



SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK
DASAR LARI MELALUI PENDEKATAN MODIFIKASI
MENGUNAKAN METODE BERMAIN DAN MEDIA YANG
BERBEDA SISWA KELAS Va SD NEGERI 3
KOTA BENGKULU**

Oleh:

EKA YOUNDHA YOULLY ANNA

NPM: A1H010077

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS BENGKULU

2014

PERNYATAAN

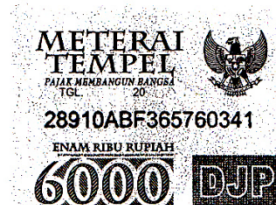
Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : EKA YOUNDHA YOULLY ANNA
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010077
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar
Lari Melalui Pendekatan Modifikasi Menggunakan
Metode Bermain Dan Media Yang Berbeda Siswa
Kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa penelitian ini pada adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima serbagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam skripsi ini.

Bengkulu, April 2014

Yang menyatakan



Eka Youndha Yoully Anna
NPM. A1H010077

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Setiap hari rasa percaya diriku terus meningkat seiring meningkatnya kemampuanku. Setiap aku mengAction-kan sesuatu, itu menambah rasa percaya diriku berlipat-lipat. Rasa percaya diri ini terus bertambah tak terbendung sampai memenuhi seluruh tubuhku dan memancarkan suatu cahaya percaya diri yang membuat orang-orang melihat aku sebagai orang yang memiliki karisma, berkarakter, dan kepercayaan diri yang kuat.
- ❖ Aku tidak akan cuma akan belajar dari kesalahan yang telah aku lakukan, tetapi aku juga akan belajar dari kesalahan orang lain. Karena aku tidak punya cukup waktu untuk melakukan semua kesalahan di dunia ini kemudian mempelajarinya.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan izin Allah SWT, dengan rasa syukur yang tak terkira dengan segala kerendahan hati, ku persembahkan karya ini sebagai ucapan terima kasih untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang luar biasa, Bapak Nyoto dan Ibu Astuti yang telah memberikan segalanya untuk perjuanganku. Setiap tetes keringat dan air mata yang tak ternilai harganya.
- ❖ Bapak Ismail dan Ibu Baiti Makmur. Terima kasih untuk doa, dukungan, dan kepercayaanya.
- ❖ Kedua dosen pembimbing, Drs. Arwin, M.Pd dan Drs. Beswaldi, yang dengan sabar dan keikhlasan mendengarkan setiap keluh kesah dengan solusi yang luar biasa.
- ❖ Seluruh dosen PENJASKES FKIP Universitas Bengkulu, yang telah mengajarkan akan arti sebuah perjuangan.
- ❖ Sang Juaraku, Benny Ismayanto Ismail, yang telah setia beriringan bersama menyelesaikan studi sampai titik terakhir. Terima kasih untuk doa dan dukungannya yang tak pernah surut.
- ❖ Rekan seperjuangan, terkhusus sahabat biruku Ayu Patrianti, Try Beva H, Ade Wahyu Asririya Nengsih, S.Pd.
- ❖ Alamater tercinta dan jaket biruku yang luar biasa

ABSTRAK

EKA YOUNDHA YOULLY ANNA : Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Modifikasi Menggunakan Metode Bermain Dan Media Yang Berbeda Siswa Kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda dapat meningkatkan tingkat penguasaan belajar gerak dasar lari sprint dalam pembelajaran penjaskes. Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab tujuan penelitian tersebut digunakan metode *class-room Action Research* atau penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu yang berjumlah 33 orang. Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil tingkat penguasaan sebagai berikut: hasil nilai persentase guru yang didapat pada pra siklus sebesar 33,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 26,66%. Pada siklus 1 nilai persentase guru yang didapat sebesar 46,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 33,33%. Pada siklus 2 nilai persentase guru yang didapat sebesar 53,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 40,00%. Pada siklus 3 nilai persentase guru yang didapat sebesar 60,00%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 46,66%. Pada siklus 4 nilai persentase guru yang didapat sebesar 73,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 60,00%. Pada siklus 5 nilai persentase guru yang didapat sebesar 86,66%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 73,33%. Pada siklus 6 nilai persentase guru yang didapat sebesar 93,33%, sedangkan nilai persentase siswa sebesar 86,66%. Meningkatnya tingkat penguasaan siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari sebagai pengaruh dari penerapan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda. Berdasarkan hasil di atas maka disimpulkan bahwa penerapan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu.

Kata kunci: Modifikasi, Pembelajaran, Gerak Dasar Lari

ABSTRACT

EKA YOUNDHA YOULLY ANNA: Efforts to Improve Learning Basic Motion Running Through Modification Approach Method Using Different Media Play and Va Elementary School Students Grades 3 Bengkulu city. **Thesis. Bengkulu: Graduate Program, University of Bengkulu, 2014.**

This study aimed to determine whether modification approach using different media play and can increase the level of mastery learning basic motion sprint in PE lessons. The method used to answer the purpose of the research methods used class-room Action Research or action research. The subjects were students of class Va Elementary School 3 Bengkulu city, amounting to 33 people. After a study found the level of mastery of the following results: the percentage of teachers who value the results obtained in the pre-cycle was 33.33%, while the percentage of students amounted to 26.66%. In cycle 1 values obtained for the percentage of teachers 46.66%, while the percentage of students at 33.33%. In cycle 2 values obtained for the percentage of teachers 53.33%, while the percentage of students at 40.00%. In cycle 3 values obtained for the percentage of teachers 60.00%, while the percentage of students at 46.66%. In cycle 4 the percentage of teachers who obtained values of 73.33%, while the percentage of students amounted to 60.00%. In cycle 5 the percentage of teachers who obtained values of 86.66%, while the percentage of students amounted to 73.33%. In cycle 6 the percentage of teachers who obtained values of 93.33%, while the percentage of students amounted to 86.66%. Increased level of mastery students in learning basic motion run as the influence of the application of this approach using a modification of the method of play and different media. Based on the above results, we conclude that the application of this approach using a modification of the method of play and different media can enhance learning basic motion Va. graders ran 3 Bengkulu City Elementary School.

Keywords: Modification, Learning, Motion Basic Run

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Modifikasi Menggunakan Metode Bermain Dan Media Yang Berbeda Siswa Kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu” dapat terselesaikan dengan baik. Sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Ridwan Nurazi, S.E, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Bapak Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Drs. Tono Sugihartono, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan pelajaran dan bimbingan yang luar biasa.
4. Bapak Drs. Arwin, M.Pd selaku Pembimbing I.
5. Bapak Drs. Beswaldi selaku Pembimbing II.
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan .
7. Kepala sekolah SD Negeri 3 Kota Bengkulu.

8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan moral dan materil serta doa yang tulus dan ikhlas sampai akhir perjuangan menyelesaikan studi.

9. Teman-teman mahasiswa Penjaskes FKIP UNIB

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan kebaikan yang berlipat. Akhir kata semoga Allah SWT mengiringi dan melindungi setiap langkah kita menuju kesuksesan. Amin

Bengkulu, April 2014

Eka Youndha Yoully Anna

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	-
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
B. Kajian Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Subjek Penelitian.....	25
D. Jenis Tindakan.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	28

F. Instrumen	28
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Prosedur dan Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan	76
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	81
B. Implikasi	82
C. Keterbatasan Penelitian	82
D. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	
Lembar Observasi Aktivitas Guru Penjaskes	29
Tabel 2.	
Lembar Observasi Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Penjaskes	30
Tabel 3.	
Persentase Hasil Observasi Guru dan Siswa	80

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Observasi Aktifitas Guru Pra Siklus	86
2. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Pra Siklus	87
3. Lembar Observasi Aktifitas Guru Siklus 1	88
4. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Siklus 1	89
5. Lembar Observasi Aktifitas Guru Siklus 2	90
6. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Siklus 2	91
7. Lembar Observasi Aktifitas Guru Siklus 3	92
8. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Siklus 3	93
9. Lembar Observasi Aktifitas Guru Siklus 4	94
10. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Siklus 4	95
11. Lembar Observasi Aktifitas Guru Siklus 5	96
12. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Siklus 5	97
13. Lembar Observasi Aktifitas Guru Siklus 6	98
14. Lembar Observasi Aktifitas Siswa Siklus 6	99
15. Kurikulum Penjaskes Kelas V	100
16. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1	102
17. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 2	108
18. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 3	114
19. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 4	121
20. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 5	128
21. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 6	134
22. Surat Pernyataan Teman Sejawat	140
23. Foto Media dan Proses Pembelajaran	142
24. Surat Izin Penelitian	153
25. Surat Keterangan Selesai Penelitian	156

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan nasional mencakup semua aspek kehidupan yang di dalamnya mengandung makna dan tujuan untuk menciptakan masyarakat yang cerdas dan sejahtera. Salah satu aspek kehidupan yang menjadi program pembangunan Indonesia saat ini adalah Pendidikan. Tujuan pendidikan sebagaimana dijelaskan dalam, Hasbullah (1996:125) berfungsi memberikan arah pada semua kegiatan pendidikan dalam satuan-satuan pendidikan yang ada.

Dalam sistem pendidikan nasional, peserta didiknya adalah semua warga Negara. Artinya, semua satuan pendidikan yang ada harus memberikan kesempatan menjadi peserta didiknya kepada semua warga negara yang memenuhi persyaratan tertentu sesuai dengan kekhususannya, tanpa membedakan status sosial, ekonomi, gama, suku bangsa, dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan UUD 1945 Pasal 31 ayat (1) berbunyi: “Tiap-tiap warga negara berhak mendapat pengajaran”.

Dari penjelasan di atas, artinya setiap warga negara tanpa memandang status sosial dan ekonomi berhak sepenuhnya memperoleh pendidikan yang terbaik sebagaimana tercantum dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 48 Tahun 2008 tentang Pendanaan Pendidikan Pasal 2 Ayat (1) yang berbunyi: “Pendanaan pendidikan menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat”.

Sehingga tidak ada alasan bagi setiap warga negara untuk tidak menempuh wajib belajar yang merupakan program pendidikan minimal yang harus diikuti oleh warga negara Indonesia atas tanggung jawab pemerintah dan pemerintah daerah.

Wajib belajar memegang peranan penting dalam mengikat setiap warga negara untuk terus aktif berperan dalam pembangunan bidang pendidikan yang berkualitas. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2008 tentang Wajib Belajar Pasal 2 Ayat (2) adalah sebagai berikut: wajib belajar bertujuan memberikan pendidikan minimal bagi warga negara Indonesia untuk dapat mengembangkan potensi dirinya agar dapat hidup mandiri di dalam masyarakat atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi..

Sebagaimana dijelaskan dalam **UU No. 20 Tahun 2003** tentang sisdiknas, yakni:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Di dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sisdiknas Pasal 5 disebutkan ayat (1) setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu; dan ayat (5) setiap warga negara berhak mendapatkan kesempatan meningkatkan pendidikan sepanjang hayat.

Dalam dunia pendidikan berbagai macam ilmu diajarkan, baik pendidikan formal maupun pendidikan nonformal. Pendidikan formal di sekolah dijalankan secara terpadu dengan kurikulum dan dikembangkan dalam rencana pembelajaran

di sekolah secara terencana oleh guru mata pelajaran masing-masing. Dalam pendidikan formal, proses interaksi yang baik antara guru dan siswa merupakan bentuk keterikatan dalam proses belajar mengajar.

Dalam proses pendidikan formal di sekolah masing-masing mata pelajaran diberikan oleh guru yang berkompeten dengan menggunakan rencana pembelajaran yang benar, diterapkan secara berkesinambungan akan memberikan pencapaian hasil yang maksimal pula. Guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam proses belajar mengajar di sekolah agar siswa mampu berpikir kritis untuk membuka wawasan dengan menggali lebih dalam lagi apa yang diberikan oleh guru di sekolah. Selain itu, proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif oleh guru memberikan rasa nyaman dan senang sehingga anak mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan senang hati.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijelaskan dalam, Sukintaka (2004:17) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan termasuk di dalamnya pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Munasifah (2008:1). Pembelajaran Penjaskes di sekolah diintegrasikan untuk membuat anak senang bergerak dan bermain. Karena

itu proses pembelajaran Penjaskes di sekolah harus menggunakan model-model pembelajaran yang mampu merangsang semangat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Anak pada setingkat Sekolah Dasar yang masih senang dengan kegiatan bermain, baik dengan teman sebaya mereka atau dengan benda-benda yang mereka sukai. Di SD Negeri 3 Kota Bengkulu, khususnya kelas Va dalam pembelajaran Penjaskes sudah menggunakan model-model pembelajaran yang cukup baik, misalnya dengan menggunakan metode pendekatan bermain dalam proses pembelajaran di sekolah. Termasuk di dalamnya proses pembelajaran Gerak Dasar Lari yang diberikan dengan metode pendekatan bermain menggunakan metode atau pun benda-benda yang tidak berbahaya bagi siswa setingkat Sekolah Dasar.

Namun terkadang siswa tetap saja merasa bosan dengan aktifitas yang dilakukan karena alat yang digunakan dalam pembelajaran tersebut adalah alat yang sama yang digunakan pada pertemuan-pertemuan sebelumnya meskipun menggunakan bentuk permainan yang berbeda. Sehingga proses pembelajaran tersebut terkesan monoton dan akhirnya proses belajar mengajar kurang maksimal karena siswa merasa enggan dan bosan terhadap pembelajaran yang sama.

Pembelajaran yang menarik akan meningkatkan motivasi anak untuk terus aktif melakukan aktifitas gerak dan semangat mengikuti proses belajar mengajar. Untuk itu peneliti berusaha memberikan inovasi baru untuk meningkatkan pembelajaran yang maksimal dalam pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu. Dalam upaya menarik siswa, maka usaha

yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda pada setiap proses pembelajaran dengan bentuk dan warna yang menarik dalam mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar lari, khususnya gerak dasar lari sprint siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Proses belajar mengajar belum maksimal, khususnya pembelajaran gerak dasar lari karena siswa merasa bosan dengan pembelajaran yang diberikan menggunakan media yang sudah dikenal.
- 2) Motivasi siswa rendah untuk mengikuti proses belajar mengajar karena penggunaan media yang sama untuk setiap pertemuan proses belajar mengajar membuat siswa tidak memiliki rasa penasaran lagi.
- 3) Modifikasi dalam bentuk permainan yang digunakan kurang cukup menarik siswa untuk terus berinteraksi dengan semangat yang tinggi dalam proses pembelajaran di sekolah
- 4) Guru kurang kreatif dalam memodifikasi media yang digunakan untuk lebih menarik siswa untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar lari.
- 5) Rendahnya kemampuan penguasaan gerak dasar lari sprint siswa.

- 6) Ketersediaan media pembelajaran di sekolah yang masih minim, sehingga guru merasa kesulitan dalam mengembangkan model pembelajaran di sekolah.
- 7) Modifikasi yang dilakukan hanya sebatas permainan dan alat-alat yang sederhana, sehingga perlu ditambahkan lagi alat-alat pembelajaran yang baru dan belum pernah digunakan sehingga siswa merasa penasaran dan lebih bersemangat untuk mengikuti proses pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan pengetahuan, waktu dan kemampuan peneliti dan banyaknya aspek lain yang mendukung dalam keberhasilan pencapaian peningkatan pembelajaran gerak dasar lari, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini hanya pada upaya meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah melalui pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari, siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul dan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut : Untuk mendapatkan gambaran tentang pembelajaran gerak dasar lari, siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu dengan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan di atas, manfaat penelitian ini adalah :

- 1) Bagi guru Penjaskes penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar lari.
- 2) Bagi siswa diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat lebih memacu motivasi untuk lebih bersemangat mengikuti proses pembelajaran di sekolah.
- 3) Bagi sekolah dapat berguna sebagai masukan untuk lebih meningkatkan pelaksanaan pembelajaran khususnya gerak dasar lari.
- 4) Bagi peneliti sebagai masukan pengetahuan dan menambah wawasan khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari di sekolah.
- 5) Sebagai acuan penelitian yang akan datang yang berkaitan dengan permasalahan pembelajaran gerak dasar lari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Atletik

Olahraga merupakan berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang. Lebih luas lagi olahraga dianggap sebagai salah satu alat dalam usaha meningkatkan kesanggupan bangsa guna menanggulangi kewajibannya yang semakin lama semakin meningkat sesuai dengan perkembangan jaman.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti kontes, Munasifah (2008 : 9). Nomor olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi.

Atletik memegang peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya.

Sesuai dengan penjelasan dan tujuan dalam melakukan olahraga tersebut di atas, maka di sekolah mempunyai seperangkat kurikulum yang menjabarkan kegiatan olahraga pendidikan jasmani. Di dalam Kurikulum SD pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan yang proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi seimbang. Salah satu cabang olahraga nomor atletik yang juga menjadi muatan materi pendidikan di sekolah adalah nomor lari, terutama dalam materi pembelajaran Penjas di sekolah dasar.

Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan untuk SD meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri atas atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan. Sedang kegiatan pilihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat, seperti renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja dan sepak bola. Kegiatan dalam atletik yang termasuk dalam materi kurikulum adalah nomor lari, dimana di dalamnya terdapat materi tentang gerak dasar lari itu sendiri.

2. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran sebagaimana dijelaskan dalam Sukintaka (2004 : 55) mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi di samping itu juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya.

Jadi di dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersamaan, yaitu sebagai berikut: *pertama*, ada satu pihak yang memberi dan *kedua*, pihak lain yang menerima. Oleh sebab itu peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif. Kalau pembelajaran direncanakan dengan cermat dan dilaksanakan dengan baik, maka dapat diharapkan bahwa pembelajaran sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan jasmani akan berhasil dengan baik juga.

Winarno Surachmad (1980) dalam Sukintaka (2004 : 57), mengutarakan “bahwa mengajar merupakan peristiwa yang terikat oleh tujuan, terarah oleh tujuan, dan dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan”.

Menurut Winarno Surachmad (1980) dalam Sukintaka (2004 : 38) Untuk pencapaian tujuan pembelajaran dengan baik dan lancar, maka guru pendidikan jasmani harus betul-betul mengetahui interaksi edukatif berikut ini :

- a. Keadaan anak (jenis kelamin, atau kemampuan anak, karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak)
- b. Penentuan bahan pelajaran yang tepat
- c. Tempat pelaksanaan (kolam renang, bangsal senam, atau lapangan terbuka)
- d. Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran rasa sosial, kemampuan motorik)
- e. Keterampilan motorik, afektif, atau kognitif
- f. Tersedianya alat pembelajaran

g. Penentu pembelajaran dan metode penyampaian (bentuk metode penyampaian : bermain, ceritera, gerka dan lagu, meniru, lomba, tugas, komando, latihan, dan modifikasi)

h. Ada penilaian interaksi

Tujuan pembelajaran dijelaskan dalam Sukintaka (2004 : 60-61), yaitu:

a. Tujuan pembelajaran umum.

Perumusannya masih sangat umum, karena belum operasional. Artinya belum spesifik, karena masih meliputi ruang lingkup yang cukup luas. Kata kerja yang digunakan dalam tujuan pengajaran umum ialah kata kerja yang tidak atau belum operasional, jadi masih menimbulkan berbagai tafsiran. Adapun kata kerja itu antara lain: memahami, menguasai, mengetahui, mengerti, mengenal, atau kata-kata lain yang sejenis.

b. Tujuan pembelajaran khusus

Perumusan pada tujuan pembelajaran khusus sudah lebih operasional daripada perumusan tujuan pembelajaran umum. Komponen pokok dalam perumusan tujuan pengajaran ialah keadaan anak didik yang berkaitan dengan tingkah laku, kondisi tertentu, dan derajat kemampuan. Dalam perumusan tujuan pembelajaran khusus yang akan ditentukan oleh para guru sendiri ialah kata kerja yang dipilih harus bermakna operasional, seperti: dapat atau mampu.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi edukatif antara guru dan siswa yang mempunyai tujuan dalam menyalurkan ilmu dari guru ke siswa menuju proses kematangan dalam diri siswa.

3. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani dan kesehatan seperti dikemukakan oleh Rijsdorp (1971) dalam Sukintaka (2004 : 31-32) sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari Gymnologie, yakni pengetahuan (wetenschap) tentang berlatih, dilatih, atau melatih; yang terdiri dari tiga bagian besar: (1) Pendidikan Jasmani, (2) Olahraga (Sport), (3) Rekreasi.
- b. Pendidikan jasmani merupakan pergaulan pedagogi dalam bidang gerak dan pengetahuan tubuh. Selanjutnya Rijsdorp juga menerangkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan. Dan pendidikan itu menolong anak-anak atau anak muda mencapai kedewasaan.

Pendapat tersebut diperkuat dengan salah satu pendapat pendidikan jasmani yang dikemukakan Wuest dan Bucher (1995) dalam Sukintaka (2004 : 34) sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pengembangan manusia melalui aktivitas jasmani”.

Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan atau bukan merupakan pendidikan tentang problem tubuh, akan tetapi merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan. Tujuan pendidikan jasmani berbeda dengan tujuan pembinaan olahraga prestasi, tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membuat anak senang bermain dan bergerak dalam proses pembelajaran sehingga anak melakukan aktivitas gerak yang cukup, sedangkan tujuan pembinaan olahraga prestasi adalah mendapatkan pencapaian hasil prestasi yang

maksimal. Dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk memiliki kemampuan persuasif yang baik untuk mengajak siswa mengikuti proses pembelajaran dengan semua aktivitas gerak di dalamnya dengan perasaan senang, nyaman, dan tenang.

Seorang guru harus kreatif dan mampu berinovasi dalam proses pembelajaran di sekolah agar tercapai tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani itu pendidikan melalui gerak manusia. Akibat dari hal tersebut, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan harus berpegang teguh kepada norma-norma pendidikan. Dengan demikian dalam pembelajaran dapat dilaksanakan modifikasi baik alat, peraturan, dan lain sebagainya untuk membuat proses pembelajaran lebih menarik dan membuat anak senang mengikuti pembelajaran.

4. Gerak Dasar Lari

Gerak dasar manusia sebagaimana dijelaskan dalam (kickriza.wordpress.com) adalah: bahwa pada umumnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Keterampilan gerak dasar di sekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori.

Pembagian kategori ini meliputi 3 macam, yaitu :

a. Lokomotor

Gerak dasar lokomotor merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti jalan, lari, lompat dan sebagainya.

b. Non Lokomotor

Sedangkan gerak dasar non lokomotor merupakan gerak yang dilakukan di tempat, seperti membungkuk, membalik, meliuk, dan sebagainya.

c. Manipulasi

Gerak dasar manipulasi merupakan gerak untuk bertindak melakukan dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti menendang, melempar, menangkap dan sebagainya.

Sedangkan gerak dasar lari sebagaimana dijelaskan dalam, Djumidar (2004 : 5.18) adalah: merupakan penggalan-penggalan dari suatu rangkaian gerak lari yang dilakukan terputus-putus. Gerakan-gerakan dasar lari sprint memberikan kontribusi kepada pembentukan otot-otot kaki, tangan, otot punggung dan perut, untuk mencapai gerakan yang sempurna. Gerakan-gerakan dasar lari merangsang dan memperhalus gerak pada persendian.

Gerakan-gerakan lari juga memberikan pembinaan mental secara tidak langsung seperti memupuk rasa senang berolahraga, meningkatkan disiplin, meningkatkan percaya diri, meningkatkan rasa kebersamaan juga membina rasa keberanian dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini gerakan dasar lari yang diberikan adalah gerakan dasar lari yang lebih spesifikasi pada gerak dasar lari sprint.

Dalam lari sprint terdapat beberapa gerakan dasar, berikut adalah gerakan dasar lari sprint sebagaimana dijelaskan dalam, Djumidar (2004 : 5.2) :

- 1) Gerakan menginjak-injak tanah, gerakan dari pergelangan kaki pinggul tidak bergerak.
- 2) Gerakan mengangkat ujung kaki satu persatu ke depan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit.
- 3) Gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan bergantian dengan frekuensi yang cepat.
- 4) Gerakan menekuk lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi yang cepat. Gerakan tersebut dilakukan tidak boleh kaku dan harus rileks.
- 5) Hopping, artinya gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan.
- 6) Hopjump atau melompat kijang, yaitu langkah yang lebar disertai gerak lompatan ke depan kedua kaki saling bergantian menumpu untuk mengangkat berat badan, kedua tangan mengayun menjaga keseimbangan.

5. Pendekatan Modifikasi dalam Pembelajaran

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik (sumbarahambali.blogspot.com). Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar-mengajar

pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan.

Pendekatan modifikasi erat kaitannya dengan kreatifitas seorang guru dalam mengembangkan tugas ajar, bukan saja ditinjau dari kesesuaiannya dengan model alat, aturan, keadaan lingkungan dan sebagainya. Modifikasi bukan merupakan model pembelajaran tapi suatu pendekatan. Modifikasi merupakan keterampilan mengajar yang diadaptasi secara tepat selama proses pembelajaran berlangsung, Soepartono dalam Darmin (2003 : 23) dikutip dari Oki Prayogi (2013 : 14).

Seperti dikemukakan dalam Djumidar (2004: 11.24) menjelaskan bahwa dalam upaya menarik siswa, maka usaha dalam suatu pembelajaran perlu diadakan modifikasi dalam bentuk alat-alat berwarna agar siswa lebih aktif mengikuti proses pembelajaran, terutama untuk anak sekolah dasar. Hal ini dikarenakan anak-anak pada usia sekolah dasar masih senang bermain dengan benda-benda yang dianggap menarik bagi mereka, sehingga dengan melihat alat-alat modifikasi yang berbeda siswa lebih semangat dalam proses pembelajaran.

Pendekatan modifikasi merupakan aspek penting dalam pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Dalam pembelajaran yang dilakukan sehari-hari agar lebih menarik untuk diikuti oleh siswa, terutama anak setingkat Sekolah Dasar sehingga anak merasa berada di dunia mereka, yaitu dunia bermain. Modifikasi merupakan bentuk perubahan dari bentuk asli ke dalam bentuk yang menyerupai namun tetap tidak menghilangkan tujuan aktivitas maupun tugasnya.

Sesuai dengan kurikulum yang ada, peneliti memberikan modifikasi terhadap materi dalam proses pembelajaran agar lebih menarik bagi siswa. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kelas V Semester Genap. (Data Terlampir: lampiran 15)

Bentuk modifikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung kepada kebutuhan pada saat pembelajaran. Bentuk modifikasi yang tepat tentu akan memberikan kontribusi yang baik terhadap hasil yang diharapkan. Metode bermain adalah bentuk modifikasi yang sering dilakukan, terutama untuk anak di tingkat Sekolah Dasar karena anak seusia tersebut senang sekali bermain. Bermain adalah salah satu kebutuhan anak untuk dapat menggali potensi dalam dirinya. Metode bermain dapat menggunakan bentuk-bentuk permainan tradisional maupun modern, bagi anak-anak metode tersebut tetap menyenangkan.

Selain modifikasi metode bermain, dalam pembelajaran modifikasi dilakukan pada media yang digunakan. Media yang tepat dan mendukung sangat baik untuk proses pembelajaran. Media yang disukai dan tidak berbahaya sangat tepat digunakan dalam proses pembelajaran di sekolah. Pendekatan modifikasi yang akan dilakukan dalam penelitian adalah menggunakan metode permainan dan penggunaan media yang berbeda dalam setiap pertemuan pembelajaran.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan modifikasi dilakukan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar. Selain itu agar materi yang ada di kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai

dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat dilakukan secara intensif.

6. Pengertian Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “Perantara” atau “Pengantar” yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. National Education Assosiaton (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Jadi disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.

Proses pembelajaran pada hakekatnya adalah proses komunikasi. Pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan-penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara lain adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidak siapan siswa, kurangnya minat, kegairahan siswa dan lain-lain.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal-hal tersebut di atas ialah penggunaan media dalam proses pembelajaran. Ini disebabkan karena fungsi media dalam proses pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi, dan lain-lain)

dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi. Juga dalam hal-hal tertentu media mempunyai nilai-nilai praktis yang sangat bermanfaat baik bagi siswa maupun guru.

Bagi siswa media yang dipersiapkan dengan baik, didesain dan digambarkan dengan warna-warni yang serasi dapat menarik perhatian untuk berkonsentrasi pada materi yang sedang disajikan sehingga membangkitkan keinginan dan minat baru untuk belajar. Dengan media guru juga dapat mengatur kelas sehingga waktu belajar dapat dimanfaatkan dengan efisien.

Manfaat media dalam proses pembelajaran secara umum adalah memperlancar proses interaksi antara guru dan siswa untuk membantu siswa belajar secara optimal. Lebih khusus manfaat media diidentifikasi oleh Kemp dan Dayton (1985) dalam <http://pojokpenjas.blogspot.com> sebagai berikut :

- 1) Penyampaian materi dapat diseragamkan
- 2) Proses instruksional menjadi lebih menarik
- 3) Proses belajar siswa menjadi lebih interaktif
- 4) Jumlah waktu belajar-mengajar dapat dikurangi
- 5) Kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan
- 6) Proses belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja
- 7) Sikap positif siswa terhadap materi belajar maupun terhadap proses belajar itu sendiri dapat ditingkatkan
- 8) Peran guru dapat berubah ke arah yang lebih positif dan produktif.

Berkaitan dengan penyeragaman materi, guru mungkin mempunyai penafsiran yang beranekaragam tentang sesuatu hal. Melalui media, penafsiran yang beragam ini dapat direduksi dan disampaikan kepada siswa secara seragam. Setiap siswa yang melihat atau mendengar uraian melalui media yang sama akan menerima informasi persis sama dengan yang diterima oleh teman-temannya.

Proses pembelajaran menjadi lebih menarik karena media dapat menyampaikan informasi yang dapat didengar (audio) dan dapat dilihat (visual) sehingga dapat mendeskripsikan suatu masalah, suatu konsep, suatu proses atau suatu prosedur yang bersifat abstrak dan tidak lengkap menjadi lengkap dan jelas. Keingintahuan dapat bangkit melalui media. Untuk menghidupkan suasana kelas, media merangsang siswa bereaksi terhadap penjelasan guru, membuat siswa ikut tertawa atau ikut sedih. Media memungkinkan siswa menyentuh objek kajian pelajaran, membantu siswa mengkonkritkan sesuatu yang abstrak dan membantu guru menghindarkan suasana monoton.

Media memungkinkan proses pembelajaran lebih interaktif karena adanya interaksi langsung antara siswa dengan lingkungan. Tanpa media guru akan cenderung berbicara satu arah, namun dengan media guru dapat mengatur kelas sehingga siswa ikut pula menjadi aktif. Dengan menggunakan media, waktu lebih efisien. Seringkali seorang guru terpaksa menghabiskan waktu yang cukup panjang untuk menjelaskan suatu konsep atau teori baru karena tidak menggunakan media, misalnya menerangkan teknik tangan renang gaya bebas pasti memerlukan banyak waktu jika guru hanya menggunakan metode ceramah

tanpa alat bantu lain. Pada hal jika memanfaatkan media dengan baik, waktu yang dihabiskan pasti tidak sebanyak itu.

Penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi materi pelajaran dapat diserap lebih mendalam. Siswa mungkin sudah memahami permasalahan melalui penjelasan guru. Pemahaman itu akan lebih baik lagi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan atau mengalami melalui media. Di samping itu, media dapat memperkuat kecintaan dan apresiasi siswa terhadap ilmu pengetahuan dan proses mencari ilmu itu sendiri. Dengan penggunaan media dalam proses pembelajaran peranan guru lebih positif karena: 1) guru tidak banyak mengulang-ulang penjelasannya, 2) dengan mengurangi waktu untuk menjelaskan maka guru dapat memberikan perhatiannya kepada aspek-aspek pembelajaran yang lain, dan 3) peran guru meningkat bukan hanya sebagai pengajar, tetapi berperan juga sebagai penasehat, konsultan dan manager.

Dr. Soepartono dalam bukunya, “Media Pembelajaran” (2000 : 3) dalam menyatakan bahwa media adalah: kata jamak dari medium, berasal dari bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya. Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke

penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah media yang berbeda, artinya media yang digunakan pada tiap siklus tidak sama. Hal ini dimaksudkan agar siswa lebih antusias lagi menggunakan media yang digunakan dalam setiap aktivitas gerak selama proses pembelajaran berlangsung.

7. Kajian Penelitian yang Relevan

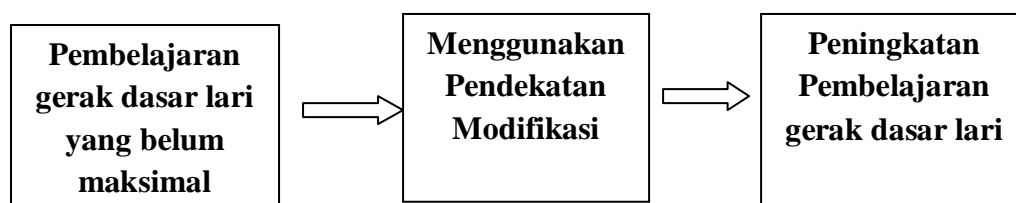
Penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dedi Irawan (2013) yang berjudul: Peningkatan Pembelajaran Pendidikan jasmani Materi Bola Voli dengan pendekatan Modifikasi di Kelas VIII D SMP Negeri 17 Kota Bengkulu”.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat salah satu kesimpulan disebutkan bahwa proses pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan rincian nilai rata-rata kelas pra siklus sebesar 53,00, kemudian pada siklus I dalam pembelajaran yang menerapkan prinsip-prinsip metode pembelajaran modifikasi terjadi peningkatan nilai rata-rata kelas dengan nilai 63,79, kemudian pada tahap siklus II dalam pembelajaran yang menerapkan prinsip-prinsip metode pembelajaran modifikasi diperoleh nilai rata-rata kelas 72,21.

8. Kerangka Berpikir

Gambar 1.

Kerangka Berpikir



Dari gambar di atas siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu, pembelajaran gerak dasar lari belum maksimal, setelah diadakan metode modifikasi baik dengan menggunakan metode permainan dan media yang berbeda dalam pembelajaran terhadap siswa diharapkan adanya peningkatan dalam pembelajaran gerak dasar lari siswa. Karena pendekatan modifikasi dinilai tepat dan dapat meningkatkan antusias siswa terhadap pembelajaran di sekolah, sehingga dengan antusias yang tinggi pembelajaran akan lebih maksimal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Class-room Action Research). Penelitian tindakan kelas dijelaskan dalam, Suharsimi Arikunto (2010 : 3) adalah: merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan.

Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media benda yang berbeda, dan variabel terikatnya adalah gerak dasar lari.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Kota Bengkulu, karena SD Negeri 3 Kota Bengkulu dapat diajak bekerjasama.

2. Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini waktu yang digunakan adalah pada Semester Genap Tahun Ajaran 2013/2014, yaitu pada tanggal 12 Februari - 26 Maret 2014.

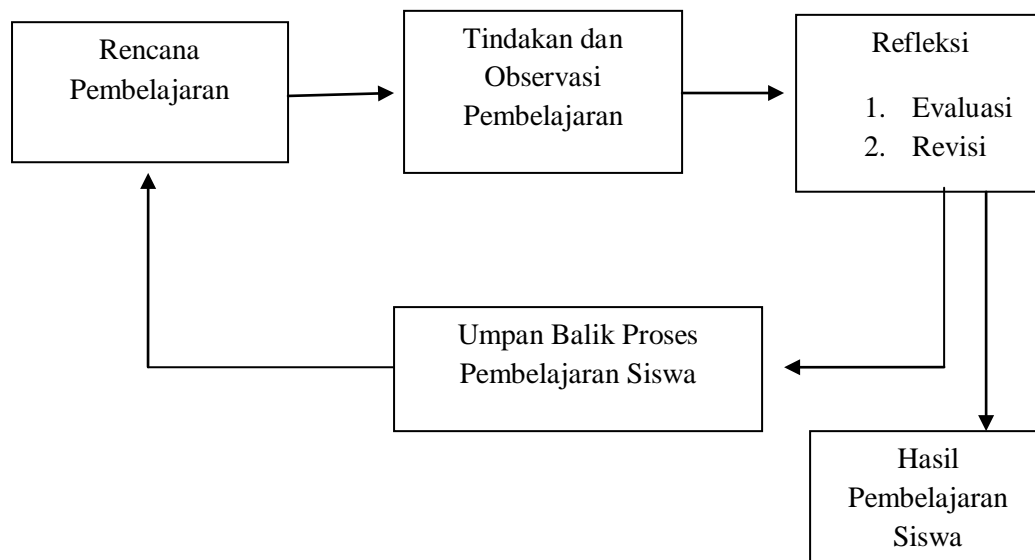
C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek penelitian yaitu siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu.

D. Jenis Tindakan

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tindakan yang di dalamnya terdapat beberapa tahap kegiatan yaitu : perencanaan, melaksanakan tindakan, observasi, melaksanakan refleksi, dan revisi pembelajaran melalui diskusi kelompok bersama-sama dengan praktisi di lapangan, untuk mengembangkan rencana tindakan sebagai umpan balik rencana pembelajaran berikutnya. Hubungan tersebut di atas digambarkan dalam daur PTK yang berkelanjutan, Arwin (2000 : 32), sesuai dengan bagan di bawah ini :

Gambar 2
Daur Penelitian Tindakan yang Berkelanjutan



1. Tahap Perencanaan Tindakan

Tahap perencanaan tindakan adalah menyusun rencana tindakan atau penelitian (termasuk di dalamnya revisi dan perubahan rencana penelitian). Bentuk perencanaan yang akan dilaksanakan adalah menyusun jadwal pembelajaran, rencana proses pembelajaran, menyiapkan alat dan perlengkapan

yang berkaitan dengan pendekatan modifikasi yang akan peneliti terapkan, menyiapkan instrumen pengamatan, dan praktek.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan adalah proses penerapan perencanaan dari apa yang telah direncanakan pada awal penelitian, termasuk di dalamnya praktek penerapan praktek pembelajaran menggunakan RPP yang telah disusun pada perencanaan. Pelaksanaan tindakan dilakukan untuk memperbaiki proses pembelajaran gerak dasar lari dengan pendekatan modifikasi menggunakan metode bermain dan media yang berbeda. Selama proses tindakan nantinya proses pembelajaran dengan menerapkan RPP yang telah disiapkan pada tahap perencanaan akan diamati oleh observer (teman sejawat) menggunakan instrumen pengamatan, berupa lembar observasi yang telah disiapkan.

3. Tahap Observasi

Pada tahap observasi dapat dilakukan oleh orang lain (bukan peneliti) misalnya teman, pengamat melakukan pengamatan terhadap proses atau hasil pembelajaran gerak dasar lari pada kelas atau siswa yang menjadi objek penelitian. Langkah ini diambil untuk mendapatkan data penelitian yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

4. Tahap Refleksi

Pada tahap refleksi peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan dengan menggunakan berbagai kriteria. Berdasarkan hasil dari pengamatan peneliti bersama rekan guru dapat melakukan revisi untuk memperbaiki penelitian yang dilaksanakan pada tahap pelaksanaan tindakan.

5. Revisi

Hasil pembelajaran siswa yang telah dicapai kemudian di refleksi dengan menilai pembelajaran dan merevisi pembelajaran melalui diskusi kelompok. Hasil pembelajaran pada tiap siklus akan direfleksi hingga tercapai proses pembelajaran yang meningkat dan mengarah pada perkembangan dalam proses interaksi belajar-mengajar. Hasil yang dicapai nantinya akan menjadi indikator keberhasilan dari perlakuan yang diberikan pada setiap siklus penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Observasi

Observasi dilakukan langsung oleh observer (teman sejawat) terhadap proses pembelajaran siswa kelas Va SD Negeri 3 Kota Bengkulu. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang timbul pada saat proses pembelajaran, seperti faktor penghambat dan pendukung dalam proses pembelajaran.

F. Instrumen

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, Gempur Santoso (2005 : 62). Kualitas data sangat menentukan kualitas penelitian tindakan kelas. Berikut adalah lembar observasi yang peneliti gunakan sebagai instrumen dalam penelitian yang terdiri dari lembar observasi guru dan siswa.

a. Observasi Aktivitas Guru Penjaskes SD Negeri 3 Kota Bengkulu

Lembar observasi guru digunakan untuk memperoleh data penelitian dengan cara mengamati kegiatan guru dalam mengajar selama proses pembelajaran yang dilakukan langsung oleh observer (teman sejawat).

Tabel 1.

Lembar Observasi Aktivitas Guru Penjaskes

Berikan penilaian dengan menuliskan (✓) pada kolom yang tersedia .

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Guru membuka pelajaran dengan menarik bagi siswa		
2	Guru melakukan doa dan presensi		
3	Melaksanakan pengkondisian kelas dengan maksimal		
4	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran		
5	Menjelaskan ruang lingkup materi pembelajaran		
6	Memberikan pemanasan pada siswa		
7	Memberikan contoh gerak sesuai dengan materi pembelajaran		
8	Guru menyajikan bentuk modifikasi metode bermain dengan menarik bagi siswa		
9	Guru menyajikan bentuk modifikasi media dengan menarik bagi siswa		
10	Membimbing siswa melakukan gerakan inti pembelajaran		
11	Pada akhir pembelajaran memberikan gerakan pendinginan pada siswa		
12	Guru memberikan umpan balik		
13	Guru menutup pembelajaran dengan menarik bagi siswa		
14	Guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		
15	Menutup pelajaran dengan memberikan evaluasi, apresiasi dan tindak lanjut		
	Jumlah	1-15	

b. Observasi Aktivitas Siswa SD Negeri 3 Kota Bengkulu

Lembar observasi siswa digunakan untuk memperoleh data penelitian dengan cara mengamati kegiatan siswa selama mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan langsung oleh observer (teman sejawat).

Tabel 2.
Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Berikan penilaian dengan menuliskan (✓) pada kolom yang tersedia.

NO	Aktivitas Guru	Nilai	
		Ya	Tidak
1	Saat guru memulai pelajaran siswa tertib		
2	Pada saat berdoa siswa tertib		
3	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa		
4	Siswa memperhatikan ketika guru menjelaskan materi awal tentang pembelajaran		
5	Siswa memperhatikan ketika guru menyampaikn tentang ruang lingkup materi pembelajaran		
6	Siswa melakukan pemanasan dengan bersungguh-sungguh		
7	Siswa memperhatikan ketika guru memberikan contoh gerak secara langsung		
8	Siswa berpartisipasi dalam metode bermain yang diberikan guru dengan senang hati		
9	Siswa senang menggunakan media alat yang diberikan guru		
10	Siswa melakukan gerakan inti pembelajaran dengan bersungguh-sungguh sesuai instruksi guru		
11	Siswa melakukan pendinginan dengan tertib		
12	Siswa antusias ketika guru memberikan umpan balik		
13	Siswa tertib ketika guru memberikan kesimpulan pembelajaran		
14	Siswa tertib ketika guru mengecek kehadiran siswa di akhir pelajaran		
15	Siswa tertib ketika guru menutup proses pembelajaran		
	Jumlah	1-15	

G. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian nantinya akan dianalisa dengan menggunakan rumus statistik sederhana. Data yang diperoleh dari pengamatan dan tes lembar observasi akan dihitung dalam bentuk persen untuk menentukan tingkat penguasaan yang dicapai baik sebelum maupun diberikan perlakuan dalam penelitian.

$$\text{Tingkat Penguasaan (KB)} = \frac{\sum NS}{\sum S} \times 100\%$$

Keterangan :

NS : Jumlah indikator yang dicapai

S : Jumlah semua indikator

KB : Ketentuan dasar belajar

Bila nilai mencapai 80% atau lebih berarti tingkat penguasaan sudah baik.

Sumber: Nurhasan (2005 : 8.25)