

## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS III SD 017 PANDAU JAYA

**Wahidar Zulfikar**

Prodi PG-PAUD FKIP Universitas Riau

Email: wahidar.zulfikar@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di SD 017 Pandau Jaya Kabupaten Kampar, penelitian ini melibatkan semua siswa kelas III yang berjumlah 21 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi (pengamatan) dan refleksi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penilaian pengamatan sikap keaktifan siswa, penilaian ketuntasan hasil belajar. Hasil pengamatan proses pembelajaran yang kaitannya dengan sikap aktivitas siswa selama mengikuti pembelajaran, yaitu siklus I hasil prosentase sebesar 57,14% dan siklus II hasil prosentase sebesar 80,98%, ini ada peningkatan sebesar 23,84%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Sedangkan saran dalam penelitian ini adalah siswa diharapkan untuk meningkatkan semangat belajar. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dan juga guru diharapkan lebih inovatif, kreatif dalam memilih dan menerapkan metode serta media pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan efektif dan menyenangkan.

**Kata Kunci:** media pembelajaran

### ABSTRACT

This research was conducted at SD 017 Pandau Jaya Kampar District, this research involves all students of class III which amounted to 21 students. This study is a classroom action research consisting of two cycles where each cycle consists of 4 stages: planning, action, observation (observation) and reflection. Technique of collecting data in this research use observation of student activity activeness attitude, comprehensiveness of learning result. The result of observation of learning process related to student activity attitude during follow learning, that is cycle I result percentage equal to 57,14% and second cycle result percentage equal to 80,98%, this there is increase equal to 23,84%. The conclusion in this research is short distance running learning using modified learning media approach can improve student learning outcomes. While the suggestions in this study is the students are expected to improve the spirit of learning. Teachers should keep trying to improve their ability and also teachers are expected to be more innovative, creative in choosing and applying methods and instructional media in accordance with the subject matter, so that teaching and learning activities can run effectively and fun.

**Keywords:** media approach

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (Penjas) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pengertian pendidikan jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern, pandangan tradisional manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat di pilah-pilah yaitu jasmani dan rohani (dikotomi). Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses

pendidikan untuk keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa. Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani Adang Suherman (2000:22).

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran nomor lari khususnya lari jarak pendek. Upaya pembelajaran lari jarak pendek

pada siswa sekolah dasar perlu diterapkan cara mengajar yang baik dan tepat.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi pada siswa kelas III SD 017 Pandau Jaya dalam pembelajaran atletik khususnya lari jarak pendek para siswa pada umumnya belum menguasai gerak dasar lari jarak pendek, bahkan para siswa kurang tertarik dengan pembelajaran atletik. Masih banyak siswa yang hasil belajar khususnya gerak dasar lari jarak pendek dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). Dari 21 siswa baru 7 siswa atau sekitar 33,33% yang memiliki nilai di atas KKM

Media pembelajaran yang dimodifikasi dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru. Dengan media pembelajaran tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi melalui media pembelajaran tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar gerak dasar lari jarak pendek karena para siswa cenderung lebih menyukai suasana yang santai dari pada yang serius.

Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dalam lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor (Djamarah, 2002:13). Sedangkan Surya (1997 :7) menyatakan bahwa: belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

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.

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara atau pengantar.penggunaan media pembelajaran sebagai disiplin ilmu sangatlah penting, sedangkan arti media itu sendiri menurut beberapa ahli dapat dilihat secara jelas seperti dibawah ini :

Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara merurunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Bahagia dkk, 2000: 41)

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 100 m sampai dengan jarak 400 m (Munasifah, 2008: 13). Kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Purnomo dan Dapan, 2011: 32). Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. Sprint merupakan suatu perlombaan lari, dimana pelari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh.

Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC. Istilah gerak lari ABC sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar (Mardiana, purwadi & Satya, 2011:2.8). Pembelajaran ini digunakan untuk memperbaiki koordinasi dan teknik larijarak pendek. Pembelajaran teknik lari jarak pendek dengan latihan gerak lari ABC adalah sebagai berikut:

1. Berjalan dengan lutut diangkat tinggi.  
Berjalan perlahan, angkatlah paha depan dengan kuat sampai pada posisi sejajar dengan tanah. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan, dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.
2. Berjalan dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai.  
Meluruskan tungkai kiri sampai berdiri di atas ujung kaki, mengangkat paha kanan sampai sejajar dengan tanah, kemudian meluruskan bagian bawah tungkai sampai tungkai kanan dalam keadaan lurus dan sejajar dengan tanah. Tungkai kanan diturunkan dan diinjakan di tanah, kemudian kaki kiri dilangkahkan ke depan dengan wajar untuk mengulangi gerakan selanjutnya.
3. Meloncat-loncat lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai.  
Loncatan cukup dilakukan 3 sampai dengan 4 langkah pendek dengan beberapa kaliistirahat.

Aktivitas loncatan sama dengan loncat tali. Seperti latihan yang terdahulu, lakukanlah seolah-olah melompati tali. Kedua paha diangkat horizontal, dan bagian bawah tungkai ditendangkan sampai posisi tungkai dalam keadaan lurus. Pandangan lurus ke depan, kedua lengan membentuk sudut 90 derajat di bagian sikut dan ayunkan ke duanya ke depan dan ke belakang dengan kuat.

4. Menendang pantat  
Setiap bergerak pelan ke depan, tendangkan tumit ke belakang dan cobalah untuk dapat menyentuh pantat. Latihan ini untuk membantu membentuk gerakan menendang ke belakang badan dan juga memperlonggar otot *quadriceps*.
5. Gerakan lengan lari jarak pendek  
Dalam latihan ini berkonsentrasi pada pemeliharaan sudut lengan pada sikut sebesar 90 derajat dan ayunan ke depan dan ke belakang harus paralel dengan arah lari. Gerakan ini dimulai dengan berdiri di tempat, kemudian sambil jalan, lari pelan dan sprint.
6. Berlari lutut diangkat tinggi diikuti akselerasi sprint.  
Bergerak pelan ke depan sejauh 5 meter, mengutamakan pengangkatan lutut tinggi tetapi tanpa harus meluruskan bagian bawah tungkai. Pada isyarat tertentu secara serentak sprint sejauh 10 meter, berakselerasi secepat mungkin. Secara kodrati setiap anak memiliki kemampuan gerak dasar yang dibawa sejak lahir. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991/1992: 24) menyatakan, "Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar". Saputra (2001) menyatakan "bahwa perkembangan gerak dasar anak sekolah dasar dibagi menjadi tiga periode yaitu: 1) fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, 2) fase transisi usia 7-10 tahun, 3) fase spesifikasi usia 10-13 tahun"(hlm14)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SD 017 Pandau Jaya. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas III SD 017 Pandau Jaya Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 21 orang terdiri dari 8 siswa putra dan 13 siswa putri.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang gerak dasar lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang dimodifikasi pada siswa kelas III SD 017 Pandau Jaya Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat hasil belajar gerak dasar lari jarak

pendek di Kelas III SD 017 Pandau Jaya Tahun Ajaran 2016/2017.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari : Tes dan Observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan nilai kemampuan gerak dasar lari jarak pendek.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas III SD 017 Pandau Jaya Tahun Ajaran 2016/2017.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lari jarak pendek.

Teknik triangulasi merupakan teknik uji validitas dengan memanfaatkan sarana di luar data itu sebagai perbandingan terhadap data-data yang telah diperoleh. Teknik triangulasi data yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain baik dari siswa, guru lain atau pihak-pihak yang lain (Kepala Sekolah, rekan guru, orang tua/wali murid)
- b. Triangulasi metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (hasil observasi dan tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

## Prosedur Penelitian

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

Langkah – langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap. yakni : (1) Perencanaan Tindakan; (2) Pelaksanaan Tindakan; (3) Observasi dan Interpretasi; (4) Analisis dan refleksi untuk

perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Siklus I

Perencanaan Tindakan I

Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Sebelum menjalankan rencana tindakan yang telah disusun, peneliti bersama dengan guru mencari waktu yang paling tepat untuk melakukan siklus I. Pemilihan waktu penelitian berdasarkan jadwal pelajaran penjasorkes di kelas III, yaitu hari Selasa. Masing-masing pertemuan berlangsung selama dua jam pelajaran, yaitu 2 x 35 menit.

Media yang akan digunakan kepada siswa perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Media yang digunakan, yaitu ban bekas, cone, dan bilah.

Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan (2 x 35 menit), yaitu pada hari Selasa tanggal 15 dan 22 Mei di halaman sekolah SD 017 Pandau Jaya Tahun Ajaran 2016/2017. Siklus I dimulai pada hari Selasa tanggal 15 Mei 2016 saat jam pelajaran ke-1 dan ke-2 Siklus I dilanjutkan pada pertemuan kedua, yaitu hari Sabtu, 22 Mei 2016, pada jam pelajaran ke-1 dan ke-2.

Observasi

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar-mengajar hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, bilah, dan cone diperoleh data tentang keaktifan dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan hasil observasi rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek yang dilakukan siswa didapat 12 siswa atau sekitar 57,14% siswa sudah mampu melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek. Namun, 9 siswa atau sekitar 42,86% siswa masih perlu melakukan perbaikan.

Tabel 1. Deskripsi hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada siklus I

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus I		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek.	57,14%	12	Tuntas
	42,86%	9	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, guru dan peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain:

1. Pada awal pelajaran peneliti akan melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut.
2. Peneliti memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran lari jarak pendek khususnya gerak dasarnya. Hal ini di upayakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan peran aktif siswa.

3. Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme siswa terhadap pembelajaran peneliti akan berusaha membuat proses pembelajaran yang rileks dan tidak kaku. Peneliti memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mereka mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa berupa kata-kata atau pujian.
4. Untuk menghindari gangguan dari luar yang mengganggu konsentrasi siswa, peneliti akan melakukan pencegahan dengan menjaga suasana kondusif diwaktu proses belajar mengajar.

Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, peneliti akan selalu memantau, mengingatkan

siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.

### Siklus II

Hasil akhir siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar siswa kelas III dalam melakukan gerakan gerak dasar lari jarak pendek belum mampu mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan tindakan I ini. Oleh karena itu, sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan siklus I, peneliti dan guru bermaksud untuk melakukan tindak lanjut dengan melakukan siklus II.

Kegiatan perencanaan pelaksanaan siklus II dilakukan pada minggu berikutnya. Siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan selama 2 jam pelajaran atau 2 x 35 menit. Tindakan II direncanakan akan dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Mei 2016, dan Selasa, 5 Juni 2016.

### Pelaksanaan Tindakan II

Tindakan II dilaksanakan pada hari Selasa, 29 Mei 2016, dalam dua jam pelajaran (jam pelajaran ke-1 dan ke-2) yang berdurasi 2 x 35 menit di halaman sekolah SD 017 Pandau Jaya Tahun Ajaran 2016/2017. Dalam pelaksanaan tindakan II ini, peneliti mengaplikasikan solusi yang telah didiskusikan sebelumnya antara guru dengan peneliti guna mengatasi kekurangan pada proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dalam siklus I. Pada saat pembelajaran berlangsung, peneliti bekerja sama dengan guru mengamati jalannya proses pembelajaran.

Sesuai dengan rencana yang telah dilakukan, pelaksanaan tindakan II pertemuan kedua dilakukan pada hari Sabtu, 5 Juni 2016, pada jam pelajaran ke-1 dan ke-2. Setelah pelaksanaan tindakan II pertemuan pertama, peneliti bersama guru melakukan diskusi tentang persiapan kebutuhan yang akan dilakukan pada tindakan II pertemuan kedua.

Dari diskusi yang telah dilakukan, guru dan peneliti sepakat untuk mengadakan analisis dan refleksi tentang pembelajaran yang telah dilakukan baik dari siklus pertama hingga siklus terakhir. Peneliti akan berdiskusi bersama siswa membahas tentang gerak dasar lari jarak pendek oleh siswa pada tindakan I dan tindakan II. Hal ini bertujuan agar siswa mengetahui jawaban yang benar dari tugas yang telah diberikan pada mereka sehingga secara tidak langsung mereka mendapatkan tambahan pengalaman tentang

proses gerak dasar lari jarak pendek. Sebagai bentuk penguatan, pada akhir pembelajaran dilakukan pemberian *reward* berupa hadiah kepada tiga siswa yang memperoleh nilai tertinggi secara kumulatif dari siklus I hingga siklus II.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

1. Peneliti membentuk barisan tiga bersab, berdoa, membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan mengabsen siswa.
2. Peneliti melakukan apersepsi dan melakukan koreksi pada kegiatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek yang telah dilakukan siswa pada siklus I dan siklus II.
3. Peneliti menjelaskan materi secara sekilas tentang gerak dasar lari jarak pendek.
4. Peneliti memimpin pemanasan menyuruh siswa lari menelilingi halaman sekolah sebanyak dua kali putaran. Setelah semua melakukan dilanjutkan *stretching* atau penguluran otot, agar tidak terjadi cedera. Penguluran ditekankan pada otot-otot kaki yang diberikan porsi latihan yang lebih.
5. Siswa dikumpulkan dan dibariskan tiga bersab kemudian diberi penjelasan tentang tugas yang akan mereka kerjakan berikutnya.
6. Peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Peneliti mencari tahu kesulitan yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan guru pada tindakan I dan tindakan II;
7. Siswa melakukan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan media pembelajaran yang telah disusun sebagai berikut pertama siswa melakukan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm kemudian dilanjutkan lari panjang melewati ban yang ditata lurus dengan jarak 100 cm, kedua siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm setelah itu dilanjutkan lari mengangkat paha setinggi rata-rata air melewati ban yang ditata lurus rapat tanpa jarak, ketiga siswa melakukan gerakan lari kecil menggunakan ujung kaki melewati bilah yang diberi jarak 30 cm, kemudian dilanjutkan lari mengangkat lutut, menyentuhkan tumit ke paha belakang mengitari ban yang ditata zig zag.
8. Siswa melakukan gerakan berulang kali pembelajaran tersebut.
9. Peneliti memberi masukan dan komentar tentang hasil kerja siswa dalam melakukan gerak dasar lari jarak pendek.

10. Peneliti memberikan penguatan pada siswa dengan memberikan pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah mampu melakukannya dengan baik dan benar. Guru memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mendapatkan nilai kumulatif tertinggi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan pada tindakan I dan tindakan II.
11. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.
12. Peneliti menutup kelas dengan salam setelah memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat dalam pembelajaran.

Observasi Tindakan II

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses belajar mengajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah pada kelas III SD 017 Pandau Jaya, diperoleh data lapangan sebagai berikut:

1. Hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek setelah mendapat tindakan II dengan menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi..

Hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek pada akhir tindakan II ini merupakan titik puncak selesainya penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Setelah Mendapat Tindakan II

Aspek yang diukur	Kondisi Siklus II		Kriteria
	Persentase	Jumlah Anak	
Hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek.	80,98%	17	Tuntas
	19,02%	4	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran pada siklus II untuk hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek didapat 17 siswa atau sekitar 80,98% siswa sudah mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus

Setelah dilakukan deskripsi data tiap siklus. Maka dari hasil tersebut disajikan perbandingan perkembangan antar siklus untuk mendeskripsikan peningkatan hasil penelitian yang telah dicapai. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada, siklus I dan siklus II maka deskripsi analisis data hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek siswa disajikan sebagai berikut :

Tabel 3. Perbandingan Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II

Aspek yang diukur	Perbandingan				Keterangan
	Siklus I		Siklus II		
	Jumlah Siswa Yang Lulus	Persentase Kelulusan	Jumlah Siswa Yang Lulus	Persentase Kelulusan	
Hasil belajar siswa dalam melakukan rangkaian gerakan gerak dasar lari jarak pendek.	12	57,14%	17	80,98%	Adanya Peningkatan yang cukup signifikan Antara Siklus I dan Siklus II

### Pembahasan Hasil Penelitian

Keberhasilan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

1. Motivasi mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat.
  - a. Meningkatnya keaktifan siswa
  - b. Meningkatnya perhatian siswa
  - c. Meningkatnya keterampilan guru dalam mengelola kelas
2. Hasil pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek meningkat

Dalam melaksanakan pembelajaran guru harus mau mendengarkan saran dan keluhan dari siswa. Saran dan keluhan ini pada akhirnya dapat menjadi masukan bagi guru untuk mendapatkan hasil yang lebih baik pada pembelajaran selanjutnya.

Contoh konkritnya dapat dilihat pada akhir penelitian ini. Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 75 untuk hasil rangkaian gerak dasar lari jarak pendek sebanyak 7 siswa atau sekitar 33,33%. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian gerak dasar lari jarak pendek menjadi 57,14% atau sekitar 12 siswa telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas III SD 017 Pandau Jaya dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan sebagai berikut, Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk hasil rangkaian tes gerak dasar lari jarak pendek sebanyak 7 siswa atau sekitar 33,33%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes

gerak dasar lari jarak pendek menjadi 57,14% atau sekitar 12 siswa. Siswa yang mampu melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan baik atau telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek sebanyak 17 siswa atau sekitar 80,98% siswa. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas III SD 017 Pandau Jaya dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek menggunakan media pembelajaran yang dimodifikasi berupa ban bekas, cone, dan bilah ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya SD 017 Pandau Jaya, sebagai objek penelitian adalah:

1. Bagi Guru SD 017 Pandau Jaya:
  - a. Guru hendaknya memastikan siswa telah benar-benar memahami materi sebelum memberikan tugas.
  - b. Dalam mengajar hendaknya guru lebih terbuka dengan saran-saran yang diberikan oleh siswa demi terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan semaksimal mungkin;
  - c. Guru hendaknya mengoptimalkan peranan media, baik di dalam maupun di luar kelas sebagai penunjang pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada mata pelajaran penjasorkes.
2. Bagi Siswa SD 017 Pandau Jaya

Keaktifan siswa hendaknya tidak hanya selama kegiatan belajar-mengajar berlangsung di kelas melainkan aktif belajar mandiri dengan banyak latihan diluar jam belajar, untuk menggali hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, Arsyad. (2002). *Media Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Bahagia Y. & Suherman A. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan
- Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Djamarah, & Bahri S. (2002). *Psikologi Belajar*. Cet. I. Jakarta: Rineka Cipta

- Gino, H.J., Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Pres.
- Hidayatullah, M.F.. (2002). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Surakarta: Pusat penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLITBANG-OR) Universitas Sebelas Maret.
- Iskandar. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Cipayung-Ciputat: Gaung Persada Press.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Mardiana, A., Purwadi, Satya, W.I. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyono B. (2004). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Munasifah, *Atletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Purnomo, E.& Dapan. (2011). *Dasar – Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rusman, Kurniawan D, Riyana C. (2011). *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: Raja Gratindo Persada.
- Sanjaya W. (2006). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group
- Syarifuddin, A. dan Muhadi. (1991/1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirkendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Suharno HP. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Waharsono. (1999). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/ Pelatih Klub Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar.