

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga yang mampu menjadi bagian dari masyarakat akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang sehat dan bugar. Calon-calon atlet yang berpotensi dan berkualitas tinggi juga akan lahir ditengah-tengah masyarakat yang gemar berolahraga. Bila olahraga dikenal dan dilakukan bahkan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat sehari hari, baik melalui klub olahraga atau kegiatan *ekstrakurikuler* yang diadakan oleh sekolah, akan membangkitkan minat berolahraga sejak usia dini.

Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan oleh semua orang, baik dari usia anak anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Saat ini olah raga lari sudah berkembang menjadi lebih baik di kalangan masyarakat luas. Banyak kompetisi ataupun kegiatan yang diselenggarakan oleh berbagai pihak dengan bantuan berbagai sponsor dan memiliki tempat serta waktu yang tepat bagi masyarakat, terutama di kalangan remaja dan dewasa.

Semangat masyarakat untuk berolahraga lari sangat tinggi. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya terbentuk klub klub para penggemar aktivitas lari untuk semua kalangan. Klub klub tersebut sudah terbentuk di setiap daerah dan memiliki anggota yang cukup banyak.

Berdasarkan hal tersebut, terlihat jelas bahwa olahraga lari sudah banyak diminati oleh masyarakat, karena olahraga sudah menjadi gaya dan kebutuhan bagi mereka. Olahraga lari sudah menjadi suatu hal yang mudah masyarakat

lakukan tanpa beban karena tidak memerlukan peralatan khusus yang sulit didapatkan oleh masyarakat.

Belajar yang *efektif* dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi *internal* adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya.

Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana belajar yang memadai. Pengetahuan, pengalaman dan keterampilan yang diperoleh akan membentuk kepribadian siswa, memperluas kepribadian siswa, memperluas wawasan kehidupan serta meningkatkan kemampuan siswa.

Bertolak dari hal tersebut maka siswa yang aktif melaksanakan kegiatan dalam pembelajaran akan memperoleh banyak pengalaman. Dengan demikian siswa yang aktif dalam pembelajaran akan banyak pengalaman dan prestasi belajarnya meningkat. Sebaliknya siswa yang tidak aktif akan minim/sedikit pengalaman sehingga dapat dikatakan prestasi belajarnya tidak meningkat atau tidak berhasil. Prestasi olahraga cenderung akan lebih meningkat dimasa-masa yang akan datang, seperti halnya peningkatan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih dan modern.

Penemuan dibidang olahraga melalui latihan dari hasil penelitian, sehingga sangat mempengaruhi peningkatan prestasi, tidak kalah hanya olahraga dapat menjalin serta meningkatkan rasa persatuan dan kesatuan bangsa, dan di dalam

olahraga itu sendiri masih dibagi lagi jenis nomor masing-masing diantaranya yaitu *Atletik*, senam, renang, beladiri dan olahraga permainan masing-masing cabang tersebut masih dibagi nomor dan tujuan yang ingin dicapai dalam olahraga dapat dibedakan menjadi (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga prestasi, (3) olahraga rekreasi, (4) olahraga rehabilitasi, olahraga yang tujuannya untuk usaha usaha rehabilitasi.

Prestasi belajar dapat diukur melalui tes yang sering dikenal dengan tes prestasi belajar, tentang tes prestasi belajar bila dilihat dari tujuannya yaitu mengungkap keberhasilan seseorang dalam belajar. Testing pada hakikatnya menggali informasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Tes prestasi belajar berupa tes yang disusun secara terencana untuk mengungkap performansi maksimal subyek dalam menguasai bahan - bahan atau materi yang telah diajarkan, dalam kegiatan pendidikan formal tes prestasi belajar dapat berbentuk ulangan harian, tes *formatif*, tes *sumatif*, bahkan ebtanas dan ujian - ujian masuk perguruan tinggi.

Pengertian prestasi belajar adalah sesuatu yang dapat dicapai atau tidak dapat dicapai. Untuk mencapai suatu prestasi belajar siswa harus mengalami proses pembelajaran. Dalam melaksanakan proses pembelajaran siswa akan mendapatkan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan. Gerakan-gerakan yang ada pada cabang *atletik*. Nomor *atletik*, terdiri : nomor lompatan, nomor jalan atau lari, nomor lempar , didalam hal ini yang akan diteliti adalah nomor lari khususnya pada pengaruh beban latihan terhadap lari 50 meter. Aktivitas lari yang

digunakan atau dilakukan secara terprogram dengan beban kerja tertentu akan menghasilkan daya tahan *aerobic* atau *anaerobic*.

Daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* ini merupakan salah satu unsur yang dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi di setiap cabang olahraga, termasuk pada cabang atletik khususnya nomor lari 50 meter. Nomor lari dalam cabang atletik sangat banyak dari nomor lari jarak pendek (50 meter, 200 meter, 400 meter) lari jarak menengah (800 meter), sampai dengan 1.500 meter). Lari jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10000 meter). Termasuk pada lari marathon (42,195 km).

Atlet yang menekui olahraga tertentu yang sesuai dengan cabang yang ditekuni, pelari jarak pendek ia akan sulit berprestasi pada nomor lari jarak menengah atau lari jarak jauh, demikian sebaliknya daya tahan *aerobic* yang lebih baik dibanding dengan daya tahan *anaerobic*. Tetapi ada pelari yang memiliki daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* yang hampir seimbang, seperti pelari jarak menengah, karena atlet ditentukan cepat juga ditentukan untuk tahan sampai di garis finis. Lari mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, maka ditentukan atau diperlakukan metode, program dan strategi pendekatan latihan yang lain pula.

Seperti lebih dikemukakan sebelumnya bahwa nomor lari jarak pendek lebih dominan memerlukan daya tahan *anaerobic* dari pada daya tahan mengarah pada terciptanya daya tahan *anaerobic* yang tinggi. Lari merupakan aktivitas yang digunakan hampir semua cabang olahraga sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas yang dilakukan dengan beban tertentu akan menghasilkan daya tahan baik *aerobic* dan *anaerobic*. Sepengetahuan peneliti pada SD Negeri 192 Salobongko kecamatan Malangke Barat tersebut

prestasi lari 50 meter sangat menurun sekali, oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan prestasi kecepatan lari 50 meter dengan menggunakan beban latihan.

Latihan yang terprogram adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan nomor olahraga yang dilatih, waktunya juga jelas. Nomor lari dalam olahraga atletik juga memiliki metode latihan tertentu pula yang dapat digunakan dalam meningkatkan prestasi lari 50 meter. Metode latihan untuk meningkatkan prestasi lari 50 meter antara lain: *circuit training, interval training, sprint training, hollow sprint dan interval sprinting, acceleration*. Dalam penelitian ini akan dikaji latihan terhadap kecepatan lari 50 meter.

Latihan akselerasi *sprint* adalah suatu latihan yang di dalamnya berangsur - angsur adanya suatu kreasi atau selang lari cepat dari jogging untuk jalan diakhiri dengan lari cepat. Untuk latihan akselerasi, sprinter dapat latihan dengan tiga perbedaan yaitu latihan jogging 50 meter, latihan *sprint* 50 meter, latihan jalan 50 meter. Untuk teknik sprint yang perlu diperhatikan adalah kecepatan berlari harus dengan langkah lebih besar atau lebih banyak langkah tiap detiknya, kecepatan dapat dibagi waktu reaksi (start 20 meter pertama, 60 meter kedua dengan langkah yang panjang, 10 sampai 20 meter terakhir langkah panjang menurun. Jadi kecepatan dapat diberikan batasan sebagai kemampuan berlari menempuh jarak yang telah ditentukan dalam waktu yang sependek mungkin.

Penurunan prestasi para siswa SDN 192 Salobongko khususnya atlet nomor lari jarak pendek atau *sprint* salah satunya juga disebabkan oleh menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Hal tersebut juga yang menjadi faktor menurunnya

kemampuan teknik dasar lari jarak pendek siswa SDN 192 Salobongko. Rendahnya motivasi siswa perlu diperhatikan oleh guru pendidikan dan jasmani. Hal ini dikarenakan selama belajar berlangsung siswa masih kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan oleh guru. Siswa yang tidak serius bisa jadi merasa jenuh atau bosan dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan lari, khususnya kemampuan lari jarak pendek.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti perlu untuk memberikan metode beban latihan lari pada siswa. Beban latihan dalam penelitian ini digunakan sebagai alat bantu latihan (karet, ban bekas) untuk memberi tantangan pada siswa agar mampu melakukan Lari cepat, sehingga saat melakukan lari cepat di area sesungguhnya akan lebih mudah dan langkah lebih ringan. Penambahan jarak dan lama waktu latihan diharapkan bisa meningkatkan kemampuan lari cepat para siswa secara bertahap. Oleh karena itu, saat diterapkan di lintasan yang sesungguhnya dapat membantu memperbaiki langkah dan meningkatkan kemampuan lari cepat para siswa. Metode beban latihan ini diharapkan bisa membuat peserta lebih antusias dalam melakukan latihan, sehingga kemampuan lari cepat jarak pendek para siswa akan meningkat.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko ?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Menambah wawasan bagi peneliti dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih baik lagi terutama dalam hal pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko
2. Sebagai bahan pertimbangan untuk Guru SDN 192 Salobongko Kecamatan Malangke Kabupaten Luwu Utara, dalam pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko
3. Untuk mengatasi kesulitan-kesulitan belajar yang dialami oleh siswa terutama dalam hal pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko.
4. Sebagai bahan informasi dan pustaka untuk para peneliti-peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Olahraga Atletik

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif / dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti ; berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik mempunyai peranan penting di dalam peningkatan kondisi fisik, oleh karena itu sering digunakan sebagai dasar pokok dalam rangka peningkatan prestasi maksimal bagi cabang olahraga lainnya. Atletik juga adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.” Atletik juga merupakan olahraga yang banyak pilihannya yang meliputi banyak *events* yang berlainan satu sama lain, baik metode pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya. Iklim kompetisi dapat dikembangkan melalui kegiatan pendidikan jasmani.

Para siswa dapat berkompetisi secara sehat dengan siswa lainnya. Setiap siswa harus berani menerima kekalahan, karena temannya jauh lebih baik darinya, maka ia berusaha terus untuk memperbaiki kekealahannya. Adapun aspek-aspek fisik yang dapat dikembangkan untuk siswa di SD, diantaranya ; fisik, teknik, motorik, sosial, emosional, kepribadian dan keterampilan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari lompat dan

lempar, oleh karena itu atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari Taman Kanak-kanak, hingga ke Perguruan Tinggi.

2.1.2 Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang *sistematis* dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi *fisiologis* dan *psikologisnya* untuk memenuhi tuntutan tugas. Menurut pendapat Fox (2010: 693) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang peserta didik dalam menghadapi perkembangan pembelajaran. Peningkatan kemampuan ketrampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama.

Menurut (Harsono, 2010:101), menjelaskan sebagai berikut, “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.”

Sistematis latihan adalah berencana menurut jadwal, pola atau metode dan sistem tertentu, serta latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan agar dapat meraih prestasi atau nilai yang maksimal. Selanjutnya (Harsono, 2010:100) menjelaskan empat aspek latihan yang dilatih secara seksama, yaitu :

- 1) Latihan fisik (*physical training*). Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), power.
- 2) Latihan teknik (*technical training*), Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.
- 3) Latihan taktik (*tactical training*). Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet.
- 4) Latihan mental (*psychological training*). Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan impulsive.

Selanjutnya menurut (Harsono, 1988:200), power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekutan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Sesuai dengan pendapat di atas, power adalah kemampuan otot untuk mengatasi suatu tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat, dengan kata lain *power* adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan.

2.1.3 Dosis Latihan Pembelajaran

Penentuan dosis latihan pembelajaran adalah menetapkan tentang ukuran beban latihan yang harus dilakukan oleh peserta didik untuk jangka waktu tertentu. Ada dua bentuk dosis latihan pembelajaran yaitu dosis eksternal dan dosis

internal. Dosis eksternal (*outer load*) adalah jumlah beban latihan yang dirancang bagi seorang siswa yang menyusun kerangka sesi dari suatu program latihan. Untuk menyusun program pembelajaran yang benar, seorang pendidik perlu mengenal karakteristik dosis eksternal. Komponen dosis eksternal adalah volume, yaitu jumlah pelajaran yang dilaksanakan siswa selama satu sesi pembelajaran atau suatu fase pembelajaran. Volume latihan pembelajaran dapat berupa durasi, jarak tempuh dan jumlah pengulangan/ repetisi (*Bompa, 2010*)

2.1.4 Nomor Lari Cepat atau *Sprint* 50 Meter

Lari cepat atau *sprint* merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama. Namun dengan demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh, maka sekalipun sangat kecil terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Sedangkan yang dimaksud dengan perbedaan atau pembagian jarak dalam nomor lari adalah lari jarak pendek (50 – 400 meter), lari menengah (800 – 1500 meter), lari jarak jauh (5000 meter atau lebih). Menurut Arma Abdoellah (2010:50) lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam lari *sprint* ada tiga hal yaitu start, gerakan *sprint*, dan finish. Latihan keras dan disiplin diperlukan untuk dapat berlari cepat. Latihan lari cepat ini dilakukan secara bertahap.

2.1.5 Teknik Start

Start adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan horizontal pada waktu singkat akan sampai pada garis *finish*. Start yang di gunakan adalah start jongkok. Start jongkok memiliki tiga aba –aba yang pertama ”bersedia” kedua ” siap” ketiga ”ya”. Ketika aba-aba yang ketiga disebutkan maka Peserta didik harus melakukan lari dari start dengan secepat-cepatnya serta tetap berlari dengan kecepatan penuh ketika mendekati garis *finish*.

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang paling mendasar untuk dilatih dan ditingkatkan oleh siswa, untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan persiapan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh. Dari beberapa komponen kondisi fisik, kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dilatih dalam upaya mencapai prestasi yang optimal.

2.1.6 Lari Jarak Pendek

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari Gerakan dasar yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Pada atletik nomor lari terbagi menjadi 3 jenis, yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Setiap jenis lari memiliki teknik dasar pelatihannya masing-masing. Lari jarak pendek juga dikenal dengan istilah lari sprint yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya. Pada lari sprint memfokuskan pada kecepatan. Hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah dan menjadi gerakan yang

halus, lancar, dan efisien sehingga tercipta gerakan yang cepat atau kecepatan yang tinggi (*Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 33*).

Pengertian umum lari jarak pendek adalah lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Atlet lari jarak pendek disebut sprinter, di mana seorang sprinter memiliki komposisi serabut otot cepat lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro, dibandingkan dengan serabut otot lambat dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Maka dari itu, seorang atlet pelari jarak pendek itu dilahirkan, bukan dibuat (*Eddy Purnomodan Dapan, 2013: 33*).

Francis X. Cretzmeyer, dkk (2010: 34) menyatakan “*sprints are defined in this discussion as including all races in which the contestant runs at full speed over the entire distance on the flat*”. Lari cepat berarti setiap kontestan atau atlet lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh. Menurut *Eddy Purnomo dan Dapan (2013:33)* “kecepatan dalam 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”. Menurut *Dikdik Zafar Sidik (2014: 2)* komponen kecepatan (*speed*) merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk semua nomor lari sprint dan lari gawang.

Dari berbagai penjelasan mengenai pengertian lari jarak pendek, dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek merupakan lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai 400 meter yang memfokuskan pada kecepatan, di mana hasil

kontraksi yang kuat serta cepat dari otot-otot menjadi gerakan yang sangat halus sehingga tercipta kecepatan yang tinggi.

Tahap teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Salah satu tahap teknik dasar lari jarak pendek adalah latihan dasar ABC yang bertujuan untuk mengembangkan Keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi Gerak lari pada jarak pendek atau sprint (*Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 39*). Latihan dasar ABC lari jarak pendek yaitu sebagai berikut:

- 1) Latihan Pergelangan Kaki (*Angkling Drill*) Berjalan dengan mengangkat tumit hingga seolah seperti berjalan jinjit angkat tumit secara bergantian. Gerakan yang dihasilkan seperti berlari karena tetap ada saat melayang meskipun sedikit serta hentakan kaki, diimbangi dengan ayunan tangan. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat, ayunkan secara bergantian
- 2) Lari dengan Angkat Lutut Rendah (*Skipping*) Latihan lari dengan mengangkat lutut rendah, sekitar setengah rata-rata air. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut 90 derajat, ayunkan secara bergantian dengan menyeimbangkan gerakan kaki. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.
- 3) Lari dengan mengangkat lutut tinggi (*High Knee Running*) Lari dengan mengangkat Paha depan dengan kuat sampai pada posisi rata-rata air Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika mengangkat lutut yang berlawanan.

- 4) Lari dengan Kaki Diluruskan ke Depan (*Straight Leg Running*) Lari dengan posisi kaki diluruskan ke depan (*tidak menekuk*) secara bergantian. Langkahkan kaki sejauh yang bisa dilakukan dan angkat kaki setinggi mungkin.
- 5) Tendangan Tumit Menyentuh Pantat Bagian Bawah (*Butt Kicks*) Melangkah dengan menendangkan tumit ke belakang hingga menyentuh pantat bagian bawah. Tungkai pendukung diluruskan penuh dari mulai ujung kaki bersamaan dengan ketika kaki satunya sedang menendangkan tumit ke pantat bagian belakang. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat diayunkan mengimbangi gerakan kaki.
- 6) Tendangan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki Melangkah Jauh ke Depan (*Skip Kicks*) dimulai dengan salah satu kaki yang sama, lakukan menendangkan tumit hingga menyentuh pantat bagian belakang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan kaki melangkah jauh ke depan. Tungkai lainnya menyesuaikan dengan berdiri lurus. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang satunya. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat diayunkan mengimbangi gerakan kaki.
- 7) Melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi secara bergantian (*High Knee Skips*) melompat secara bersamaan dengan salah satu lutut diangkat tinggi hingga rata-rata air, sedangkan kaki satunya berada dalam posisi lurus ke bawah. Lakukan secara bergantian antar kaki. Kedua lengan ditekuk dengan sudut sikut sebesar 90 derajat bergerak mengimbangi gerakan kaki.

- 8) Melompat ke Depan dengan Angkat Lutut Tinggi (*High Knee Bounce Skips*) mengangkat lutut tinggi hingga rata-rata air dilanjutkan dengan melompat ke jauh ke depan. Sedangkan kaki lainnya lurus sedikit gerakan ke belakang mengimbangi gerakan kaki yang melangkah ke depan. Ayunan tangan mengimbangi gerakan kaki. Lakukan secara bergantian dengan kaki lainnya seperti halnya lari.
- 9) Lari Kijang lompat ke depan dengan mengangkat tumit tinggi pada kaki yang berada di depan, kemudian kaki yang belakang lurus. Ayunan tangan mengimbangi gerakan kaki. Lakukan secara bergantian antar kaki.

Selain latihan dasar ABC juga terdapat latihan dasar koordinasi ABC, lari cepat dengan tahanan, lari mengejar, lari percepatan, dan start melayang lari sprint 50 meter, di mana latihan-latihan tersebut bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Berikut adalah penjelasan dari latihan-latihan tersebut.

- a) Latihan Dasar Koordinasi ABC Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat.
- b) Lari cepat dengan tahanan latihan ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong dan kekuatan khusus yang dilakukan dengan menggunakan teman sebagai penahan atau suatu alat seperti ban motor atau ban mobil. Saat menahan lakukan dengan tidak mengurangi atau melebihi berat tahanan. Perhatikan kaki topang dan langkah kaki untuk dapat menyentuh tanah dengan sesingkat mungkin dan pastikan berlari menggunakan ujung kaki.

- c) Lari Mengejar Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari dengan menggunakan media tongkat atau tali sepanjang 1,5 meter. Tiap pasangan baris bebanjar ke belakang dan saling berpegangan pada tiap ujung tali atau tongkat. Mulai dengan lari perlahan secara bersamaan, kemudian setelah pelari depan melepaskan tali atau tongkat, pelari belakang segera mengejar sampai batas yang ditentukan.
- d) Lari Percepatan Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Buatlah area dengan menandai daerah 6 meter, satu teman latih menunggu diujung daerah, sedangkan satu teman lainnya berada di garis start permainan. Pelari belakang berlari optimal dan percepat lari ketika telah sampai di daerah 6 meter dan pelari depan mulai berlari secepat mungkin setelah pelari belakang telah menginjak garis 6 meter di belakangnya. Pelari depan lari secepat-cepatnya agar jangan sampai tersentuh oleh pelari belakang.
- e) Start Melayang Lari Sprint 50 Meter, tujuan tahap ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan awalan antara 50 meter sampai 100 meter atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan (*Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 40-41*)

Menurut Djoko Pekik *Irianto (2010: 43-51)* prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih antara lain:

a) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Tubuh manusia harus bisa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan. Apabila beban latihan yang diberikan terlalu ringan, maka tidak akan terjadi perubahan prestasi, sedangkan jika beban latihan terlalu berat maka akan menimbulkan over training serta merosotnya performa. Peningkatan prestasi akan terjadi apabila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat di atas ambang kepekaan, disertai dengan pemulihan yang cukup. Pemberian beban latihan haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta dilakukan berulang kali untuk meningkatkan performa atlet. Jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang kemungkinan tidak dapat diatasi oleh sang atlet.

b) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

Adaptasi latihan yang telah dicapai dapat berkurang bahkan hilang apabila latihan yang dilakukan tidak teratur lagi dan tidak berkelanjutan sehingga menyebabkan prestasi menjadi menurun. Jika sudah terjadi hal seperti itu, untuk mengembalikannya ke kondisi semula membutuhkan waktu yang cukup lama. Sebelum terjadi penurunan prestasi tersebut, lakukan latihan sepanjang tahun secara progresif yaitu bertingkat, dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, ringan ke berat, serta dilakukan secara acak, berkelanjutan ke arah yang lebih baik.

c) Prinsip Kekhususan

Latihan khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kekhususan dalam latihan olahraga perlu mempertimbangkan cabang olahraga, peran atlet, sistem energi,

pola gerak, keterlibatan otot, serta komponen kebugaran atau *biomotor* yang berperan dalam setiap cabang olahraga.

d) Prinsip Individual

Prinsip individual merupakan salah satu syarat utama latihan karena pada pembebanan latihan yang diberikan harus sesuai dengan potensi tiap-tiap individu dengan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain: *maturasi* (proses pendewasaan), umur latihan, status kesehatan dan kebugaran.

e) Prinsip Keterlibatan Aktif

Kedua pihak yang terlibat yaitu pelatih dan atlet perlu merasa saling memiliki tanggung jawab untuk memberikan prestasi yang terbaik. Prestasi merupakan kombinasi antara usaha atlet dengan kecakapan pelatih. Sikap mandiri dan berusaha semaksimal harus ditanamkan dalam diri atlet agar tercapai prestasi yang maksimal dan memuaskan.

f) Pelatih harus mampu membuat berbagai variasi latihan baik

Pelatih harus mampu membuat berbagai variasi latihan baik dari metode maupun bentuk latihannya tanpa mengabaikan sasaran yang telah ditetapkan dengan perencanaan latihan. Tujuannya yaitu untuk menghindari kebosanan para atlet.

g) Peningkatan intensitas beban

Peningkatan intensitas beban dari suatu latihan untuk mendorong ke tahap yang lebih tinggi dari penyesuaian otot disebut beban latihan.

2.2 Kerangka Pikir

Pelajaran yang baik adalah pelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan dapat menyelesaikan masalah yang

sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pembelajaran. sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik lari 50 meter kurang diminati siswa. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah untuk satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pelajaran lari 50 meter adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar, proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan menerapkan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

Penggunaan modifikasi dalam pelaksanaan tindakan tiap siklusnya disesuaikan dengan topic materi yang sedang dipelajari, secara garis besar modifikasi yang digunakan antara lain berupa beban latihan yaitu, ban bekas yang digunakan dalam upaya peningkatan pembelajaran lari 50 meter dengan menggunakan beban latihan.



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

2.3 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010 :7).

Berdasarkan pada permasalahan, tujuan penelitian, serta landasan teori yang telah dijelaskan, diajukan hipotesis sebagai berikut :

Ada peningkatan metode beban latihan terhadap kemampuan lari cepat 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko.

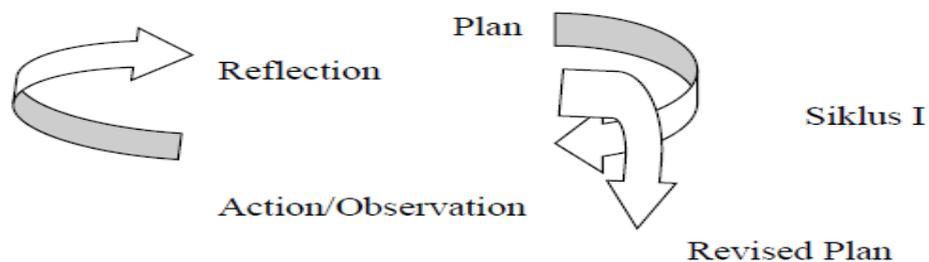
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan siklus. Menurut Agus Kristiyanto (2010: 18), tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk memperoleh cara meningkatkan atau memanipulasi perlakuan atau tindakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani meningkat. Ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan kelas yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Agus Kristiyanto, 2010: 54). Keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas tersebut akan membentuk sebuah siklus. Jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus dalam proses penelitian tindakan tergantung pada indikator pencapaian tindakan tercapai.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Penyelesaian permasalahan ini dilakukan secara bertahap melalui *action* yang bertahap, mungkin tidak hanya satu siklus saja tetapi bisa selesai dalam dua atau tiga tahap sampai tujuan penelitian tindakan ini tercapai. Rangkaian siklus penelitian tindakan kelas diatas dapat digambarkan seperti gambar 3.1 berikut ini.



Gambar 3.1 Model Peneliitan Tindakan Kelas dari Agus Kristianto

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yang berbasis kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pengaruh metode beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko . Wiriadmadja (2010:221) mengemukakan “Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*)” Bukan objektivitas yang dituju, melainkan subjektivitas sistematis yang mengarah kepada paradigma baru untuk mengkonstruksikan wacana dan analisis alternatif.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif, partisipatif, dan kolaboratif, yang memiliki tujuan untuk melakukan perbaikan sistem, metode kerja, isi, kompetisi, dan situasi.

3.3 Populasi dan Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi penelitian adalah seluruh siswa-siswi SDN 192 Salobongko. Penentuan jumlah populasi ini ditentukan dengan mengambil 50 siswa.

3.3.2 Subyek Penelitian

Teknik sampling dilakukan untuk menghemat waktu, tenaga, dan biaya. Teknik sampling digunakan untuk menentukan jumlah sampel dari jumlah populasi yang akan diteliti. Subjek penelitian adalah siswa SDN 192 Salobongko, sejumlah 26 terdiri dari 10 putra dan 16 putri. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Random Sampling atau sampel acak, sampel campur. Alasan menggunakan teknik ini agar dapat memberikan kesempatan yang sama kepada setiap populasi untuk dipilih menjadi sampel.

3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.4.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 192 Salobongko

3.4.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2020

3.5 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah: tempat dan peristiwa atau kejadian, serta arsip, dan dokumen.

3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Definisi Operasional

- a. Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda).
- b. Beban latihan adalah jenis latihan kekuatan untuk membangun kekuatan fisik dan menambah ukuran otot kerangka.

- c. Latihan adalah proses untuk mengembangkan penampilan olahraga yang kompleks, dengan memakai isi latihan, metode, tindakan yang sesuai dengan tujuan.
- d. Kecepatan lari 50 meter adalah kecepatan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melayan beban, jarak dan waktu yang ditempuh mulai dari start sampai garis finis.

2. Variabel penelitian

Menurut Sugiono (2013:38) “Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.”

a. *Variabel Independen*

Menurut Sugiono (2013:39) “Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* (terikat) seperti waktu reksi, power tungkai, dan daya tahan kecepatan.

b. *Variabel Dependen*

Menurut Sugiono (2013:39) “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel *independen* (bebas) seperti kecepatan lari 50 meter.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Teknik tes

Tes merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan di dalam mengumpulkan data guna untuk mengukur hasil kemampuan dasar kecepatan lari dengan metode beban latihan pada siswa SDN 192 Salobongko, melalui pembelajaran, Tes yang diberikan berupa praktek dan tertulis.

Tes pada umumnya digunakan untuk menilai kemampuan siswa yang mencakup pengetahuan dan hasil belajar, bakat dan intelegensi seseorang. Tes yang diberikan berupa tes tulis yang berisi seperangkat pertanyaan atau tugas untuk kemudian dijawab oleh siswa. Dari hasil tes tertulis siswa atau pekerjaan yang telah diselesaikannya kemudian diperiksa oleh guru dan akan diperoleh hasil dari tes tulis tersebut. Tes yang diberikan dalam bentuk pilihan ganda.

b. Teknik Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data/informasi dengan cara mengamati secara langsung kegiatan pembelajaran dan praktek yang sedang berlangsung.

Kegiatan observasi yang dimaksudkan untuk mengamati proses pelaksanaan pembelajaran kemampuan lari 50 meter melalui metode beban latihan pada siswa SDN 192 Salobongko. Objek pengamatan yaitu proses pembelajaran kemampuan dasar lari 50 meter melalui beban latihan dan partisipasi siswa dalam kerjasama dalam kelompok.

c. Teknik Dokumentasi

Kegiatan dokumentasi dilakukan untuk memperoleh data tentang kemampuan dasar hasil belajar kecepatan lari 50 meter melalui metode beban latihan pada

siswa SDN 192 Salobongko. Dokumentasi juga digunakan untuk mengumpulkan data melalui foto kegiatan guru dan murid.

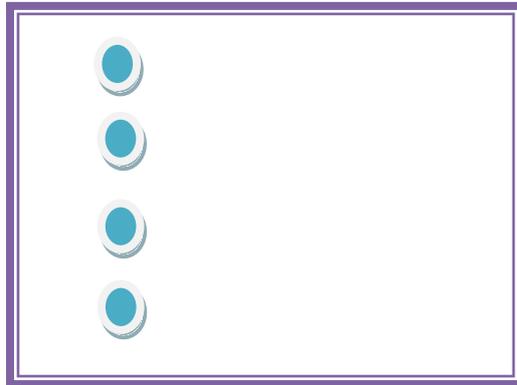
3.8 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), “instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.” Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari sprint, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 50 meter. Tes lari 50 meter merupakan instrument tes keterampilan olah raga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik khususnya lari cepat atau *sprint* (Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015: 170). Setiap *sprinter* diambil prestasi waktu lari jarak 100 meter pada lintasan lari yang sesungguhnya.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttes*

Instruman penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrument tes kemampuan hasil belajar kecepatan lari 50 meter melalui beban latihan pada SDN 192 Salobongko, lembar observasi murid dan lembar observasi guru. Adapun kegiatan pada tiap pertemuan dan tes kemampuan hasil belajar tiap siklus yang diberikan kepada siswa adalah sebagai berikut :



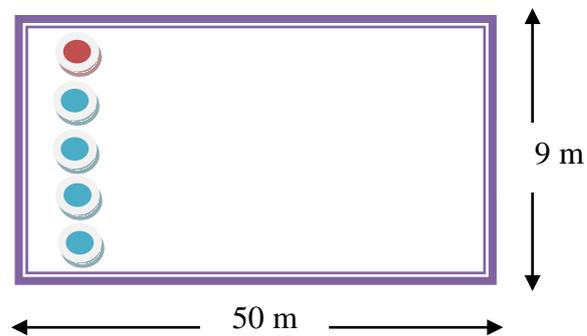
Gambar 3.2 Lapangan SDN 192 Salobongko

a. Tes harian

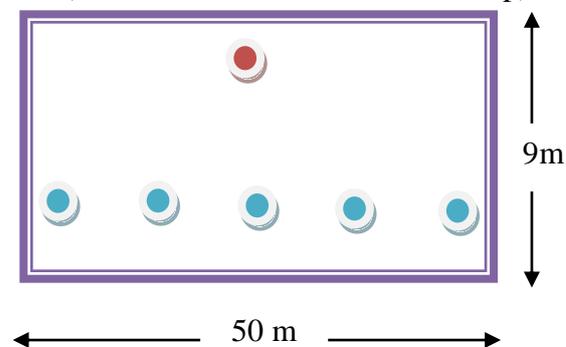
Tes merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan di dalam mengumpulkan data guna untuk mengukur hasil kemampuan dasar pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko. Tes pada umumnya digunakan untuk menilai kemampuan murid yang mencakup pengetahuan dan hasil belajar, bakat dan intelegensi seseorang. Tes pengetahuan yang diberikan berupa tes tulis yang berisi seperangkat pertanyaan atau tugas untuk kemudian dijawab oleh siswa.

Dari hasil tes tertulis murid atau pekerjaan yang telah diselesaikannya kemudian diperiksa oleh guru dan akan diperoleh hasil dari tes tulis tersebut. Tes yang diberikan dalam bentuk pilihan ganda, sedangkan Tes kemampuan diberikan pada saat murid belajar metode beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter lapangan secara berkelompok. Kegiatan pembelajaran harian ini terdiri dari 2 kegiatan. Tiap-tiap kegiatan berdurasi 15 menit, Tes kemampuan ini terdiri dari:

1) Kegiatan 1 (persiapan lari 50 meter dengan instruktur samping depan)



2) Kegiatan 2 (lari 50 meter berbaris bentuk shap)



Merupakan tes yang diberikan peneliti di tiap akhir siklus. Tes ini merupakan penilaian akhir. Adapun tesnya yaitu:

Tujuan :

Mengukur hasil belajar, melalui metode beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa dengan teknik dasar dengan benar.

Alat yang digunakan :

- a. Beban Latihan (karet, ban bekas dll)
- b. Lembar penilaian
- c. Kapur
- d. Sumpritan

Petunjuk Pelaksanaan:

- a. Peserta berdiri di tengah area yang berukuran kira-kira 9 X 50 meter.
- b. Setiap peserta memasang beban (karet) pada kaki sesuai petunjuk instruktur.
- c. Setelah ada aba-aba “YA” peserta melakukan kecepatan lari 50 meter mengikuti aba-aba instruktur .
- d. Jika kecepatan peserta belum maksimal maka segera berbenah dan melanjutkan lagi mengikuti instruktur.
- e. Kecepatan peserta harus maksimal, jika peserta melakukan gerakan langkah lambat harus memulai lagi dengan latihan- latihan yang rutin.
- f. Setelah latihan kecepatan lari 50 meter terlihat maksimal peserta melakukan/ membuka beban yang ada, kemudian melakukan lari dan dibimbing oleh instruktur.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- a. Kecepatan lari menggunakan beban latihan dan tidak menggunakan beban latihan adalah sama.

Tabel 3.1 Program Latihan dan Jadwal Pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko

Pretest

Program latihan	: Lari 50 meter
Waktu	: 60 menit
Jumlah anak Latih	: 26 peserta
Sesi	: <i>Pretest</i>
Hari	: Jumat
Peralatan	: Peuit, stopwatch, bendera start, pita meter
Intensitas	: Sedang

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan
2	Pemanasan Statis dan Dinamis Latihan Inti : <i>Pretest</i>	20 menit	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
		30 menit	Setiap peserta akan diambil prestasi waktu lari jarak 50 meter dengan menggunakan star jongkok
3	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>pretest</i> yang telah dilakukan

Program Sesi Latihan

Program latihan : Lari 50 meter
 Waktu : 90 menit
 Jumlah anak Latih : 26 peserta
 Sesi : 1 - 4
 Hari : Minggu, Senin, Rabu, Jumat
 Peralatan : Peuit, stopwatch, bendera start, pita meter
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan,	2 menit	Menjelaskan mengenai program latihan

	Doa, Penjelasan materi latihan		yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis	15 menit	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3	Latihan Inti : Latihan dasar lari	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbanjar ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar, sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah 3) <i>High kne running</i>, lari dengan angkat lutut tinggi. 4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan 5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah. 6) <i>Skip kock</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan 7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi secara bergantian 8) <i>Cairoca</i>: berlari menyamping dengan langkah kaki menyilang. - Jarak untuk melakukan teknik dasar lari antara 10-20 meter.

4	Penutup : a.Pendinginan statis b.Evaluasi c.Doa	13 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak yang telah dilakukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan - Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan. - Peserta melakukan pendinginan - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.
---	--	-------------	--

Program Sesi Latihan

Program latihan	: Lari 50 meter
Waktu	: 100 menit
Jumlah anak Latih	: 26 peserta
Sesi	: 5 - 8
Hari	: Minggu, Selasa, Kamis, Sabtu
Peralatan	: Peuit, stopwatch, bendera start, pita meter
Intensitas	: Sedang

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek.
2	Pemanasan Statis dan	7 menit	Peserta melakukan pemanasan statis dan

	<p>Dinamis</p> <p>3 Latihan Inti : Latihan dasar lari</p>	<p>20 menit</p>	<p>dinamis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbanjar ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar, sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah 3) <i>High kne running</i>, lari dengan angkat lutut tinggi. 4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan 5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah. 6) <i>Skip kock</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan 7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi secara bergantian 8) <i>Cairoca</i>: berlari menyamping dengan langkah kaki menyilang. - Jarak untuk melakukan teknik dasar lari antara 10-20 meter. - Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak
--	--	---------------------	---

	<p>Latihan Lari Mengejar</p>	<p>60 menit</p>	<p>yang telah dilakukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan. - Lari berpasangan mengejar, ini merupakan permainan lari sprint yang dilakukan secara berpasangan (2 Orang) - Gunakan tali dengan panjang 1,5 meter. - Area yang digunakan sepanjang 50 meter sudah diberi batas. - Tiap pasangan baris berbanjar ke belakang keduanya saling berpegangan dengan tali yang disediakan - Keduanya berlari jogging sebaris dengan jarak sesuai dengan ukuran tali, - Pelari depan melepaskan tali secara tiba-tiba untuk memulai pengejaran. - Lakukan secara bergantian pada tiap set.
<p>4</p>	<p>Penutup : a.Pendinginan statis b.Evaluasi c.Doa</p>	<p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta melakukan pendinginan - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.

Program Sesi Latihan

Program latihan : Lari 50 meter
 Waktu : 100 menit
 Jumlah anak Latih : 26 peserta
 Sesi : 9 – 12
 Hari : Minggu, Selasa, Kamis, Sabtu
 Peralatan : Peluit, stopwatch, bendera start, pita meter, alat/ beban ban luar bekas
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis	7 menit	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3	Latihan Inti : Latihan dasar lari	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbanjar ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar, sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah 3) <i>High kne running</i>, lari dengan angkat lutut tinggi.

	<p>Latihan dengan Beban</p>	<p>60 menit</p>	<p>4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan</p> <p>5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah.</p> <p>6) <i>Skip kock</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan</p> <p>7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi secara bergantian</p> <p>8) <i>Cairoca</i>: berlari menyamping dengan langkah kaki menyilang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jarak untuk melakukan teknik dasar lari antara 10-20 meter. - Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak yang telah dilakukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan - Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan. <ul style="list-style-type: none"> - Lari dengan beban latihan, ini merupakan permainan lari sprint yang dilakukan secara berpasangan (2 Orang) - Gunakan alat Beban atau ban Luar bekas melingkar di pnggang yang digunakan sebagai beban
--	------------------------------------	---------------------	--

4	Penutup : a.Pendinginan statis b.Evaluasi c.Doa	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Area yang digunakan sepanjang 50 meter sudah diberi batas. - Tiap pasangan baris berbanjar ke samping membawa beban di pinggang masing-masing. - Keduanya berlari jogging sebaris dengan jarak yang telah ditentukan, - Keduanya berlari sekencang mungkin membawa beban yang ada di pinggang masing-masing. - Lakukan secara berulang-uang. - Peserta melakukan pendinginan - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.
---	--	-------------	--

Program Sesi Latihan

Program latihan	: Lari 50 meter
Waktu	: 100 menit
Jumlah anak Latih	: 26 peserta
Sesi	: 13 – 16
Hari	: Minggu, Selasa, Kamis, Sabtu
Peralatan	: Peuit, <i>stopwatch</i> , bendera start, pita meter.
Intensitas	: Sedang

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	3 menit	Menjelaskan mengenai program latihan yang akan dilakukan yaitu latihan teknik dasar lari jarak pendek.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis	7 menit	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3	Latihan Inti : Latihan dasar lari	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Seluruh peserta dibagi menjadi 2 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 5 orang. Masing-masing kelompok berbanjar ke belakang. - Setiap peserta melakukan teknik dasar, sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> 1) <i>Angkling drill</i>; latihan pergelangan kaki 2) <i>Skipping</i>; lari dengan angkat lutut rendah 3) <i>High kne running</i>, lari dengan angkat lutut tinggi. 4) <i>Straight leg running</i>; lari dengan kaki diluruskan ke depan 5) <i>Butt kicks</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah. 6) <i>Skip kock</i>; tendangan tumit, dengan tumit menyentuh pantat bagian bawah dilanjutkan kaki melangkah jauh ke depan 7) <i>High knee skips</i>; melompat dengan salah satu lutut diangkat tinggi secara bergantian 8) <i>Cairoca</i>: berlari menyamping dengan

	<p style="text-align: center;">Latihan Percepatan</p>	<p style="text-align: center;">60 menit</p>	<p>langkah kaki menyilang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jarak untuk melakukan teknik dasar lari antara 10-20 meter. - Recovery yang dilakukan adalah recovery aktif, artinya setelah peserta melakukan teknik dasar sampai jarak yang telah dilakukan, kemudian peserta kembali ke tempat semula dengan jogging atau berlari kecil/perlahan-lahan - Setelah melakukan teknik dasar, peserta langsung kembali ke belakang barisan lewat luar area latihan. - Lari dengan tahanan , ini merupakan permainan lari sprint yang dilakukan secara berpasangan (2 Orang) - Lari percepatan ini merupakan permainan yang dilakukan secara berpasangan (2 orang) - Area yang digunakan sepanjang 50 meter sudah diberi batas. - Satu teman latih menunggu di ujung daerah . Sedangkan satu teman lainnya berada di garis star permainan - Aba-aba bersama dari pelatih. - Percepatlah lari bila pelari yang datang mencapai daerah 6 meter, jangan sampai tersentuh teman belakang. - Lakukan secara berulang-uang.
4	<p>Penutup : a.Pendinginan statis</p>	<p style="text-align: center;">10 menit</p>	

	b.Evaluasi c.Doa		<ul style="list-style-type: none"> - Peserta melakukan pendinginan - Peserta melakukan abdominal (<i>push up, sit up, back up</i>) - Evaluasi mengenai latihan yang telah dilakukan, lalu ditutup dengan doa.
--	---------------------	--	--

Posttest

Program latihan : Lari 50 meter
 Waktu : 60 menit
 Jumlah anak Latih : 26 peserta
 Sesi : *posstest*
 Hari : Minggu
 Peralatan : Peluit, *stopwatch*, bendera start, pita meter
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi latihan	2 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan
2	Pemanasan Statis dan Dinamis Latihan Inti : <i>Pretest</i>	20 menit 30 menit	Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis. Setiap peserta akan diambil prestasi waktu lari jarak 50 meter dengan menggunakan star jongkok
3	Penutup : a. Pendinginan statis	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan

	b.Evaluasi c.Doa		evaluasi mengenai <i>posttest</i> yang telah dilakukan
--	---------------------	--	--

3.9 Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Kemampuan melakukan rangkaian lari jarak pendek, dengan menganalisis rangkaian gerakan pada saat proses pembelajaran. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi yang telah ditentukan. Untuk menentukan nilai dari kemampuan lari jarak pendek menggunakan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor max}} \times 100$$

Untuk menentukan penilaian sikap perhitungan skor akhir menggunakan rumus:

$$\frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor max}} \times 100 = \text{Nilai Akhir}$$

Setelah didapatkan perolehan skor akhir kemudian di konversi kedalam tabel penilaian unjuk kerja dan perilaku siswa. Penilaian gerak dasar lari dan perilaku siswa menggunakan angka bilangan bulat. Setiap ada nilai pecahan maka angka dibulatkan menjadi bilangan bulat.

Tabel 3.2 Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Prilaku Siswa

Interval Nilai	Kriteria
86 – 100	Baik Sekali
75 – 85	Baik
65 – 74	Sedang
55- 64	Kurang
< 55	Kurang Sekali

Menurut Iskandar dalam Agus Kristiyanto, (2010: 137), menyatakan bahwa: “Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran”.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas, ditemukan permasalahan seperti rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PENJAS materi Lari 50 meter dengan menggunakan beban ban luar motor. Setelah mengetahui permasalahannya yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PENJAS khususnya pada materi lari jarak pendek.

4.1.2 Penyusunan Rencana Tindakan

Rencana tindakan disusun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan yaitu dilakukan dalam dua siklus. Siklus I dan siklus II dilaksanakan masing-masing 3 kali pertemuan (3 x 35 menit) dan setiap pertemuan terakhir dengan tes. Materi pada pembelajaran siklus 1 dan 2 adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik lari 50 meter. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan.

Siklus 1 pertemuan pertama pada tanggal 10 Agustus 2020 dan pertemuan kedua pada tanggal 13 Agustus 2020, dan siklus 2 pertemuan pertama pada tanggal 16 Agustus 2020. Penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu: siswa dibagi 5 kelompok, setiap kelompok ada yang berjumlah 4 orang.

4.1.3 Metode Pelaksanaan Siklus I dan II

Sebelum pembelajaran pada siklus I dilaksanakan, pendidik menjelaskan pada peserta didik terlebih dahulu bahwa pembelajaran lari 50 meter ini menggunakan beban latihan. Perencanaan tersebut kemudian disusun dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun dengan format kurikulum 2013 dan menjadi pedoman Pelaksanaan pada siklus I dan siklus 2.

4.1.4 Laporan Siklus I

Pertemuan Pertama (ke-1)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani materi Lari 50 meter dengan metode beban latihan pada siklus I dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 x 35 menit). Pertemuan pertama dilaksanakan tanggal 10 Agustus 2020. Materi pada siklus I adalah : Menjelaskan teknik lari 50 meter,. Tahapan ini dilakukan pada siklus I sebagai berikut :

1. Perencanaan Tindakan

- a. Melakukan identifikasi masalah siswa tentang penelitian tindakan kelas (*Action Reseach*). Langkah ini diambil untuk membicarakan tentang rendahnya pencapaian hasil belajar lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko dan mengambil langkah-langkah guna mengatasi hal tersebut.
- b. Merumuskan tindakan solusi dengan perencanaan pembelajaran lari 50 meter dengan metode beban latihan menggunakan ban luar motor.
- c. Menyiapkan alat yang digunakan untuk pembelajaran , yaitu ban luar motor.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pada Pelaksanaan tindakan Siklus I yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu jam pelajaran (3 x 35 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lari 50 meter, tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus I ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus I berjumlah 20 peserta didik, penerapan RPP tersebut sebagai berikut :

a. Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan menjadi lima baris
- 2) Guru memimpin dengan berdoa bersama-sama
- 3) Guru mengecek kehadiran siswa
- 4) Guru memberikan apresiasi memotivasi siswa
- 5) Guru memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.

b. Pemanasan

Pemanasan dilakukan selama 20 menit. Pertama Peserta melakukan pemanasan statis dan dinamis.

c. Kegiatan Inti

Pendidik membagi peserta didik menjadi 5 kelompok, masing- masing kelompok terdiri dari 4 peserta didik. Mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dengan kelompok materi yang sama (kelompok) dan membagikan sub materi sesuai dengan sub materi kelompok.

1) Mengamati

Peserta didik mengamati materi dengan kelompok materi yang sama.

2) Menanya

Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik dalam.

3) Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi sesuai dengan kelompok ahli dari sumber belajar, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama.

4) Mengasosiasikan

Peserta didik kembali kepada kelompok asal, dan masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan pada kelompoki kepada anggota kelompok asal kemudian mengerjakan materi tersebut.

5) Mengkomunikasikan

Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi lari 50 meter bersama kelompok di depan kelas, sehingga peserta didik memperoleh *feedback* dari pendidik dan kelompok lain tentang materi lari 50 meter.

d. Penutup

- 1) Melakukan pendinginan dengan bernyanyi “ Disini senang disana senang”
- 2) Siswa dikumpulkan mendengarkan evaluasi dari materi yang telah diberikan.
- 3) Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan.
- 4) Berbaris dan berdoa untuk penutup.

Pertemuan kedua (ke-2)

Pembelajaran Pendidikan Jasmani materi Lari 50 meter dengan beban latihan pada siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam

pembelajaran (3x35 menit). Siklus I pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2020, materi pada siklus I adalah, menjelaskan teknik lari 50 meter dengan metode beban latihan. Pada pertemuan kedua merupakan tes siklus I. Tahapan dilaksanakan pada siklus I sebagai berikut :

1. Hasil Pengamatan

Pengamatan yang dilakukan untuk mengamati pembelajaran lari 50 meter melalui metode beban latihan dengan mengikat beban ban luar motor pada pinggang peserta didik, dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Berdasarkan hasil pengamatan guru di lokasi praktek, selama proses pembelajaran berlangsung maka diperoleh nilai pada pertemuan pertama berlangsung cukup baik dan pada pertemuan kedua dapat berlangsung baik.

Berdasarkan hasil tes pratindakan diperoleh nilai rata-rata 68,28. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 6 siswa (20 %) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 14 siswa (70 %). Dari tes pratindakan yang dilakukan diketahui bahwa ada beberapa siswa yang tidak mampu untuk melakukan lari 50 meter dengan cepat, baik dari teknik star lari jarak pendek, gerakan berlari, gerakan finish. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes pratindakan, peneliti dan guru bermaksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari 50 meter melalui metode beban latihan dengan memasang ban luar diikat di pinggang.

Tabel. 4.1 Hasil Tes Lari 50 meter Pratindakan

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1	Habil	68,5	Tidak Tuntas
2	Jaim	61,5	Tidak Tuntas
3	Alfian	68,5	Tidak Tuntas
4	Indri	62,5	Tidak Tuntas
5	Alif	81,5	Tuntas
6	Rohan	62,5	Tidak Tuntas
7	Arga	67,5	Tidak Tuntas
8	Udin	75	Tuntas
9	Ramli	68,5	Tidak Tuntas
10	Adrian	62,5	Tidak Tuntas
11	Wahyuni	75	Tuntas
12	Rohan	75	Tuntas
13	Nurhana	68,5	Tidak Tuntas
14	Samsia	62,5	Tidak Tuntas
15	Mawar	81,5	Tuntas
16	Santi	62,5	Tidak Tuntas
17	Norma	63	Tidak Tuntas
18	Nurul	75	Tuntas
19	Indah	62,5	Tidak Tuntas
20	Samsiah	61,5	Tidak Tuntas
Jumlah Nilai		1365,5	
Nilai rata-Rata		68,28	
Siswa Yang Mencapai KKM		6	
Siswa Yang Belum Mencapai KKM		14	
Persentase Pencapaian KKM		30 %	
Persentase Ketidaktercapaian KKM		70 %	

Hasil tes Lari 50 meter siswa SD Negeri 192 Salobongko pada kegiatan pra tindakan disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram.



Keterangan



Diagram berwarna biru menunjukkan bahwa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal.



Diagram berwarna merah menunjukkan siswa belum mencapai ketuntasan Maksimal

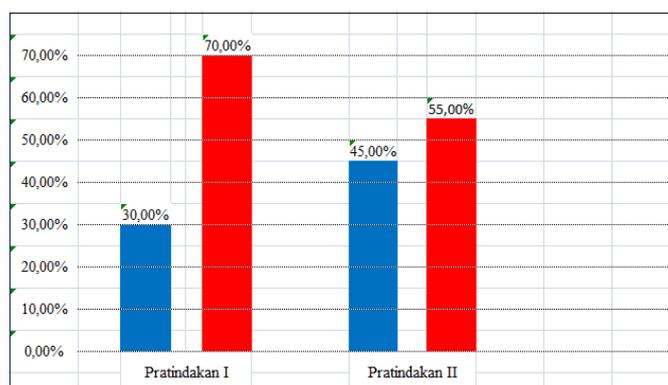
Tabel. 4.2 Hasil Tes Lari 50 meter Pratindakan II

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1	Habil	68,5	Tidak Tuntas
2	Jaim	75	Tuntas
3	Alfian	75	Tuntas
4	Indri	62,5	Tidak Tuntas
5	Alif	81,5	Tuntas
6	Rohan	62,5	Tidak Tuntas
7	Arga	75	Tuntas
8	Udin	75	Tuntas
9	Ramli	68,5	Tidak Tuntas
10	Adrian	62,5	Tidak Tuntas
11	Wahyuni	75	Tuntas
12	Rohan	75	Tuntas

13	Nurhana	68,5	Tidak Tuntas
14	Samsia	62,5	Tidak Tuntas
15	Mawar	81,5	Tuntas
16	Santi	62,5	Tidak Tuntas
17	Norma	63	Tidak Tuntas
18	Nurul	75	Tuntas
19	Indah	62,5	Tidak Tuntas
20	Samsiah	61,5	Tidak Tuntas
Jumlah Nilai		1393	
Nilai rata-Rata		69,65	
Siswa Yang Mencapai KKM		9	
Siswa Yang Belum Mencapai KKM		11	
Persentase Pencapaian KKM		45 %	
Persentase Ketidaktercapaian KKM		55 %	

Hasil tes lari 50 meter dengan beban latihan siswa SD Negeri 192 Salobongko pada kegiatan siklus I paratindakan II.

Diagram 2. Diagram batang pada hasil Siklus I Pratindakan I dan II



Keterangan



Diagram berwarna biru menunjukkan bahwa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal.



Diagram berwarna merah menunjukkan siswa belum mencapai ketuntasan maksimal.

Berdasarkan hasil tes pratindakan siklus I diperoleh nilai rata-rata 68,28. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 6 siswa (20 %) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 14 siswa (70 %). Sedangkan Hasil tes Lari 50 meter dengan beban latihan Siklus I Pratindakan II diperoleh nilai rata-rata 69,65 . Jumlah siswa mencapai KKM sebanyak 9 siswa (45 %) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (55 %).

4.1.5 Laporan Siklus II

Pertemuan Pertama

Siklus II pertemuan pertama dilaksanakan tanggal 13 Agustus 2020, materi pada siklus II adalah menjelaskan dan mempraktekkan teknik star lari jarak pendek 50 meter, menjelaskan dan mempraktekkan gerakan berlari dalam lari jarak pendek 50 meter, dan mempraktekkan konsep dasar teknik gerakan *finish*.

1. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus I, maka siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah disusun di siklus I. Adapun langkah langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

- a. Membuat rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan penerapan model pembelajaran materi lari 50 meter dengan beban latihan.
- b. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik.
- c. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran.

- d. Membuat kelompok asal yang terdiri dari 4 peserta didik secara acak, membagi peserta didik ke dalam beberapa sub materi kedalam kelompok ahli yang terdiri dari 3 sub materi yakni teknik star, gerakan lari, teknik gerakan finish.

2. Pelaksanaan Tindakan

Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus II ini peserta didik yang hadir berjumlah 20 peserta didik, adapun penerapan dari RPP tersebut adalah sebagai berikut ;

a. Kegiatan Pendahuluan

- 1) Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- 2) Pendidik mengecek kehadiran siswa, pada siklus II yang hadir 20 siswa.
- 3) Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan beban latihan pada lari 50 meter.
- 4) Pendidik menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran.

b. Kegiatan Inti

Pendidik membagi peserta didik menjadi 5 kelompok asal masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik. Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dengan kelompok lain.

- 1) Menanya

Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik dalam kelompok.

2) Mengumpulkan Informasi

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi sesuai dengan kelompok ahli dari sumber belajar, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama.

3) Mengasosiasikan

Peserta didik kembali kepada kelompok asal, dan masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan pada kelompok ahli kepada anggota kelompok asal kemudian mengerjakan materi tersebut.

4) Mengkomunikasikan

Peserta didik mempresentasikan cara melakukan lari 50 meter dengan beban latihan dengan benar.

5) Kegiatan penutup

- a) Menarik kesimpulan atas materi lari 50 meter dengan beban latihan yang telah dipelajari.
- b) Mengumpulkan kelompok terbaik.
- c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
- d) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa.

Pertemuan Kedua

Pada siklus II pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2020, materi pada siklus II, adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik star lari 50 meter dengan beban latihan, menjelaskan dan mempraktekkan gerakan berlari, dan pada gerakan finish. Tahapan yang dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

1. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus I. Maka pada:

- a. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan penerapan beban latihan pada lari 50 meter.
- b. Menyiapkan kelengkapan yang digunakan seperti ban luar motor, tali rafia dll.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan kelas Siklus II yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 90 menit) dengan materi menjelaskan teknik dasar lari 50 meter, menjelaskan teknik start, sikap berlari dan teknik finish. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus II ini peserta didik yang berjumlah 20 peserta didik, adapun penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut :

a. Kegiatan Pendahuluan

- 1) Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pelajaran dimulai.
- 2) Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus II peserta didik yang hadir 20 orang peserta didik.
- 3) Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan beban latihan pada lari 50 meter.
- 4) Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.

b. Kegiatan Inti

Pendidik membagi peserta didik menjadi 4 kelompok asal, masing-masing terdiri dari 5 peserta didik. Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dengan kelompok materi yang sama (kelompok ahli) dan membagikan sub materi sesuai dengan sub materi yang asam.

1) Mengamati

Peserta didik mengamati materi dengan kelompok materi yang sama (kelompok ahli)

2) Menanya

Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik dalam kelompok ahli.

3) Mengumpulkan Informasi.

Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi sesuai dengan kelompok ahli dari sumber belajar, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama.

4) Mengasosiasikan

Peserta didik kembali kepada kelompok asal, dan masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan pada kelompok

5) Mengkomunikasikan

Peserta didik kembali melakukan tes lari 50 meter secara bergantian.

c. Kegiatan Penutup

1) Mengumpulkan kelompok terbaik dan nilai terbaik

2) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

3) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

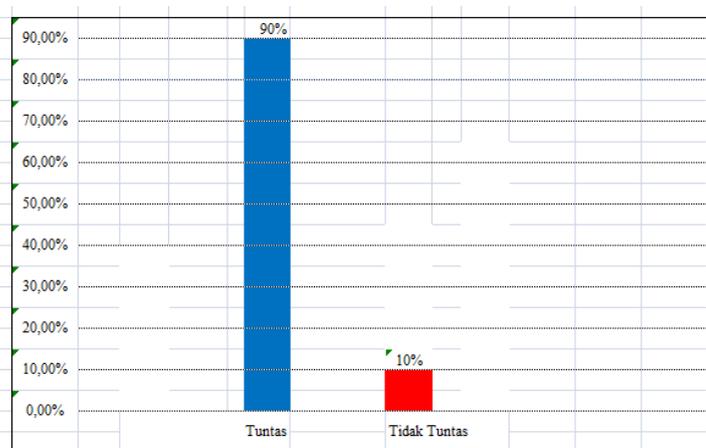
3. Pengamatan

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 74,6. Jumlah siswa yang mencapai KKM sebanyak 18 siswa (90 %) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 2 siswa (10 %). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM,

Tabel. 4.3 Hasil Tes Lari 50 meter Siklus II

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1	Habil	76	Tuntas
2	Jaim	75	Tuntas
3	Alfian	75	Tuntas
4	Indri	75	Tuntas
5	Alif	75	Tuntas
6	Rohan	75	Tuntas
7	Arga	75	Tuntas
8	Udin	75	Tuntas
9	Ramli	76	Tuntas
10	Adrian	76	Tuntas
11	Wahyuni	75	Tuntas
12	Rohan	75	Tuntas
13	Nurhana	77	Tuntas
14	Samsia	81	Tuntas
15	Mawar	81,5	Tuntas
16	Santi	75	Tuntas
17	Norma	63	Tidak Tuntas
18	Nurul	75	Tuntas
19	Indah	75	Tidak Tuntas
20	Samsiah	75	Tuntas
Jumlah Nilai		1492	
Nilai rata-Rata		74,6	
Siswa Yang Mencapai KKM		18	
Siswa Yang Belum Mencapai KKM		2	
Persentase Pencapaian KKM		90 %	
Persentase Ketidaktercapaian KKM		10 %	

Diagram 3 Pratindakan Siklus II



Keterangan



Diagram berwarna biru menunjukkan bahwa siswa telah mencapai ketuntasan maksimal.



Diagram berwarna merah menunjukkan siswa belum mencapai ketuntasan maksimal.

Pelaksanaan siklus II sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan dari penerapan beban latihan pada lari 50 meter, menunjukkan pencapaian hasil yang meningkat. Peserta didik sudah mampu mengikuti atau menyelesaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan.

Hasil pengamatan pada siklus II adalah sebagai berikut :

1. Siswa sudah bisa melakukan lari 50 meter dengan benar sesuai dengan teknik start, sikap lari dan teknik finish sehingga pelaksanaan pembelajaran berjalan dengan baik.
2. Siswa sudah berani maju kedepan mencontohkan kepada temannya.
3. Sebagian besar peserta didik sudah terlibat aktif dalam melakukan lari 50 meter dengan beban latihan.

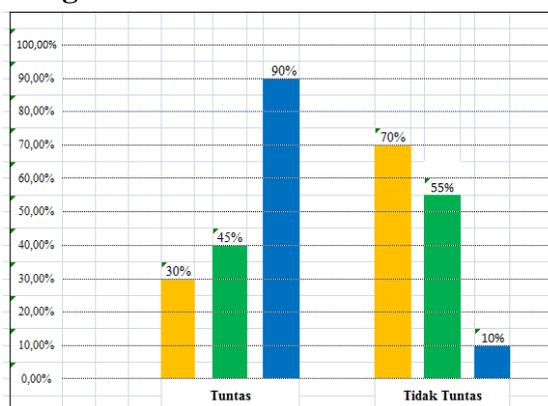
4. Refleksi

Berdasarkan data-data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus II cukup baik dari pada siklus sebelumnya. Meningkatnya hasil belajar peserta didik pada materi lari 50 meter dengan beban latihan terutama dalam pengembangan psikomotornya ditandai dengan meningkatnya hasil praktek dan kemampuan peserta didik pada saat melakukan lari 50 meter dengan baik sehingga tidak diadakannya siklus III.

Pembelajaran pada siklus II sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan positif, dimana suasana belajar terlihat kondusif. Peserta sudah dapat menyesuaikan diri terhadap metode yang di berikan dan mulai membangun kerjasama antar peserta didik.

Pada pelaksanaan siklus II, peserta didik dan pendidik sudah mulai terbiasa dengan beban latihan pada lari 50 meter. Sebagian besar peserta didik mulai menunjukkan sikap kerja samanya dalam kelompok dan aktif dalam keterlibatan proses belajar dan mengajar. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus I dan Siklus II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut :

Diagram Perolehan Nilai Peserta Didik



Keterangan

- Diagram berwarna orange menunjukkan pencapaian siswa pada siklus I pratindakan I
- Diagram berwarna hijau menunjukkan pencapaian siswa pada siklus I pratindakan II
- Diagram berwarna biru menunjukkan pencapaian siswa pada siklus II pratindakan I.

1. Pada siklus I pra tindakan I diagram berwarna orange menunjukkan siswa yang mencapai ketuntasan 6 siswa 30,00% sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan 14 siswa 70,00% dengan nilai rata-rata siklus I pra tindakan mencapai 68,28 %.
2. Pada siklus I pra tindakan 2 diagram berwarna hijau menunjukkan siswa yang mencapai ketuntasan 9 siswa 45%, sedangkan yang belum mencapai ketuntasan 11 siswa 55% dengan nilai rata-rata 69,65 %.
3. Pada siklus II pra tindakan I diagram berwarna biru menunjukkan siswa telah mencapai ketuntasan 18 siswa 90%, sedangkan yang belum mencapai ketuntasan 2 siswa 10% dengan nilai rata-rata 74,6 %.

Tabel 4.4 Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

No.	Aspek	Pratindakan	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah	1365,5	1393	1492
2.	Nilai rata-rata	68,28	69,65	74,6
3.	Persentase ketuntasan	30%.	45 %.	90 %

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan dikarenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan daripada sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lari 50 meter dengan beban latihan menggunakan ban luar ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa kegiatan pratindakan I persentase ketuntasan sebesar 30% yang tidak lulus 70%. Sedangkan Kondisi pada Pratindakan II siklus I mengalami peningkatan nilai rata-rata persentase 45% yang tidak lulus 55%. Namun peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lari 50 meter, kembali mengalami peningkatan sebesar 90 % dan siswa yang tidak lulus 2 siswa dengan persentase 10%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses Pembelajaran lari 50 meter dengan beban latihan berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan lari 50 meter dan saling berdiskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lari 50 meter meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

DAFTAR RUJUKAN

- Aip Syarifuddin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Depdikbud. (1993). *Garis-garis Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Dick dan Carey. (1990). *Strategi Pembelajaran*. Diakses dari <http://gurukreatif.wordpress.com/2008/10/17/workshop-handwriting/>. Pada tanggal 30 April 2013, jam 10.06 WIB.
- Djumidar. (2005). *Dasar-dasar Atletik*. Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herman Subarjah. (2005). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Universitas Terbuka.
- Losidi. (2011). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Bantu ban motor bekas
- Mungin-Edy W. (2008). *BNSP KTSP SD*. Jakarta:
- Depdiknas. Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.
- Rusli Lutan. (2010:17). *Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- _____ (2004). *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.