

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional dan peraturan pemerintah Nomor 19 tahun 2005 tentang standar Nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang *komprehensif* dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (peraturan atau menteri pendidikan nasional, 2006: 648).

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. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu sekolah dan negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan, salah satu komponen yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan adalah guru. Guru dituntut untuk kreatif, disiplin, dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa peserta didik kesetuaian yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam proses

pembelajaran. Adapun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: guru, siswa, sarana dan prasarana, pembelajaran materi pembelajaran, media pembelajaran, dan lingkungan pembelajaran.

Menurut Feri Kurniawan (2012), pada saat ini, pemerintah telah menerapkan kebijakan pelaksanaan kurikulum baru yang disesuaikan dengan tuntutan jaman. Kebijakan itu ditandai dengan pelaksanaan Kurikulum Tahun 2013 (K 13) secara nasional. Kurikulum ini menjadi pedoman bagi guru dalam kegiatan pembelajaran untuk semua mata pelajaran. Dalam Kurikulum Tahun 2013, yang dikualifikasikan menjadi Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar (KD), Indikator, Tujuan Pembelajaran, dan materi pokok untuk masing-masing mata pelajaran. Pada pelaksanaan kegiatan pembelajaran guru harus berpedoman pada Kurikulum tersebut, sehingga diharapkan siswa akan dapat mencapai standar kompetensi pada masing-masing mata pelajaran, dan tujuan dari mata pembelajaran tersebut dapat tercapai. Agar tercapai tujuan tersebut guru dituntut untuk *kreatif* dan *inovatif* dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam penggunaan strategi dan pendekatan dalam melaksanakan proses pembelajaran itu sendiri.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum pada kurikulum 2013. Salah satu materi pelajaran pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik merupakan salah satu materi pokok yang diajarkan dalam pendidikan

jasamani. Nomor-nomor atletik yang diajarkan seperti jalan, lari, lompat dan melempar.

Teknik dasar lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara horizontal dengan maksimal dan secepat-cepatnya. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahap dalam berlari, yaitu tahap reaksi, tahap transisi, tahap percepatan, tahap penguasaan kecepatan, dan tahap kecepatan maksimum.

Pembelajaran pada lari jarak pendek terbagi ke dalam beberapa tahapan, diantaranya tahapan bermain atau permainan dan teknik dasar. Kedua tahapan ini memiliki tujuan sebagai bentuk pengenalan gerak atletik, khususnya lari jarak pendek. Teknik dasar untuk nomor lari jarak pendek adalah dengan melakukan latihan dasar ABC, dengan tujuan untuk melatih kemampuan dan keterampilan dasar dalam berlari. Salah satu contoh pelatihannya adalah dengan melakukan tumit menendang bagian pantat, gerak ankling, kemudian lutut diangkat tinggi.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di SD, guru harus bisa memilih metode pembelajaran yang tepat dan cocok untuk dalam pemberian materi yang akan disampaikan, menciptakan kondisi belajar yang baik agar siswa tidak hanya sekedar mengetahui materi yang diajarkan, tetapi mereka juga dapat memahami dan mempraktekannya. Dari sekian banyak metode yang dapat digunakan, salah satunya adalah modifikasi. Modifikasih merupakan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Modifikasih disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan

menampilkan suatu alat/saran dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Modifikasi pada penelitian ini bertujuan agar dapat membuat siswa lebih aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek. Modifikasi yang akan diterapkan adalah modifikasi pembelajaran dengan menggunakan bilah bambu dalam pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek. Modifikasi dikemas dalam bentuk berbeda dari biasanya, dengan berlari melompati bilah bambu, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lari jarak pendek

Program dan penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan kemampuan siswa. Menurut prinsip *Developmentlly Appropriatepractises* (DAP), Yudha. M. Saputra (2011), “Maksudnya adalah tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan anak dan tugas ajar yang dapat mendorong perubahan tersebut”. Selain tugas ajar dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar dan tugas ajar pun harus mampu mengakomodasi perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik. Pengajaran langsung pada pendidikan jasmani memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung.

Siswa sekolah dasar kelas IV berjumlah 26 siswa pada umumnya menyukai pelajaran olahraga, akan tetapi pikiran kebanyakan siswa

pelajaran olahraga adalah kesempatan bermain dan refreasing. Siswa tidak fokus dan kurang antusias ketika aktivitas dan masih ada beberapa siswa yang kurang bergerak, bermalas-malasan serta bersendagurau sesama teman. 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 bermalas-malasan 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. Hal tersebut kemungkinan merupakan faktor yang mempengaruhi belum tercapainya ketuntasan. Meskipun ada siswa yang belum tuntas, tetapi siklus dihentikan karena telah melampaui kriteria minimal ketuntasan belajar individu dengan kategori baik dan kriteria ketuntasan klasikal lebih besar dari 75%.

Hambatan yang ada dalam proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek tersebut, dapat di bantu dengan penggunaan media pembelajaran sebagai perantara dalam penyampaian informasi pesan dari interaksi yang terjadi antara guru dengan siswa dalam upaya meningkatkan efektifitas dan efisiensi pencapaian tujuan pembelajaran. Permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang di miliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru jasmani untuk lebih kreatif dalam memerdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang

guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru atau memodifikasi yang sudah ada tetapi di sajikan dengan cara yang menarik mungkin, sehingga siswa akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran olahraga.

Rendahnya minat siswa untuk melakukan aktivitas gerak dan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek tersebut, tidak terlepas dari faktor-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 menenkankan 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.

Kegiatan proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek peralatan bilah bambu ini digunakan pada saat pembelajaran. Bilah bambu disusun dari jarak yang pendek kemudian secara bertahap jaraknya diperlebar. Siswa bermain langkah dan kecepatan mengikuti bilah-bilah bambu yang sudah disusun. Semakin lebar jarak bilah bambu tentu akan memperlebar jarak langkah dan meningkat kecepataannya. Penggunaan alat bilah bambu ini diharap adanya peningkatan keaktifan, kesungguhan, kerjasama dan percaya diri serta meningkatnya pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek di kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu.

Alasan dipilihnya model bermain adalah karakteristik siswa sekolah dasar secara umum masih senang bermain. Melalui model bermain diharapkan siswa akan lebih merasa senang dan tertarik untuk mempelajari gerak dasar lari jarak pendek, sehingga proses pembelajaran lari dapat lebih meningkat. Bilah bambu ini dipilih sebagai media pembelajaran dengan alasan, 1) Bilah bambu terjangkau di dapatkan, 2) Bilah bambu aman digunakan. Melalui model bermain di harapkan siswa akan lebih merasa senang dan tertarik untuk mempelajari gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu, sehingga proses pembelajaran lari dapat lebih meningkat. Pendekatan dengan model bermain juga belum

pernah digunakan dalam pembelajaran lari di SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu.

Berdasarkan uraian yang telah dibahas di atas, mendorong peneliti untuk menggali bagaimana pendekatan bermain dapat diaplikasikan sehingga di peroleh hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran lari jarak pendek meningkat. Peningkatan tersebut meliputi: Peningkatan proses pembelajaran guru dan peningkatan partisipasi siswa dalam pembelajaran yang “Berjudul 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 Pada Pelajaran Tahun 2019/2020”.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat berupaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul: **“Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Modifikasi Alat Bantu Bilah Bambu Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu”**

1.2 Rumusan Masalah

Apakah melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

Untuk mengetahui apakah melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negari 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu Meningkat.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan teoritis tambahan bagi para pembaca dalam kaitannya dengan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan metode pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, diharap dapat menjadi wadah pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperoleh diperkuliahan, serta melatih kemampuan untuk menjadi pendidik yang profesional.
- b. Bagi guru, diharap dapat menjadi bahan masukan bagi guru agar menerapkan metode pembelajaran strategi modifikasi dalam proses pembelajaran untuk lebih meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

- c. Bagi siswa, memberikan suatu pengalaman belajar bagi guru, dan diharapkan siswa aktif serta semangat dalam mengikuti proses pembelajaran , agar hasil belajar siswa meningkat.
- d. Bagi sekolah, menjadi pedoman untuk menerapkan metode pembelajaran strategi modifikasi dalam rangka perbaikan pembelajaran dan peningkatan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Hakikat Pembelajaran

1. 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 mengandung belajar pembentukan sikap dan kepercayaan peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seseorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pengertian terjadinya interaksi dalam proses pembelajaran. Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengerjakan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik, mempelajarinya. Menurut Hamdayama (2016: 15), Pembelajaran pada dasarnya merupakan proses yang ditata dan di atur sedemikian rupa, menurut langkah-langkah tertentu agar pelaksanaannya dapat tercapai hasil

yang di harapkan. Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan di atas adalah pembelajaran merupakan proses interaksi atau hubungan timbal balik antara pemberi dan penerima dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, materi pembelajaran, siswa, guru, metode mengajar dan penilaian.

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Hubungan pembelajaran adalah suatu proses yang timbal balik dan terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pendidikan dan peserta didik. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses pembelajaran.

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, dan keterampilan. Kegiatan mengajar meliputi: penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subjek yang sedang belajar. Sedangkan kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi dalam diri masing-masing individu. Seseorang dinyatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik dan pada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan dan sikap yang berkaitan dengan belajar. Belajar adalah merupakan suatu yang kompleks, yang menyangkut bukan hanya kegiatan berpikir untuk mencari

pengetahuan, melainkan juga menyangkut gerak tubuh dan emosi serta perasaan.

Berdasarkan pengertian mengajar dan belajar yang telah di uraikan diatas dapat dikemukakan bahwa, pembelajaran keterampilan merupakan proses yang di lakukan untuk meningkatkan evisiensi dan efektivitas dalam melakukan gerak sesuai dengan tujuan yang di inginkan. Pembelajaran lari adalah proses pembelajaran lari agar siswa memperoleh pengertian, kecepatan, ketangkasan atau keterampilan tentang gerak yang diajarkan.

2. 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. Dapat disimpulkan bahwa

ketepatan penggunaan media pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan belajar. Media pembelajaran yang dimaksud untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek.

Proses pembelajaran terdapat komponen siswa dalam proses belajar dan guru yang memberikan materi pembelajaran. Perangkat kegiatan pembelajaran yang bertujuan untuk tercapainya tujuan yang diinginkan, salah satunya menerapkan media pembelajaran. Media pembelajaran yang diterapkan hendaknya mengacu pada penemuan yang terarah dan pemecahan masalah. Penemuan dan pemecahan masalah tersebut merupakan pendekatan yang membantu tercapainya tujuan dengan mengacu pada media yang terkendali, dengan seksama pembelajaran yang memberikan urutan pembelajaran terhadap tujuan yang telah ditentukan.

Media pembelajaran merupakan salah satu bagian integral yang dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Berhasil dan tidaknya tujuan pembelajaran dapat dipengaruhi oleh media pembelajaran yang diharapkan oleh guru. Pemilihan media pembelajaran banyak pertimbangan yang dapat dipergunakan, secara umum dapat dilihat bahwa media mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina

sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran, serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan media pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Penggunaan media pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

3. 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.

Perlu di pahami dan di mengerti, setiap metode pembelajaran tentu memiliki ciri tersendiri. Demikian juga metode pembelajaran bermain juga memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2011: 27), mengenai ciri-ciri bermain sebagai berikut.

- 1) Permainan merupakan kegiatan yang menyenangkan dan menggembirakan bagi anak.
- 2) Permainan bukanlah dorongan, bermain muncul dari anak bukan paksaan dari orang lain
- 3) Permainan berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dengan tempat dan waktu. Permainan selalu bermula dan berakhir, dan dilakukan ditempat tertentu. Berkaitan dengan syarat diatas, permainan memerlukan peraturan.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan sebagai kegiatan jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguh dalam batas waktu, tempat dengan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material, dan

terikat pada peraturan tertentu yang harus di patuhi bersama. Bermain dapat dinamakan sebagai alat untuk pembelajaran lari khususnya di Sekolah Dasar. Penyajian pelajaran di SD Kretifitas guru sangat penting agar tujuan dapat tercapai dengan baik. Pemberian pembelajaran dapat dilakukan dengan berbagaimacam cara diantaranya dengan cara menirukan, permainan, perlombaan, dan atau tes, hal ini dilakukan agar dalam pembelajaran siswa lebih aktif dan kompetitif.

Bermain merupakan cara untuk menciptakan suasana kompetitif pada siswa, seperti untuk mencapai kemenangan yang peraturan yang telah disepakati terlebih dahulu. Motivasi atau dorongan belajar berperan penting bagi tercapainya tujuan pembelajaran, oleh karena siswa dapat ditumbuhkan motivasi dan semangat belajarnya. Motivasi belajar dapat ditumbuhkan diantaranya melalui pencipta rasa kompetitif, mengemukakan bahwa mengenai semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif diantara pelajar. Adanya suasana kompetitif, pelajar akan berusaha sebaik-baiknya untuk bisa lebih dari teman-teman yang lain.

Adanya sifat kompetitif ini membawa peserta merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Sedangkan adanya peraturan dapat menumbuhkan sikap disiplin, saling menghargai dan bertanggung jawab dalam menanti peraturan yang berlaku secara seksama. Terciptanya situasi yang kompetitif

ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktifitas dengan sebaik-baiknya.

Pembelajaran lari dengan metode bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Pembelajaran lari dengan metode bermain adalah cara belajar yang menuntut kemandirian siswa. Kemampuan siswa untuk berpikir dan memahami pola permainan serta memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan yang sangat di tuntut. Siswa berperan penting untuk mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran lari dengan metode bermain, mempunyai beberapa kelebihan antara lain:

- 1) Hasrat gerak siswa terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi belajar meningkat.
- 2) Bermain dapat berbuat siswa aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- 3) Bermain dapat merangsang kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan.
- 4) Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuannya selama proses pembelajaran.

Selain kelebihan yang telah disebutkan diatas, pembelajaran lari dengan metode bermain juga memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan pembelajaran lari dengan metode bermain antara lain:

- 1) Siswa tidak memahami konsep gerakan lari yang baik dan benar.
- 2) Akan sering terjadi kesalahan teknik dan siswa tidak dapat memahami.
- 3) Guru akan mengalami kesulitan untuk mengontrol kesalahan teknik yang dilakukan siswa.

4. Evaluasi

Peningkatan mutu proses pembelajaran merupakan hal yang penting dalam pendidikan jaman ini. Sudah disampaikan diawal pembelajaran yaitu merupakan proses interaksi atau hubungan timbal balik antara pemberi dan penerima dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, materi pembelajaran, siswa, Guru, metode belajar dan penilaian. Proses pembelajaran juga disebut dengan proses belajar mengajar dimana istilah belajar lebih menekankan pada aktifitas siswa belajar. Tujuan belajar pada dasarnya adalah mendorong adanya perubahan pada siswa. Dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Sebagai seorang guru seringkali bertanya-tanya, “Apakah para siswa sudah belajar sesuatu yang sudah diajarkan?”. Pertanyaan tersebut dapat terjawab tentu saja membutuhkan informasi yang lengkap, teliti, dan relevan. Sehubungan dengan hal itu evaluasi merupakan jalan utama yang harus dilaksanakan untuk melakukan gerak dasar lari jarak pendek.

Penjelasan diatas sudah jelas bahwa evaluasi harus dilaksanakan. Tanpa evaluasi, pertanyaannya diatas tidak akan terjawab dengan memuaskan. Karena itu, dapat dikatakan: bahwa evaluasi merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari suatu proses pembelajaran. Evaluasi adalah salah satu cara untuk memantau perkembangan proses pembelajaran dan mengetahui seberapa jauh tujuan pengajaran dapat di capai siswa.

2.1.2 Hakikat Atletik

Atletik merupakan sebuah cabang olahraga yang tidak sedikit jumlah peminat dan penggemarnya, atletik sangat kompleks dimana memiliki ketentuan-ketentuan dan juga peraturan yang ketat dan merinci merupakan ragam dan pola hidup manusia (Eddy Purnomo, 2011). Menurut Aip Syafuddin (2013), atletik adalah satu cabang olahraga yang diperlombakan dan meliputi nomor-nomor jalan, lari, lempar, lompat dan loncat. Sehingga dapat dikatakan suatu perlombaan atletik akan terdapat lebih dari satu macam perlombaan. Sedangkan Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), menyatakan bahwa, "Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis, yaitu: jalan, lari, lompat, dan lempar".

Sikap gerakan-gerakan yang dilakukan setiap cabang olahraga merupakan bagian gerakan yang berasal dari cabang olahraga atletik, tidak berlebihan jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga (Aip Syarifuddin, 2010). Lebih lanjut Eddy Purnomo dan Dapan 2011: 1) menyatakan bahwa: "Atletik merupakan sarana untuk pendidikan

jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan gerakan-gerakan dasar yang dinamis, yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar yang diperlombakan. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

2.1.3 Hakikat Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintas dari *star* hingga *finish*. (Djumidar, 2013:5). *Sprint* sering juga dikatakan dengan lari jarak pendek. Yang dimaksud dengan gerak dasar lari jarak pendek menurut Soegito (2010: 47), adalah gerak maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Gerak dasar lari jarak pendek adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* menuju garis *finish*. Nomor lari yang termasuk dalam gerak dasar lari jarak pendek adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter ke bawah. Lari 60 meter termasuk gerak dasar lari jarak pendek. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan pada gerak dasar lari jarak pendek agar diperoleh prestasi yang optimal. Menurut Tamsir Riyadi (2013), gerak dasar lari jarak pendek perlu memperhatikan 4 masalah yaitu: (1) *starting position* (2) *starting action* (3) *lari jarak*

pendekingaction (4) *finishing action*. Sedangkan menurut (Eddy purnomo dan Dapan, 2013: 33), bahwa ada 3 macam teknik yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek (*lari jarak pendek*), yaitu tekni *sratr*, teknik lari pendek, dan termasuk *finish*. Hal senada juga dikemukakan oleh Mardiana , Purwadi & Satya, (2011). Menyebutkan bahwa dalam gerak dasar lari jarak pendek pada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai oleh pelari yaitu mengenai : 1) teknik *start*; 2) teknik lari; 3) teknik melewati garis *finish*.

Nomor gerak dasar lari jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok, Menurut Eddy Purnomo Dapan (2011: 26), Dalam gerak dasar lari jarak pendek seorang *startr* akan memberikan aba-aba : Bersediaaa, Siaaap, Yaaak atau Door bunyi pistol. Adapun posisi badan saat aba-aba tersebut diatas sebagai berikut:

a. Setelah star



Sumber : Dokumentasi peneliti

Memberikan aba-aba “bersedia” maka pelari akan menempatkan kedua kaki dalam menyentuh blok depan dan belakang; lutut kaki belakang diletakkan ditanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan membentuk huruf “V” terbalik, dan kepala dalam keadaan datar

dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus kebawah.

- b. Setelah ada aba-aba “saaaap”



Sumber : Dokumentasi Peneliti

Seorang pelari akan menempatkan posisi badan sebagai berikut. Lutut ditekan kebelakang; lutut kaki kedepan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°); lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120° - 140° ; dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.

- c. Yaaak (bunyi pistol) atau drive



Sumber : Dokumentasi Peneliti

Gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yaaaak/bunyi pistol adalah badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak/menekan keras pada start-block; kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian; kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki kedepan sedikit tidak namun lama; kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong kedepan; lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

Gerak dasar lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 100 m sampai dengan jarak 200 m. Kebutuhan utama untuk gerak dasar lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam gerak dasar lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Purnomo dan Dapan, 2011: 32).

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka dapat di simpulkan bahwa agar dapat mencapai prestasi gerak dasar lari jarak pendek yang optimal, maka pelari harus memiliki penguasaan-penguasaan terhadap teknik-teknik yang ada di dalam gerak dasar lari jarak pendek, yaitu teknik start, teknik lari, dan teknik melewati garis finish.

Sesuai dengan tingkat perkembangan siswa di Sekolah Dasar, pembelajaran lari untuk siswa di Sekolah Dasar dapat diberikan dalam bentuk permainan, menirukan atau perlombaan. Bentuk permainan

dalam bentuk pertandingan atau perlombaan dapat disebut agon. Mardiana, (2011: 2.8). Menyatakan bahwa, “agon merupakan jenis permainan yang mencakup semua bentuk permainan yang bersifat pertandingan atau perlombaan”.

Bentuk permainan dan perlombaan untuk pembelajaran teknik lari khususnya bagi siswa SD, menurut (Dadan, 2010:17), antara lain adalah:

- 1) Lari sambil melompat-lompat dengan langkah pang
- 2) Lari dalam bentuk permainan hijau-hitam.
- 3) Lari sambil tarik temannya secara bergantian.
- 4) Lari bolak-balik memindahkan benda.
- 5) Lari dengan ujung kaki sambil mengangkat lutut atau paha.
- 6) Lari menirukan bintang (kijang).

Pada pembelajaran lari dapat dilakukan dengan permainan. Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini dalam bentuk lomba atau kompetisi. Tahap ini bertujuan untuk mengenal masalah gerak (*movement problem*) gerak dasar lari jarak pendek secara langsung, dan cara berlari gerak dasar lari jarak pendek yang benar. Bagi siswa sekolah dasar bermain merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi mereka untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana dengan aturan-

aturan yang dapat dipahami oleh siswa sehingga mereka dapat permainan dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

2.1.3 Media Pembelajaran

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, bahwa 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 pada siswa cenderung lebih menyukai suasana yang santai dari pada yang serius.

2.1.4 Bilah Bambu

Pembelajaran lari dapat dilaksanakan tanpa menggunakan alat bantu. Akan tetapi agar pembelajaran dapat lebih menarik dapat digunakan dengan alat bantu. Alat bantu yang dapat di gunakan dalam pembelajaran lari adalah ban-ban sepeda motor bekas, kardus bekas bilah-bilah bambu, gawang-gawang kecil, seutas tali/tambang, bangku swediadan lain-lain. Pilihan alat bantu bilah bambu selain bahannya terjangkau di dapat juga penataan peralatannya sesuai dengan krakteristik gerak dasar lari jarak pendek. Bilah bambu di susun dari jarak yang pendek kemudian serta bertahap jaraknya di perlebar, semakin lebar jarak bilah bambu tentu akan memperbesar jarak langkah dan meningkat kecepatannya. Penggunaan alat bilah bambu ini di harapkan adanya peningkatan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.

Alat-alat bantu itu jarak maupun formasinya ditata sedemikian rupa sehingga semua siswa bisa berjalan atau berlari melewatinya.

Menurut Kamus besar bahasa indonesia (KBBI), Bilah adalah belahan bambu(kayu disebut), yang tipis dan. Penelitian ini menggunakan peralatan berupa bilah-bilah bambu. Bilah bambu dibuat sepanjang 80cm dan lebar 2 cm. Bilah ini digunakan pada saat pemanasan, inti maupun pendinginan. Bilah ini jarak dan formasinya ditata sehingga semua siswa dapat berlari dan melewatinya.



Gambar 1. Balah Bilah Bambu

Sumber: Dokumentasi Peneliti



Gambar 2. Bermain Bilah Bambu

Sumber: Dokumentasi Peneliti

Bilah bambu digunakan sebagai alat untuk memotivasi siswa agar lebih tertarik mengikuti pembelajaran. Bilah bambu dipilih sebagai media

pembelajaran dengan alasan. 1) Bilah bambu terjangkau didapatkan, 2) Bilah bambu aman di gunakan. Alat ini digunakan pada saat pemanasan untuk meningkatkan kecepatan reaksi, permainan ini untuk melatih percepatan pada saat lari. Pada saat kegiatan inti bilah bambu digunakan dalam permainan langkah, bilah ditata dari jarak antar bambu 20 cm sampai dengan 160 cm. Pendinginan juga masih menggunakan media bilah bambu yang digunakan sebagai alat untuk bermain membentuk bidang datar. Bilah ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu. Apabilah di dapat sejumlah siswa yang tidak lulus di siklus satu maka diberikan metode lain dengan gerakan yang berkaitan dengan pembelajaran bilah bambu.

2.1.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar (SD) Kelas IV

Ada beberapa karakteristik anak usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru. Agar lebih mengetahui keadaan siswa khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Guru harus dapat menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya. Selain karakteristik yang perlu di perhatikan juga kebutuhan siswa. Menurut Dewi Setiawati (2016:12) karakteristik fisik siswa sekolah dasar adalah:

- a. Karakteristik siswa sekolah dasar adalah senang bermain. Karakteristik ini menurut guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan permainan model pembelajaran yang

memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan pengajaran yang serius tapi santai.

- b. Karakteristik siswa sekolah dasar adalah senang bergerak. orang dewasa dapat duduk berjam-jam sedangkan siswa sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan siswa berpindah atau bergerak. Menyuruh siswa untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama, dirasakan siswa sebagai siksaan.
- c. Karakteristik siswa sekolah dasar adalah senang bekerja dalam kelompok. Dalam pergaulannya dengan kelompok sebaya, siswa belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar bertanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (*sportif*). Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan siswa belajar dan bekerja dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 4-5 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara kelompok.
- d. Karakteristik siswa sekolah dasar adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, siswa sekolah dasar memasuki tahap operasional konkret. Bagi anak sekolah dasar, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika siswa melaksanakan sendiri,

sama halnya dengan orang dewasa. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Sebagai seorang guru, perlu memahami perkembangan siswa tersebut meliputi :

Perkebangan fisik, perkembangan sosioemosional dan bermuara pada perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan perkembangan sosioemosional mempunyai kontribusi yang kuat terhadap perkembangan intelektual atau perkembangan mental atau perkembangan kognitif siswa.

Pemahaman terhadap perkembangan siswa di atas, sangat diperlukan untuk merancang pembelajaran yang kondusif yang akan dilaksanakan. Rancangan pembelajaran yang kondusif akan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa singgah mampu meningkatkan proses dan hasil pembelajaran yang di inginkan.

Menurut Djumindar (2010), karakteristik dilihat dari sudut fisik pada masa kelas 3 dan 4 antara lain :

- a. Ketahanan bertambah, senang aktivitas yang kontak fisik bagi siswa putra.
- b. Perbaikan koordinasi seperti memukul, melompat, melempar, dan sebagainya
- c. perkembangan terus meningkat
- d. Koordinasi tangkima (tangan kaki dan mata)

2.2 Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian yang relevan dilaksanakan oleh Endang Rahmawati, penelitian yang berjudul “Upaya peningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Sokawera”. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV yang berjumlah 26 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode pembelajaran bermain, dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan pemberian metode bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Sokawera. Berdasarkan hasil penelitiannya pada siklus pertama, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 14 siswa (65,62%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 12 siswa (34,38%). Pada siklus kedua, siswa yang masuk dalam kategori tuntas ada 20 siswa (87,50%), dan siswa yang masuk dalam kategori tidak tuntas ada 6 siswa (12,50%).
2. Penelitian yang dilaksanakan oleh Laste Winarsih, penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran lari menggunakan pendekatan Bermain Kelompok pada siswa IV SD Negeri Kaliwinasuh Purwareja Tahun Pelajaran 2010/2011”. Berdasarkan hasil penelitiannya pada siklus pertama dan kedua, rata-rata nilai siswa putra dan putri adalah 74,3. Dengan nilai tersebut dapat digolongkan bahwa nilai rata-rata siswa putra dan putri belum memenuhi KKM, dikarenakan batas nilai ketuntasan dalam pembelajaran adalah 75.

2.3 Kerangka Berpikir

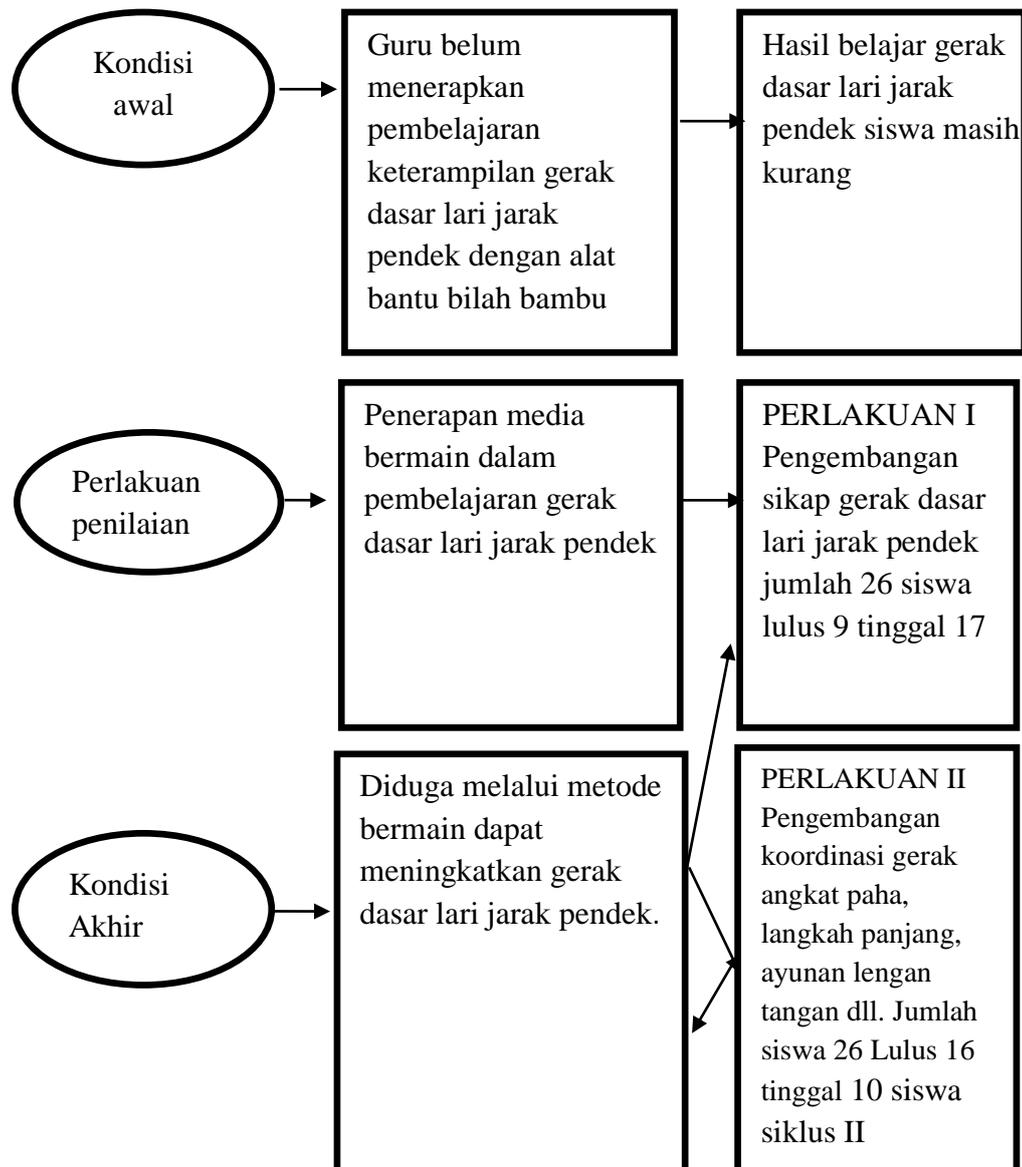
Bermain merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan terutama bagi siswa. Apalagi bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk bermohon pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak siswa. Melalui bermain siswa juga akan mendapatkan pengalaman belajar yang sangat berharga. Pengalaman itu dapat berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkap perasaannya sesama teman menyalurkan bakatnya.

Mengetahui manfaat bermain bagi siswa, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai bagaimana cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan keterampilan pada siswa, termasuk didalamnya keterampilan sikap gerak dasar lari jarak pendek. Agar bermain memberikan sumbangan yang positif bagi peningkatan pembelajaran sikap gerak dasar lari jarak pendek. Melalui metode bermain siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam permainan. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaik-baiknya.

Pelaksanaan pembelajaran keterampilan sikap gerak dasar lari jarak pendek dilaksanakan melalui media bermain, dalam penelitian ini peneliti membuat langkah-langkah penelitian menggunakan dua siklus. Perlakuan pertama : siswa melakukan permainan yang mengarah pada pengembangan unsur-unsur keterampilan sikap gerak dasar lari jarak pendek yaitu

permainan reaksi untuk melatih *star* dan dilakukan dari berbagai posisi. Perlakuan kedua : siswa melakukan permainan yang mengarah pada koordinasi gerakan angkat paha ke atas, langkah panjang dan ayunan tangan yaitu permainan lari melompati bilah bambu di susun dengan jarak tertentu.

Adapun uraian kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar 3



Gambar 3. Kerangka Berpikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

2.4 Hipotesis

Dengan menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu tahun pelajaran 2019/2020.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pelaksanaan Penelitian Ini Dilaksanakan Dalam Bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut (Agus Kristiyanto, 2010:54). Menyatakan. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut.

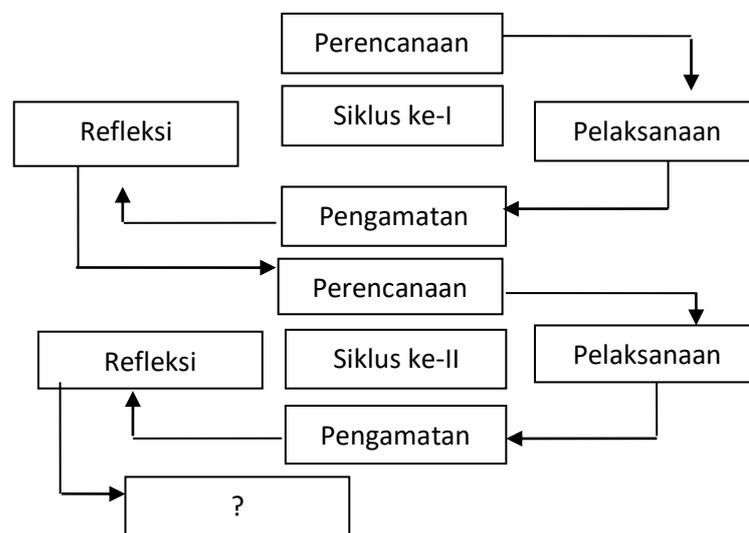
Pendekatan ini dipilih karena dilakukan pada kondisi alamiah untuk menyelidiki dan menskripsikan suatu masalah yang terjadi yaitu aktifitas atau kegiatan yang dilakukan guru dan siswa dalam pelaksanaan tindakan pembelajaran di SD Negeri 666 Pangu. Kecamatan Bastem Utara.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan/observasi dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktifitas belajar siswa.

penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Observasi awal dilakukan untuk mendapat mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran

gerak dasar lari jarak pendek, maka dalam refleksi ditetapkan tindakan yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, yaitu melalui pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran modifikasi alat bantu bilah bambu.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



Gambar 4. Rancangan Siklus Penelitian Tindakan
Sumber: Arikontu, S dkk

Alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat di jelaskan sebagai berikut:

SIKLUS I

1. Perencanaan

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

- c. Menyediakan bilah bambu yang akan digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
- d. Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

- a. Menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu.
- b. 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.
- c. 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
- d. Mengamati pelaksanaan praktek gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu.
- e. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan
- f. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian gerak dasar lari jarak pendek agar siswa memiliki peningkatan

3. 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.

4. 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.

SIKLUS II

1. Perencanaan

- a. Dilakukan perubahan dan perbaikan Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berdasarkan hasil dari refleksi siklus I.

- b. Melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I.
- c. Menyediakan bilah bambu yang akan digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
- d. Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

- a. Menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi.
- b. Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru atau siswa.
- c. Masing-masing siswa melakukan praktek gerak dasar lari jarak pendek dengan melompati beberapa bilah bambu didalam lingkaran yang disediakan di area lapangan.
- d. Mengamati pelaksanaan praktek gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu.
- e. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.

f. Memberikan motivasi kepada siswa atau penguatan tentang tahapan penting penelitian gerak dasar lari jarak pendek agar siswa memiliki peningkatan yang lebih baik.

3. Pengamatan/Obsevasi

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru pendidikan jasmani mengamati secara langsung penerapan modifikasi alat bantu bilah bambu berdasarkan perubahan rencana pelaksanaan pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung.

4. Refleksi

Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data di atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari jarak pendek dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Tahap refleksi terbagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

- a. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat proses pembelajaran berlangsung apakah telah mencapai tahap keberhasilan atau belum dengan menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu.
- b. Refleksi hasil yaitu peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran berhasil atau tidak. Apabila belum berhasil maka akan dilaksanakan

perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kekurangan pada siklus sebelumnya.

3.2 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.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 2 September 2020 hingga 23 September 2020 dan dilaksanakan di SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu Propensi Sulawesi Selatan.

3.4 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam tindakan kelas ini yaitu:

1. 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 Pangiu dengan jumlah 26 siswa, yang terdiri dari 15 laki-laki dan 11 siswa perempuan
2. Guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar teknik gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

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

3.5.1 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.

3.5.2 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.

3.5.3 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 pengumpulan nilai:

Tabel 3.1 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				

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

3.5.4 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.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. (Agus Kristiyanto, 2010:63) bahwa, Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sentesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah dilapangan . Dalam hal ini (Agus Kristiyanto, 2010:74) menyatakan, Analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun dilapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian.

Penafsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan berdasarkan acuan kurikulum 2013 dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor total}} \times 100$$

Sumber : Kusmawati (2015:128-130)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

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.

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pelaksanaan tindakan berlangsung selama dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai hasil belajar siswa. Subjek penelitian ini yaitu guru dan siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara, dengan jumlah siswa 26 orang. Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmani kelas IV bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 28 Agustus 2020 sampai tanggal 1 September 2020.

4.1.1 Hasil penelitian siklus I

1. Perencanaan

Kegiatan pada tahap perencanaan ini adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan siklus I. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut adalah sebagai berikut :

- a) Peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang materi yang akan diajarkan.
- b) Melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek dengan modifikasi pembelajaran yaitu alat bantu bilah bambu.
- c) Menyediakan bilah bambu yang akan digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
- d) Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara untuk siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I pertemuan I dilaksanakan pada hari Rabu 2 September 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan I diikuti oleh siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara sebanyak 26 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

- (1) Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek
- (2) Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.
- (3) Masing-masing siswa melakukan gerak dasar lari jarak pendek
- (4) Siswa melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan melompati 20 bilah bambu yang disusun dengan jarak masing-masing 50 cm.
- (5) Mengamati siswa dalam pelaksanaan gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu.
- (6) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi gerak dasar lari jarak pendek.

c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, guru menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatantahapan penting dalam penelitian teknik gerak dasar

lari jarak pendek agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus I pertemuan II dilaksanakan pada hari rabu 9 September 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan II diikuti oleh siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara sebanyak 26 orang.

Proses pembelajaran dengan menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

(1) Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu.

(2) Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu serta contoh pelaksanaan yang dilakukan guru.

- (3) Masing-masing siswa melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan melompati 20 bilah bambu yang disusun berjejer dengan jarak masing-masing 50 cm.
 - (4) Mengamati siswa dalam pelaksanaan gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu.
 - (5) Pengambilan nilai teknik gerak dasar lari jarak pendek pada setiap akhir siklus.
 - (6) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu.
- c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian guru menyampaikan motivasi kepada siswa atau penguatantahanan penting penelitian gerak dasar lari jarak pendek agar siswa memiliki peningkatan. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

3. Pengamatan

- a) Tes hasil belajar siswa sebelum meneliti

Tabel 1. Hasil psikomotorik siswa sebelum meneliti

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1		√					√				√				√		11	69
2			√				√			√					√		11	69
3			√			√				√				√			9	56
4			√				√				√				√		12	75

5		√				√			√			√				11	69
6		√			√				√					√		7	44
7			√			√			√					√		11	69
8		√			√				√				√		9	56	
9			√			√			√				√		12	75	
10			√			√			√				√		10	63	
11			√			√			√				√		11	69	
12		√				√			√				√		11	69	
13		√			√				√				√		9	56	
14			√			√			√				√		11	69	
15			√			√			√				√		12	75	
16			√			√			√				√		9	56	
17		√			√				√				√		9	56	
18		√			√				√				√		7	44	
19			√			√			√				√		11	69	
20		√			√				√				√		7	44	
21			√			√			√				√		12	75	
22		√			√				√				√		7	44	
23			√			√			√				√		12	75	
24			√			√			√				√		11	69	
25		√			√				√				√		11	69	
26			√			√			√				√		11	69	
Jumlah															1653		
Nilai Rata-rata															63,57		
Jumlah siswa yang mencapai KKM															5	19,24 %	
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM															21	80,77 %	

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

b) Tes hasil psikomotorik siswa siklus I

Tabel 2. Hasil Pengamatan Terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1		√					√					√				√		11	69
2			√				√					√				√		11	69
3			√				√					√				√		9	56
4			√				√					√				√		12	75
5		√					√					√				√		11	69

6		√			√					√				√				7	44
7			√				√			√					√			11	69
8		√				√				√				√				9	56
9			√				√				√				√			12	75
10			√				√			√				√				10	63
11			√				√			√					√			11	69
12		√					√				√				√			11	69
13		√				√					√			√				9	56
14			√				√				√			√				11	69
15			√				√				√				√			12	75
16			√			√				√				√				9	56
17			√					√			√				√			13	81
18			√				√				√				√			12	75
19			√				√			√					√			11	69
20			√					√			√					√		14	88
21			√				√				√				√			12	75
22			√				√				√				√			12	75
23			√				√				√				√			12	75
24			√				√				√				√			11	69
25		√					√				√				√			11	69
26			√				√				√				√			11	69
Jumlah																		1784	
Rata-rata																		68,61	
Jumlah siswa yang mencapai KKM																		9	34,62%
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM																		17	65,38%

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Tabel 3. Hasil Pengamatan Terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian gerakan				Σ Skor	Nilai	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1		√					√				√					√		12	75
2			√				√			√					√			11	69
3			√				√					√		√				12	75
4			√				√				√				√			12	75
5		√					√				√				√			11	69
6			√			√							√			√		12	75
7			√				√			√					√			11	69
8		√					√				√				√			12	75
9			√				√				√				√			12	75

10		√			√		√		√		12	75
11		√			√		√		√		11	69
12		√			√		√		√		11	69
13		√			√			√		√	14	88
14		√			√			√		√	11	69
15		√			√			√		√	12	75
16		√		√			√			√	9	56
17		√			√			√		√	13	81
18		√			√			√		√	12	75
19		√			√		√			√	11	69
20		√			√			√		√	14	88
21		√			√			√		√	12	75
22		√			√			√		√	12	75
23		√			√			√		√	12	75
24		√		√				√		√	11	69
25	√				√			√		√	11	69
26		√			√			√		√	12	75
Jumlah											1909	
Nilai Rata-rata											73,42	
Jumlah siswa yang mencapai KKM											16	61,54%
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM											10	38,46%

Keterangan T = Tuntas

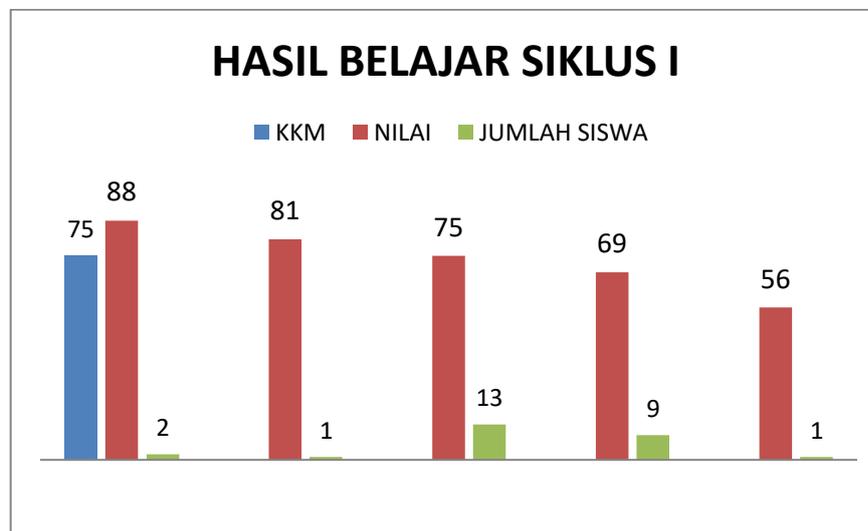
TT = Tidak Tuntas

Berdasarkan tes hasil belajar pada siklus I yang telah diberikan menunjukkan bahwa dari 26 siswa yang mengikuti tes hasil belajar hanya 16 siswa yang tuntas dan 10 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan hasil belajar siswa dapat kita lihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa hanya 60%, sesuai dengan pernyataan Majum (2017:580) dalam jurnal ilmu pendidikan sosial, sains, dan humaniora menyatakan bahwa "dikatakan tuntas bilamana memperoleh rata-rata nilai 80%".

Hasil belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 4 Hasil Belajar Siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	88
2	Nilai Terendah	56
3	Rata-Rata Nilai	73,42
4	Tuntas	16
5	Tidak Tuntas	10
6	KKM	75



Gambar 5 Diagram Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang di harapkan. Sehingga peneliti melakukan kegiatan pembelajaran siklus selanjutnya.

4. Refleksi

Dari hasil pelaksanaan pada tindakan siklus I belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang di harapkan. Belum berhasilnya pelaksanaan tindakan pada siklus I dikarenakan masih terdapat kekurangan-kekurangan pada kegiatan pelaksanaan tindakan yakni:

- a) Guru kurang menggali keterampilan siswa yang sudah ada.
- b) Guru kurang dalam mengelolah siswa sehingga beberapa siswa berbicara saat penjelasan materi.
- c) Guru tidak memberikan percobaan pertama pada siswa saat pengambilan nilai.

Kekurangan-kekurangan yang terjadi pada siklus I akan dipelajari dan direvisi. Adapun refleksi untuk perbaikan siklus II yaitu :

- a) Pada pertemuan siklus II, guru harus menggali kemampuan siswa yang sudah ada.
- b) Pada pertemuan siklus II, guru harus mengelolah siswa dengan baik sehingga siswa tidak berbicara saat penjelasan materi.
- c) Pada pertemuan siklus II, guru harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan percobaan pertama sebelum pengambilan nilai.

4.1.1 Hasil penelitian siklus II

1. Perencanaan

Dengan adanya hasil refleksi yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran siklus I, diharapkan pada kegiatan pembelajaran siklus II kali ini proses pembelajaran dan hasil belajar siswa akan lebih meningkat dan mencapai indikator keberhasilan. Kegiatan pada tahap perencanaan ini adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan siklus II. Hal-hal yang dipersiapkan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Dilakukan perubahan dan perbaikan rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) berdasarkan hasil dari refleksi siklus I.
- 2) Melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I.
- 3) Menyediakan bilah bambu yang akan digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek.
- 4) Menyiapkan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang akan digunakan pada saat pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pelaksanaan siklus II pertemuan I dilaksanakan pada hari rabu 16 September 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan I diikuti oleh siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara sebanyak 26 orang.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan modifikasi gerak dasar lari jarak pendek dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

- a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

- b) Kegiatan Inti (80 menit)

- (1) Guru menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu.
 - (2) Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran pada refleksi siklus I serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru.
 - (3) Siswa melakukan gerak dasar lari jarak pendek melalui melompati bilah bambu didalam lingkaran yang telah disediakan.
 - (4) Mengamati pelaksanaan gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu.
 - (5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.
- c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian guru memberikan evaluasi serta menyampaikan motivasi kepada siswa terutama siswa yang memiliki potensi dalam cabang olahraga lari jarak pendek. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus II pertemuan II dilaksanakan pada hari rabu 23 September 2020. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II pertemuan II

diikuti oleh siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara sebanyak 26 siswa.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal atau pendahuluan (20 menit)

Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran, kemudian guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan doa, kemudian guru mengecek kehadiran siswa dan melakukan *stretching*, setelah itu guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

b) Kegiatan Inti (80 menit)

- (1) Guru menyampaikan secara ringkas materi mengenai
- (2) Guru menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu.
- (3) Memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran serta contoh pelaksanaan yang dilakukan oleh guru.
- (4) Siswa melakukan gerak dasar lari jarak pendek dengan melompati bilah bambu didalam lingkaran yang telah disediakan.
- (5) Mengamati pelaksanaan gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi alat bantu bilah bambu

- (6) Memberikan percobaan pertama sebelum pengambilan nilai akhir.
- (7) Pengambilan nilai teknik gerak dasar lari jarak pendek pada setiap akhir siklus.
- (8) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dilaksanakan.
- c) Kegiatan akhir (20 menit)

Pada kegiatan akhir atau penutup, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, kemudian guru memberikan evaluasi serta menyampaikan motivasi kepada siswa terutama siswa yang memiliki potensi dalam cabang olahraga lari jarak pendek. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan pendinginan dan berdoa.

3. Pengamatan

- a) Tes hasil psikomotorik siswa siklus II

Tabel 5. Hasil Pengamatan Terhadap Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√					√			√				√		13	81
2			√				√				√				√		12	75
3			√				√				√			√			10	63
4			√				√				√				√		14	88
5			√				√				√				√		12	75
6			√			√					√			√			10	63
7			√				√				√				√		12	75
8			√				√				√				√		12	75
9			√				√				√				√		12	75
10			√				√			√				√			10	63
11			√				√			√				√			11	69
12		√					√				√				√		11	69
13			√				√				√				√		14	88
14			√				√				√				√		13	81

15			√				√			√		√			14	88
16			√				√			√		√			10	63
17				√			√				√		√		14	88
18			√				√			√			√		12	75
19			√				√			√		√			11	69
20			√					√			√		√		15	94
21			√				√			√			√		12	75
22			√				√			√			√		12	75
23			√				√			√			√		12	75
24			√				√			√			√		11	69
25			√				√			√			√		12	75
26			√				√			√			√		12	75
Jumlah														1961		
Nilai Rata-rata														75,42		
Jumlah siswa yang mencapai KKM														18	69,24%	
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM														8	30,76%	

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

b) Tes hasil psikomotorik siswa siklus II

Tabel 6. Hasil Pengamatan Terhadap Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4

No Urut Subjek	Sikap Awal				Sikap Lari				Sikap Akhir				Rangkaian Gerakan				Σ Skor	Nilai
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1			√					√			√					√	14	88
2			√					√			√				√		12	75
3			√					√			√				√		12	75
4			√					√				√			√		15	94
5			√					√			√				√		14	88
6			√				√				√				√		11	69
7			√					√			√				√		12	75
8			√					√			√				√		13	81
9			√					√			√				√		14	88
10			√					√			√				√		12	75
11				√				√			√				√		13	81
12			√					√			√				√		11	69
13			√					√			√				√		12	75
14			√					√			√				√		12	75
15			√					√				√			√		14	88
16			√					√			√				√		11	69
17				√				√			√				√		14	88
18			√					√			√				√		13	81

19		√			√			√		√				11	69
20		√				√			√				√	15	94
21		√				√			√				√	12	75
22		√			√				√				√	11	69
23		√				√			√				√	13	81
24		√				√			√				√	12	75
25		√				√			√				√	14	88
26		√				√			√				√	12	75
Jumlah													2060		
Nilai Rata-rata													79,23		
Jumlah siswa yang mencapai KKM													21	80,77%	
Jumlah siswa yang tidak mencapai KKM													5	19,23%	

Keterangan T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

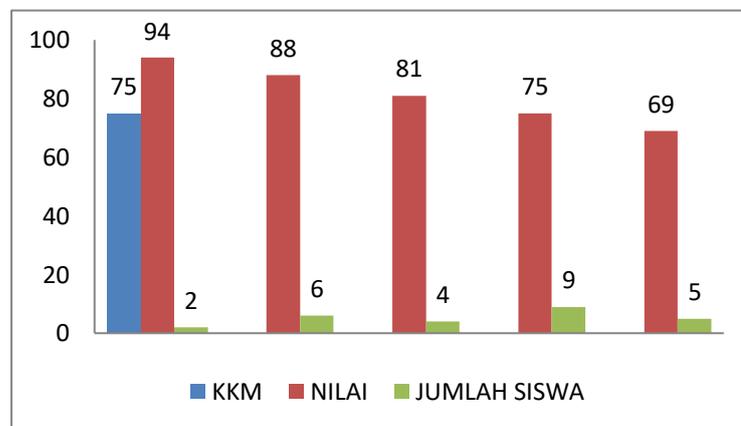
Berdasarkan tes hasil belajar pada siklus II yang telah diberikan bahwa dari 26 siswa yang mengikuti tes hasil belajar yang tuntas yaitu 21 siswa dan 5 siswa yang tidak tuntas. Untuk mengetahui indikator keberhasilan hasil belajar siswa dapat kita lihat melalui persentase ketuntasan siswa. Dari data tersebut menunjukkan bahwa persentase ketuntasan siswa 90%, sedangkan persentase ketuntasan yang diharapkan yaitu minimal 80% siswa dari 20 orang yang tuntas atau mencapai KKM yaitu 75. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa pada siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang diharapkan. Dengan demikian penelitian tidak dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya karena hasil belajar siswa telah mencapai indikator keberhasilan.

Hasil belajar siswa pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Hasil Belajar Siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	94
2	Nilai Terendah	69
3	Rata-Rata Nilai	79,23
4	Tuntas	21
5	Tidak Tuntas	5
6	KKM	75

Hasil belajar siswa pada siklus II dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 6 Diagram Hasil Belajar Siklus II

4. Refleksi

Pada pelaksanaan siklus II dimana hasil pemahaman siswa terhadap materi gerak dasar lari jarak pendek pada siklus II mengalami peningkatan yang baik. Berdasarkan data hasil observasi kegiatan guru dan siswa pada pelaksanaan tindakan siklus II masih ditemukan sedikit kekurangan di beberapa aspek, namun karena indikator keberhasilan atau KKM proses maupun hasil telah tercapai karena telah berada pada kualifikasi baik. Maka penelitian telah dianggap berhasil.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada siklus II dari segi proses (aktivitas guru dan siswa) maupun dari segi hasil belajar

siswa sudah berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang telah ditentukan dan tujuan pembelajaran telah tercapai. Dengan demikian penelitian tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.2 Pembahasan

Setelah menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Hasil belajar siswa meningkat karena adanya kerjasama peneliti dengan guru kelas.

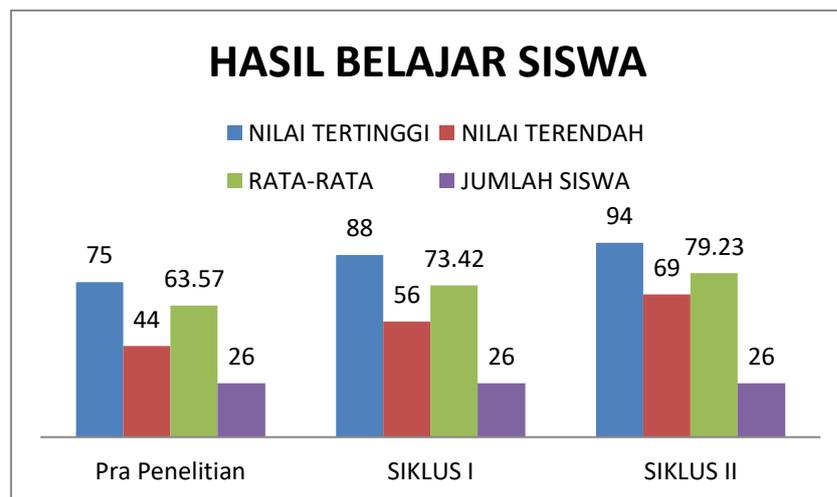
Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan-kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut segera diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatkan hasil belajar siswa.

Hasil penelitian siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara dengan menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8 Hasil Nilai Belajar Siswa

No	Kriteria	Pra Penelitian	Siklus I	Siklus II
1	Nilai Tertinggi	75	88	94
2	Nilai Terendah	44	56	69
3	Rata-Rata	63,57	73,42	79,23
4	Jumlah	26	26	26

Hasil penelitian siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas IV SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara dengan menerapkan modifikasi alat bantu bilah bambu dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 7 Diagram Hasil Belajar siswa



Gambar 8 Diagram Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa yang terjadi pada setiap siklus dan pada siklus II hasil belajar siswa telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM 75.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 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 Pangiu 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.

5.2 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*.Yogyakarta: Alfabedia.
- 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. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FOPK IKIP Yogyakarta.

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