*. Untuk dapat melakukan lari cepat dengan baik dan benar, maka harus menguasai teknik lari cepat dengan baik dan benar.

#### b. Pengertian Kecepatan

Banyak dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti *sprint* tinju beberapa cabang olahraga permainan dan lain sebagainya. Kecepatan tidak hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan ditentukan frekuensi stimulus, kemauan, mobilitas syarat, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatis gerak dan power otot. Berkaitan dengan kecepatan Andi Suhendro (1999: 4.20) menyatakan bahwa, “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingakt-singkatnya”. Sedangkan menurut Mulyono B (2007: 58) “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Menurut Suharno HP (1993 : 23) bahwa, ”kecepatan adalah suatu kecepatan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi yang menuju maksimal”.

Pada prinsipnya kedua pendapat ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kecepatan merupakan bentuk gerakan berulang-ulang untuk menempuh jarak tertentu yang di lakukan dalam waktu sesingkat mungkin. Untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal, maka harus didukung gerakan dari bagian tubuh

yang mendukung gerakan lari (ayunan lengan) yang dilakukan secara baik dan benar. Seperti dikemukakan M. Furqon H. (1995: 70) bahwa, “untuk lari cepat (siklik), lebar ayunan gerakan-gerakan yang optimal (misalnya panjang langkah) dan frekuensi gerakan-gerakan (misalnya rata-rata langkah) merupakan karakteristik utama”.

### c. Kecepatan Lari

Lari adalah suatu gerakan dengan kaki yang berpindah tempat untuk mencapai tujuan, menurut Soegito, (1989: 8) lari adalah “gerak maju untuk mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Gerakan lari pada dasarnya sama halnya tergantung pada nomor lari yang akan dipelari.

Tujuan lari adalah menggerakkan badan ke depan akibat dari gaya dorongan ke belakang terhadap tanah, dengan melakukan gerak mengais (pawing movement). Kesalahan yang sering dilakukan oleh para pelari adalah selalu berlari dalam posisi duduk, kaki tidak diluruskan sepenuhnya, dan tubuh tidak condong ke depan. Teknik-teknik khusus yang harus diperhatikan dalam lari adalah sebagai berikut:

Badan condong ke depan 25-30 derajat, usahakan badan rileks. Kaki ditolakan kuat-kuat sampai lurus ke belakang, kemudian satu lutut ditarik ke depan diangkat tinggi setinggi panggul (rata pinggang), tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar sesuai dengan panjang tungkai masing-masing pelari. Lengan bergantung di samping badan secara wajar, siku ditekuk 90 derajat, tangan menggenggam rileks. Gerakan atau ayunan lengan ke depan dan belakang, mengikuti gerakan tungkai. Tangan dan kaki bergerak berimbang, semakin cepat gerakan kaki maka semakin cepat pula gerak tangan mengikutinya. Punggung lurus dengan kepala, pandangan lurus ke depan.



## 4. Belajar dan Pembelajaran

### a. Belajar dan Pembelajaran

Belajar dan Pembelajaran adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pendidikan. Banyak orang yang mengatakan bahwa keduanya memiliki pengertian yang sama. Namun, pada hakikatnya belajar dan pembelajaran memiliki pengertian yang berbeda. Meskipun begitu, belajar dan pembelajaran keduanya bermuara pada tujuan yang sama. Belajar mungkin saja terjadi tanpa pembelajaran, namun pengaruh aktivitas pembelajaran dalam belajar hasilnya lebih sering menguntungkan dan hasilnya lebih mudah diamati.

Pembelajaran bertujuan mengubah manusia berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang belum memiliki pengetahuan tentang sesuatu menjadi siswa yang memiliki pengetahuan. Demikian pula siswa yang memiliki sikap, kebiasaan atau tingkah laku yang belum mencerminkan eksistensi dirinya sebagai pribadi baik atau positif, menjadi siswa yang memiliki sikap, kebiasaan dan tingkah laku yang baik.

Sebenarnya belajar dapat saja terjadi tanpa pembelajaran, namun hasil belajar akan nampak jelas dari suatu aktivitas pembelajaran. Pembelajaran yang efektif ditandai dengan terjadinya proses belajar dalam diri siswa. Seseorang dikatakan telah mengalami proses belajar apabila di dalam dirinya telah terjadi perubahan, dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mengerti menjadi mengerti dan sebagainya.

Dalam proses pembelajaran, hasil belajar dapat dilihat secara langsung. Oleh sebab itu agar dapat dikontrol dan berkembang secara optimal melalui proses pembelajaran tersebut harus dirancang terlebih dahulu oleh guru dengan memperhatikan berbagai prinsip yang telah terbukti keunggulannya secara empirik.

#### 1). Pengertian Belajar

Belajar merupakan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar. Lingkungan yang dipelajari

oleh siswa berupa keadaan alam, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, manusia, atau hal-hal yang dijadikan bahan belajar. Tindakan belajar tentang suatu hal tersebut tampak sebagai perilaku belajar yang tampak dari luar.

Dikutip dalam buku Belajar dan Pembelajarannya Dimiyati dan Mudjiono (2006: 9), Skinner berpandangan bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responsnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya menurun. Dalam belajar ditemukan adanya hal berikut :

- a) Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons pebelajar.
- b) Respons si pebelajar
- c) Konsekuensi yang berhasil menguatkan respons tersebut. pemerkuat terjadi pada stimulus yang menguatkan konsekuensi tersebut. sebagai ilustrasi, perilaku respons si pebelajar yang baik diberi hadiah. Sebaliknya, perilaku respons yang tidak baik diberi teguran dan hukuman.

Belajar menurut Gagne dikutip dari buku Belajar dan Pembelajarannya Dimiyati dan Mudjiono (2006: 10) merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kapabilitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut adalah dari stimulasi yang berasal dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pebelajar. Dengan demikian, belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi, menjadi kapabilitas baru.

Piaget berpendapat bahwa pengetahuan dibentuk oleh individu. Sebab individu melakukan interaksi terus-menerus dengan lingkungan. Lingkungan tersebut mengalami perubahan. Dengan adanya interaksi dengan lingkungan maka fungsi intelek semakin berkembang. Menurutnya belajar pengetahuan meliputi tiga fase. Fase-fase itu adalah fase eksplorasi, pengenalan konsep, siswa mengenal konsep yang ada hubungannya dengan gejala. Dalam fase aplikasi konsep, siswa menggunakan konsep untuk meneliti gejala lain lebih lanjut. Dikutip dari belajar dan pembelajaran oleh Dimiyanti dan Mudjiono (2006: 13-14).

Sedangkan Rogers berpendapat, praktek pendidikan menitikberatkan pada segi pengajaran. Bukan pada siswa yang belajar. Praktek tersebut ditandai

oleh peran guru yang dominan dan siswa hanya menghafalkan pelajaran. Dikutip dari belajar dan pembelajaran oleh Dimyanti dan Mudjiono (2006: 16).

Dari pandangan para ahli di atas mengenai belajar, dapat ditarik garis besar tentang pengertian dari belajar. Belajar pada hakikatnya adalah suatu proses perubahan pada diri seseorang. Perubahan dari yang tidak bisa menjadi bisa dan tidak tahu menjadi tahu. Dimana perubahan tersebut disebabkan adanya suatu pengalaman. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku seseorang. Jadi peristiwa belajar terjadi apabila terjadi perubahan tingkah laku pada diri seseorang. Belajar adalah tanggung jawab masing-masing individu, sebab hasil belajar adalah hasil dari pengalaman yang diperoleh sendiri, bukan pengalaman yang di dapat dari orang lain. Oleh karena itu, kualitas hasil belajar berbeda-beda antara individu satu dengan individu lainnya tergantung pada pengalaman yang diperoleh dan kondisi serta kemampuan seseorang.

## 2). Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Istilah pembelajaran sama dengan *instruction* atau pengajaran. Menurut Purwadarminta 1976 yang dikutip H.J.Gino Suwarni, Suropto, Maryanto dan

Sutijan (1998: 30) bahwa pengajaran mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan. Hal ini juga dikemukakan Wina Sanjaya (2006: 74) bahwa mengajar diartikan sebagai proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Menurut pasal 1 ayat 20 UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas pembelajaran adalah "Proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar" jadi kita dapat mengetahui bahwa ciri pembelajaran yaitu inisiasi, fasilitasi, dan peningkatan proses belajar siswa ini menunjukkan bahwa unsur kesengajaan dan pihak diluar individu yang melakukan proses belajar, dalam hal ini pendidik secara perorangan atau kolektif dalam suatu sistem, merupakan ciri utama dalam pembelajaran.

## **b. Hasil Belajar**

### **1). Pengertian Hasil belajar**

Dimiyati & Mudjiono (2006: 20) mengemukakan bahwa hasil belajar adalah suatu puncak proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru. Hasil belajar dapat berupa dampak pengajaran dan dampak pengiring. Kedua dampak tersebut bermanfaat bagi guru dan siswa. Perilaku siswa juga merupakan hasil proses belajar. Perilaku tersebut dapat berupa perilaku yang tak dikehendaki dan yang dikehendaki. Hanya perilaku-perilaku yang dikehendaki diperkuat. Penguatan perilaku yang dikehendaki tersebut dilakukan dengan pengulangan, latihan, drill atau aplikasi.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. hasil belajar merupakan gambaran tingkat penguasaan siswa terhadap sasaran pada

*commit to user*

topik bahasan yang dieksperimenkan, yang diukur berdasarkan jumlah skor jawaban benar pada soal yang disusun sesuai dengan sasaran belajar.

## 2). Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

1) Model pembelajaran untuk mencapai ketuntasan belajar, diantaranya pembelajaran individual, pembelajaran sejawat, pembelajaran sekelompok, dan tutorial.

2) Peran guru harus intensif dalam menjabarkan KD, mengajarkan materi, memonitor pekerjaan siswa, menilai perkembangan siswa dalam mencapai kompetensi (afektif, kognitif, dan psikomotor), menggunakan teknik diagnosis, menyediakan alternatif, strategi pembelajaran siswa yang kesulitan belajar.

3) Peran siswa, kurikulum KOSP sangat menjunjung tinggi dan menempatkan peran siswa sebagai subjek didik. Siswa diberi kebebasan dalam menetapkan pencapaian kompetensi.

## 5. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

### a. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sering kali disalah artikan oleh banyak orang. Banyak anggapan bahwa, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanyalah suatu pelajaran untuk membuat anak bersenang-senang dan bergembira atau pelajaran selingan dari pelajaran lain yang menuntut berpikir dengan keras. Bahkan juga dikatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang tidak berbobot dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya seperti matematika, bahasa inggris dan lain sebagainya. Agus Mahendra (2004: 16) menyatakan, "Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuki mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah pentingnya dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS, IPA dan lain-lain".

Pendapat tersebut menunjukkan, pendidikan jasmani tidak kalah pentingnya dengan mata pelajaran lainnya. Namun demikian tidak semua guru menyadari hal tersebut, sehingga *commit to user* anggapan pendidikan jasmani

dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran pendidikan jasmani mulai dari kelemahan proses, misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajarannya seperti kebugaran jasmani yang rendah. Di kalangan guru pendidikan jasmani sendiri ada anggapan bahwa, pelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan seadanya, sehingga pelaksanaannya dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola dan anak disuruh bermain sendiri, guru mengawasi dari pinggir lapangan atau bahkan tanpa ada pengawasan dari guru. Hal ini dapat terjadi karena ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah. Di samping itu, kemungkinan guru yang bersangkutan kurang mencintai sepenuh hati sebagai guru pendidikan jasmani. Adapun yang dimaksud dengan pendidikan jasmani menurut Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Sekolah Dasar (2003: 6) bahwa, "Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, sosial dan emosional". Sedangkan menurut Agus Mahendra (2004: 17) bahwa, "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan".

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan, pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga yang mempunyai pengertian mendidik. Yang membedakan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak tersebut dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

## **b. Manfaat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan umum. Melalui program pendidikan jasmani dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa ada

pendidikan jasmani di lingkungan sekolah, maka akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Menurut Agus Mahendra (2004: 7-8) bahwa, "Secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup:

- 1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak  
Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa masa pertumbuhannya, semakin besar kemaslahatannya bagi keulaitas pertumbuhan itu sendiri.
- 2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya  
Pendidikan jasmani adalah wahana untuk berbua. Anak-anak akan lebih memilih untuk membuat sesuatu dari pada hanya melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkungkung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepakat bahwa pengalaman ini penting untuk menstimulasi pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadian kelas.
- 3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna  
Peranan pendidikan jasmani di sekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan dikemudian hari. Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedangkan tiba pad amasa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pad amasa berikutnya.
- 4) Menyalurkan energi yang berlebihan  
Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam nasa kelebihan keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energi secara optimum.
- 5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional  
Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, metal, emosi, sosial dan moral".

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, banyak manfaat yang diperoleh dari pendidikan jasmani di antaranya sebagai pemenuhan akan gerak anak, mengenalkan lingkungan dan potensi anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, untuk menyalurkan energi yang berlebihan dan sebagai proses secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Hal ini artinya, pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang di dalamnya mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja, tetapi juga aspek mental, emosional dan spiritual.

### c. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan jenis pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media pendidikan. Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani bahwa, tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dari masing-masing jenjang pendidikan berbeda-beda. Menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006: 2-3) bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.



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

#### d. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar mencakup banyak aspek. Menurut M. Furqan, H. (2007: 4) bahwa, "Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepakbola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan diri meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan.
- 7) Kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek".

Pendapat tersebut menunjukkan, ruang lingkup pendidikan jasmani untuk sekolah dasar meliputi enam aspek yaitu: olahraga permainan, pengembangan diri,

aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan pendidikan luar kelas. Dari masing-masing aspek tersebut di dalamnya terdiri beberapa macam cabang olahraga yang telah diatur berdasarkan kurikulum yang berlaku.

## 6. Pembelajaran Lari Pada Siswa Sekolah Dasar

### a. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Program pembelajaran yang baik adalah program pembelajaran yang sesuai dengan kondisi pelakunya. Pemberian pembelajaran yang baik harus memperhatikan tingkat kemampuan dan perkembangan siswa. Pengajar, khususnya di Sekolah Dasar perlu mengetahui karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. Kemampuan fisik, psikomotor dan psikologis manusia berkembang sesuai dengan tingkatan usia dan taraf pertumbuhan fisiknya. Manusia dari anak-anak hingga dewasa mengalami berbagai perkembangan, antara lain yaitu perkembangan fisiologis, psikologis, intelektual, sosial dan kemampuan gerak. Secara kronologis sepanjang hidupnya manusia dapat dibedakan dalam lima tahapan kehidupan, yaitu “(a) fase sebelum lahir (*prenatal*), (b) fase bayi (*infant*), (c) fase anak-anak (*childhood*), (d) fase adolesensi (*adolescence*), dan (e) fase dewasa (*adulthood*)” (Sugiyanto, 1998: 7).

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

Pada umumnya siswa-siswa di SD, khususnya kelas IV dan V usianya adalah antara 9 sampai 12 tahun. Dalam tahapan perkembangan usia 9 sampai 12 tersebut dapat diklasifikasikan pada taraf perkembangan pada fase anak-anak yaitu anak besar. Hal ini seperti yang dikemukakan Sugiyanto (1998: 9) bahwa, fase anak besar yaitu “usia 6 sampai 10 atau 12 tahun”.

Kelompok usia 9-12 tahun tersebut termasuk dalam kelompok umur anak besar. Anak usia tersebut memiliki karakteristik perkembangan dan pertumbuhan bersifat khusus, yang berbeda dengan kelompok usia lain. Pada usia anak besar, anggota gerak atas dan anggota gerak bawahnya bertambah dengan cepat.

Keadaan tersebut berpengaruh pada perkembangan kemampuan gerak yang dicapainya. Dengan cepatnya pertumbuhan anggota gerak atas maupun bawah tersebut, maka perkembangan kemampuan gerak anak juga cukup pesat.

Perkembangan kemampuan gerak manusia berlangsung secara bertahap. Secara kronologis, tahapan kehidupan tersebut adalah masa bayi, masa anak kecil, masa anak besar, masa remaja, masa dewasa dan masa tua. Sejalan dengan pertumbuhan fisik di mana anak semakin tinggi dan besar, maka kemampuan gerak anak meningkat. Kemampuan koordinasi merupakan unsur dasar yang baik dalam perkembangan keterampilan dan dalam belajar gerak. Kecepatan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi yang dimilikinya.

Perkembangan kemampuan gerak pada fase anak besar cukup pesat. Perkembangan tersebut seiring dengan meningkatnya minat anak terhadap aktivitas fisik. Minat anak terhadap aktivitas fisik dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan sosialnya. Mengenai sifat-sifat psikologis dan sosial yang menonjol pada masa anak besar adalah sebagai berikut :

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

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

Kemampuan koordinasi berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan kematangan anak. Menurut Sugiyanto ( 1998: 166) bahwa, “Pada masa anak besar, berbagai gerak dasar dan variasinya yang telah bisa dilakukan sebelumnya akan mengalami peningkatan kualitas atau mengalami penyempurnaan”. Peningkatan kualitas penguasaan sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukannya. Anak besar memerlukan aktivitas gerak yang beragam yang bisa meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan, kreativitas, serta sifat sosialnya.

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

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

#### **b. Pembelajaran Lari Untuk Siswa Sekolah Dasar**

Teknik lari memiliki kedudukan yang penting dalam pembelajaran lari. Oleh karena itu, dalam pembelajaran lari harus diberikan pembelajaran teknik secara tepat dan intensif. Dalam melakukan pembelajaran lari diperlukan strategi pembelajaran yang sesuai. Dengan melalui pembelajaran yang sistematis, teratur dan kontinyu serta dengan strategi pembelajaran yang sesuai, maka penguasaan kemampuan lari akan dapat tercapai.

Pengajar harus memberikan pembelajaran dengan pendekatan yang baik agar dapat mengantarkan siswanya kepada penguasaan kemampuan lari secara optimal. Pembelajaran lari pada siswa SD, perlu disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa. Kondisi fisik siswa SD belum matang sehingga program pembelajarannya memerlukan berbagai modifikasi agar hasilnya lebih optimal. Modifikasi pembelajaran olahraga, menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (1992: 2) meliputi 4 aspek yaitu, “(a) tujuan, (b) karakteristik materi, (c) kondisi lingkungan dan (d) evaluasinya”. Modifikasi pembelajaran dapat dilakukan dengan memodifikasi beberapa aspek atau salah satu aspek saja.

Dalam penelitian ini modifikasi pembelajaran lari dilakukan pada aspek kondisi lingkungan yaitu berupa sarana pembelajaran. Pembelajaran lari untuk siswa SD perlu modifikasi, agar hasilnya optimal. Modifikasi yang diterapkan dalam pembelajaran lari pada penelitian ini adalah modifikasi lingkungan belajar siswa. Dalam penelitian ini dikaji pembelajaran menggunakan alat bantu.

## **7. Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat atau Sprint**

### **a. Hakikat Alat Bantu**

Alat bantu mengajar merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan belajar mengajar. Kelancaran kegiatan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh tersedianya alat bantu yang baik dan memadai. Sriyono Brotosuryo dkk. (1994: 294) menyatakan, “Alat-alat yang digunakan oleh guru sebagai sarana untuk membantu pelaksanaan kegiatan mengajar”. Menurut H.J. Gino dkk., (1998: 37) berpendapat, “Alat bantu belajar atau pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam bahan kegiatan belajar mengajar dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (siswa)”. Sedangkan Slameto (1995: 67-68) menyatakan: “Media atau alat pembelajaran erat hubungannya dengan cara belajar siswa, karena alat pembelajaran yang dipakai oleh guru pada waktu mengajar dipakai pula oleh

siswa untuk menerima bahan yang diajarkan. Alat pelajaran yang lengkap dan tepat akan memperlancar penerimaan bahan pelajaran yang diberikan kepada siswa”.

Alat bantu mempunyai arti penting dalam kegiatan pembelajaran. Alat bantu dapat dijadikan sarana untuk menyampaikan materi pelajaran kepada siswa. Selain itu, alat bantu akan memudahkan siswa dalam mempelajari materi pelajaran. Lebih lanjut Srijono Brotosuryo dkk., (1994: 297) menyatakan, “Dengan menggunakan alat bantu mengajar atau media, pengajaran dapat menjadi lebih konkrit dan menarik, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami anak didik”. Sedangkan M. Sobry Sutikno (2009: 106-107) menyatakan:

Ada beberapa fungsi penggunaan media atau alat dalam proses pembelajaran di antaranya

- 1) Menarik perhatian siswa.
- 2) Membantu untuk mempercepat pemahaman dalam proses pembelajaran.
- 3) Memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat *verbalitis* (dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan)
- 4) Mengatasi keterbatasan ruang
- 5) Pembelajaran lebih komunikatif dan produktif
- 6) Waktu pembelajaran bisa dikondisikan
- 7) Menghilangkan kebosanan siswa dalam belajar
- 8) Meningkatkan motivasi siswa dalam mempelajari sesuatu atau menimbulkan gairah belajar
- 9) Melayani gaya belajar siswa beraneka ragam
- 10) Meningkatkan kadar keaktifan/keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran

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

## b. Penggunaan Alat Bantu dalam Pembelajaran Penjasorkes

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas sangat penting. Banyak kendala yang dihadapi guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran materi penjas, karena keterbatasan alat bantu atau bahkan sama sekali tidak ada alat bantu yang disediakan oleh sekolah. Rusli Lutan (2005: 45) bahwa, “Keluhan umum guru pendidikan jasmani yakni keterbatasan alat. Tidak tersedianya alat dapat menjadi faktor penghambat karena berpengaruh langsung terhadap struktur pelajaran pengaturan siswa”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting. Tersedianya alat bantu yang relevan dan memadai akan sangat menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Namun sebaliknya jika alat bantu tidak tersedia menuntut seorang guru berkreaitivitas agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diperoleh hasil belajar yang optimal. Lebih lanjut Rusli Lutan (2000: 49) menyatakan, “Terbuka kesempatan guru pendidikan jasmani untuk membuat sendiri alat-alat sesuai dengan kebutuhan guna menyampaikan bahan pelajaran?”.

Kreativitas dan inisiatif seorang guru penjas untuk menciptakan untuk membuat alat bantu dalam pembelajaran penjas sangat penting. Jika siswa mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran penjas, maka dapat menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya untuk mempermudah mempelajari keterampilan, jika keterampilan yang sebenarnya sulit dikuasai. Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas dapat menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya untuk mempermudah mempelajari keterampilan, jika keterampilan yang sebenarnya sulit dikuasai. Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran penjas dapat menggunakan berbagai macam peralatan, misalnya pembelajaran lempar lembing menggunakan bola berekor, tongkat estafet, bilah, pembelajaran lompat jauh atau lompat tinggi dapat menggunakan kardus, tali, ban bekas dan lain sebagainya.

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka harus ditunjang alat bantu yang relevan. Dengan menggunakan alat bantu yang relevan, maka

siswa akan menjadi lebih senang dan motivasi belajar meningkat. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran penjas dapat diatasi, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

**c. Pengaruh Alat Bantu dalam Pembelajaran Penjasorkes terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat**

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dengan pelajaran lainnya. Toto Cholik dan Rusli Lutan (2001: 10) menyatakan, “Program pendidikan jasmani di sekolah seharusnya diarahkan pada upaya mengembangkan pribadi anak secara menyeluruh (*multilateral development*)”.

Pendapat tersebut menunjukkan, dalam membelajarkan pendidikan jasmani bagi siswa harus diberi kesempatan seluas-luasnya. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya difokuskan pada salah satu materi saja, namun berbagai macam materi pelajaran pendidikan jasmani harus diberikan. Lebih lanjut Toto Cholik dan Rusli Lutan (2001: 10-11) menyatakan, “Pembatasan aktivitas gerak pada anak akan merugikan pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Anak akan kurang memiliki kekayaan dan keluwesan gerak yang mana sangat dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan gerak yang kompleks lebih lanjut”. Sedangkan Wall dan Ried (1992) yang dikutip M. Furqon H. (2002: 19) memberikan gambaran penekanan program pendidikan jasmani di sekolah dasar sebagai berikut:



Gambar 1. Penekanan Program Penjas Sekolah Dasar  
(M. Furqon H., 2002: 19)



Keterangan:

Perubahan penekanan program pendidikan jasmani di sekolah dasar. Catatan: K = pengembangan, keterampilan, SE = pengembangan sosial-emosi, KS = pengembangan kebugaran jasmani dan WL = kesadaran pemanfaatan waktu luang.

Berdasarkan skema penekanan program pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya tahun-tahun akhir sekolah dasar atau kelas V menunjukkan, pengembangan keterampilan memiliki prosentase lebih besar dibandingkan dengan pengembangan sosial-emosi kebugaran jasmani dan kesadaran luang memanfaatkan waktu luang. Hal ini artinya, pada tahun-tahun akhir atau kelas V sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani harus ditekankan pada pengembangan kemampuan gerak dasar anak.

Membelajarkan pendidikan jasmani pada tahun-tahun akhir atau kelas V lebih ditekankan pada keterampilan gerak. Untuk membelajarkan pendidikan jasmani pada kelas V perlu didukung alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani. Namun pada kenyataannya masih banyak guru penjas dan membelajarkan pendidikan jasmani dilakukan seperti kegiatan olahraga orang dewasa agar anak didiknya mampu berprestasi. Pembelajaran pendidikan jasmani seperti ini harus dirubah, karena akan berdampak buruk terhadap kemampuan gerak anak. M. Furqon H. (2002: 20) menyatakan, "Anak bukan orang dewasa kecil, tetapi anak adalah anak, yaitu anak harus dipandang sebagai anak yang memiliki dunianya sendiri yang disesuaikan dengan karakteristiknya. Tidaklah tepat mengharapkan anak melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang dewasa dan tidak juga mengharapkan anak melakukan kondisi yang sama sebagaimana yang dilakukan orang dewasa".

Pendapat lain dikemukakan Toto Cholik dan Rusli Lutan (2001: 11) bahwa:

"Dewasa ini sering kita lihat bahwa pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar pada umumnya dilaksanakan secara tradisional, dimana kegiatan yang dilakukan anak sama dengan apa yang dilakukan oleh orang dewasa tanpa melakukan modifikasi. Seharusnya modifikasi baik dalam aturan, ukuran, alat dan lapangan, maupun jumlah pemain perlu dilakukan agar sesuai dengan kemampuan anak. Dengan demikian anak dapat ikut berpartisipasi aktif, senang dan menggairahkan mengikuti pelajaran. Sebaliknya, anak akan sering

mengalami kegagalan dan kekecewaan sehingga akhirnya dapat menumbuhkan rasa tidak senang dan frustrasi”.

Pendapat tersebut menunjukkan, melakukan modifikasi sarana pembelajaran pendidikan jasmani atau menggunakan alat bantu sangat penting agar anak terlibat aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jika terlibat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka akan meningkatkan kemampuan larinya. Oleh karena itu, menggunakan alat bantu sangatlah penting dalam pembelajaran.

### B. Kerangka Pemikiran

Atletik mempunyai peran penting terhadap cabang-cabang olahraga lainnya karena gerak geraknya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Gerakan-gerakan yang dilakukan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar saat ini dikenal dengan *Athletic Kids*, nomor yang diperlombakan adalah lari 40 meter, lompat katak dan lempar turbo.

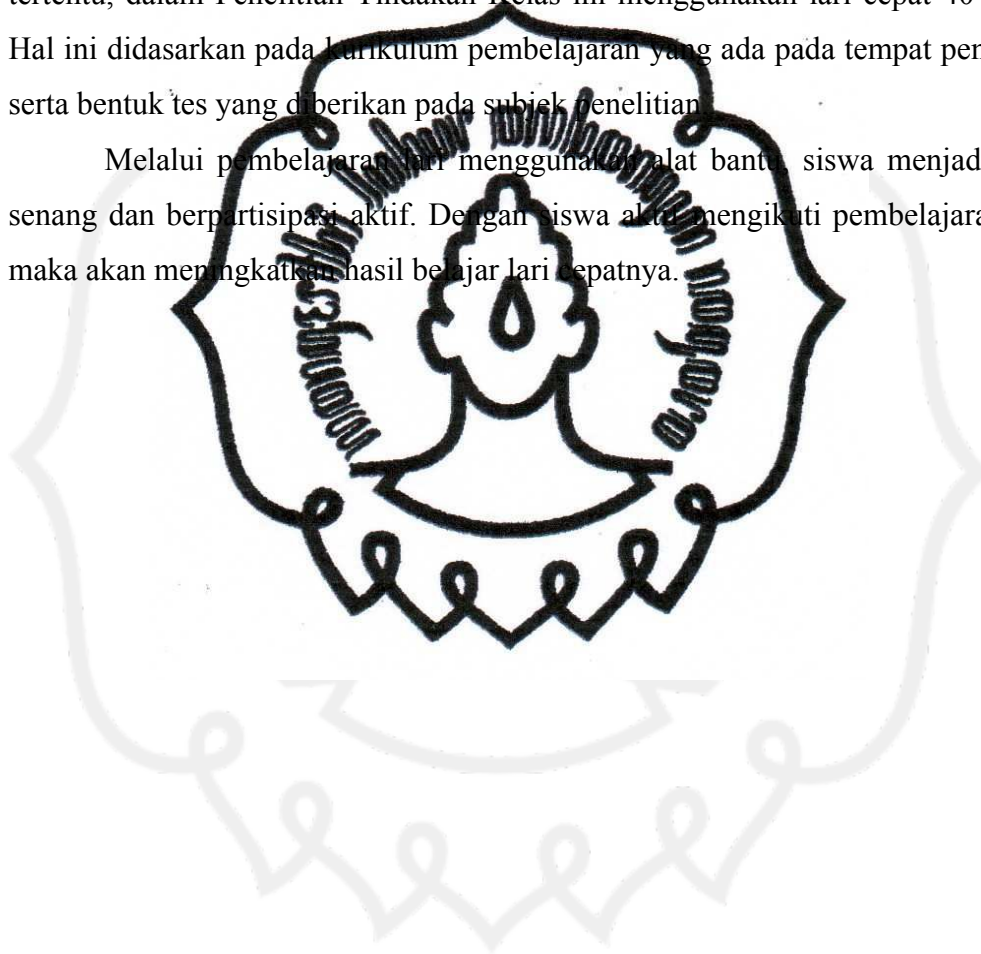
Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan siswa. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga salah satunya atletik. Untuk mengembangkan kemampuan atletik siswa melalui pendidikan jasmani, maka siswa harus diberi kesempatan aktif bergerak seluas-luasnya agar aspek-aspek dalam pendidikan jasmani dapat berkembang seperti, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, aspek emosi, sosial dan lain sebagainya.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tentu banyak kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa. Kendala atau kesulitan tersebut harus segera dicarikan solusi yang tepat, salah satunya dengan menggunakan alat bantu. Jika dalam pembelajaran pendidikan jasmani kendala atau kesulitan yang dihadapi tidak segera dicarikan solusi yang tepat, maka siswa tidak dapat aktif

mengikuti pembelajaran, sehingga hal ini berdampak buruk pada hasil belajar siswa.

Lari cepat merupakan salah satu nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Lari cepat merupakan suatu gerak lari untuk menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dari garis *start* sampai ke *finish*. Lari cepat atau sprint menempuh jarak tertentu, dalam Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan lari cepat 40 meter. Hal ini didasarkan pada kurikulum pembelajaran yang ada pada tempat penelitian serta bentuk tes yang diberikan pada subjek penelitian.

Melalui pembelajaran yang menggunakan alat bantu, siswa menjadi lebih senang dan berpartisipasi aktif. Dengan siswa aktif mengikuti pembelajaran lari, maka akan meningkatkan hasil belajar lari cepatnya.



### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Tempat dan Waktu Penelitian

##### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, yang beralamat di : Jalan Ronggowarsito No. 02 Bejen, Telp. (0271) 6499815 Karanganyar Kode Pos 57716.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan selama 2 bulan.

Tabel 1.  
Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rencana Kegiatan	Tahun 2012									
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agst	Sept	Okt
1	Persiapan										
	a. Observasi	■									
	b. Identifikasi Masalah	■									
	c. Penentuan Tindakan	■									
	d. Pengajuan Judul		■								
	e. Penyusunan Proposal		■	■							
	f. Pengajuan Izin Penelitian							■			
2	Pelaksanaan										
	a. Seminar Proposal					■					
	b. Pengumpulan Data Penelitian								■	■	
3	Penyusunan laporan / skripsi										
	a. Penulisan Laporan									■	
	b. Ujian Skripsi dan revisi										■
	c. Penggandaan dan Pengumpulan Laporan										■

*commit to user*

## B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2012/2013. Dengan jumlah 32 siswa, yaitu : 20 siswa putra dan 12 siswi putri.

## C. Sumber Data

Sumber data yang akan diambil dalam penelitian tindakan kelas (PTK ) ini adalah :

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang optimalisasi penggunaan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013.
2. Guru, sebagai kolaborasi, untuk melihat tingkat keberhasilan penggunaan alat bantu dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013.

## D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ( PTK ) ini menggunakan observasi. Observasi dipergunakan sebagai teknik mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat pelaksanaan dengan penggunaan alat bantu untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013.

Tabel 2. Teknik pengumpulan data

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Peserta didik	Hasil belajar peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran lari cepat	Tes praktik	Tes kemampuan lari
2	Peserta didik	Kemampuan gerak dasar lari	Observasi dan pengamatan	Pedoman observasi

### E. Validitas Data

Dilakukan dengan validitas internal, yaitu triangulasi peneliti yang merupakan kesepakatan antara peneliti dengan kolaborator. Kesepakatan tersebut dengan memperhatikan pendapat-pendapat para ahli yang telah disahkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP).

### F. Teknik Analisis Data

Didalam penelitian ini, peneliti menganalisis data dengan menggunakan analisis interaktif. Menurut M. Sutopo (2002: 87) menyatakan model analisis interaktif mempunyai sebuah komponen pokok yaitu reduksi data, sajian dan penarikan kesimpulan. Proses analisis data berlangsung dalam bentuk siklus sebagai berikut:

#### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan komponen pertama dalam analisis yang merupakan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi data dari fieldnote. Proses ini berlangsung terus sepanjang pelaksanaan penelitian. Bahkan prosesnya diawali sebelum pelaksanaan pengumpulan data. Pada waktu pengumpulan data berlangsung, reduksi data dilakukan dengan membuat ringkasan dari catatan data yang diperoleh di lapangan. Didalam penelitian reduksi datanya adalah catatan-catatan yang telah diperoleh mengenai kegiatan pembelajaran dengan media alat bantu serta model permainan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lari cepat.

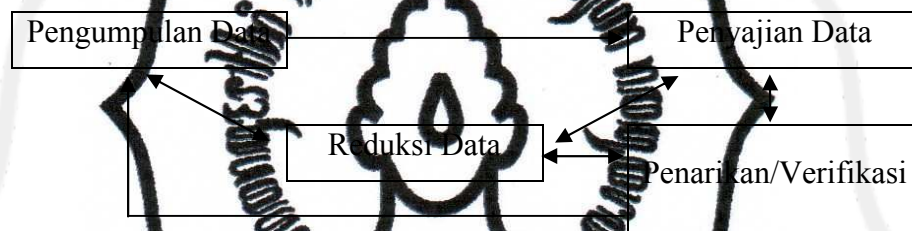
#### 2. Penyajian Data

Sajian data ini harus mengacu pada rumusan yang telah ditentukan sebagai pertanyaan penelitian sehingga narasi dan sajian merupakan deskripsi mengenai kondisi yang rinci untuk menceritakan dan menjawab setiap permasalahan yang ada. Dalam hal ini peneliti menunjukkan data dan membandingkan antara data-data yang telah terkumpul tersebut dengan data yang sesuai dengan penelitian.

Dalam penyajian data harus berhubungan dengan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dalam aspek gerak dasar lari. Tujuan cara ini adalah untuk mempermudah penarikan kesimpulan, pengambilan verifikasi atau bisa melengkapi data yang masi kurang melalui pengumpulan data tambahan dan reduksi data.

### 3. Penarikan kesimpulan

Kesimpulan diambil pada pengambilan data terakhir dan diverifikasi agar cukup mantap serta benar-benar bisa dipertanggungjawabkan. Verifikasi juga dapat dilakukan dengan lebih mengembangkan ketelitian.



Gambar 2. Alur Analisis Data

### G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan banyaknya tindakan yang akan dilakukan dalam setiap siklus. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus pada subjek penelitian.

Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara kolaboratif antara (peneliti dan guru) bekerjasama mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

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

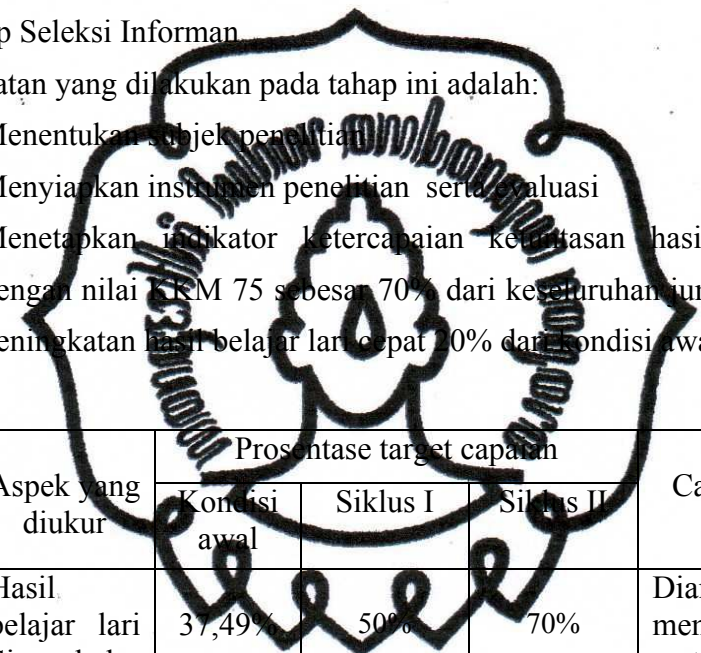
1. Tahap Persiapan Survei Awal

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

2. Tahap Seleksi Informan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan instrumen penelitian serta validasi
- c. Menetapkan indikator ketercapaian ketuntasan hasil belajar siswa dengan nilai KKM 75 sebesar 70% dari keseluruhan jumlah siswa, serta peningkatan hasil belajar lari cepat 10% dari kondisi awal.



Aspek yang diukur	Prosentase target capaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus II	
Hasil belajar lari Siswa kelas III	37,49%	50%	70%	Diamati saat guru memberikan materi lari pada awal pelajaran

Tabel 3. Indikator Capaian

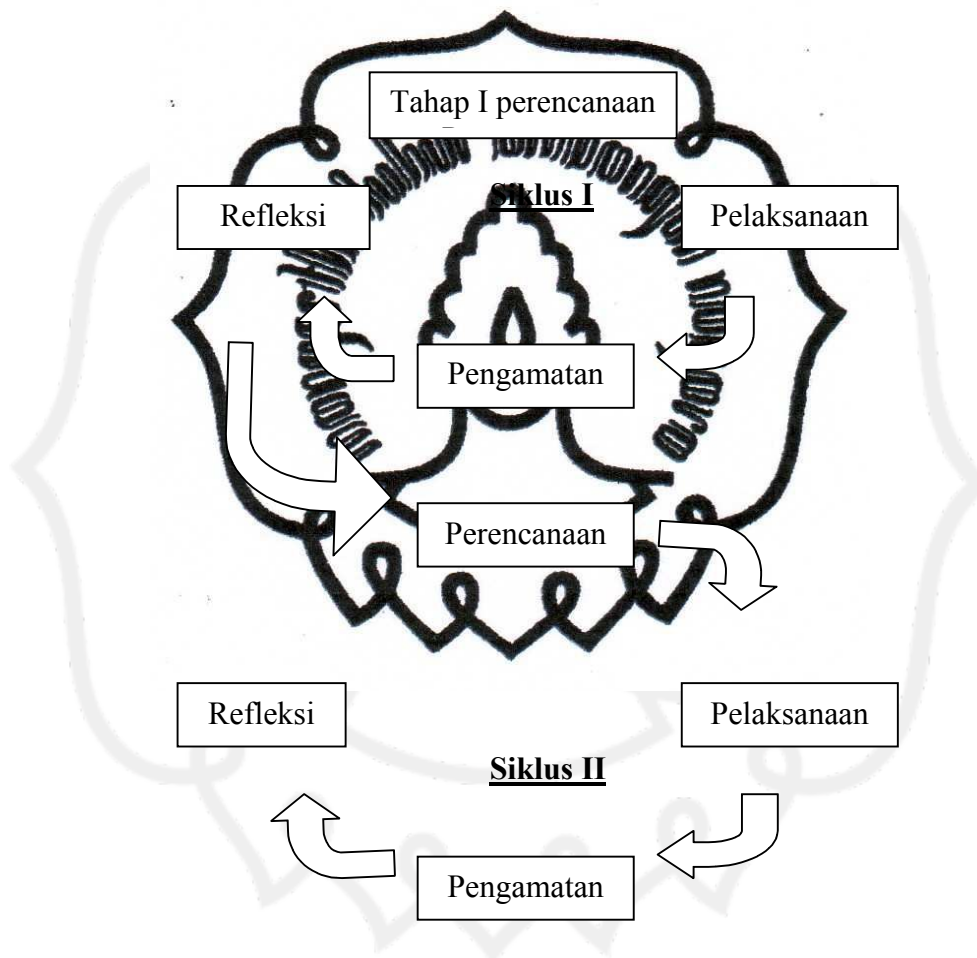
d. Menyusun rencana tindakan yang terdiri dari 2 siklus, masing-masing siklus terdiri dari:

- 1) *Planning*, merencanakan alat bantu pembelajaran lari.
- 2) *Acting*, memberi perlakuan dengan alat bantu dalam pembelajaran lari, untuk mengetahui hasil belajar lari siswa sebelum dan sesudah diberi alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- 3) *Observation*, melakukan tes dan pengukuran hasil belajar lari siswa, apakah hasil belajar lari siswa meningkat setelah menggunakan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani.



- 4) *Reflecting*, menyimpulkan hasil belajar lari cepat siswa setelah mendapat perlakuan penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Keempat tahap diatas merupakan rancangan tindakan dalam satusiklus penelitian. Adapun tahapan siklus pada penelitian tindakan kelas ini dapat diterangkan melalui gambar sebagai berikut :



Gambar 3 : Alur Tahapan Siklus dalam Penelitian Tindakan Kelas

Agus Kristiyanto (2010: 19)

3. Tahap Pengumpulan Data dan Tindakan

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

- a. Hasil belajar siswa terhadap proses pembelajaran
- b. Pelaksanaan pembelajaran
- c. Semangat dan keaktifan siswa
- d. Tes hasil belajar gerak dasar siswa

4. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan belajar serta hasil tes kemampuan gerak dasar lokomotor siswa yang dideskriptifkan melalui hasil kualitatif.

5. Tahap Penyusunan Laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan yang telah dilakukan selama penelitian.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Pratindakan

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan observasi terhadap objek yang akan diteliti untuk mengetahui keadaan nyata yang ada di lapangan. Hasil dari kegiatan observasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012 / 2013 berjumlah 32 siswa yang terdiri atas 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Dilihat dari proses pembelajaran lari cepat, dapat dikatakan proses pembelajaran dalam kategori kurang berhasil. Banyak siswa yang kurang memperhatikan guru. Karena pembelajaran yang diberikan oleh guru terkesan monoton dan kurang menarik, sehingga siswa cenderung hanya sekedar melakukan saja. Hal ini berdampak pada masih banyaknya gerakan lari cepat siswa yang salah.
2. Siswa cenderung banyak yang mengeluh dengan alasan panas atau pun capek dan hanya sekedar melakukan saja. Mereka cenderung senang dengan materi sepakbola dan kurang berminat terhadap materi atletik khususnya lari. Hal inilah yang membuat hasil belajar lari mereka kurang maksimal. Gerakan lari mereka juga banyak yang salah.
3. Guru kesulitan menemukan model dan penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat. Model pembelajaran yang monoton atau konvensional mengakibatkan motivasi belajar siswa menurun, sehingga akan berdampak pada rendahnya hasil belajar lari cepat pada siswa.

Dalam observasi tersebut juga diperoleh data kondisi awal (pratindakan) hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar. Hasil observasi merupakan hasil belajar lari cepat siswa yang diperoleh melalui lembar observasi yang meliputi aspek afektif (sikap) siswa saat mengikuti pembelajaran dan aspek pemahaman materi (kognitif) yang diperoleh dari soal tes, serta aspek

kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat (psikomotor). Adapun nilai aspek afektif nilai maksimalnya adalah 30, nilai kognitif maksimalnya adalah 20 dan aspek psikomotor nilai maksimalnya adalah 50, sehingga total keseluruhan nilainya adalah 100. Berikut merupakan hasil observasi pada kondisi awal terhadap siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2011/2013:

1. Kondisi Awal Sikap Siswa saat Pembelajaran Lari Cepat (Afektif)

Sikap yang dinilai yaitu semangat, percaya diri dan disiplin. Kondisi awal sikap siswa disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Kondisi Awal Sikap Siswa saat Pembelajaran Lari Cepat (Afektif)

No.	Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Sikap siswa saat mengikuti pembelajaran (afektif).	14	43,75 %	Tuntas
		18	56,25 %	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel diatas, Sikap siswa dalam pembelajaran lari cepat siswa tergolong masih rendah, karena hanya ada 14 siswa atau 43,75 % yang tuntas.

2. Kondisi Awal Pemahaman Materi Lari Cepat (Kognitif)

Pemahaman konsep merupakan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Untuk nilai pemahaman konsep diambil melalui lembar observasi berupa pertanyaan mengenai materi Lari cepat. Kondisi awal pemahaman konsep lari cepat siswa disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kondisi Awal Pemahaman Materi Lari Cepat (Kognitif)

No.	Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Pemahaman materi siswa tentang lari cepat (kognitif)	15	46,87 %	Tuntas
		17	53,12 %	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pemahaman materi lari cepat siswa tergolong masih rendah, karena hanya ada 15 siswa atau 46, 87 % yang tuntas.

3. Kondisi Awal Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat (psikomotor)

Kondisi awal kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat siswa dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kondisi Awal Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat (psikomotor)

No.	Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lari cepat (psikomotor)	15	46,87 %	Tuntas
		28	79,5 %	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel diatas, kondisi awal kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak lari cepat tergolong masih rendah yaitu hanya ada 4 siswa atau 12, 5 % yang tuntas.

4. Kondisi Awal Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat.

Hasil belajar merupakan hasil penjumlahan dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor sehingga keseluruhan nilai maksimalnya 100.

Tabel 7. Kondisi Awal Hasil Belajar Siswa dalam pembelajaran Lari cepat

No	Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Hasil Belajar Lari Cepat 40 m	12	37,49 %	Tuntas
		20	62,46 %	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat masih rendah, yaitu hanya 12 siswa atau 37,49 % yang tuntas. Sehubungan dengan hal tersebut, maka disusun tindakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui penggunaan alatbantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan ini terdiri dari 2 siklus, yang masing-masing siklus terdiri atas 4 tahap, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi Tindakan dan (4) Refleksi Tindakan.

## B. Diskripsi Hasil Tindakan Tiga Siklus

### 1. Siklus I Pertemuan I

#### a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan I adalah sebagai berikut:

- 1) Tim peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang akan diterapkan yaitu penggunaan alatbantu dalam pembelajaran lari cepat
- 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

#### b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan siklus I pertemuan I ini dilaksanakan pada Selasa, 28 Agustus 2012 selama 2 x 35 Menit. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Kegiatan Pendahuluan
  - a) Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris
  - b) Guru memimpin do'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa.

- c) Pemanasan statis dan dinamis yang diperbanyak pada bagian kaki.
- d) Pemanasan dengan permainan “Kucing dan Tikus”.

## 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish*
- b) Siswa melakukan gerakan *start*, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* per barisan maju ke depan.

### c) Lari sambil memindahkan bola

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama banyak
- Guru menyiapkan beberapa lintasan lari. Masing-masing lintasan ditata bola (bola tennis) yang diletakkan pada sebuah ban. Setiap kelompok siswa berbaris berbaris, memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain sambil lari secepat mungkin, kemudian dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain agar lebih seru.

### d) Mengejar bola (bola tennis)

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama banyak, kemudian setiap siswa diberi satu bola (bola tennis)
- Baris paling depan bersiap-siap untuk menggelindingkan bola menyusur tanah ke arah depan sampai melewati batas yang sudah ditentukan, kemudian mengejar dan mengambilnya.
- Setelah bola dipegang oleh masing-masing siswa, kemudian lari kembali menuju barisan paling belakang, lalu barisan berikutnya melakukan hal yang sama sampai semua siswa mencoba. kemudian dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain agar lebih seru.

### e) Lari menyentuh kun

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama banyak

- Baris paling depan melakukan gerakan berlari secepat-cepatnya, kemudian menyentuh kun yang jaraknya sudah ditata sedemikian rupa.
- Setelah selesai melakukan, kemudian lari kembali menuju barisan paling belakang, lalu barisan berikutnya melakukan hal yang sama sampai semua siswa mencoba. kemudian dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain agar lebih seru.

3) Kegiatan Akhir

- a) Siswa dibariskan bersap dan melakukan pendinginan
- b) Guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa.
- c) Berdoa bersama

**c. Pengamatan Tindakan**

Pada langkah ini pengamatan dilakukan oleh peneliti dan guru saat proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan dan dari hasil observasi menyimpulkan bahwa :

1) Proses Tindakan

Pembelajaran yang berjalan cukup lancar. Guru memberikan materi, memberi contoh dan mengajari dengan baik. Gerakan lari cepat yaitu: *start*, lari dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang disusun dalam permainan, membuat siswa tertarik mengikuti pelajaran. Namun, masih banyak gerakan yang salah, baik pada saat *start*, lari dan saat *finish* yang perlu diperbaiki.

2) Pengaruh Tindakan

Melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada pembelajaran lari, siswa tertarik dan antusias mengikuti pembelajaran. Walaupun banyak gerakan yang salah, beberapa siswa gerakannya mulai benar.

3) Kendala dalam implementasi tindakan

*commit to user*



Pada pertemuan pertama ini siswa kurang memperhatikan gerakannya. sehingga masih banyak gerakan yang salah. Mereka umumnya sangat menikmati pembelajaran dengan menggunakan alat bantu. Lapangan sebagai tempat pembelajaran juga digunakan oleh siswa-siswa putra dari SMA Negeri 2 Karanganyar untuk bermain bola. Dan menggunakan hampir seluruh lapangan. Sebagian perhatian siswa tertuju pada anak-anak SMA yang sedang bermain bola, sehingga sedikit mengganggu.

- 4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan  
Terganggu oleh siswa SMA yang sedang bermain bola yang menggunakan hampir seluruh lapangan untuk bermain bola.
- 5) Permasalahan yang timbul  
Perjalanan ke lapangan yang cukup jauh ke lapangan, sehingga mengurangi jam pelajaran. Halaman sekolah sebenarnya cukup luas tetapi masih kurang untuk tes lari 40 meter. Sehingga harus ke lapangan yang jaraknya  $\pm 150$  meter dari sekolah.

#### d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan pertemuan pertama tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Penggunaan alat bantu pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Gerakan lari cepat yaitu *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang disusun dalam berbagai permainan dapat lebih memotivasi siswa untuk belajar sambil bermain.
- 2) Hasil belajar (aspek afektif, kognitif dan psikomotor) menunjukkan peningkatan dibandingkan kondisi awal, namun belum maksimal. Target pencapaian siklus I pada pertemuan pertama ini belum tercapai sehingga perlu diadakan perbaikan.
- 3) Rencana Perbaikan :

Berdasarkan hasil pengamatan pada pertemuan pertama maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada pertemuan berikutnya, antara lain :

- a) Agar siswa tidak salah dalam melakukan setiap gerakan pada kegiatan pembelajaran tersebut, maka guru memberikan penjelasan cara penggunaan fungsi berbagai alat bantu dalam pembelajaran dan gerakan lari cepat dengan benar dan jelas.
- b) Untuk mengantisipasi keterlambatan siswa diingatkan untuk datang lebih awal ke sekolah dan sudah berganti pakaian dari rumah. Sehingga 15 menit sebelum bel berbunyi, bisa berangkat menuju ke lapangan.
- c) Guru perlu lebih memperhatikan siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama.
- d) Siswa dianjurkan membawa minum sendiri dari rumah sehingga kalau haus bisa segera diminum.
- e) Guru perlu menambah jarak perlombaan lari agar tingkat kesulitannya meningkat.
- f) Guru perlu memberikan reward pada siswa yang menang dan hukuman ringan yang menantang.

## 2. Siklus I Pertemuan II

### a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pertemuan II adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP yang mengacu pada pertemuan sebelumnya. Kekurangan-kekurangan pada pertemuan sebelumnya diperbaiki.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

### b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan siklus I pertemuan II ini dilaksanakan pada hari selasa, 4 september 2012 selama 2 x 35 menit. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Kegiatan Pendahuluan
  - a) Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris

- b) Guru memimpin do'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa
- c) Pemanasan statis dan dinamis yang diperbanyak pada bagian kaki.
- d) Pemanasan dengan permainan "Petani dan Jamur".

## 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* dengan lebih jelas dan sabar agar siswa benar benar paham.
- b) Siswa melakukan gerakan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* per barisan maju ke depan.
- c) Lari sambil memindahkan bola
  - Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama banyak.
  - Guru menyiapkan beberapa lintasan lari. Masing-masing lintasan mata bola (bola tennis) yang diletakkan pada sebuah ban. setiap kelompok siswa berbaris berbanjar, memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain sambil lari secepat mungkin, kemudian dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain agar lebih seru.
- d) Mengejar bola (bola tennis)
  - Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama banyak, kemudian setiap siswa diberi satu bola (bola tennis)
  - Baris paling depan bersiap-siap untuk menggelindingkan bola menyusur tanah ke arah depan sampai melewati batas yang sudah ditentukan, kemudian mengejar dan mengambilnya.
  - Setelah bola dipegang oleh masing-masing siswa, kemudian lari kembali menuju barisan paling belakang, lalu barisan berikutnya melakukan hal yang sama sampai semua siswa mencoba. kemudian dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain agar lebih seru.

e) Lari menyentuh kun

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah sama banyak
- Baris paling depan melakukan gerakan berlari secepat-cepatnya, kemudian menyentuh kun yang jaraknya sudah ditata sedemikian rupa.
- Setelah selesai melakukan, kemudian lari kembali menuju barisan paling belakang, lalu barisan berikutnya melakukan hal yang sama sampai semua siswa mencoba. kemudian dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain agar lebih seru.

f) Siswa melakukan tes lari cepat 40 meter. Aba-aba pada tes lari cepat ini adalah bersedia, siap dan ya!

3) Kegiatan Akhir

- a) Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan peninjauan
- b) Guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa
- c) Berdoa bersama

**c. Pengamatan Tindakan**

Pada langkah ini pengamatan dilakukan oleh peneliti dan guru saat proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan dan dari hasil observasi menyimpulkan bahwa :

1) Proses tindakan

Pembelajaran berjalan lancar. Guru memberikan materi, memberikan contoh dan mengajari siswa dengan baik. Siswa antusias mengikuti pembelajaran karena di akhir pembelajaran akan dilakukan tes unjuk kerja untuk mengambil catatan waktu lari 40 meter sebagai nilai hasil lari.

2) Pengaruh tindakan

Pada akhir siklus I ini siswa mengikuti pembelajaran dengan antusias. Gerakan siswa menunjukkan peningkatan. Kemampuan lari siswa mulai meningkat.

3) Kendala dalam implementasi tindakan

Sebagian siswa masih terlambat. Gerakan siswa masih banyak yang salah.

4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan

Siswa kurang memperhatikan guru dan kurang memperhatikan gerakannya.

5) Persoalan lain yang timbul

Lapangan dekat dengan kandang ayam, sehingga kadang menimbulkan bau yang tidak enak, sehingga sedikit mengganggu proses pembelajaran.

**d. Refleksi Tindakan**

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan pertama tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

- 1) Penggunaan alat bantu pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Gerakan lari cepat yaitu *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang disusun dalam berbagai permainan dapat lebih memotivasi siswa untuk belajar sambil bermain.
- 2) Hasil belajar (aspek afektif, kognitif dan psikomotor) menunjukkan peningkatan dibandingkan kondisi awal, namun belum maksimal. Target pencapaian siklus I pada pertemuan kedua ini belum tercapai sehingga perlu diadakan perbaikan.
- 3) Rencana Perbaikan:
  - a) Untuk mengurangi kesalahan gerak, guru perlu mengoreksi gerakan siswa lebih detail lagi. Selain itu guru perlu memberi contoh dengan tempo yang lambat agar siswa memahaminya.

*commit to user*

- b) Untuk mengantisipasi keterlambatan siswa diingatkan untuk datang lebih awal ke sekolah dan sudah berganti pakaian dari rumah. Sehingga 15 menit sebelum bel berbunyi, bisa berangkat menuju ke lapangan.
- c) Guru perlu lebih memperhatikan siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan pertama.
- d) Siswa dianjurkan membawa minum sendiri dari rumah sehingga kalau haus bisa segera diminum.
- e) Guru perlu mengkondisikan siswa agar siswa fokus pada pembelajaran.
- f) Guru perlu lebih memperhatikan siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan kedua.
- g) Dalam penyusunan RPP perlu adanya permainan baru untuk mengantisipasi siswa agar tidak cepat bosan.

**e. Hasil Pengamatan Tindakan**

Selama pelaksanaan tindakan akhir siklus I ini peneliti dan guru penjasorkes melakukan pengambilan data melalui observasi dan tes unjuk kerja (tes lari 40 m). pengambilan data meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Adapun capaian hasil observasi pada siklus tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

- a) Sikap Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus I (afektif)  
Sikap yang dinilai yaitu semangat, percaya diri dan disiplin.  
Kondisi awal sikap siswa disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Sikap Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus I (Afektif)

No.	Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Sikap siswa saat mengikuti pembelajaran	18	56,25 %	Tuntas
		14	43,74 %	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil observasi, pada tabel diatas diketahui bahwa pada siklus I ini sikap siswa yang diharapkan pada saat pembelajaran lari cepat menunjukkan peningkatan yaitu sebanyak 18 siswa atau 56, 25 % sudah mampu menunjukkan sikap yang diinginkan (semangat, percaya diri dan disiplin).

b) Pemahaman Materi Lari Cepat Siklus I (Kognitif)

Pemahaman konsep merupakan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Untuk nilai pemahaman konsep diambil melalui lembar observasi berupa pertanyaan mengenai materi Lari cepat. Kondisi awal pemahaman konsep Lari cepat siswa disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Pemahaman Materi Lari Cepat Siklus I (Kognitif)

No.	Aspek yang diukur	Siklus I		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Pemahaman materi siswa tentang lari cepat (kognitif)	24	75 %	Tuntas
		8	25 %	Belum Tuntas

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek pemahaman siswa terhadap materi lari cepat (kognitif) juga mengalami peningkatan yaitu sebanyak 24 siswa atau 75 % sudah tuntas atau mampu memahami materi pembelajaran lari cepat.

c) Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat Siklus I (psikomotor)

Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat Lari cepat siswa disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat Siklus I

No.	Aspek yang diukur	Siklus I		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lari cepat	9	28, 12 %	Tuntas
		23	71, 87 %	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel diatas, aspek psikomotor atau kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat juga mengalami peningkatan yaitu siswa atau 28, 12 % sudah tuntas atau mampu melakukan rangkaian gerakan lari cepat

- d) Hasil Belajar Siswa dalam pembelajaran Lari cepat Siklus I. Hasil belajar merupakan hasil penjumlahan dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor sehingga keseluruhan nilai maksimalnya 100.

Tabel 11. Hasil Belajar Siswa dalam pembelajaran Lari cepat Siklus I

No.	Aspek yang diukur	Siklus I		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Hasil Belajar Lari Cepat 40 m	17	53, 13 %	Tuntas
		15	46, 87 %	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat juga mengalami peningkatan



yaitu 17 siswa atau 53, 13 % sudah tuntas atau memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yaitu 75. Dengan demikian persentase target pencapaian hasil belajar pada siklus I yaitu 50 % sudah tercapai. Dengan tercapainya target pada siklus I dalam pembelajaran lari cepat, maka tindakan dilanjutkan ke siklus II.

#### f. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I pertemuan II tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut :

- 1) Penggunaan alat bantu dapat memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran. Gerakan lari cepat yaitu *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang disusun dalam permainan dapat lebih menantang siswa untuk mengikuti pembelajaran.
- 2) Hasil belajar (aspek afektif, kognitif dan psikomotor) menunjukkan peningkatan dibandingkan kondisi awal. Aspek afektif meningkat menjadi 56,25 %. Sedangkan aspek kognitif meningkat menjadi 75 %, aspek psikomotor meningkat menjadi 22,12 %. Target pencapaian siklus I pada pertemuan kedua ini sudah tercapai sehingga dapat dilanjutkan ke siklus berikutnya.
- 3) Rencana Perbaikan:
  - a) Perlu variasi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu yang lain agar siswa tidak bosan dan tertarik mengikuti pembelajaran.
  - b) Untuk mengurangi kesalahan gerak, guru perlu mengoreksi gerakan siswa lebih detail lagi. Selain itu guru perlu memberi contoh dengan tempo yang lambat agar siswa memahaminya.
  - c) Untuk mengantisipasi keterlambatan siswa diingatkan untuk datang lebih awal ke sekolah dan sudah berganti pakaian dari rumah. Sehingga 15 menit sebelum bel berbunyi, bisa berangkat menuju ke lapangan.
  - d) Siswa perlu diajak untuk memberikan contoh gerakan yang benar dan menganalisa gerakan dilakukan agar pemahaman mereka meningkat.

- e) Guru perlu mengkondisikan siswa agar siswa fokus pada pembelajaran.
- f) Guru perlu lebih memperhatikan siswa yang dirasa kurang berhasil pada siklus I
- g) Dalam penyusunan RPP perlu adanya permainan baru untuk mengantisipasi siswa agar tidak bosan.

### 3. Siklus II Pertemuan I

#### a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan I adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan pada siklus I
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran

#### b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan siklus II pertemuan I ini dilaksanakan pada hari selasa, 11 september 2012 selama 2 x 35 menit. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Kegiatan Pendahuluan
  - a) Guru memimpin do'a, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran siswa.
  - b) Pemanasan statis dan dinamis yang diperbanyak pada bagian kaki.
  - c) Pemanasan dengan permainan "Hitam dan Hijau".
- 2) Kegiatan Inti
  - a) Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish*
  - b) Siswa melakukan gerakan *start*, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* per barisan msju ke depan.
  - c) Lari sambil menggiring ban  
Langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok sama banyak.
- Guru menyiapkan beberapa lintasan lari. setiap kelompok siswa berbaris berbanjar dan saling berhadapan, kemudian anak yang berada pada barisan paling depan melakukan lari sambil menggiring ban menuju kelompok yang berada di hadapannya. Setelah sampai di hadapan temannya kemudian ban diberikan kepada temannya dan dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain.

d) Lari melewati bilah

Langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- Guru menyiapkan beberapa lintasan lari
- Masing-masing lintasan ditata bilah dengan jarak yang telah ditentukan (dengan jarak yang bervariasi).
- Kemudian siswa melakukan serangkaian gerakan melewati bilah.

e) Lari zig-zag melewati kun

Langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- Guru menyiapkan beberapa lintasan lari
- Masing-masing lintasan ditata kun dengan jarak kira – kira 1 meter.
- Kemudian siswa melakukan serangkaian gerakan lari zig-zag melewati kun.

3) Kegiatan Akhir

- a) Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan pendinginan
- b) Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa.
- c) Berdoa bersama

### c. Pengamatan Tindakan

Pada langkah ini pengamatan dilakukan oleh peneliti dan guru saat proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan dan dari hasil observasi menyimpulkan bahwa :

#### 1) Proses tindakan

Pembelajaran berjalan lancar. Guru menggunakan ban, bilah bambu serta kun sebagai alat bantu dalam pembelajaran yang dikemas ke dalam berbagai permainan, sehingga siswa antusias mengikuti pembelajaran. Guru memfokuskan untuk membenarkan gerakan yang salah.

#### 2) Pengaruh tindakan

Siswa antusias mengikuti pembelajaran. Gerakan siswa mulai meningkat.

#### 3) Kendala dalam implementasi tindakan

Masih ada beberapa gerakan yang salah.

#### 4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan

Siswa kurang memperhatikan gerakannya.

#### 5) Persoalan lain yang timbul

Cuaca yang cukup panas membuat anak-anak sering minta izin untuk minum.

### d. Refleksi Tindakan

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II pertemuan I tersebut, peneliti melakukan analisis dan refleksi sebagai berikut:

1) Memasuki siklus II ini siswa sangat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Berbagai kompetisi yang dikemas dalam berbagai permainan menggunakan alat bantu pembelajaran mereka ikuti dengan serius agar kelompok mereka menang.

2) Hasil belajar (aspek afektif, kognitif dan psikomotor) menunjukkan peningkatan dibandingkan siklus I, namun belum maksimal. Target

*commit to user*

pencapaian siklus II pada pertemuan pertama ini belum tercapai sehingga perlu diadakan perbaikan.

3) Rencana Perbaikan:

- a) Menggunakan alat bantu bilah, ban, dan kun.
- b) Siswa diminta memperhatikan salah seorang siswa yang gerakannya hampir benar agar mereka lebih paham.
- c) Untuk mengurangi kesalahan gerak, guru perlu mengoreksi gerakan siswa lebih detail lagi. Selain itu guru perlu memberi contoh dengan tempo yang lambat agar siswa memahaminya.
- d) Guru perlu lebih memperhatikan siswa yang dirasa kurang berhasil pada pertemuan siklus II pertemuan I.
- e) Dalam penyusunan RPP perlu adanya permainan baru untuk mengantisipasi siswa agar tidak bosan.

4. Siklus II Pertemuan II

a. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus II pertemuan II adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat RPP yang mengacu pada pertemuan sebelumnya. Kekurangan-kekurangan pada pertemuan sebelumnya diperbaiki.
- 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan siklus II pertemuan II ini dilaksanakan pada hari selasa, 18 september 2012 selama 2 x 35 menit. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut :

- 1) Kegiatan Pendahuluan
  - a) Guru mempersilahkan siswa untuk berbaris
  - b) Guru memimpin berdoa, presensi, apersepsi, memotivasi dan memberi penjelasan tujuan pembelajaran siswa.

- c) Guru memberikan pemanasan dengan lari keliling lapangan kemudian pemanasan dengan permainan “Menjala Ikan”.

2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan dan memberi contoh cara melakukan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* dengan lebih jelas dan sabar agar siswa benar-benar paham.
- b) Siswa melakukan gerakan *start* jongkok, lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* per barisan maju ke depan.

- c) Lari sambil menggiring ban

Langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok sama banyak.
- Guru menyiapkan beberapa lintasan lari, setiap kelompok siswa berbaris berbanjar dan saling berhadapan, kemudian anak yang berada pada barisan paling depan melakukan lari sambil menggiring ban menuju kelompok yang berada di hadapannya. Setelah sampai di hadapan temannya kemudian ban diberikan kepada temannya dan dikompetisikan dengan kelompok siswa yang lain.

- d) Lari melewati bilah

Langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- Guru menyiapkan beberapa lintasan lari
- Masing-masing lintasan ditata bilah dengan jarak yang telah ditentukan (dengan jarak yang bervariasi).
- Kemudian siswa melakukan serangkaian gerakan melewati bilah.

- e) Lari zig – zag melewati kun

Langkah-langkah pembelajarannya yaitu:

- Guru menyiapkan beberapa lintasan lari
- Masing-masing lintasan ditata kun dengan jarak kira – kira 1 meter.

- Kemudian siswa melakukan serangkaian gerakan lari zig-zag melewati kun.
- f) Siswa melakukan tes lari cepat 40 meter. Aba-aba pada tes lari cepat ini adalah bersedia, siap, dan Ya!

3) Kegiatan Akhir

- a) Siswa dibariskan 3 bersap dan melakukan pendinginan
- b) Guru memberikan evaluasi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada siswa.
- c) Berdoa bersama

c. Pengamatan Tindakan

Pada langkah ini pengamatan dilakukan oleh peneliti dan guru saat proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan dilakukan terhadap beberapa unsur gerakan dan dari hasil observasi menyimpulkan bahwa :

- 1) Proses tindakan  
Pembelajaran berjalan lancar. Guru menggunakan ban, bilah bambu serta kun sebagai alat bantu dalam pembelajaran yang dikemas ke dalam berbagai permainan. Pada akhir siklus 2 ini siswa sangat antusias mengikuti pembelajaran baik saat menggunakan alat bantu ataupun saat tes lari 40 meter sehingga siswa antusias mengikuti pembelajaran. Guru memfokuskan agar siswa mengoreksi gerakannya apakah sudah benar atau belum.
- 2) Pengaruh tindakan  
Siswa antusias mengikuti pembelajaran dan Gerakan siswa banyak yang benar.
- 3) Kendala dalam implementasi tindakan  
Terganggu oleh siswa-siswa SMA yang sedang bermain bola.
- 4) Identifikasi penyebab terkendalanya tindakan  
Lapangan dipakai secara bersamaan pada jam yang sama.
- 5) Persoalan lain yang timbul

**d. Hasil Pengamatan Tindakan**

Selama pelaksanaan tindakan akhir siklus II ini peneliti dan guru penjasorkes melakukan pengambilan data melalui observasi dan tes unjuk kerja (tes lari 40 m). pengambilan data meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Adapun capaian hasil observasi pada siklus II tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

a) Sikap Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus II (afektif)

Sikap yang dinilai yaitu semangat, percaya diri dan disiplin.

Kondisi awal sikap siswa disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Sikap Siswa dalam Pembelajaran Lari Cepat Siklus II (Afektif)

No.	Aspek yang diukur	Sikap		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Sikap siswa saat mengikuti pembelajaran	19	59,37 %	Tuntas
		13	40,62 %	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil observasi pada tabel di atas, diketahui bahwa pada siklus II ini sikap siswa yang diharapkan pada saat pembelajaran lari cepat menunjukkan peningkatan yaitu 19 siswa atau 59,37 % sudah mampu menunjukkan sikap yang diinginkan (semangat, percaya diri dan disiplin).

b) Pemahaman Materi Lari Cepat Siklus II (Kognitif)

Pemahaman konsep merupakan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Untuk nilai pemahaman konsep diambil melalui lembar observasi berupa pertanyaan mengenai materi Lari cepat. Kondisi awal pemahaman konsep lari cepat siswa disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:



Tabel 13. Pemahaman Materi Lari cepat Siklus II (Kognitif)

No.	Aspek yang diukur	Siklus II		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Pemahaman materi siswa tentang lari cepat (kognitif)	26	81,25 %	Tuntas
		6	18,74 %	Belum Tuntas

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek pemahaman terhadap materi lari cepat (kognitif) juga mengalami peningkatan yaitu 26 siswa atau 81,25 % sudah tuntas atau mampu memahami materi pembelajaran lari cepat.

c) Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat Siklus II (psikomotor)

Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat Lari cepat siswa disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Kemampuan Siswa dalam Melakukan Rangkaian Gerakan Lari Cepat Siklus II

No.	Aspek yang diukur	Siklus II		Kriteria
		Jumlah Siswa	Persentase	
1.	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lari cepat	16	50 %	Tuntas
		16	50 %	Belum Tuntas

Berdasarkan tabel di atas, aspek psikomotor atau kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat juga mengalami peningkatan yaitu 16 siswa atau 50 % sudah tuntas atau mampu melakukan rangkaian gerakan lari cepat.

- d) Hasil Belajar Siswa dalam pembelajaran Lari cepat Siklus II.  
Hasil belajar merupakan hasil penjumlahan dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor sehingga keseluruhan nilai maksimalnya 100.

Tabel 15. Hasil Belajar Siswa dalam pembelajaran Lari cepat Siklus II

No	Aspek yang diukur	Siklus II		Kriteria
		Jumlah	Persentase	
	Hasil Belajar Lari cepat 40 m	24	75 %	Tuntas
		8	25 %	Belum Tuntas

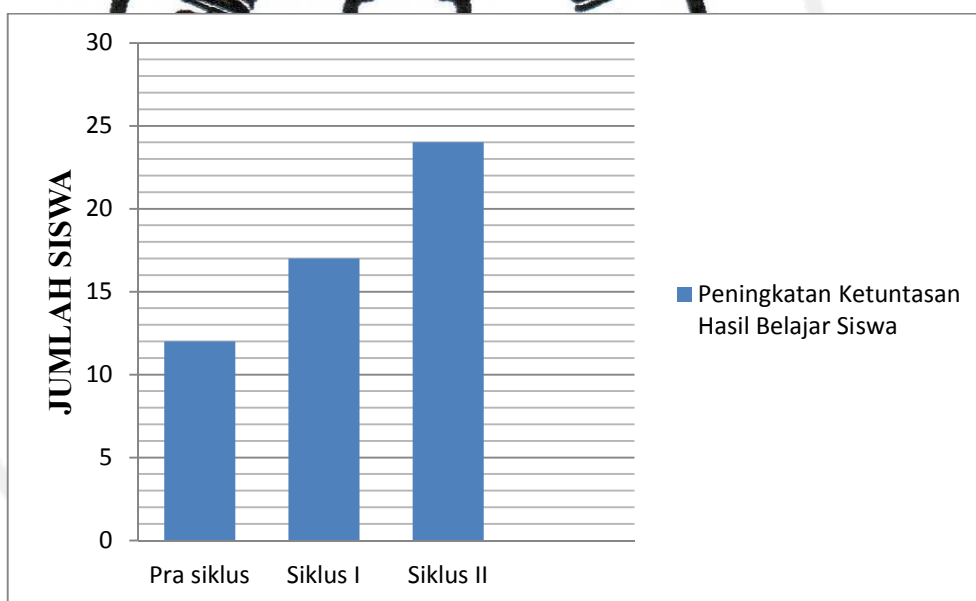
Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat juga mengalami peningkatan yaitu 24 siswa atau 75 % sudah tuntas atau memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) SD Negeri 04 Bejen Karanganyar yaitu 75.

**e. Refleksi Tindakan**

Hasil analisis data dan diskusi peneliti dan guru penjasorkes terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran pada siklus II telah menunjukkan perubahan yang bagus.

Tabel 16. Deskripsi Hasil Observasi

Aspek yang diukur	Pratindakan		Siklus I		Siklus II		Cara Mengukur
	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	
Ketuntasan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari cepat 40 meter	12	37,49 %	17	53,13 %	24	75 %	Melalui Observasi



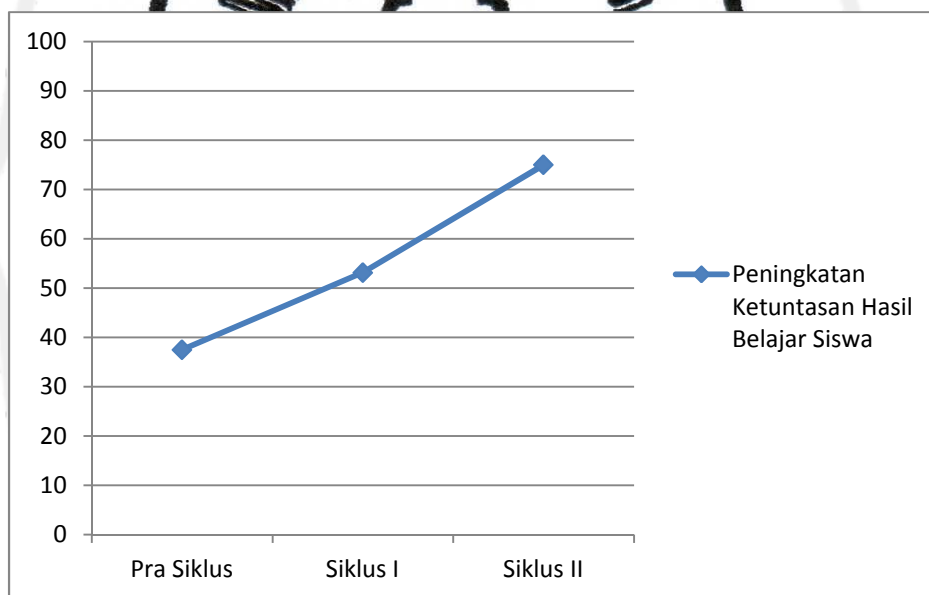
Gambar 4. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Berdasarkan tabel dan grafik di atas diketahui bahwa hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat 40 m mengalami peningkatan. Hasil belajar yang pada kondisi awal tingkat ketuntasannya hanya 12 siswa atau 37,49 % meningkat menjadi 17 siswa atau 53,13 % pada siklus I dan meningkat lagi menjadi 24 siswa atau 75 % pada siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa pada siklus II tersebut sudah mencapai indikator ketercapaian.

Atas dasar tercapainya indikator ketercapaian tersebut maka pembelajaran lari cepat 40 meter dengan penggunaan alat bantu pada siswa kelas V B SD Negeri 04 Bejen Karanganyar dikatakan berhasil, sehingga tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

### C. Perbandingan Hasil Antar Siklus

Berdasarkan hasil observasi dari pra siklus, siklus I dan siklus II dapat terlihat jelas adanya peningkatan hasil belajar siswa. Pada pra siklus persentase ketuntasan hasil belajar lari cepat hanya 37,49 % dan meningkat menjadi 53,13 % pada akhir siklus I dan meningkat lagi menjadi 75 % pada akhir siklus II.



Gambar 5. Diagram Perbandingan Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Antar Siklus

#### D. Pembahasan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sudah terlaksana dengan baik, peneliti yang dibantu oleh guru penjasorkes menemukan beberapa hal sebagai temuan pada saat penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Sikap siswa saat mengikuti pembelajaran meningkat

Persentase ketuntasan sikap siswa (afektif) yaitu sikap semangat, percaya diri dan disiplin dalam pembelajaran yang pada kondisi awal hanya 14 siswa atau 43,75% meningkat pada siklus I menjadi 18 siswa atau 56,25% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 19 siswa atau 59,37% dari jumlah keseluruhan siswa.

2. Pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran lari cepat meningkat.

Persentase ketuntasan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran lari cepat (kognitif) yaitu yang meliputi gerakan *start* jongkok, gerakan lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang pada kondisi awal hanya 15 siswa atau 46,87% dan pada siklus I meningkat menjadi 24 siswa atau 75% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 26 siswa atau 81,25% dari jumlah keseluruhan siswa.

3. Kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat meningkat.

Persentase ketuntasan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat (psikomotor) yaitu yang meliputi gerakan *start* jongkok, gerakan lari cepat dan gerakan saat memasuki garis *finish* yang pada kondisi awal hanya 4 siswa atau 12,5% dan pada siklus I meningkat menjadi 9 siswa atau 28,12% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 16 siswa atau 50% dari jumlah keseluruhan siswa.

4. Hasil belajar lari cepat 40 meter meningkat.

Dengan meningkatnya aspek afektif, kognitif dan psikomotor maka persentase ketuntasan hasil belajar siswa pun juga meningkat. Persentase ketuntasan hasil belajar yang pada kondisi awal hanya 11 siswa atau 37,49% dan pada siklus I meningkat menjadi 17 siswa atau 53,13% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 24 siswa atau 75% dari jumlah keseluruhan siswa.

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data terhadap aspek afektif, kognitif dan psikomotor diperoleh hasil sebagai berikut:

Ketuntasan sikap siswa dalam pembelajaran (afektif) yang pada kondisi awal hanya 14 siswa atau 43,75%, pada siklus I meningkat menjadi 18 siswa atau 56,25% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 19 siswa atau 59,37%. Sedangkan ketuntasan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran (kognitif) yang pada kondisi awal hanya 15 siswa atau 46,87%, pada siklus I meningkat menjadi 24 siswa atau 75% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 26 siswa atau 81,25%. Ketuntasan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lari cepat (psikomotor) yang pada kondisi awal hanya 4 siswa atau 12,5%, pada siklus I meningkat menjadi 9 siswa atau 28,12% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 16 siswa atau 50%. Dengan meningkatnya aspek afektif, kognitif dan psikomotor maka ketuntasan hasil belajar siswa pun juga meningkat. Ketuntasan hasil belajar yang pada kondisi awal hanya 12 siswa atau 37,49%, pada siklus I meningkat menjadi 17 siswa atau 53,13% dan pada siklus II meningkat lagi menjadi 24 siswa atau 75%.

Simpulan penelitian ini adalah penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013.

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, Penelitian ini memberi gambaran yang jelas bahwa penggunaan alat bantu dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2012/2013. Siswa yang pada pratindakan hanya melakukan lari dengan sekedarnya saja dan kurang berminat namun dalam penelitian ini siswa antusias mengikuti pembelajaran. Pembelajaran yang dikonsept dengan berbagai alat bantu pembelajaran

membuat siswa tidak cepat bosan mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu guru diharapkan dapat menggunakan pendekatan ini dalam materi yang lain, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar yang maksimal.

### C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, agar hasil belajar lari cepat yang diharapkan dapat maksimal hendaknya guru penjasorkes menerapkan pendekatan dengan penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lari cepat.

