

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK
PENDEK MELALUI MODIFIKASI DENGAN ALAT BANTU BILAH
BAMBU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 666 PANGIU
KECAMATAN BASTEM UTARA KABUPATEN LUWU**

1Ayu lestari 2FirmansyahDahlaan 3Taslim

123universitas Muhammadiyah Palopo

ayulestari620582@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari masih rendahnya kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu pada siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek Penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu. Yang berjumlah 26 orang yang terdiri dari 11 siswa putra dan 15 siswa putri. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus I sebesar 60% siswa yang mendapatkan nilai diatas Kreteria Ketuntasan Maksimal (KKM) 75 dan pada siklus II meningkat 90% siswa yang nilainya diatas Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75.

Kata Kunci: lari jarak pendek, melalui modifikasi bilah bambu

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dalam menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang dapat mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh siswa. Pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang dirancang kemudian disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi.

Berdasarkan hasil penelitian yang termasuk kategori yang kurang bergerak ada 3 siswa 1 laki-laki dan 2 perempuan yang malas bergerak dikarenakan keadaan tubuhnya kurang sehat dan sukanya duduk cerita, sedangkan siswa yang masuk dalam kategori bermalasan ada 2 siswa perempuan dikarenakan penampilan kesehariannya kurang lincah dan juga faktor kelemahan fisik dan mempunyai

salah satu penyakit, serta yang termasuk dalam kategori bersendagurau ada 23 siswa.

Rendahnya minat siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari fakto-faktor pendukung lain, di antaranya fasilitas yang terbatas, sekolah yang memiliki halaman yang sempit. Proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, guru memanfaatkan halaman, fasilitas serta belum adanya permainan yang menekankan pada langkah kaki dan kecepatan terbatas sehingga proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek kurang maksimal. Hal tersebut di tunjukkan dengan masih banyaknya hasil belajar siswa tahun sebelumnya yang di bawa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75. Sebanyak 5 (30%) siswa mendapatkan nilai 75% atau berkategori tuntas dan sebanyak 21 (50%) lainnya masih dibawah standar KKM. Hal ini dikarenakan, (1) cara mengajar atau metode yang digunakan kurang menggunakan metode pembelajaran yang

bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja, tanpa menggunakan modifikasi pembelajaran atau alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa. Hal tersebut membuat siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosan. (2) kebosanan atau kejenuhan dalam belajar, tetapi kurang mendapatkan rentang waktu

yang digunakan untuk belajar, tetapi kurang mendapatkan hasil. Siswa yang mengalami kebosanan belajar merasa seakan-akan pembelajaran yang diperoleh tidak ada kemajuan. Karena itu, perlunya memberikan modifikasi agar menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa dapat aktif dalam pembelajaran.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Pembelajaran

Pengertian pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

Menurut UU Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran adalah proses interaksi

peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang mengandung pembentukan sikap dan kepercayaan peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Media Pembelajaran

Media pembelajaran adalah sebuah cara penyampaian atau menyajikan atau mengaplikasikan pesan/isi pelajaran kepada siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran sangat ditemukan oleh komponen ini. Oleh karena itu pengajar/pendidik perlu memahami dengan baik peran dan fungsi media dan strategi dalam pelaksanaan proses

pembelajaran, tidak hanya terpaku dengan menggunakan satu media, tetapi pengajar/pendidik sebaiknya menggunakan media yang bervariasi agar jalannya pembelajaran tidak membosankan, tetapi menarik perhatian peserta didik.

Menurut Hamdayana (2010:94) menyatakan, “Media mengajar adalah cara yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran kepada peserta didik”. Menurut Aip Syaepuddin (2013: 24) menyajikan bahwa materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan.

Pengertian Bermain

Bermain adalah hal yang sangat penting bagi siswa, penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa bermain dapat dilakukan di sekolah dibawah pengawasan guru. Siswa dapat menembangkan rasa harga diri melalui bermain, belajar sambil bermain karena melalui bermain, belajar anak dapat memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, berbeda-beda yang ada di

sekeliling siswa dan keterampilan sosial yang memiliki tujuan dalam kehidupan bentuknya sederhana dan mengembirakan bermain sangat disukai siswa hal ini dapat dilihat pada waktu bel istirahat bunyi atau bel jam terakhir pelajaran, pada siswa langsung berebut keluar kelas untuk bermain di halaman sekolah, mereka berlari, berkejar-kejaran, bejingrak-jingrak, melompat-lompat dan lain-lain bermain yang dilakukan tertata dan mempunyai manfaat yang besar bagi siswa bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi siswa pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan.

Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan suatu kesungguhan, rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat diluar bermain. Bermain senantiasa melibatkan perasaan atau emosi

kita, melibatkan pikiran atau panca indra kita yang pasti ia mendatangkan suka cita dan

kegembiraan.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan bentuk penelitian tindakan kelas (PTK) . Penelitian yang digunakan adalah modifikasi pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi,dan refleksi. Pembelajaran yaitu dengan menggunakan bilah bambu untuk meningkatkan kemampuan teknik gerak dasar lari jarak pendek peralatan yang dimodifikasi memiliki tujuan untuk membentuk proses pembelajaran siswa.

Perencanaan

Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan. Melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan modifikasi pembelajaran yaitu dengan alat bantu bilah bambu. Menyediakan bilah bambu yang akan digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.

Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

Pelaksanaan

Menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu. Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu yang berbeda dari siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru atau siswa. Siswa melakukan praktek gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu dengan melompati beberapa bilah bambu yang disusun berjejer dengan jarak masing-masing 60 cm. Mengamati pelaksanaan praktek gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu

bilah bambu. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian gerak dasar lari jarak pendek agar siswa memiliki peningkatan

Pengamatan/Observasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru pendidikan jasmani SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu dan mengisi lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Observasi mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan dicatat dalam lembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktifitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang di berikan di akhir siklus.

Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahap refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

B. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti terlibat langsung dari awal hingga akhir penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh secara mendalam agar data yang di peroleh lengkap. Kedudukan peneliti sebagai perencana, pelaksanaan pengumpulan data, analisis dan pengamatan dalam pelaksanaan tindakan.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 2 September 2020 hingga 23 September 2020 dan dilaksanakan di SD

Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu Propensi Sulawesi Selatan.

D. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam tindakan kelas ini yaitu, Siswa sebagai subjek, untuk mendapatkan data tentang hasil teknik gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu dengan jumlah 26 siswa, yang terdiri dari 15 laki-laki dan 11 siswa perempuan. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data ada empat yaitu observasi, wawancara, tes dan dokumentasi.

Observasi

Peneliti memiliki teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang akan diamati adalah teknik

gerak dasar lari jarak pendek siswa, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam proses pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu. Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran serta cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah modifikasi alat bantu bilah bambu.

Wawancara

Wawancara digunakan sebagai pengumpulan data, dimana peneliti melakukan wawancara kepada guru dan siswa tentang bagaimana proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, peneliti berusaha mendapatkan informasi awal secara mendalam tentang permasalahan yang ada pada siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, sehingga peneliti dapat menentukan secara pasti permasalahan apa yang harus diteliti dan bagaimana peneliti dapat mencari solusi dari permasalahan yang ada.

Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memiliki teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau tidak selama

pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dalam modifikasi alat bantu bilah bambu diterapkan Berikut ini merupakan indikator dan rumusan dalam pengumpulannya Tabel 3.1 Indikator Penilaian.

Tabel I Indikator Penilaian

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awal			
2	Sikap lari			
3	Sikap akhir			
4	Rangkaian gerakan			
Skor Maksimal				

$$= \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas) yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi

yang dilakukan dalam proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumentasi berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah modifikasi alat bantu bilah bambu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi pada sekolah yang akan diteliti. Tujuan dari observasi tersebut untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani. Kemudian peneliti mengambil data awal siswa pada mata pelajaran pendidikan

jasmani. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani, peneliti kemudian mencari solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan cara menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu.

Tabel 2. Hasil psikomotorik siswa sebelum meneliti

Perolehan Nilai	KKM	Jumlah Siswa	Prosentasi
44	75	4	10%
56	75	5	25%
63	75	1	10%
69	75	11	30%
75	75	5	25%
Jumlah		26	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan jumlah siswa yang yang mendapat nilai tertinggi adalah 1 (10%) siswa dengan perolehan nilai 75 dengan kategori (B) dan

jumlah siswa yang mendapat nilai terendah adalah 11 (30%) siswa dengan perolehan nilai 44 dengan kategori kurang (K).

Tabel 3. Hasil belajar siklus I

Perolehan Nilai	KKM	Jumlah Siswa	Persentase
56	75	1	10%
69	75	9	25%
75	75	13	45%
88	75	3	20%
Jumlah		26	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan jumlah siswa yang mendapatkan nilai tertinggi yaitu 3 (20%) siswa dengan memperoleh nilai 88 dengan kategori sangat baik (SB) dan jumlah siswa yang terdapat nilai terendah yaitu 1 (10%) siswa dengan peroleh nilai 56 dengan kategori cukup (C).

Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali

Tabel 4 Kategori Pesentase Siswa

Taraf Keberhasilan	Kategori
81-88 %	Sangat Baik
69-75 %	Baik
56-60 %	Cukup
≤55 %	Kurang

Setelah menerapkan modifikasi bilah bambu pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik

pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan-kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut segera diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatkan hasil belajar siswa, perentase ketuntasan yang diharapkan yaitu minimal 80% siswa dari 26 siswa yang tuntas atau mencapai KKM yaitu 75.

segi psikomotorik. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran

berlangsung dan hasil tes siswayang di lakukan pda sikap akhir siklus.

Tabel 5 Hasil Nilai Belajar Siswa

Kategori	Pra Penelitian (%)	Siklus (I)	Siklus (Ii)	Ket
Tuntas	5 (30 %)	16 (70 %)	21 (90 %)	Adanya Peningkatan
Tidak Tuntas	21 (70 %)	10 (30 %)	5 (10 %)	
Jumlah	26 (100 %)	26 (100 %)	26 (100 %)	

Pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan disetiap siklus dimana persentase ketuntasa pada pra siklus adalah 30% dengan kategori kurang (K) kemudian pada siklus I mencapai 70% dengan kategori cukup (C) dan padaa siklus II mencapai 90% dengan kategori sangat baik (SB).

Berdasarkan diagram diatas dapat dijelaskan bahwa pada tahap pra penelitian, sebanyak 30% siswa yang mencapai kategori

tuntas dan 70 siswa yang berkategori tidak tuntas. Pada siklus I, sebanyak 70% siswa yang mencapai kategori tuntas dan 30% siswa yang berkategori tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II, sebanyak 90% siswa yang mencapai kategori tuntas dan 10% siswa berkategori tidak tuntas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa persentase ketuntasan siswa yang terjadi pada setiap siklus mengalami peningkatan pada siklus II hasil belajar siswa telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM 75 dan persentase minimal 80%.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode modifikasi alat bantu bila bambu pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal

ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan metode modifikasi alat bantu bilah bambu.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dianggap perlu dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian yaitu:

1. Bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin menggunakan metode-metode pembelajaran yang lebih beragam, terkhusus pada materi yang dianggap membosankan dan kurang menarik bagi siswa.
2. Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya di muka umum.
3. Bagi peneliti berikutnya, agar kiranya metode modifikasi alat bantu bilah bambu ini dapat dimodifikasi dalam bentuk yang lebih menarik lagi dan berbeda bukan hanya pada materi gerak dasar lari jarak pendek saja tetapi juga dapat diterapkan diberbagai mata pelajaran lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Kristianto. A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Sukarta: Sebelas Maret University Press.
- Aip Syarifuddin. 2010. *Atlik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Depdikbud. 2014. *Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak*. Jakarta: Depdiknas.
- Dewi Setiawati. 2016. *Guru Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Dirjen GTK Kemendikbud.
- Djumindar. 2010. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.
- Eddy Purnomo. 2011. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Feri, Kurniawan. 2012. *Buku Pintar pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI
- Mardiana. 2011: 28. *Latihan Jasmani sebagai Faktor yang mempengaruhi Kualitas kesegaran Jasmani*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.
- Muhammad Djumidar. 2013:5. *Gerak-Gerak Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Purnomo. E. & Dapan. 2011: 32. *Dasar-Dasar Atletik*. Yokyakarta: Alfamedia.
- Rusli Lutan. 2010. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek

Pengembangan Lembaga Pendidikan
Tenaga Pendidikan.

Soegito. 2010: 47. *Pendidikan Atlelik*.
Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan
Mutu Guru SD Setara D II.

Soegiyono. 2010. *Metode Penelitian
Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Soetoto Pontjopoetra, dkk. 2012.
*Permainan Anak, Tradisional dan
Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas
Terbuka.

Sukintaka. 2012. *Teori Bermain Untuk
D2 PGSD Penjaskes*, Jakarta:

Departemen Pendidikan dan
Kebudayaan.

Tamsir Riyadi. 2013. *Petenjuk Atletik*.
Yogyakarta: FOPK IKIP Yogyakarta.

Yudha. M. Saputra. 2010. *Dasar-Dasar
Keterampilan Atletik*. Jakarta.
Departemen Pendidikan Nasional.