



## **SKRIPSI**

### **MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 60 M MELALUI PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 55 BENGKULU SELATAN**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi  
Guru dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**OLEH :**

**J A H I R I N**  
**NPM. 1113912057**

**PROGRAM SARJANA  
BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

## ABSTRAK

JAHIRIN. NPM. 1113912057. Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint 60 m melalui Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Guru dalam Jabatan. FKIP Universitas Bengkulu 2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint 60 m* siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan sebanyak 20 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Peningkatan kualitas hasil dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk hasil rangkaian tes lari *sprint 60 m* sebanyak 7 siswa atau sekitar 35%, Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes lari *sprint 60 m* menjadi 60% atau sekitar 12 siswa. Titik puncak peningkatan hasil belajar lari *sprint 60 m* pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil belajar lari *sprint 60 m* menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Siswa yang mampu melakukan lari *sprint 60 m* dengan baik atau telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil belajar lari jarak pendek sebanyak 17 siswa atau sekitar 85% siswa. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan dalam upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan lari *sprint 60 m* dalam pembelajaran pendidikan jasmani ini telah mencapai keberhasilan

*Kata Kunci : keterampilan tolak peluru, dan media modifikasi*

## ABSTRACT

JAHIRIN. NPM. 1113912057. Efforts to Improve Ability 60 m Sprint Running through the Physical Education Learning Process in Class V Elementary School 55 South Bengkulu. Thesis Undergraduate Education Teachers. Guidance and Counseling University of Bengkulu 2014

This study aims to determine the learning process of physical education in improving the ability of 60 m sprint Elementary School fifth grade students 55 South Bengkulu. This research is classroom action research that is the subject of research is the fifth grade students of SD Negeri 55 South Bengkulu sebanyak 20 students. Based on the results of this study concluded that the results can be seen Improving the quality of student learning outcomes is an increase from the prior action until the end of the last cycle, in this study is the end of the second cycle. Before the implementation of the action, the students who made it to the minimum completeness criteria (KKM) for the results of a series of 60 m sprint tests were 7 students, or about 35%, then an increase in the first cycle, ie to test sprint 60 m to 60% or about 12 students. Peak point increase in learning outcomes sprint 60 m in this study is on the second cycle. In this second cycle of learning outcomes sprint 60 m indicates that the student has achieved the minimum completeness criteria (KKM). Students were able to sprint 60 m with either or have reached the limit for mastery of learning outcomes sprint by 17 students, or about 85% of students. Thus, action research on fifth grade students of SD Negeri 55 South Bengkulu in an effort to improve the learning outcomes of 60 m sprinting skills in teaching physical education has achieved success .

*Keywords: skill shot put, and the medium modification*

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Baggi Guru dalam Jabatan (PSKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari as karya orang lain, tela dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan Perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2014  
Penulis,

**J A H I R I N**  
NPM. 1113912057

## MOTTO

*Barang siapa mengerjakan kebaikan seberat dzarahpun niscaya dia akan melihat balasanNya, dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan seberat dzarahpun niscaya dia akan melihat balasanNya pula (Al Zalzallah 7-8).*

*Mendapat sedikit mengerti akan lebih baik dari pada mendapat banyak tetapi tidak mengerti (Legiyam).*

*Berani berbuat kesalahan itu lebih baik dari pada tidak berani berbuat kebenaran, sebab kesalahan itu belum tentu tidak benar, dan kebenaran itu belum tentu tidak salah (Penulis).*

## PERSEMBAHAN

*Karya ini kupersembahkan buat yang tersayang :*

-  *Kepada orang tuaku dan mertuaku tercinta yang selalu memberi do'a demi keberhasilanku.*
-  *Isteriku tersayang yang senantiasa memotivasi dan setia menanti keberhasilanku.*
-  *Anak-anakku tersayang yang selalu menjadi penyemangat penulis meraih keberhasilan.*
-  *Rekan-rekan almamaterku PSKG!*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi, sebagai salah satu syarat penyelesaian program sarjana dapat terselesaikan dengan lancar. Seiring dengan itu, penulis sangat berterima kasih kepada kedua orang tua karena dukungannya baik yang bersifat materi maupun immateri sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan dari banyak pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih terhormat kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc, Akt., selaku Rektor Universitas Bengkulu yang telah memberikan kebijakan-kebijakan dalam proses perkuliahan.
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh perkuliahan di PSKGJ FKIP UNIB.
3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi selaku Ketua PSKGJ Universitas Bengkulu .
4. Drs. Arwin, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, memotivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.
5. Dra. Yarmani, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing, memberikan saran dan masukan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Bapak/ ibu pengelola PSKGJ FKIP UNIB S1 Penjaskes yang telah membantu dan mengelola demi kelangsungan proses belajar mengajar.
7. Kepala SD Negeri 55 Bengkulu Selatan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Sebagai penutup penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu di dalam proses penyusunan skripsi ini. Mudah-mudahan apa yang telah diberikan menjadi amal shaleh dan diterima oleh Allah SWT. Harapan penulis mudah-mudahan karya tulis yang sederhana ini dapat bermanfa'at bagi semua pihak.

Bengkulu, Juni 2014  
Penulis,

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Hakikat Lari.....	9
2. Hakikat Lari <i>Sprint</i> .....	11
3. Teknik Lari <i>Sprint</i> .....	14
4. Proses Belajar Mengajar Atletik di Sekolah .....	17
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berfikir.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Prosedur Penelitian.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Instrumen Penelitian.....	31

G. Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian Pra Tindakan.....	36
B. Pembahasan .....	53
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian .....	23
Tabel 2. Lembar pengamatan aktivitas guru .....	28
Tabel 3. Lembar pengamatan aktivitas siswa.....	29
Tabel 4. Lembar penilaian tes lari .....	31
Tabel 5. Pedoman penilaian tes lari sprint .....	32
Tabel 6. Deskripsi hasil lari sprint 60 m pada siklus I.....	42
Tabel 7. Deskripsi hasil lari sprint 60 m pada siklus II.....	51
Tabel 8. Perbandingan akhir siklus I dan siklus II .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Bagan PTK.....	25
----------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana pelaksanaan pembelajaran.....	62
Lampiran 2. Lembar observasi siklus I.....	69
Lampiran 3. Lembar observasi siklus II .....	71
Lampiran 4. Daftar nilai siswa .....	73
Lampiran 5. Dokumentasi penelitian.....	74

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menambah pengetahuan, membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap *sportif*. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi, Widya (2007:9).

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu : memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Hal tersebut bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat, Waharjono (1999:21).

Materi pendidikan jasmani dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan mata pelajaran

yang wajib diajarkan berdasarkan kurikulum yang berlaku. Sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sekolah berupa kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Lari cepat atau *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari *sprint* dalam *kids atletik* dipadukan dengan lari gawang dan lari slalom atau lari zig-zag, Mardiana (2011:19). Perpaduan tersebut bertujuan agar siswa lebih tertarik dan antusias dengan pembelajaran atletik khususnya lari *sprint* di sekolah dasar. dalam silabus disebutkan, Standar Kompetensi : Mempraktikan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dan Kompetensi dasar : Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran Sebagai olahraga pendidikan, gerak dasar lari *sprint* diajarkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Salah satu tujuan dari pembelajaran lari *sprint* adalah hasil belajar, maka seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran lari *sprint*, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai. Dalam melaksanakan pembelajaran atletik khususnya lari cepat di sekolah dasar, masih banyak guru penjas yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, masih menggunakan pembelajaran yang monoton padahal atletik harus

diajarkan sejak usia dini. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik.

Berdasarkan observasi awal peneliti, hasil belajar lari cepat (*sprint*) sebagian siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), dimana KKM penjasorkes di SD Negeri 55 Bengkulu Selatan adalah 65. Dari 20 siswa putra dan putri kelas V baru sekitar 40% siswa yang nilainya sudah mencapai KKM.

Ada banyak hal yang menyebabkan hasil belajar lari cepat di SD Negeri 55 Bengkulu Selatan masih dibawah KKM. Misalnya, kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik lari *sprint*, kurangnya latihan-latihan lari pada siswa, kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari *sprint*.

Hal ini ternyata sebagai akibat dari kurang inovatifnya para guru penjasorkes SD Negeri 55 Bengkulu Selatan dalam mengemas model serta strategi pembelajaran sehingga membuat siswa kurang senang dan kurang antusias dalam belajar penjas khususnya pelajaran atletik pada nomor lari cepat (*sprint*). Keterampilan dasar atletik merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya. Namun

kenyataannya pelajaran atletik khususnya lari cepat (*sprint*) kurang diminati oleh siswa.

Atas dasar hal tersebut di atas, maka peneliti berusaha mencari solusi bagaimana mengatasi agar tujuan dari pembelajaran lari cepat (*sprint*) dapat tercapai dengan baik. Jika dalam pembelajaran lari cepat siswa kurang semangat dan kurang antusias yang menyebabkan hasil belajarnya belum maksimal maka perlu langkah yang tepat disesuaikan dengan kondisi siswa.

Salah satu strategi pembelajaran yang digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi guru penjasorkes dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat. Strategi yang digunakan adalah pembelajaran dengan menggunakan alat bantu. Pembelajaran dengan alat bantu merupakan model pembelajaran yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan *reinforcement*.

Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran lari memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat, dan keterlibatan belajar. Strategi dalam berlari ini dirancang untuk menciptakan kerjasama antar siswa agar suasana pembelajaran menarik, lebih rileks dan bisa menciptakan suasana kondusif.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dan dari masalah umum yang dihadapi guru penjas dalam pengemasan dan penyampaian

materi khususnya gerak dasar lari cepat, maka peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan dengan judul ***“Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Sprint 60 m melalui Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan”***.

Diharapkan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang peneliti lakukan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang selama ini dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya dan pembelajaran lari jarak pendek pada khususnya, serta mampu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani yang akhirnya mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam bidang olahraga pada umumnya.

Latihan menggunakan alat bantu terhadap kecepatan lari sprint merupakan suatu paket latihan yang baru, yang memang dikhususkan bagi anak-anak usia sekolah dasar. Akan tetapi dalam pelaksanaannya tidak harus dilakukan pada pagi hari saja, dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja karena memang merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang penting untuk menjaga, meningkatkan dan menyempurnakan kesegaran jasmani.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendahnya kemampuan siswa dalam lari sprint
2. Rendahnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas
3. Lemahnya daya tahan fisik siswa sehingga mudah lelah dan capek ketika olahraga.
4. Terbatasnya sarana dan prasarana penunjang pembelajaran penjas.
5. Siswa kurang antusias dalam belajar penjas khususnya pelajaran atletik lari.
6. Rendahnya hasil belajar penjas siswa.
7. Proses pembelajaran masih didominasi oleh guru.
8. Rendahnya keterampilan guru dalam merancang pembelajaran yang menarik.

## **C. Pembatasan Masalah dan Fokus Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan batasan masalah adalah proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint* 60 m pada siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah ini dalam penelitian ini adalah apakah pembelajaran pendidikan jasmani

dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* 60 m siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint 60 m* siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan.

### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### 1. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan, serta ketrampilan dalam memilih model pembelajaran yang baik dan efektif untuk mengajar penjasorkes apabila sudah menjadi guru penjasorkes.

#### 2. Bagi guru pendidikan jasmani

Dapat digunakan sebagai pedoman untuk menentukan dan memilih model pembelajaran yang baik dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* atau lari cepat.

#### 3. Bagi siswa

Selain diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa, juga dapat memacu siswa agar lebih berpartisipasi dan berperan serta secara aktif dalam kegiatan pembelajaran penjas, khususnya lari cepat atau lari *sprint*.

#### 4. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran penjasorkes.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Lari**

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. cabang atletik diberikan di sekolah-sekolah, baik dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal ini yang menyebabkan olahraga atletik sangat dekat dengan anak-anak sekolah. Sehingga hampir semua anak-anak sekolah pernah melakukan olahraga atletik. Di dalam olahraga atletik terdiri dari bermacam-macam nomor perlombaan.

Salah satu diantaranya adalah nomor lari yang di dalamnya ada lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan untuk siswa sekolah dasar.

Jalan dan lari merupakan gerak dasar manusia yang selalu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi dalam pelaksanaannya berbeda-beda sesuai dengan keperluannya. Apabila kita lihat secara sepintas, bahwa gerakan jalan lebih lambat dari gerakan lari. Akan tetapi sebenarnya antara gerakan jalan dan gerakan lari merupakan dua konsep yang memiliki gerakan yang hampir sama, yaitu mengenai gerakan perpindahan langkah kaki.

Aip Syarifudin (1992:36) menyebutkan bahwa pada waktu berjalan atau jalan, pada saat akan melangkahkan kaki, salah satu kaki selalu kontak dengan tanah, lintasan, atau jalan yang digunakan (terutama pada

perlombaan). Sedang pada waktu berlari atau lari, pada saat akan melangkah kaki, kedua kaki itu ada saat melayangnya di udara (kedua kaki lepas dari tanah).

Jadi bila ditinjau dari segi tekniknya, antara jalan dan lari tersebut sebenarnya tidak ada perbedaan yang berarti. Karena baik pada gerakan jalan maupun lari, keduanya sama-sama melakukan gerakan-gerakan langkah kaki untuk atau sambil memindahkan berat badan ke depan. Yakni memindahkan berat badan ke atas sebelah kaki yang berada di depan, kemudian dengan cara menolakkan atau mendorong kaki depan kaki yang belakang bebas diayunkan ke depan bersamaan dengan memindahkan berat badan sampai kaki yang diayunkan itu menyentuh atau kontak dengan tanah.

Hal ini akan terlihat dengan jelas pada gerakan lari jarak pendek (*sprint*) badan condong ke depan dan berat badan berada di depan kaki yang akan digunakan untuk menolak, lutut kaki yang di depan diangkat tinggi untuk memberikan kesempatan pada kaki belakang agar dapat menolak atau mendorong lebih sempurna dan lengan diayunkan dari belakang ke depan secara bergantian atau mengimbangi gerak langkah kaki, yang disesuaikan dengan kecepatan larinya.

Menurut Riyadi (1995: 20) perbedaan antara gerakan berjalan dengan berlari dapat dilihat adanya suatu batasan tentang "jalan cepat" yaitu suatu gerak langkah yangb terus menerus, hingga kontak kaki dengan tanah tidak pernah putus. Kaki yang sedang melangkah harus sudah

berpijak/mendarat di tanah ketika kaki yang belakang mulai diangkat. Lutut kaki penumpu (depan) harus lurus pada saat kaki yang lain (belakang) mulai melangkah. Dengan adanya batasan (definisi) ini, maka dapat pula dikatakan , bahwa pada gerakan berjalan tidak pernah terjadi saat-saat melayang di udara.

Sedangkan pada gerakan berlari tidak demikian halnya. Pada gerakan berlari ada saat-saat tertentu, kedua kaki benar-benar tidak berhubungan dengan tanah. Jadi pada waktu lari terdapat saat-saat melayang walaupun hal itu terjadi hanya sekejap pada setiap langkah.

Sedangkan menurut Bahagia (2000: 11) jalan dan lari termasuk pada kategori keterampilan gerak siklis (*cyclic movement*). Perbedaan utama antara jalan dan lari adalah sebagai berikut. Pada jalan salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah (*support phase*)., sedangkan pada lari, kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah).

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian lari adalah gerakan melangkahkan kaki, kedua kaki ada saat melayang di udara. Gerakan lari melakukan gerakan-gerakan langkah kaki untuk atau sambil memindahkan berat badan ke depan.

## **2. Hakikat Lari *Sprint***

Lari cepat suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*), Saputra (2001: 39).

Yang dimaksudkan dengan lari cepat menurut Soegito (1993:7) adalah “gerakan maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin”.

Unsur-unsur yang diperlukan dalam prestasi lari cepat, Soegito (1993:8) adalah :

- a) Kecepatan (*speed*)
- b) Kekuatan (*strength*)
- c) Tenaga (*power*)

Secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari cepat adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik. Unsur yang penting yang harus diperhatikan dalam lari yaitu teknik gerakan lari cepat.

Lari cepat merupakan gerakan maju ke depan dari seluruh tubuh, ada saat melayang di udara. Lari cepat (*sprint*) sering juga dikatakan lari jarak pendek. Yang dimaksud dengan lari cepat (*sprint*) menurut Soegito (1993: 8) adalah “gerak maju ke depan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama, akan tetapi berhubung adanya pembagian jarak yang ditempuh, maka dalam pelaksanaannya juga terdapat perbedaan sekalipun itu kecil.

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek

adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancer dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Lari cepat atau sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Menurut Muhajir (2004:35) *sprint* atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m.

Kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang sprinter adalah beragam sesuai dengan event-nya, namun kebutuhan dari semua lari *sprint* yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari *sprint* adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar-efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi.

Kelangsungan gerak lari cepat atau sprint dapat dibagi menjadi tiga, yaitu ; (A) Start, (B) gerakan lari cepat, (C) Gerakan finish. Seorang pelari jarak pendek (*sprinter*) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro disbanding dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat.

Suatu analisa struktural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaiki harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses *biomekanika*, *biomotor*, dan *energetic*.

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu : tahap reaksi dan dorongan (*reaction dan drive*) tahap percepatan (*acceleration*) tahap tansisi/perubahan (*transition*) tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*) tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*) finish tujuan lari jarak pendek adlah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau keduanya.

### **3. Teknik Lari *Sprint***

Athletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik seperti yang kita ketahui sekarang, dimulai sejak diadakan olympiade modern yang pertama kali diselenggarakan di kota Athena pada tahun 1896 dan sampai terbentuknya badan dunia federasi atletik amatir internasional tahun 1912. Atletik pertama kali diperkenalkan di Indonesia dengan sebutan *Netherlands Indische Athletick Unie (NIBU)* tanggal 12 Juli 1917 dan

dalam perkembangannya terbentuk suatu organisasi yang bergerak dibidang atletik dengan nama Persatuan Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik.

*Sprint* atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari cepat atau print. Menurut Arma Abdoellah (1991:50) 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 (100 – 400 meter), lari menengah (800 – 1500 meter), lari jauh (5000 meter atau lebih). Lari jarak pendek atau sprint adalah semua jenis lari yang sejak start ampai finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Beberapa faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam sprint ada tiga hal yaitu start, gerakan sprint, dan finish.

Penguasaan teknik merupakan kemampuan untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian spesifik gerakan atau bagian pergerakan olahraga dalam memecahkan tugas olahraga dan dapat menggunakan pengetahuan yang dimiliki tersebut. Penguasaan teknik sprint diartikan sebagai kemampuan atlet dalam mengetahui atau memahami teknik lari sprint dan dapat menggunakan teknik lari sprint dengan baik.

Penguasaan teknik dipengaruhi beberapa dua faktor, yaitu :

a. Pengetahuan

Menurut Suriasumantri (2003:103) pengetahuan pada hakekatnya adalah merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu objek termasuk kedalamnya ilmu. Sedangkan menurut Sidi Gazalba dalam Amsal Bakhtiar (2006:85) pengetahuan adalah apa yang kita ketahui atau hasil pekerjaan tahu. Pekerjaan tahu tersebut adalah hasil dari kenal, sadar, insaf, mengerti, dan pandai. Pengetahuan itu adalah semua milik atau isi pikiran. Dengan demikian pengetahuan merupakan proses dari usaha manusia untuk tahu.

b. Aplikasi atau penerapan

Aplikasi teknik merupakan penerapan penggunaan teknik lari sprint yang dilakukan oleh atlet didalam perlombaan. Didalam suatu perlombaan atlet akan berusaha untuk mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki untuk mencapai penampilan terbaik dan prestasi maksimal. Setiap atlet memiliki kemampuan yang berbeda dan cara yang berbeda pula dalam menerapkan atau mengaplikasikan teknik sprint dalam perlombaan. Seperti yang dikatakan IAAF (1993:115) kemampuan untuk melakukan suatu teknik yang sempurna adalah tidak sama sebagai seorang pelaku yang penuh ketangkasan. Atlet yang tangkas memiliki teknik yang baik dan konsisten dan juga tahu kapan dan bagaimana menggunakan teknik guna menghasilkan prestasi yang baik.

#### **4. Proses Belajar Mengajar Atletik di Sekolah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah - sekolah, mulai dari Taman Kanak-kanak hingga Perguruan Tinggi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang salah satu tujuannya untuk memperoleh kesehatan atau kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah-sekolah, karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk sosial untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa mampu mengikuti disiplin ilmu yang lain dengan baik, karena dengan melakukan olahraga yang merupakan materi pokok dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa mampu menjaga kesegaran jasmaninya agar dapat terus melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Ini sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Kosasih (1985: 10) bahwa kesegaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strenght*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dalam pembelajarannya meliputi permainan, atletik, senam, akuatik dan kesehatan. Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu KTSP. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal

tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan.

Atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat dan lempar. Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak *lokomotor*, *nonlokomotor* sekaligus gerak manipulatif. Dari struktur pola gerak *lokomotor*, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya.

Dihubungkan dengan pola gerak *nonlokomotor*, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dihubungkan dengan pola gerak *nonlokomotor*, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor : jalan, lari, lompat dan lempar. Dalam atletik nomor lari dibagi lagi kedalam :

- a. Lari jarak pendek mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
- b. Lari jarak menengah meliputi 800 m dan 1500 m
- c. Lari jarak jauh mulai dari 3000 m sampai dengan 42.195 km (marathon)
- d. Lari estafet meliputi 4 x 100 m, 4 x 400 m
- e. Lari rintangan meliputi, lari gawang 100 m untuk putri, dan 110 m untuk putra 400 m dan 3000 m halang rintang

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Tindakan Kelas ini dilator belakang dari hasil ulangan harian tahun 2011/2012 peserta didik kelas III SD Negeri Pabelan 3, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang masih rendah pada materi teknik dasar lari cepat. Berdasarkan data tahun 2011, yaitu hanya 9 siswa dari 30 peserta didik yang mampu mencapai batas nilai ketuntasan belajar minimal yang ditetapkan yaitu 75. Melalui metode Penelitian yang dilakukan oleh Sudirmo (2009) yang meneliti tentang “Perbedaan Kemampuan Lari Siswa Kelas V antara Daerah Perbukitan dan Daerah Daratan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 2 Sikapad yang berada di daerah perbukitan dan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri Karangturi di daerah dataran. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sikapad yang berada di daerah perbukitan dan siswa kelas V SD Negeri Karangturi yang berada di daerah dataran.

Instrumen yang digunakan adalah tes lari jarak pendek 60 meter. Hasil penelitian ini diperoleh thitung sebesar 3,68 dan t tabel sebesar 2,011, rata-rata kemampuan lari siswa kelas V daerah perbukitan sebesar 10,65 dan rata-rata kemampuan lari siswa kelas V daerah dataran sebesar 11,4. Dengan kesimpulan ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan lari siswa kelas V di daerah perbukitan dengan kemampuan lari dari siswa kelas V di daerah dataran .

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yulianto (2010) yang meneliti tentang “Survei Tentang Perbedaan Keseharaan Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V antara Sekolah Dasar di Dataran Tinggi dan Sekolah Dasar di Dataran Rendah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat keseharaan jasmani siswa putra kelas IV dan V antara Sekolah Dasar di dataran tinggi yang berada di desa Sutopati, kecamatan Kajoran dengan Sekolah Dasar di dataran rendah yang berada di desa Bligo, kecamatan Ngluwar. SD Negeri Sutopati 1, SD Negeri Sutopati 2 dan SD Negeri Sutopati 3 adalah tiga Sekolah Dasar yang berada di dataran tinggi, sedangkan SD Negeri Bligo 1, SD Negeri Bligo 2 dan SD Negeri Bligo 3 adalah tiga Sekolah Dasar yang berada di dataran rendah.

Intrumen penelitian dengan Tes Keseharaan Jasmani Indonesia(TKJI) untuk usia 10-12 tahun dari Depdikbud Puskesjasrek tahun 1999. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan uji t (t-test) dengan tingkat signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata siswa Sekolah Dasar di dataran tinggi adalah 15,330 lebih tinggi dibandingkan dengan rerata tingkat keseharaan jasmani siswa Sekolah Dasar di dataran rendah 14,139. Hasil uji-t menyatakan bahwa  $p = 0,028$  lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05.

### **C. Kerangka Berfikir**

Menurut pengamatan penulis sekaligus sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 55 Bengkulu Selatan minat siswa terhadap pembelajaran atletik khususnya lari cepat masih sangat kurang, teknik berlari masih jelek (dada membusung). Siswa cenderung memilih pembelajaran permainan atau cabang lain dari pada pembelajaran atletik. Hal ini menjadi tantangan bagi guru, bagaimana agar pembelajaran atletik diminati oleh siswa.

Penelitian Tindakan Kelas ini dilatar belakangi dari hasil ulangan harian tahun 2013/2014 peserta didik kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan masih rendah pada materi teknik dasar lari cepat. Berdasarkan data tahun 2013, yaitu hanya 9 siswa dari 11 peserta didik yang mampu mencapai batas nilai ketuntasan belajar minimal yang ditetapkan yaitu 65. Untuk mengatasi keadaan tersebut dilakukan perbaikan pembelajaran dengan penggunaan metode yang berbeda dari sebelumnya.

Yaitu pembelajaran lari cepat menggunakan pembelajaran latihan lari naik turun bukit. Melalui teknik ini siswa mengalami suasana kompetitif. Adanya sifat kompetitif ini membawa siswa merasa tertantang untuk memperoleh kemajuan dan berusaha mengatasi setiap problem yang ia temui dalam berlari. Terciptanya situasi yang kompetitif ini dapat meningkatkan semangat dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak dengan sebaikbaiknya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan melalui proses kerja kolaborasi dengan guru bidang studi penjaskes, kepala sekolah dan peneliti. Menurut Hopkins dalam Kusumah (2011:11), penelitian tindak kelas adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu usaha untuk memahami apa yang penelitian tindak kelas ditandai dengan adanya perbaikan hingga tercapai sasaran dari penelitian tersebut.

Sebagai tahap awal peneliti menentukan tujuan penelitian, permasalahan penelitian, dan merencanakan tindakan. Rencana yang telah disusun dilaksanakan peneliti hadir di lapangan untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu yang terjadi pada saat pembelajaran lari naik turun tangga. Pada saat tindakan segala sesuatu yang terjadi pada saat pembelajaran yaitu segala kegiatan belum mencapai sasaran maka akan dilakukan perbaikan.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V di SD Negeri 55 Bengkulu Selatan pada semester 2, Tahun Pelajaran 2013/2014 dengan jumlah siswa sebanyak 20 orang siswa, 11 orang perempuan dan 9 orang laki-laki.

## 2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas akan dilakukan pada bulan Maret sampai Mei 2014. Adapun proses pelaksanaan penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Bulan			
		Apr	Mei	Jun	Ket
<b>Tahap persiapan penelitian</b>					
1	Koordinasi di sekolah mitra				
2	Identifikasi masalah				
3	Pengajuan judul				
4	Menyusun proposal				
5	Menyiapkan rpp dan lembar observasi				
6	Seminar proposal				
7	Pengajuan izin penelitian				
<b>Tahap Pelaksanaan Penelitian</b>					
1	Siklus I a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
2	Siklus 2 a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
<b>Tahap Analisa Data dan Pelaporan</b>					
1	Analisis data hasil tindakan siklus 1 dan 2				
2	Penyusunan laporan/skripsi				
3	Ujian skripsi dan revisi				
4	Penggandaan dan pengumpulan laporan				

### **C. Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini subjek pelaku tindakan adalah guru pendidikan jasmani dan siswa kelas V SD Negeri 55 Bengkulu Selatan semester 2 tahun pelajaran 2013/2014 yang terdiri dari 20 siswa yaitu 11 orang siswa perempuan dan 9 orang siswa laki-laki sebagai subjek yang dikenai tindakan. Subjek penelitian ini sangat heterogen dilihat dari kemampuannya, yakni ada sebagian siswa yang mempunyai kemampuan tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

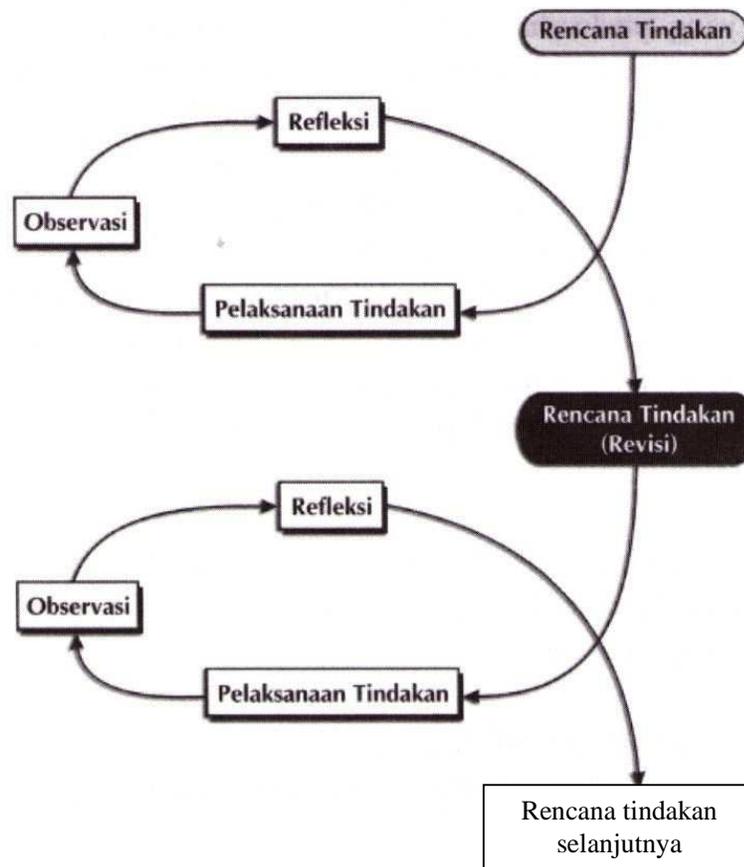
### **D. Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Carr dan Kemmis (1986) dalam Kusumah dan Dwitagama (2011:8), PTK adalah “suatu bentuk penelitian refleksi diri (*self reflective*) yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi sosial untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran”. Menurut Agung (2012:65) “penelitian tindakan merupakan suatu kegiatan siklustis yang bersifat menyeluruh, yang terdiri dari analisis, penemuan fakta, konseptualisasi, perencanaan, pelaksanaan dan penemuan fakta tambahan serta evaluasi”.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dipilih karena ingin meningkatkan kualitas pembelajaran secara khusus dalam hal kemampuan lari sprint siswa kelas V di SD Negeri 55 Bengkulu Selatan pada Tahun Pelajaran 2013/2014. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan mengikuti alur pokok

: refleksi awal, perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, refleksi dan perancangan ulang.

Dalam penelitian tindakan ini, peneliti berpedoman pada model Kemmis dan McTaggart, yang menyatakan bahwa pengembangan dari konsep komponen *acting* (tindakan) dengan *observing* (pengamatan) dijadikan sebagai satu kesatuan. Model ini berupa perangkat-perangkat atau untaian-untaian dengan pengamatan dan refleksi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3.1 Bagan PTK menurut Model Kemmis and McTaggart (Kusumah dan Dwitagama, 2011:12).

## **1. Rancangan siklus N**

### **a. Rencana Tindakan**

Rancangan Tindakan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Menentukan materi pokok yang akan diajarkan lari *sprint* (60 m).
2. Menyusun tujuan pembelajaran yang didasarkan pada KTSP.
3. Menentukan teknik/ strategi yang akan digunakan.
4. Menentukan media yang akan digunakan.
5. Membuat rencana perencanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada silabus.
6. Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK.
7. Menyiapkan alat bantu pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
8. Menyusun alat evaluasi pembelajaran.
9. Menyiapkan permainan untuk mengarah ke lari *sprint*.

### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah :

- 1) Guru bersama peneliti menyusun bentuk gerakan dan permainan dengan lari naik turun tangga untuk meningkatkan kemampuan siswa.
- 2) Guru bersama peneliti membuat alat bantu berupa tanjakan.

### **c. Observasi**

Observasi dilakukan untuk melihat jalannya proses pembelajaran, serta untuk mengamati tingkat motivasi belajar siswa. Guru dibantu teman sejawat mengamati proses pembelajaran yang sedang berlangsung, mencatat data-data yang muncul kemudian mentranskripkannya.

Data tentang peningkatan kemampuan lari siswa dilakukan melalui proses pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung pada saat latihan lari, diskusi dan evaluasi pembelajaran. Peningkatan hasil belajar diukur dengan mengembangkan antara hasil penilaian tes lari *sprint* yang berlangsung dan hasil belajar sebelumnya.

### **d. Refleksi**

Analisis data dan refleksi dilakukan dalam kegiatan tersendiri dengan teman sejawat. Hasil refleksi dicatat dan menghasilkan rancangan tindakan pada siklus kedua dan rancangan ulang. Peneliti melakukan analisis, sintesis, pemaknaan, penjelasan dan penyimpulan data yang telah dikumpulkan. Hasil yang terkumpul dari temuan-temuan di lapangan. Daftar permasalahan yang

muncul di lapangan yang selanjutnya dipakai sebagai dasar untuk melakukan perancangan ulang untuk siklus berikutnya.

### E. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini dikumpulkan dengan observasi dan tes.

#### 1. Lembar Observasi

Observasi adalah pengamatan yang dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan, Subagyo (2011 :63).

Lembar observasi siswa dan guru digunakan untuk melihat aktivitas siswa dan guru dalam proses pembelajaran lari naik turun bukit. Observasi dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang di lakukan oleh 2 orang pengamat yaitu guru teman sejawat dan peneliti sendiri.

Tabel 2. Lembar pengamatan aktivitas guru

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Persiapan		
	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	1. Mengecek kedisiplinan dilapangan tepat waktu (berdoa dan presensi)		
	2. Menghubungkan materi pelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		
	3. Menyampaikan tujuan pembelajaran khususnya kognitif, afektif, dan psikomotorik.		
	4. Pemanasan		

	B. Kegiatan Inti		
	1. Menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan naik turun bukit.		
	2. Membagi siswa menjadi beberapa kelompok		
	3. Melatih siswa dalam meningkatkan kemampuan naik turun bukit.		
	4. Memonitor dan evaluasi pelaksanaan pembelajaran naik turun bukit.		
	5. Memberikan bantuan kepada siswa atau kelompok yang mengalami kesulitan dan memberikan feedback.		
	C. Penutup		
	1. Pendinginan		
	2. Refleksi		
	3. Evaluasi		
<b>Jumlah</b>			

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas  
1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

(<http://smacepiring.wordpress.com>)

Tabel 3. Lembar pengamatan aktivitas siswa

No	Aspek yang Diamati	Penilaian	
		0	1
1	Pelaksanaan		
	A. Pendahuluan		
	1. Siswa hadir dilapangan tepat waktu		

	2. Siswa merespon pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa.		
	3. Siswa memperhatikan penjelasan guru.		
	4. Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan sungguh-sungguh.		
	<b>B. Kegiatan Inti</b>		
	1. Siswa memperhatikan penjelasan dan gerakan yang diperagakan oleh guru.		
	2. Siswa berkumpul dikelompok yang telah ditentukan		
	3. Siswa tertib dikelompok masing-masing.		
	4. Siswa melakukan latihan naik turun bukit.		
	5. Siswa memberikan pertanyaan.		
	<b>C. Penutup</b>		
	1. Siswa melakukan pendinginan dengan serius		
	2. Siswa bertanya tentang pelajaran yang belum dimengerti.		
	3. Siswa antusias		
<b>Jumlah</b>			

Ket : 0 = Jika tidak melakukan indikator di atas  
1 = Jika melakukan indikator di atas

No	Interval Skor	Kriteria
1	0 – 2,4	Kurang sekali
2	2,5 – 4,9	Kurang
3	5 – 7,4	Cukup
4	7,5 – 9,9	Baik
5	10 – 12,4	Baik sekali

## 2. Tes

Sunendar dan Iskandarwassid (2009:179) menyatakan “tes adalah suatu alat atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh

data-data atau keterangan-keterangan yang diinginkan tentang seseorang, dengan cara yang boleh dikatakan tepat dan cepat”.

Tes yang diberikan adalah lari 60 m setelah pembelajaran lari *sprint* 60 m berlangsung. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan lari *sprint* siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar.

Tabel 4. Lembar penilaian tes lari 60 m

No	Nama Siswa	Penilaian Lari			Hasil (detik)	Nilai	Ket.
		Star	Jln	Finis			
1	Atra Feni						
2	Adinda Putri						
3	Aldi N.						
4	Dayang S.						
5	Erma Rizal						
6	Erna Despita W.						
7	Intan Juwita						
8	Jeklin Ronaldo						
9	M. Afriadi						
10	Niarti						
11	Nikma Septiani						
12	Rara Feriska						
13	Rzki Aditia K.						
14	Rizki Apriansah						
15	Ridho Ilahi						
16	Putrid Dwi L.						
17	Puspita Sari						
18	Sinta S.						
19	Wahyu Prima						
20	Zen Ahmad						

Tabel 5. Pedoman penilaian tes lari *sprint*

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
sd- 5.5 detik	sd – 5.8 detik	5	sd- 6.3 detik	Sd – 6.7 detik
5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
8.7 – dst	9.3 – dst	1	8.9 – dst	9.7 – dst

(<http://smacepiring.wordpress.com>)

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen kegiatan observasi disusun oleh peneliti bersama-sama dengan para ahli atau pakar yang memahami dan berpengalaman tentang tes kemampuan lari *sprint* (60 m). Hal ini untuk menjaga validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

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

1. *Triangulasi* sumber yaitu data yang diperoleh dengan informan atau nara sumber yang lain baik dari siswa, guru lain atau pihak-pihak yang lain (Kepala Sekolah, rekan guru, orang tua/wali murid) .

2. *Triangulasi* metode yaitu mengumpulkan data dengan metode yang berbeda agar hasilnya lebih mantap (hasil observasi dan tes) sehingga didapat hasil yang akurat mengenai subyek.

### **G. Teknik Analisa Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik deskriptif komparatif dan deskriptif analitik. Data tes awal dijadikan tolak ukur kemampuan awal siswa sebelum mendapatkan perlakuan dalam siklus I. Kemudian skenario perbaikan dalam pelajaran dilakukan dengan memperhatikan instrumen-instrumen yang telah dibuat. Selanjutnya diberi tes tentang keterampilan lari *sprint*. Demikian selanjutnya hingga hasil yang diinginkan dapat tercapai.

1. Menghitung nilai rata-rata siswa pada setiap tindakan yaitu dengan rumus :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

$\bar{X}$  : nilai rata-rata kelas

$\sum X$  : Jumlah siswa yang mendapat nilai  $\geq$  KKM

N : Jumlah seluruh siswa

2. Untuk menghitung daya serap dan ketuntasan belajar (secara klasikal)

Kategori ketuntasan belajar yaitu secara klasikal. Proses pembelajaran diaktakan tuntas apabila sudah mencapai skor 65% atau

nilai 65, untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

Data penelitian yang terkumpul, setelah ditabulasi kemudian dianalisis untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian. Analisis yang digunakan adalah teknik deskriptif komparatif dan teknik deskriptif analitik, dengan penjelasan sebagai berikut :

- 1) Data kuantitatif, yakni dengan membandingkan hasil antar siklus. Peneliti membandingkan hasil sebelum penelitian dengan hasil pada akhir setiap siklus. Hasil komparasi tersebut untuk mengetahui indikator keberhasilan dan kekurangberhasilan dalam setiap siklusnya. Indikator yang belum tercapai diperbaiki pada siklus berikutnya, sehingga kekurangan-kekurangan yang telah diperbaiki pada siklus berikutnya dapat meningkatkan pencapaian kompetensi. Nilai yang diperoleh siswa dirata-rata untuk ditemukan keberhasilan individu sesuai dengan target yang telah ditetapkan.
- 2) Data kualitatif, berasal dari observasi, jurnal dan wawancara diklasifikasikan berdasarkan aspek-aspek yang dijadikan fokus analisis, kemudian dikaitkan dengan data kuantitatif sebagai dasar untuk mendeskripsikan keberhasilan pelaksanaan pembelajaran dengan ditandai semakin meningkatnya keterampilan dasar siswa. Hasil

analisis tersebut dijadikan dasar dalam menyusun perencanaan tindakan untuk tahap berikutnya sesuai dengan siklus yang ada.