



SKRIPSI

PENERAPAN METODE DEMONSTRASI DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 50 METER PADA SISWA KELAS III SDN 99 SELUMA

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

**OLEH
AZIMIN
NPM 1113912010**

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



SKRIPSI

PENERAPAN METODE DEMONSTRASI DALAM UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 50 METER PADA SISWA KELAS III SDN 99 SELUMA

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

**OLEH
AZIMIN
NPM 1113912010**

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

ABSTRAK

Azimin: Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* 50 Meter Pada Siswa Kelas III SDN 99 Seluma. **Skripsi. Program Sarjana Kependidikan Guru Dalam Jabatan, Universitas Bengkulu.**

Penelitian ini bertujuan untuk (1) meningkatkan kemampuan *sprint* 50 meter melalui penerapan metode demonstrasi pada siswa kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma, (2) meningkatkan aktivitas guru dan siswa melalui penerapan metode demonstrasi pada pembelajaran Penjaskes siswa kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma yang berjumlah 34 orang siswa, terdiri dari 20 orang putra dan 14 orang putri. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dengan menerapkan 2 siklus. Teknik analisis yang digunakan adalah data hasil pengamatan aktivitas guru dan siswa dan hasil melakukan tes lari *sprint* 50 meter. Hasil penelitian menyimpulkan (1) metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas III SDN 99 Seluma. Hal ini ditunjukkan pada siklus 1 memperoleh jumlah skor sebesar 768, rata-rata skor 22,68 jumlah siswa yang berhasil 19 orang siswa dengan persentase keberhasilan sebesar 55,88% meningkat pada siklus 2 dengan jumlah skor yang diperoleh sebesar 833 dengan rata-rata skor 24,5 kemudian jumlah siswa yang berhasil sebanyak 30 orang dengan persentase keberhasilan 88,23%, (2) metode demonstrasi dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan terhadap guru dan siswa pada siklus 1 aktivitas guru memperoleh skor sebesar 18 dengan kategori cukup dan aktivitas siswa memperoleh skor sebesar 17 dengan kategori cukup, pada siklus 2 aktivitas guru meningkat dengan memperoleh skor sebesar 23 dengan kategori baik dan aktivitas siswa juga meningkat dengan memperoleh skor sebesar 24 dengan kategori baik.

Kata Kunci: *Sprint*, Demonstrasi, Penjaskes

ABSTRACT

Azimin: *Implementation Methods Demonstration In Effort to Improve Learning Outcomes Run Sprint 50 Meters In Class III students of SDN 99 Seluma. Thesis. Bachelor In Education Teacher Position, University of Bengkulu.*

This study aims to (1) improve the ability to sprint 50 yards through the application of a method demonstration on the third grade students of SDN 99 Seluma District, (2) increasing the activity of teachers and students through the application of a method demonstration on PE teaching third grade students of SDN 99 Seluma District. Subjects in this study were third grade students of SDN 99 Seluma District totaling 34 students, including 20 sons and 14 daughters. This research is Classroom Action Research by applying 2 cycles. The analysis technique used is the observed data and the activity of the teacher and student test results sprinting 50 meters. The study concluded (1) demonstration of the method can improve the learning outcomes of students of SDN 99 Seluma class III. This is shown in cycle 1 obtain a total score of 768, an average score of 22.68 the number of students who managed 19 students with a success percentage of 55.88% increase in cycle 2 with a total score obtained was 833 with an average score of 24.5 then the number of students who successfully as many as 30 people with a 88.23% success rate, (2) demonstration of the method can enhance the activity of teachers and students in the learning process. It can be seen from the results of observations of teachers and students in cycle 1 teacher activity scores at 18 with enough categories and activities of students scored at 17 with enough categories, in cycle 2 teacher activity increased by obtaining a score of 23, with both categories and student activity also increased by obtaining a score of 24 with either category.

Keywords: *Sprint, Demonstration, learning Sport Education.*

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

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

Bengkulu, Juni 2014

AZIMIN

NPM 1113912010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Bekerjalah bagaikan tak butuh uang. Mencintailah bagaikan tak pernah disakiti. Menarilah bagaikan tak seorang pun sedang menonton.

Martin Luther King

"Seorang guru lebih berguna menamatkan satu orang murid yang memiliki akal dan budi pekerti yang mulia, dibandingkan menamatkan seribu murid menjadi benalu bangsa".

(Admiral A. Baluka)

Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.

Andrew Jackson

Persembahan

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan Rahmat Allah yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

- ❖ *Ayahandaku Amat Daya, dan Ibundaku Asiah. Terimakasih atas limpahan kasih sayang, limpahan doa dan kasih sayang yang tak terhingga dan selalu memberikan yang terbaik.*
- ❖ *Istriku Munasnah, terima kasih atas dukungan, doa, pengorbanan, serta kasih sayang, yang senantiasa selalu mendukung.*
- ❖ *Anak-anakku tercinta, Ici Nur Asmi, Nozi fitrawan, Nevi Kurniati, Mesi Tri Delmi. Kalian yang menjadi penyemangat, semoga ini menjadi sedikit contoh agar kalian termotivasi untuk maju.*
- ❖ *Untuk teman-teman seperjuangan S1 Penjaskes Program PSKGJ FKIP Universitas Bengkulu tahun 2014, terima kasih masukan, saran, dan motivasinya.*
- ❖ *Serta semua pihak yang telah membantuku dalam penyelesaian studi ini.*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* 50 Meter Pada Siswa Kelas III SDN 99 Seluma". Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Strata 1 Pendidikan Guru Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.

Skripsi ini berisi tentang penerapan Metode Demonstrasi untuk mengatasi permasalahan pada pembelajaran teknik dasar lari sprint 50 meter pada Siswa Kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma. Penelitian dalam skripsi ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik dasar lari sprint 50 meter pada Siswa Kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma melalui metode demonstrasi. Proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, saran dan informasi yang penulis butuhkan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ridwan Nurazi, S.E. M.Sc. Akt., selaku rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi., Ketua Program SKGJ FKIP Universitas Bengkulu.

4. Drs. Arwin, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.
5. Dra. Yarmani, M.Kes., selaku dosen pembimbing 2 yang telah sabar untuk membimbing, memberikan saran dan masukan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Drs. Ari Sutisyana, M.Pd., selaku penguji 1 yang telah memberikan koreksi terhadap skripsi ini.
7. Bapak Drs. Agus Zainal Rahmat, M.Pd., selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
8. Kepala SDN 99 Kabupaten Seluma, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SDN 99 Kabupaten Seluma.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini, apabila masih terdapat kekurangan, kritik dan saran yang membangun peneliti harapkan untuk perbaikan di masa depan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bengkulu, Juni 2014

Azimin

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR/BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	14
C. Kerangka Berpikir.....	15
BAB III. METODE PENELITIAN.....	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Subjek dan Objek Penelitian	17
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	18
E. Keabsahan Data	20
F. Teknik Pengumpulan Data.....	21
G. Teknik Analisis Data.....	24

H. Indikator Keberhasilan	25
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	35
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Simpulan.....	38
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	41
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian	21
Tabel 3.2 Lembar Observasi Aktivitas Guru	22
Tabel 3.3 Lembar Observasi Aktivitas Siswa	23
Tabel 4.1 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 1	27
Tabel 4.2 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 1.....	27
Tabel 4.3 Hasil Belajar Lari Sprint	28
Tabel 4.4 Refleksi Aktivitas Guru siklus 1	30
Tabel 4.5 Refleksi Aktivitas Siswa siklus 1.....	31
Tabel 4.6 Data Hasil Aktivitas Guru Siklus 2	32
Tabel 4.7 Data Hasil Aktivitas Siswa Siklus 2.....	33
Tabel 4.8 Hasil Belajar Lari Sprint	34
Tabel 4.9 Peningkatan Hasil Belajar	35
Tabel 4.10 Peningkatan Aktivitas Guru dan Siswa	35

DAFTAR GAMBAR/BAGAN

Gambar 2.1 Teknik Gerak Dasar Lari	12
Gambar 2.2 Kerangka Pikir	16
Gambar 3.1 Alur PTK.....	18
Gambar 4.1 Peningkatan Aktivitas Guru dan siswa.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1:	RPP	42
Lampiran 2:	Instrumen Penelitian	44
Lampiran 3:	Lembar Observasi Aktivitas Guru	45
Lampiran 4:	Lembar Observasi Aktivitas Siswa.....	46
Lampiran 5:	Data Hasil Penelitian Siklus 1	47
Lampiran 6:	Data Hasil PenelitianSiklus 2.....	51
Lampiran 7:	Foto Penelitian.....	55
Lampiran 8:	Surat Penelitian	57
Lampiran 9:	Daftar Riwayat Hidup.....	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk menjadikan siswa memiliki kemampuan individu untuk mencapai tujuan pendidikan dalam konteks pendidikan Jasmani. Hakekat pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan dan olahraga. Tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu parasiswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial Rukmana, (2008:1).

Untuk mencapai tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani tersebut, maka pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah haruslah berjalan dengan baik. Pembelajaran hendaknya mampu membantu siswa untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, serta mempunyai kemampuan untuk memahami dan memiliki keterampilan terhadap materi-materi pelajaran Penjaskes yang diajarkan di sekolah. Namun, pada kenyataannya pembelajaran Penjaskes di sekolah khususnya di sekolah dasar masih mengalami banyak permasalahan.

Salah satu masalah pembelajaran pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah adalah belum optimalnya proses pembelajaran pendidikan jasmani yang berdampak pada hasil pembelajaran yang masih rendah. Guru belum mengoptimalkan penerapan berbagai¹ yang lebih baik untuk materi-materi pembelajaran Penjaskes. Terdapat juga keadaan guru Penjaskes hanya menekankan hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran. Hal ini tentunya berdampak kurang baik bagi siswa.

Salah satu ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam aspek Permainan dan olahraga yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari olahraga dan tidak dapat dipisahkan dalam pembelajaran Penjaskes. Atletik merupakan olahraga yang terdiri dari berbagai cabang, antara lain: lari, lompat tinggi, tolak peluru, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing, lempar martil dan lain-lain (Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006). Khusus untuk pembelajaran lari *sprint* kebanyakan siswa menganggap *sprint* sebagai pembelajaran yang biasa saja, yang hanya memerlukan kemampuan berlari.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengajar di kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma dalam pembelajaran Penjaskes materi *sprint* ditemukan beberapa permasalahan. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut: (1) siswa kurang termotivasi pada pembelajaran *sprint*, dan menganggap pembelajaran *sprint* kurang penting dan tidak memerlukan kemampuan khusus, (2) siswa tidak memahami aturan-aturan teknik dasar

yang ada, dikarenakan siswa kurang memiliki motivasi belajar, (3) hasil belajar siswa yang masih rendah, yaitu lebih dari 65% siswa masih dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Belajar (KKM) Penjaskes SDN 99 Kabupaten Seluma.

Dari permasalahan tersebut Peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran di kelas III dengan menerapkan metode demonstrasi. Alasan pemilihan metode demonstrasi diyakini peneliti mampu untuk mengatasi permasalahan pada pembelajaran materi *sprint*.

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah “Penerapan metode demonstrasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas III SDN 99 Seluma”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

1. Kurangnya tingkat kemampuan siswa dalam melakukan *sprint* dengan menggunakan metode demonstrasi.
2. Belum efektifnya penggunaan metode pembelajaran terhadap kualitas proses pembelajaran Penjaskes pada materi *sprint*.
3. Siswa kurang termotivasi mengikuti pelajaran dalam pembelajaran.
4. Metode guru kurang bervariasi dalam menyampaikan materi.
5. Hasil belajar siswa masih sangat rendah.
6. Kurangnya aktivitas siswa mengikuti proses pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka, pembatasan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah pada peningkatan kemampuan *sprint*50 meter melalui penerapan metode demonstrasi pada siswa Kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah dengan penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan kemampuan *sprint*50 meter pada siswa kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma?
2. Apakah dengan penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan aktivitas guru dan siswa pada pembelajaran penjaskes di kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk meningkatkan kemampuan *sprint*50 meter melalui penerapan metode demonstrasi pada siswa kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma.
2. Untuk meningkatkan aktivitas guru dan siswa melalui penerapan metode demonstrasi pada pembelajaran Penjaskes siswa kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan secara teoritis dapat memberikan sumbangan dalam pembelajaran Penjaskes terutama peningkatan kemampuan melakukan *sprint* melalui penerapan metode demonstrasi. Secara khusus penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi pada salah satu metode pembelajaran Penjaskes yaitu penerapan metode pembelajaran demonstrasi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Siswa

- 1) Dapat meningkatkan kemampuan melakukan *sprint* melalui metode demonstrasi.
- 2) Dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dengan situasi belajar yang menyenangkan pada materi *sprint* dengan penerapan metode demonstrasi..

b. Bagi Guru

- 1) Menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan berbagai model pembelajaran Penjaskes terutama mengenai penerapan metode demonstrasi.
- 2) Memberikan pengetahuan, pengalaman tentang metode demonstrasi.

c. Bagi Peneliti

Meningkatkan kemampuan dalam menciptakan pembelajaran Penjaskes yang inovatif, kreatif, tepat dan menyenangkan melalui penerapan metode demonstrasi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Penjaskes di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (KTSP(2006: 702)).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (a) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, (e) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, (f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, dan (g) memahami konsep aktivitas

jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif KTSP (2006: 703).

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut KTSP (2006: 704) meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman

yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2. Pembelajaran *sprint* di Sekolah Dasar

Lari Jarak Pendek sering disebut juga lari Sprint, yang berarti lari cepat. Jarak lari yang biasa ditempuh adalah: 50 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *Sprint*, yaitu sebagai berikut.

a. Teknik Start

Menurut IAAF (2001;6) suatu start yang baik ditandai dengan sifat-sifat berikut; (1) Konentrasi penuh dan menghapus semua gangguan dari luar saat dalam posisi aba-aba "bersediaaaaa", (2) Meng-adopsi sikap yang sesuai pada posisi saat aba-aba "saaaap", (3) Suatu dorongan eksplosif oleh kedua kaki terhadap start-blok, dalam sudut start yang maksimal. Teknik yang digunakan untuk start harus menjamin bahwa kemungkinan power yang terbesar dapat dibangkitkan oleh atlet sedekat mungkin dengan sudut-start optimum 45°. Setelah kemungkinan reaksi yang tercepat harus disusul dengan suatu gerak (lari) percepatan yang kencang dari titik-pusat gravitasi dan langkah-langkah pertama harus menjurus kemungkinan maksimum.

Ada tiga variasi dalam start-jongkok yang ditentukan oleh penempatan start-blok relatif terhadap garis start: (1) Start-pendek (*bunch-start*), (2) Start-

medium (*medium-start*), (3) Start-panjang (*longated-start*). Start medium adalah umumnya yang disarankan, sejak ini memberi peluang kepada para atlet untuk menerapkan daya dalam waktu yang lebih lama daripada start-panjang (menghasilkan kecepatan lebih tinggi), tetapi tidak menuntut banyak kekuatan seperti pada start-pendek (*bunch-start*). Suatu pengkajian terhadap teknik start-jongkok karenanya dapat dimulai dengan start medium. Ada tiga bagian dalam gerakan start, yaitu:

Posisi “bersediaaaa”; Pada posisi ini sprinter mengambil sikap awal atau posisi “bersediaaaa”, kaki yang paling cepat/tangkas ditempatkan pada permukaan sisi miring blok yang paling depan. Tangan diletakkan dibelakang garis start dan menopang badan. Kaki belakang ditempatkan pada permukaan blok belakang, mata memandang tanah kedepan, leher rileks, kepala segaris dengan tubuh.

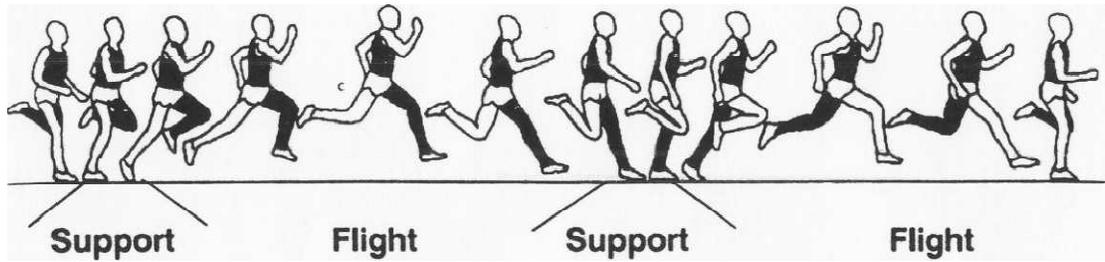
Menurut IAAF (2001;8) posisi “siaaap” ini adalah kepentingan dasar bahwa seorang atlet menerima suatu postur dalam posisi start “siaaap” yang menjamin suatu sudut optimum dari tiap kaki untuk mendorongnya, suatu posisi yang sesuai dari pusat gravitasi ketika kaki diluruskan dan pegangan awal otot-otot diperlukan bagi suatu kontraksi eksplosif dari otot-otot kaki.

Posisi (aba-aba) “ya” ; Daya dorong tungkai dan kaki dalam start dapat dianalisa dengan menggunakan papan-pengalas daya dibangun pada start blok. Bila kaki-kaki menekan pada papan itu pada pada saat start, impuls dapat disalurkan ke dan ditampilkan pada suatu dinamo-meter. Kekuatan

impuls arah dan lamanya, juga timing dari dorongan dari tiap kaki dapat dicatat.

b. Teknik Lari

Secara umum teknik lari jarak pendek memiliki karakteristik sebagai berikut, (1) Sikap badan condong ke depan. Tujuannya untuk memperkecil hambatan udara yang datang dari arah depan, sehingga langkahnya akan lebih efektif, (2) Langkah kaki harus lebih panjang. Pada awal kaki lepas dari balok start atau setelah aba-aba “Ya” pelari harus melangkahkan kaki sepanjang mungkin. Tujuannya agar mendapatkan awalan dengan tolakan kaki yang maksimal. Selanjutnya agar keseimbangan tubuh tetap terjaga, maka langkah kaki harus sudah mulai diperpendek namun dengan frekuensi gerak yang tetap cepat, (3) Saat Pendaratan kaki. Saat kaki mendarat ke tanah harus selalu pada ujung telapak kaki dengan posisi lutut agak dibengkokan sedikit agar lentur saat akan membuat langkah berikutnya, (4) Gerakan lengan. Saat berlari ayunan lengan harus cepat dan terkoordinasi dengan gerak kaki. Jari-jari tangan dikepalkan atau di buka rapat (terserah) yang penting rileks. Saat kaki kiri melangkah ke depan maka tangan kiri harus berada di belakang. Demikian sebaliknya saat kaki kanan melangkah ke depan, maka tangan kanan harus berada di belakang. Demikian seterusnya.



Gambar 2.1 Teknik Gerak Dasar Lari (IAAF, 1990)

c. Teknik memasuki garis finish

Pelari dapat mendorong dadanya untuk memasuki garis finish. Prinsipnya pelari tidak boleh mengurangi kecepatannya. Latihan yang perlu dilakukan adalah gabungan antara latihan start dan latihan Percepatan (*acceleration*). Dengan isyarat sendiri, pelari melakukan start dan akselerasi dengan menggunakan balok start, dan peserta lainnya bertindak sebagai juri kedatangan di garis finish, sejauh kurang lebih 20 meter sampai 50 meter. Garis ke dua dipasang diluar garis finish sejauh 2 sampai 3 meter. Garis kedua ini dipasang dengan tujuan agar para pelari pemula terbiasa menembus garis finish tanpa mengurangi kecepatannya. Berlarilah terus ketika memasuki garis finish, anggaplah garis kedua sebagai garis finish yang sebenarnya. Ketika berlatih cara memasukan badan pada garis finish, doronglah lebih dahulu dada ke depan dari kedua lengan dan condongkan badan ke depan ketika satu langkah lagi akan melewati garis finish. Jangan melompat di atas garis finish atau mencondongkan badan lebih awal, kalau tidak ingin tersandung.

3. Metode Demonstrasi

Metode Demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan pada seluruh kelas tentang suatu proses atau suatu petunjuk untuk melakukan sesuatu.

Yang di maksud dengan Metode Demonstrasi ialah metode mengajar dengan menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana berjalannya suatu proses pembentukan tertentu pada siswa.

Tujuan dan kegunaan metode demonstrasi, antara lain:

1. Untuk memudahkan penjelasan sebab penggunaan bahasa lebih terbatas.
2. Untuk membantu anak dalam memahami dengan jelas jalannya suatu proses dengan penuh perhatian.
3. Untuk menghindari verbalisme.
4. Cocok digunakan apabila akan memberikan keterampilan tertentu.

Adapun aspek yang penting dalam menggunakan Metode Demonstrasi adalah: Demonstrasi akan menjadi metode yang tidak wajar apabila alat yang di Demonstrasikan tidak bisa di amati dengan seksama oleh siswa. Misalnya alatnya terlalu kecil atau penjelasannya tidak jelas. Demonstrasi menjadi kurang efektif bila tidak di ikuti oleh aktivitas di mana siswa sendiri dapat ikut memperhatikan dan menjadi aktivitas mereka

sebagai pengalaman yang berharga. Tidak semua hal dapat di Demonstrasikan di kelas karna sebab alat-alat yang terlalu besar atau yang berada di tempat lain yang tempatnya jauh dari kelas. Hendaknya dilakukan dalam hal-hal yang bersifat praktis. Sebagai pendahuluan, berilah pengertian dan landasan teori dari apa yang akan di demonstrasikan.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian oleh Mulyono (2012) yang berjudul Meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran lari cepat (sprint) siswa kelas V SDN Welulang II Kec. Lumbang Kab. Pasuruan menggunakan metode PAKEM. Hasil dari penelitian tindakan kelas ini pada data awal ke siklus 1 dan dilanjutkan ke siklus 2 aktivitas siswa tadinya tidak antusias sebanyak 40% meningkat di siklus 1 menjadi 70% kemudian di siklus 2 menjadi 100%. Siswa yang tadinya tidak bersungguh-sungguh sebanyak 50% meningkat di siklus 1 menjadi 75% di siklus 2 meningkat menjadi 90%, dan siswa yang tadinya tidak senang sebanyak 50% meningkat di siklus 1 menjadi 70% dan dilanjutkan ke siklus 2 meningkat menjadi 100%.

Penelitian yang kedua yaitu penelitian oleh Herisetiawan (2012) yang berjudul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Dengan Menggunakan Variasi Bermain Pada Siswa SD Negeri 102117 Kelas V Gunung Pamela T.A 2012/2013, berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar siswa melalui variasi bermain dapat meningkatkan hasil

belajar lari sprint pada siswa-siswi kelas V SD Negeri 102117 Gunung Pamela Tahun Ajaran 2012/2013.

C. Kerangka Berpikir

Penelitian tindakan kelas ini berawal dari permasalahan yang ada di kelas III SDN 99 Kabupaten Seluma dalam pembelajaran Penjaskes materi *sprint*. Permasalahan tersebut adalah sebagai berikut: (1) siswa kurang termotivasi pada pembelajaran *sprint*, dan menganggap pembelajaran *sprint* kurang penting dan tidak memerlukan kemampuan khusus, (2) siswa tidak memahami aturan-aturan teknik dasar yang ada, dikarenakan siswa kurang memiliki motivasi belajar, (3) hasil belajar siswa yang masih rendah, yaitu lebih dari 65% siswa masih dibawah nilai Kriteria Ketuntasan Belajar (KKM) Penjaskes SDN 99 Kabupaten Seluma.

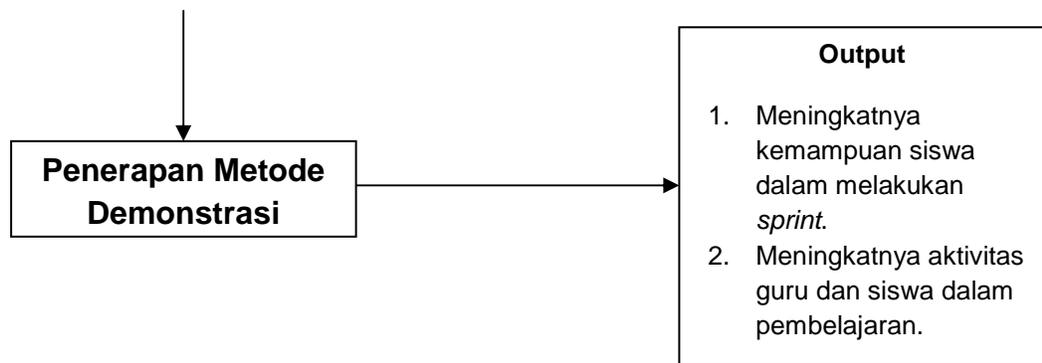
Peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran di kelas III dengan menerapkan metode Demonstrasi. Alasan pemilihan metode demonstrasi diyakini peneliti mampu untuk mengatasi permasalahan pada pembelajaran materi *sprint*. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diduga bahwa kemampuan melakukan *sprint* akan meningkat bila menggunakan metode demonstrasi Pada Siswa Kelas III SDN 99 Seluma. Jika digambarkan dalam bentuk bagan, maka akan terlihat seperti bagan di bawah ini.

Kondisi Nyata

- 1) Siswa kurang terbuka untuk mengungkapkan pendapat berupa bertanya mengenai materi yang belum dipahami.

Kondisi Ideal

- 1) Siswa aktif dalam pembelajaran dan terbuka untuk mengungkapkan pendapat berupa bertanya mengenai materi yang belum



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Arikunto (2010: 58) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dilaksanakan sebanyak dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di SDN 99 Seluma, yang beralamat di Desa Datar Alam Kecamatan Semidang Alas Kabupaten Seluma.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester II tahun ajaran 2013/2014 pada bulan April 2014. Pelaksanaan penelitian siklus 1 dilakukan pada hari Rabu tanggal 23 April 2014 dan pelaksanaan penelitian siklus 2 dilakukan pada hari Sabtu tanggal 26 April 2014.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas II SDN 99 Seluma yang berjumlah 34 siswa, terdiri dari 20 orang Putra dan 14 orang putri.

Secara rinci tahap-tahap tindakan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Tahap Perencanaan

Kegiatan yang peneliti lakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut: (1) Menganalisis kurikulum (Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar) yang berkaitan dengan materi *sprint*, (2) Menyusun langkah-langkah pembelajaran dengan menerapkan metode demonstrasi, (3) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan penerapan metode tutor sebaya pada materi *sprint*, dan (4) Membuat lembar observasi guru, serta lembar observasi siswa.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pada Pembelajaran penjaskes dengan materi lari sprint dilaksanakan pada jam pembelajaran Penjaskes.

3. Tahap Observasi

Observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat yaitu lembar observasi siswa dan lembar observasi guru. Lembar observasi siswa digunakan untuk mengukur sejauh mana keberhasilan pembelajaran dari siswa, sedangkan lembar observasi guru digunakan untuk mengukur keberhasilan guru dalam mengelola pembelajaran.

Kegiatan observasi ini dilakukan secara bersamaan dengan pelaksanaan tindakan dan dilakukan sejak awal hingga akhir penelitian guna mengumpulkan data yang diperlukan sehingga kekurangan atau kesalahan yang dilakukan sebelumnya dapat diperbaiki, sedangkan kelebihan dapat dipertahankan di siklus berikutnya. Observasi terhadap guru dan siswa dilakukan oleh satu orang observer, yaitu teman sejawat.

4. Tahap Refleksi

Hasil yang diperoleh dari pengamatan dianalisis untuk melihat kelemahan dan kelebihan tindakan yang telah dilakukan. Hasil analisis ini digunakan sebagai bahan untuk melakukan refleksi, yaitu dapat diketahui ketercapaian indikator pada proses pembelajaran Penjaskes. Kelemahan yang timbul akan diperbaiki di siklus berikutnya.

E. Keabsahan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan teknik dasar gerakan *sprint*. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 1989: 32).

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes melakukan *sprint*. Penilaian dalam tes ini adalah dengan cara mengamati gerakan dan mengukur waktu *sprint* yang dilakukan oleh siswa.

Tabel 3.1 Instrumen Penelitian

Aspek yang dinilai	Kategori Penilaian		
	B	C	K
Teknik Start			
1. Sikap Bersedia			
2. Sikap Siap			
3. Sikap Ya			
Teknik Lari			
1. gerakan lengan saat lari diayun depan belakang			
2. kedua siku lengan ditekuk saat diayun			
3. langkah gerakan kaki lebar			
4. paha terangkat tinggi saat lari			
pendaratan telapak kaki dengan ujung telapak kaki			
Teknik Memasuki Garis Finish			
1. badan agak lebih condong kedepan			
2. kecepatan lari lebih cepat			
Jumlah Skor tiap kategori			
Jumlah			
Kategori			

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi (pengamatan)

Observasi dalam penelitian ini adalah pengamatan terhadap aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran. Adapun aspek yang diamati adalah sesuai dengan langkah-langkah metode demonstrasi. Adapun yang menjadi pengamat dalam penelitian ini adalah teman sejawat peneliti.

Tabel 3.2 Lembar Observasi Aktivitas Guru

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Guru melakukan kegiatan apersepsi dan memotivasi siswa.			
2	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.			
3	Guru menugaskan siswa untuk melakukan pemanasan.			
KEGIATAN INTI				
4	Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.			
5	Guru memberikan contoh gerakan teknik lari sprint 50 m dengan diawali menggunakan start dan diakhiri dengan finish.			
6	Guru membimbing siswa dalam melakukan gerakan teknik yang benar.			
KEGIATAN AKHIR				
7	Guru membimbing siswa menyimpulkan materi pelajaran.			
8	Guru melakukan evaluasi berupa tes keterampilan lari 50 m dengan diawali start dan diakhiri dengan finish.			
Jumlah Skor Tiap Kisaran Jumlah Keseluruhan Kriteria				

Keterangan : 3 = baik (B); 2 = cukup (C); 1 = kurang (K)

Tabel 3.3 Lembar Observasi Aktivitas Siswa

N	Aspek yang Diamati	Kriteria Penilaian		
		B	C	K
KEGIATAN AWAL				
1	Siswa mendengarkan apersepsi yang disampaikan guru.			
2	Siswa menyimak tujuan pembelajaran.			
3	siswa melakukan pemanasan.			
KEGIATAN INTI				
4	Siswa menyimak apa yang dijelaskan oleh guru tentang teknik lari sprint 50 meter dimulai dari start sampai gerakan finish.			
5	Siswa memperhatikan contoh gerakan yang dilakukan guru			
6	Siswa melakukan gerakan teknik lari sprint berdasarkan contoh guru			
KEGIATAN AKHIR				
7	Siswa menyimpulkan materi pelajaran			
8	Siswa melakukan tes lari sprint 50 meter			
Jumlah Skor Tiap Kisaran Jumlah Keseluruhan Kriteria				

Keterangan : 3 = baik (B); 2 = cukup (C); 1 = kurang (K)

2. Tes

Tes dalam penelitian ini adalah tes yang dilakukan oleh siswa setelah mendapatkan perlakuan yang berupa metode demonstrasi. Adapun tes yang digunakan adalah tes melakukan teknik lari sprint 50 meter dengan start jongkok. Penilaian yang digunakan dalam tes ini berupa hasil pengamatan guru pada saat siswa melakukan lari sprint 50 meter. Aspek yang diamati

adalah teknik melakukan start, teknik lari, teknik melakukan gerakan finish dan waktu yang ditempuh dengan jarak 50 meter.

G. Teknik Analisis Data

1. Data Tes

Tes dianalisa dengan menggunakan nilai individu, nilai rata-rata siswa, dan kriteria ketuntasan belajar berdasarkan penilaian pada acuan dan patokan. Menurut Depdiknas (2006: 62), secara klasikal proses belajar mengajar dikatakan tuntas apabila di kelas memperoleh nilai ≥ 70 sebanyak 85% Depdiknas(2006: 62).

a. Nilai rata-rata siswa

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N} \quad (\text{Hadi, 1993: 37})$$

Keterangan:

\bar{x} = Nilai rata-rata siswa

$\sum x$ = Jumlah nilai siswa

N = Jumlah siswa

b. Persentase Ketuntasan Belajar Secara Klasikal

$$\text{Ketuntasan Belajar Klasikal} = \frac{NS}{N} \times 100 \% \quad \text{Depdiknas (2006: 62).}$$

Keterangan :

KB : Persentase ketuntasan belajar klasikal

NS : Jumlah siswa yang mencapai nilai 7,3 ke atas

N : jumlah seluruh siswa

2. Data Observasi Aktivitas Guru dan Siswa

Data observasi digunakan untuk merefleksikan tindakan penelitian yang telah dilakukan. Data yang diperoleh tersebut digunakan untuk merefleksi tindakan yang telah dilakukan dan diolah secara deskriptif dengan menghitung:

- a. Rata-rata skor = $\frac{\text{jumlah pengamat}}{\text{jumlah skor}}$
- b. Skor tertinggi = jumlah butir observasi x skor tertinggi tiap butir
- c. Skor terendah = Jumlah butir observasi x skor terendah tiap butir
- d. Selisih skor = skor tertinggi – skor terendah
- e. Kisaran nilai untuk tiap kriteria = $\frac{\text{selisih skor}}{\text{jumlah kriteria}}$ Sudjana (2006: 77-79).

H. Indikator Keberhasilan Penelitian

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah jika:

1. Persentase nilai siswa >70 sebanyak 85%.
2. Secara klasikal rata-rata nilai siswa sebesar 70.
3. Aktivitas guru dan siswa masuk dalam kategori baik.